

Тему подготовила психолог ГБУ ДО СШОР «Лидер»
Бекбулатова А. М.

Психология — незваная гостья?

Иногда может показаться, что психология – вторая профессия тренера. Каждый тренер ощущает необходимость ободрить своего воспитанника после неудачного выступления, или помочь ему справиться с «мандражем» перед стартом, или сказать что-нибудь отрезвляюще резкое, что позволило бы спортсмену собраться. За долгие месяцы и годы напряженной совместной работы тренер волей-неволей нащупывает подход к каждому спортсмену. Из дня в день, преодолевая сопротивление «человеческого материала», тренер становится все более проницательным и мудрым. Он до тонкостей постигает души и характеры спортсменов. Он знает, кому, когда и что надо сказать. Для проникновения во внутреннюю жизнь каждого он обзаводится целым набором психологических «ключей» и «отмычек». **В большинстве случаев тренер сам отлично решает все те практические вопросы, которые принято относить к сфере психологии. Решает их лучше, чем это сделал бы психолог с дипломом. Но, выступая в роли практического психолога, тренер часто даже не знает об этом.** Он делает свое дело независимо от того, что говорят и пишут о спорте психологи. Быть может, он и понятия не имеет о таких вещах, как состояние сознания, самооценка, психотравма и прочее. Зачем ему нужны психологические термины и концепции, если он знает главное: что делать и как помочь спортсмену в каждой конкретной ситуации! *Например, один наш знакомый тренер в течение многих лет работал со спортсменом-стрелком. Он заметил, что его подопечный показывает хорошие результаты на соревнованиях только в тех случаях, когда сильно разозлен. И вот однажды накануне соревнований тренер разыгрывает миниатюрный спектакль. Он не дает спортсмену обещанные импортные патроны. Стрелок возмущен, тренер упорствует. Пружина конфликта раскручивается настолько, что, подходя к огневому рубежу, спортсмен в гневе швыряет коробку с патронами. На этом первый акт пьесы оканчивается. Во втором акте тренер — автор сценария и исполнитель главной роли — ловко ловит патроны и улыбается, и тогда стрелок всаживает одну за другой пули в «десятку». Можно привести немало подобных случаев, когда тренер оказывался на высоте психологического понимания, когда тонкости его маневров, изобретательности и мастерству мог бы позавидовать любой психолог-профессионал. Но интуиция и опыт тренера не всемогущи. К тому же далеко не всякий тренер может похвастаться ими. Поэтому наряду с виртуозным владением «практической психологией» в тренерской работе можно наблюдать и нечто прямо противоположное. На третий*

день чемпионата Москвы по пятиборью проходили состязания по скоростной стрельбе из пистолета. Лидировавший спортсмен в первых трех сериях набрал максимальный результат — 150 очков. В перерыве между сериями его тренер, придав лицу твердое и волевое выражение, дает указания: «Соберись, выбей 200 очков!» Спортсмен согласно кивает. В четвертой серии он набирает смехотворную, непростительную даже для третьеразрядника сумму — 36. Немного позже выясняется, что точно такая же история и точно в той же последовательности произошла год назад. И участвовали в ней те же действующие лица и исполнители. Эти два внешне противоположных примера имеют одинаковую подоплеку. Оба тренера исходили из обыденных представлений о том, как можно помочь спортсмену, и оба стремились к лучшему. Оба полагались на свой личный опыт и пользовались, если так можно выразиться, интуитивной психологией и психотехникой. При этом успех или неудача зависели только от личных качеств и опыта тренера, от его умения наблюдать, понимать и чувствовать другого человека. Но ведь не все одарены этими качествами в равной мере! Не все имеют одинаковый опыт работы с людьми и одинаковые способности к его практическому применению. Фактически каждый тренер учится психологии на своих собственных ошибках. Двигается ли он при этом кратчайшим путем? Конечно, нет. В то же время огромный опыт, накопленный практической психологией в других отраслях человеческой деятельности, остается вне поля зрения тренера. Он невольно оказывается в избитой ситуации «изобретения велосипеда».

Как «изготовить» чемпиона?

