Психологическая помощь спортсменам-ориентировщикам на всех этапах многолетней спортивной подготовки

Сергей Казанцев,
г. Санкт-Петербург
кандидат педагогических наук

В спортивной психологии рассматриваются различные модели психологической помощи спортсменам (Н.Б.Стамбулова), две из которых представляют наибольший интерес.

Первая модель исходит из понимания психологической помощи как способа решения проблем человека, попавшего в трудную ситуацию. Нуждающемуся в помощи это решение предлагается в виде готового рецепта, инструкции, совета или рекомендаций как прямых руководств к действиям. То есть, всю работу помогающий берет на себя, оставляя другому лишь роль исполнителя. Эту модель можно условно назвать **«Замещение».**

Вторая модель основана на понимании психологической помощи как «поддержки в личностном росте и развитии». Помогающий пытается мобилизовать внутренние резервы другого человека на поиск самостоятельных решений возникших проблем. Эту модель можно назвать **«Мобилизация».**

Первая модель чисто управленческая. Тренер говорит спортсмену, что и как нужно делать, и тот выполняет. Вторая модель предполагает необходимость самостоятельного принятия решения. С психологической точки зрения эта модель способствует развитию индивидуальности спортсмена, оказывает ему помощь в самосовершенствовании.

Особенно продуктивна модель «Мобилизация» в таком виде спорта как спортивное ориентирование, где осознанное принятие решений на «вербальном уровне» составляет основу соревновательной деятельности.

Рассмотренные модели называются базовыми, так как они имеют основополагающее значение для всех видов психологической помощи (обучения, воспитания, психодиагностики, психокоррекции и психопрофилактики и др.).

Воспитание и обучение как виды психологической помощи спортсмену

Спортивное ориентирование, в силу особенностей этого вида спорта, непреднамеренно решает и задачи воспитания. Помимо чисто спортивных качеств, которые способствуют физическому и интеллектуальному развитию личности, спортивное ориентирование расширяет мировоззрение и восприятие «картины мира», поскольку «пространство», в котором происходит соревновательная деятельность, не ограничивается рамками спортивной карты. Ориентировщикам часто приходится выезжать на соревнования в другие регионы страны и за рубеж.

Обстановка, в которой проходят занятия ориентированием, способствует формированию стереотипов «социально-экологического» поведения спортсменов, а именно: культуры взаимоотношений в социальной среде и бережному отношению к природе.

Таким образом, если считать, что целью воспитания является формирование личности воспитанников, то спортивное ориентирование можно рассматривать как вид психологической помощи, способствующей достижению этой цели. Поскольку воспитание средствами спортивного ориентирования, рассчитано на «здравый смысл» и «самостоятельное мышление» воспитанников, то психологическая помощь здесь реализуется в виде модели «Мобилизация», хотя в отдельных случаях необходима психологическая помощь и в виде модели «Замещение» с четкой регламентацией обязанностей внутри группы и указаниями в виде: «Что такое хорошо и что такое плохо».

Процесс обучения также можно рассматривать как вид психологической помощи спортсмену.

В настоящее время в обучении широкое распространение получила **концепция поисковой активности.** Поисковую активность человека стимулирует проблемная ситуация, характеризующаяся неопределенностью прогноза и конечных результатов. По сути это процесс творческого мышления, в ходе которого анализируются несколько альтернативных вариантов решения проблемы и принимается окончательное решение.

Типичным примером решения проблемных ситуаций в процессе соревнований является спортивное ориентирование. Здесь всегда присутствует фактор неопределенности из-за дефицита времени и информации. Само же принятие решений происходит в условиях интеллектуального риска.

Концепция поисковой активности позволяет сформулировать, по крайней мере, три положения, важных для обучения в спортивном ориентировании.

* В процессе обучения необходимо создавать ситуации, в которых спортсмен готов к проявлению поисковой активности при решении любых проблем.

* В учебно-тренировочном процессе важно осуществлять профилактику «обученной беспомощности», т.е. создавать ситуации искусственного ограничения информации. В ориентировании известны такие упражнения как «рельефная карта», «коридор» и др.

* Необходимо помочь спортсмену в самореализации и построении своей системы отбора информации для принятия решений в соответствии с его индивидуальными психологическими особенностями и индивидуальным стилем деятельности.

Исходя из этих положений, определяемых концепцией поисковой активности, можно сделать вывод, что для обеспечения процесса обучения в спортивном ориентировании модель психологической помощи «Мобилизация» является более продуктивной.

Психодиагностика в системе психологического сопровождения спортивной деятельности

Психодиагностика в спорте – это исследование психологических особенностей спортсменов в связи успешностью их спортивной деятельности. С точки зрения психологического сопровождения многолетней спортивной деятельности, психодиагностику можно определить как помощь тренеру в познании спортсменов и помощь спортсменам в самопознании. Обычно думающий тренер в процессе многолетнего общения со своими учениками и сам может делать суждения об психологических особенностях их поведения, как в условиях соревнований, так и в жизненных ситуациях.

В спортивном ориентировании ведущими психическими процессами, с которыми связывают успешность соревновательной деятельности, являются особенности внимания, памяти, мышления и эмоциональной устойчивости. С помощью «батареи» специально подобранных диагностических тестов можно построить «профиль личности» для конкретного спортсмена и сравнить его с эталоном, соответствующим «идеальному ориентировщику».

Психопрофилактика и психокоррекция в системе психологического сопровождения многолетней спортивной деятельности

Психопрофилактика в спорте нацелена на предупреждение нежелательных отклонений в состоянии деятельности, поведении и развитии спортсменов и, в конечном счете, сохранение их соматического и психического здоровья, продление их жизни в спорте.

Можно рассматривать два вида психопрофилактических мер:

* Срочные, ситуативные, основанные на прогнозировании поведения спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях;

* Психопрофилактические меры общего характера, базирующиеся на знании тренером психологических основ обучения и воспитания, понимании и реализации им норм педагогической этики.

В спортивной деятельности спортсмен, в силу своих индивидуальных особенностей свойств нервной системы, иногда применяет не вполне рациональные технические приемы, которые необходимо скорректировать. Это одно из назначений **психокоррекции в спорте.** Другое назначение психокоррекции – это исправление «пробелов» в обучении и воспитании спортсменов, корректировка мотивацион-

ной сферы и другие вопросы общего характера.

Наибольшее внимание в психологии спорта уделяется психокоррекции неблагоприятных психических состояний, связанных с соревновательной деятельностью. Профилактика и коррекция неблагоприятных психических состояний составляет важное направление работы со спортсменами тренера и психолога. В настоящее время существует большое количество литературы по вопросам психорегуляции психических состояний спортсменов. Следует отметить, что овладение приемами психорегуляции требует от спортсмена больших волевых усилий. При этом затраты энергии здесь сопоставимы с затратами энергии в процессе соревнований.

Профилактика и коррекция психологических барьеров

В основе психологического барьера лежит страх неизведанного или повторения однажды случившейся неудачи. На начальном этапе подготовки новички, особенно девочки, панически боятся в одиночку бежать в лес. Однажды провалившись в болоте, многие затем долгое время обходят на соревнованиях все болота стороной. Психологический барьер возникает и в процессе адаптации к физическим нагрузкам.

Задача тренера состоит в том, чтобы предотвратить неблагоприятные психические состояния. Чтобы избежать нервных срывов, особенно у детей, нужно не усугублять ситуацию, вызывающую страх, а терпеливо объяснить им, в чем состоит проблема. Например, можно на практике показать, чем отличается топкое болото от обычного болота и как это отражено на карте.

В спортивной деятельности встречаются и другие психотравмирующие ситуации, вызывающие психологические барьеры. Психологическая помощь тренера и психолога заключается в том, чтобы разобраться в причинах, вызывающих эти ситуации и подобрать «психологические ключи» для их устранения.

Профилактика и коррекция межличностных конфликтов

Это одно из направлений спортивной психологии, которая занимается изучением, систематизацией и способами разрешения конфликтов.

Психологическая помощь со стороны тренера и психолога заключается в создании комфортного психологического климата в группе, а в случае возникновения конфликтных ситуаций – в предотвращении конфликта на самых ранних стадиях его возникновения. Нельзя допустить, чтобы межличностный конфликт перерос во внутригрупповой конфликт, а внутригрупповой конфликт, в свою очередь, стал достоянием широкой общественности. Нужно помнить, что любая конфликтная ситуация в группе дестабилизирует рабочую обстановку и не способствует созданию положительного имиджа коллектива.

Психологическое просвещение и консультирование как средство психологической помощи спортсменам и тренерам

Обычно после соревнований спортсмены тщательно анализируют свои ошибки на дистанции и пытаются установить причины этих ошибок. Анализ дистанции «на холодную голову» всегда приводит к одному и тому же выводу: «О чем я думал, если смог сделать такую элементарную ошибку». Попытки разобраться «в лабиринтах» своей психики выявляют недостаток у спортсмена психологических знаний.