О важности психологической подготовки спортсмена сказано немало слов. По психологии спорта написано большое количество книг. Однако сама психология проникает в спорт с большим трудом. Реальная психологическая работа ведется на узком фронте и небольшими силами. По всей видимости, одна из причин того, что современные системы практической психологии не нашли еще широкого применения в спорте, коренится в устоявшихся взглядах на то, что представляет собой спортсмен, как он побеждает и что ему нужно для победы. В практической работе и стиле мышления многих спортивных тренеров намечается — и с каждым годом все отчетливее — тенденция к технологизированию своей деятельности. Грубо говоря, тренер начинает осознавать себя «инженером спортивных достижений» и львиную долю своих профессиональных усилий направляет по линии «методика—результат». Сам спорт при таком подходе мыслится в чем-то аналогичным производству: заготовка-новичок, попадая в умелые руки вооруженного передовой методикой тренера, превращается со временем в классного спортсмена. В идеале вся система спортивной подготовки должна работать как хорошо отлаженная машина для воспроизведения спортивного мастерства. Достижим ли этот идеал? Во всяком случае, многие к нему

стремятся. Тем более что три кита, на которых зиждется пьедестал победителя, доподлинно известны. Это физическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена. Следовательно, для успеха на соревнованиях необходима совершенная организация тренировочного процесса во всех трех направлениях. Если все звенья подготовки спортсмена правильно налажены и четко согласованы между собой, то с конвейера сходит закономерный итог подготовительной работы — спортсмен высокого класса, способный побеждать и бить рекорды. Личность самого спортсмена остается при этом за кулисами. В лучшем случае спорт превращается в соревнование систем спортивной подготовки, в худшем — его развитие направляется по экстенсивному пути. Последнее находит свое выражение в весьма распространенной среди тренеров уверенности, что результат на соревнованиях всегда пропорционален труду на тренировках. Этот вывод напрашивается, если основной каркас системы подготовки к соревнованиям полагать в общих чертах завершенным. Сила, техника, тактика — точки приложения усилий — выявлены. Значит, дело лишь в величине этих усилий. Отсюда тенденция к наращиванию нагрузок и объемов; отсюда же ложное представление, будто основная функция тренера — заставить своего ученика работать. В спортсмене начинают видеть что-то вроде часового механизма: чем туже закручена пружина на тренировках, тем мощнее раскрутится она в решающий момент. А победит тот, кто «взведен» сильнее других. Так весь промежуток времени, в течение которого человек занимается спортом, включая и тренировки, превращается в сплошное соревнование, а само соревнование — в простую демонстрацию достигнутого уровня подготовки. Естественно, что в жесткие рамки такого спорта вписать психологическую подготовку спортсмена довольно сложно: здание уже выстроено, все детали машины прилажены, притерты одна к другой. Тогда единственное, что остается на долю практического психолога в спорте, — это наводить глянец, смазывать колесики механизма, который давно уже изобретен и построен. Все готово. Нужно лишь помочь спортсмену реализовать достигнутое, осуществить запланированное, предохранить его от нервных срывов... Доминирование «технарского» подхода к подготовке спортсмена нередко приводит к тому, что тренировка начинает рассматриваться как репетиция соревнования. Победитель — это всегда тот, кто лучше других подготовил свой номер. Тщательнее изучил сильные и слабые стороны соперника. Лучше рассчитал все возможные альтернативы предстоящей борьбы. На каждый ход у него предусмотрен ответный маневр, на каждый удар — надежно отработанная защита. Остается лишь добавить, что победитель не только хорошо подготовившийся спортсмен, но и человек со «стальными нервами», умеющий осуществить намеченный план. Работая спокойно, по графику, как на тренировке, он ни на секунду не позволит себе оступиться и выложит все, на что действительно способен. Ясно, что, будучи проведенным