Безусловно, психологические знания нужны любому человеку, а тем более спортсмену, который рассчитывает на стабильный прогресс в своей соревновательной деятельности. Нередко психологическая некомпетентность тренеров ограничивает их возможности в организации воспитательного и учебно-тренировочного процесса, а также в поддержании благоприятного психологического климата в коллективе.

Психологическое просвещение – это повышение психологической компетенции людей. Психологическое просвещение способствует развитию и самосовершенствованию, как тренера, так и спортсмена. Самосовершенствование можно рассматривать как один из видов проявления «поисковой активности». Чем выше психологическая компетентность спортсмена, тем меньше он допускает ошибок, как в процессе принятия решений, так и в процессе их реализации. В жизненных ситуациях таким людям легче справляться с психологическими трудностями и преодолевать психологические кризисы.

Психологическая подготовка, как вид психологической помощи спортсменам

В психологии спорта психологическую подготовку традиционно рассматривают в рамках психологического обеспечения спорта высших достижений. Однако можно рассматривать психологическую подготовку как один из видов психологической помощи спортсменам в период подготовки к соревнованиям.

Наиболее общим эффектом психологической подготовки является **состояние психической готовности спортсмена.** Готовность означает высокую надежность соревновательной деятельности в том смысле, что спортсмен способен действовать эффективно (т.е. реализовывать свою физическую, техническую и тактическую готовность) в любых ситуациях показывать высокие результаты, несмотря на неблагоприятные внешние условия, травмы, плохое самочувствие, помехи и т.п.

Состояние психической готовности к соревнованиям по спортивному ориентированию имеет свою специфику. В спортивном ориентировании это состояние рассматривается не только как готовность к физической работе, но и как готовность к напряженной умственной работе. Спортсмен должен контролировать одновременно «поле местности» и «поле карты», вести учет как можно большего количества информации и принимать осознанные решения.

Суть упражнений и тренингов, направленных на развитие способности к выполнению умственных действий на фоне энергоемкой физической работы, заключается в следующем. Согласно теории А.А.Ухтомского «о доминанте», во время соревнований по ориентированию в голове спортсмена присутствуют два очага возбуждения: один связан с умственной работой, а другой – с физической. Оба этих очага возбуждения влияют друг друга. В общем виде задача состоит в том, чтобы осознанно выполнять умственные действия и подавить отвлекающее влияние физического возбуждения.

Для управления общим психофизиологическим состоянием человека и, прежде всего, орудием его мысли – мозгом, индийскими мудрецами была разработана специальная психологическая система, получившая название раджа-йога. Это своеобразный тренинг, в котором упражнения в концентрации внимания сопровождаются упражнениями физиологического характера – это асаны – специальные положения тела и пранаяма – овладение дыханием. Вероятно, смысл этих упражнений заключается в управлении доминантными состояниями.

Система упражнений, применяемых для психологической подготовки спортсменов-ориентировщиков, также направлена на управление доминантными состояниями психики. Например, в тренировках ориентировщиков применяются такие упражнения:

* Во время бега на тренировочном круге, проложенном на пересеченной местности, спортсменам предлагают решать задачи из набора тестов Г.Дж.Айзенка (или другие интеллектуальные психодиагностические тесты, арифметические задачи и т.п.). При этом оценивается эффективность умственной работы и скорость пробегания круга.

* Спортсмену предлагают принять какую-нибудь неудобную позу, при которой ощущается боль в мышцах, и сосредоточиться на решении тестовых заданий. Оценивается количество правильных ответов за определенное время.

* «На старте» запомнить один или несколько фрагментов спортивной карты, затем пробежать тренировочный круг и «на финише» найти на карте место, соответствующее запоминаемому фрагменту.

В задачи психологической подготовки спортсменов входит также формирование умений противостоять **трудным психическим состояниям.**

Психические состояния – явления исключительно индивидуальные, так как зависят от особенностей конкретной личности, ее ценностных ориентаций и т.д. Оптимальное состояние человека – это состояние функционального комфорта. Такому состоянию свойственна достаточно высокая активность, сопровождающаяся оптимальной по силе мобилизацией нервных и психических функций человека. Однако идеальных условий для любой деятельности не бывает практически никогда. Чаще всего в процессе любой деятельности имеют место большие или меньшие, внешние или внутренние помехи, которые выводят человека из состояния функционального комфорта и формируют «трудное состояние».

Термин «трудное состояние» был впервые введен в научную практику Ф.Д.Горбовым, который исследовал поведение и самочувствие летчиков в напряженных ситуациях. Подобного рода трудные состояния возникают и в процессе соревнований по спортивному ориентированию.