последовательно, такой подход противоречит самой творческой сути соревнований, превращая их в обычную регистрацию достигнутого в процессе подготовки к ним. Но ведь в действительности соревнование — это нечто большее... Перед соревнованиями часто строят прогнозы. Кто победит? Болельщики выражают свое мнение в зависимости от симпатий. Специалисты анализируют различные возможности, стараются учесть все, даже малозначимые факторы. И все же окончательно не уверен никто. Даже наиболее искушенные знатоки не спешат поставить последнюю точку. По опыту знают: на соревнованиях, особенно крупных, может произойти любая неожиданность. Да и сам спортсмен не знает, как именно он победит. У него есть в запасе коронные приемы, тщательно разученные комбинации. Но все это отнюдь не сценарий его пути к победе. Футболист не знает, каким будет победный гол. Бегун не может предусмотреть, что за спектакль развернется на гаревой дорожке. Соревнование — это всегда шаг в неизвестное. Как бы спортсмен и тренер ни хотели, они не могут предусмотреть и заранее отрепетировать все, что может произойти в краткие мгновения борьбы. Если в таких видах спорта, как гимнастика или фигурное катание, это свойство соревнования проявляется не так отчетливо, то во всех игровых и единоборческих видах, где человек сталкивается с человеком, оно очевидно. Шахматная доска одна, а шахматистов двое. У каждого свои цели. Каждый действует исходя из собственного понимания ситуации. И, осуществляя свои замыслы, каждый вносит помехи в осуществление замыслов партнера. Замыслы оказываются неосуществленными. Но рождается игра. Она складывается неожиданно для обоих. Обоим она неподвластна. Она всегда превосходит своих создателей. Лишь в редких случаях одному из игроков удастся полностью захватить контроль над ситуацией. А ведь в данном случае арена борьбы всего лишь 64 клетки. Всего 32 фигуры, за каждой из которых жестко закреплены возможные способы ее перемещения на доске. Чего же нам ожидать от футбола, фехтования, борьбы?.. Почти каждого спортсмена на соревнованиях ждет встреча с непредвиденным. И именно потому, что на соревнованиях спортсмен каждый раз ищет свой путь и каждый раз творит заново, за результаты отвечает не тренер, не методика, а он сам. Ограниченность взгляда на соревнование как на простую реализацию того, что заложено на тренировках, хорошо показывает тот факт, что именно на соревнованиях были достигнуты наиболее высокие результаты во всех видах спорта. И чем крупнее соревнование, тем более впечатляющих достижений приходится ожидать. И тем чаще спортсмен превосходит свои собственные, достигнутые на тренировках личные рекорды. Хотя именно на тренировке возможности для работы, казалось бы, наиболее благоприятны: нет ни конкуренции, ни ответственности... Но нет и рекордов. Еще одно проявление «технарства». Многие тренеры считают, что совершенная техника сама по себе гарантирует высокий результат. Многим кажется

правомерным и обратное рассуждение: Техника победителя — эталон. Каждый шаг чемпиона обмеривается, взвешивается, снимается на киноплёнку. Проходит год, и вот уже сотни спортсменов держат ракетку «по-китайски», гребут, как Вихман, прыгают, как Фосбери. А результаты — когда лучше, а когда хуже. То есть далеко не всегда оказывается плодотворным механическое «пересаживание» техники из одного человека в другого. Это во-первых. Во-вторых, если рекорды и победы действительно автоматически вытекают из совершенства движений человеческого тела, тогда загадкой остается уникальность многих спортивных достижений. Ведь нередко рекорд в том или ином виде спорта держится многие годы. И приблизиться к нему не удастся не только многочисленным подражателям, пытающимся копировать технику и стиль рекордного выступления, но и, что самое удивительное, самому рекордсмену! Конечно, спорт знает немало фактов прямо противоположных. Стоит кому-то одному продемонстрировать на соревнованиях невероятный, фантастический для своего времени результат или выполнить элемент, доселе считавшийся невыполнимым, и к следующим же крупным соревнованиям выдающееся достижение повторяет целая плеяда спортсменов. Спорт движется вперед как бы рывками, короткими перебежками. Но что стоит за каждым таким рывком? Новшество в методике тренировок? Изобретение более совершенной техники? Оказывается, далеко не всегда. Часто вслед за первым покорителем заветного рубежа устремляются не только подражатели, но и представители совершенно других школ спортивной методики и техники. О «технологическом обеспечении» такого прорыва говорить в данном случае трудно. Скорее всего, в основе рекордов здесь лежит иное: сдвиг в представлении человека о границах возможного. В спортивной практике широко известны случаи, когда у спортсмена закрепляется отношение к своему лучшему достижению как к пределу. Спортсмен останавливается в своем росте, топчется на месте, и тренеру часто приходится идти на хитрости, для того чтобы «вытолкнуть» его на новый рубеж. Тренер не предупреждает спортсмена о том, что на несколько сантиметров выше поднялась планка или что на несколько килограммов потяжелела штанга. На прикидке он завышает истинные результаты спортсмена, делая его на какое-то время обладателем нового личного «рекорда». И что же? Предел действительно оказывается мнимым. Взломав психологический барьер, спортсмен продолжает свое восхождение к все более высоким результатам. Видимо, нечто подобное происходит и в ситуации штурма мировых спортивных достижений. «...Самое важное, — писал выдающийся советский атлет Юрий Власов о последних секундах перед решающей схваткой с металлом, — поверить, что это пустяк, выдумка запуганных людей, а на самом деле ерунда, не тяжесть»*. Таким образом, психологическая «пружина», выталкивающая спортсмена на уровень фантастических

результатов, сила ничуть не менее реальная, чем совершенствование спортивной техники и методики тренировки. Те, кто придают решающее значение одной лишь безукоризненной технике, упускают из виду важнейший психологический факт: результаты любых человеческих усилий, любой деятельности зависят не только от совершенства навыков и умений человека, но и от его характера, силы его устремлений, значимости его действий в собственных глазах и глазах других людей, от смысла того, что он делает. Шквал эмоций, проносящийся в душе спортсмена в критические моменты напряженной борьбы, — это не просто аккомпанемент к его мышечной работе, это реальные метры, секунды, килограммы. Это причина неожиданных срывов и фантастических рекордов, нелепых поражений и ослепительных побед. «В момент колоссального победного усилия, когда кровь гулко пульсирует в твоей голове, вдруг неожиданно наступает полный внутренний покой. Все кажется яснее и светлее, чем до сих пор, словно мощный поток света устремился на тебя. В этот момент начинает казаться, что ты вобрал в себя все силы земные, что ты все можешь, что у тебя выросли крылья», — так описывал свои переживания в момент взятия рекордного веса Юрий Власов**. Эти слова — не просто метафора. Очень многие из тех, чьи имена стали гордостью мирового спорта, могли бы поведать об особенном настроении и самочувствии в минуты своей непобедимости. Американский исследователь Майкл Мерфи собрал сотни таких свидетельств. Так может быть, для достижения спортивных высот стоит подражать не только движениям тела, но и движениям воли, чувства и мысли выдающихся спортсменов? Может быть, не в одной биомеханике дело? Сводя спорт к стандартам и схемам, мы утрачиваем в нем нечто глубоко внутреннее, идущее не от технологии и техники, а от самого человека. А ведь человек — это сердцевина спорта. Соревнуются между собой не системы подготовки, не технические навыки, не мышцы. Соревнуются живые, мыслящие люди. Каждое соревнование — это столкновение характеров. И чем выше класс спортсмена, тем более явственно проявляются его характер, его неповторимый стиль, его индивидуальность. «У меня плохая память на лица, — рассказывал один наш знакомый, мастер спорта по самбо. — Имена многих я тоже забыл. Но от каждого, с кем довелось встретиться в схватке, — сколько уж лет прошло — осталось в памяти неизгладимое впечатление. Какое-то особенное чувство человеческого характера. Я помню их всех! Вот один. Он сильнее меня, старше. А я чувствую, что передо мной чурбан. Груб. Жесток. Примитивен. Ни проблеска интеллекта. И что же вы думаете? Хватило трех секунд, чтобы положить его! Еще одна схватка — надо же, опять чурбан! Опять скорая и легкая победа. Ну, какие-то они прямо одинаковые... А вот, помню, один парень был — это что-то потрясающее! До сих пор голову ломаю. Какая-то иная, совершенно недоступная душевная организация. Будто существо с

другой планеты. Ну и, конечно, скрутил он меня в два счета...» Так кто же его скрутил? Наверное, какой-нибудь начитанный специалист, будучи свидетелем этой схватки, с легкостью мог бы проанализировать ее и обосновать исход превосходством соперника в тактических, технических или физических характеристиках. Но самому спортсмену это виделось совсем по-другому. Вот две разные точки зрения. Первая обладает довлеющим авторитетом, укоренена во всей системе спортивного образования и подготовки, закреплена спортивным лексиконом. Вторая — нетрадиционна и на первый взгляд неубедительна. Но если от нее отказаться, то не перечеркнем ли мы все то, ради чего стоит заниматься спортом? Мир спорта многолик и богат. А технология подготовки победителя — это лишь одна из множества его граней. И как ни стремись расширить эту грань, всю спортивную жизнь в ее пределы заключить невозможно.