Одним из условий овладения культурой саморегуляции является знание о трудных ситуациях и условиях, при которых они возникают.

Особенности психологической помощи на этапе начальной спортивной специализации

Профессиональная деятельность тренера в

спортивной школе или другом спортивном учреждении регламентируется условиями «социального заказа» на подготовку спортсменов. В этом «заказе» оговариваются **цели** деятельности тренера на каждом этапе многолетней спортивной подготовки, **средства**, предоставляемые администрацией спортивного учреждения, для достижения этих целей, условия и **способы определения результатов**, по которым оценивается деятельность тренера.

С позиции тренера целью начального этапа подготовки является оказание детям психологической помощи в выборе вида спорта, отвечающего задаткам, склонностям и способностям начинающих спортсменов, а также оказание им помощи в адаптации к новому виду деятельности.

В плане психологической помощи спортсменам на начальном этапе спортивной подготовки реализуются обе модели: «Замещение» и «Мобилизация». Первая модель ориентирована на то, чтобы научить начинающего спортсмена конкретным техническим приемам и действиям и проконтролировать правильность их выполнения, прежде чем выпустить его в лес для выполнения самостоятельных заданий.

Однако в дальнейшем, по мере приобретения спортсменом знаний и опыта, более продуктивной становится психологическая модель «Мобилизация», поскольку спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором востребованы такие качества как самостоятельное мышление и самостоятельные действия в соревновательной деятельности. Поэтому важно ориентировать спортсмена на интеллектуальный поиск самостоятельных решений в ситуациях неопределенности (иногда и связанных с интеллектуальным риском).

Модель «Мобилизация» направлена на психологическую реализацию внутренних ресурсов спортсмена. Она помогает спортсмену в «самореализации» и успешном преодолении кризисов не только в спорте, но и в повседневной жизни. Можно сказать, что спортивное ориентирование – это вид деятельности, в котором непреднамеренно реализуется модель психологической помощи «Мобилизация».

Эффект от психологического сопровождения спортивной деятельности на данном этапе можно представить в виде комплекса частных эффектов:

* положительная самооценка и уверенность в своих силах;
* желание продолжить занятия спортивным ориентированием, основанное на интересе к этому виду спорта;
* положительное отношение к тренировкам и соревнованиям;
* доверительные отношения с тренером;
* дружеские отношения в спортивной группе.

Особенности психологической помощи на этапе «Развитие спортивных качеств»

На этом этапе акцент переносится на достижение спортивных результатов. Новые цели требуют приобретения знаний, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности, а также формирования психической готовности к новым тренировочным нагрузкам. Отношение к спорту как к игре и развлечению сменяется необходимостью определенных самоограничений и «жертв» в других сферах жизни. Например, возникают трудности в совмещении спорта и учебы.

Источником психических нагрузок являются:

* мотивационная составляющая, где установка на избежание неудачи сменяется установкой на достижение успеха;
* взаимоотношения с тренером (особенно авторитарного типа);
* взаимоотношения с родителями из-за ухудшения успеваемости;
* обострение конкуренции внутри команды (борьба за лидерство);
* особенности возрастного развития в подростковый период (здесь детерминантами являются формирующееся «чувство взрослости», потребность в самоутверждении, зависимость от «мнения группы».

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности на данном этапе является помощь спортсмену в адаптации к новым условиям и преодолении кризиса перехода к целенаправленной спортивной подготовке.

В реализации задач психологической помощи спортсмену на данном этапе должна преобладать модель «Мобилизация». Здесь проблемы возникают как со стороны тренера, так и со стороны спортсмена. Тренеру, который вел группу на этапе начальной подготовки и постоянно опекал своих спортсменов, трудно поменять стиль руководства и заставить спортсменов самостоятельно решать свои проблемы. Спортсмены, которые уже привыкли к роли «иждивенцев», также с большим трудом воспринимают необходимость «жить самостоятельно». На этой почве между тренером и спортсменами нередко возникают конфликты.

На данном этапе желательно углубленное психодиагностическое исследование спортсменов психологом, дополняющее данные тренерских наблюдений. Предметом исследования должна стать структура личностных особенностей спортсмена, а также структура способностей в связи с функциями спортивной деятельности.

Особенности психологической помощи на этапе кульминации спортивной карьеры

Этот этап многолетней спортивной подготовки включает в себя три кризиса-перехода:

* переход в спорт высших достижений;
* переход из юношеского спорта во взрослый спорт;
* переход в профессиональный спорт.

Основное, что характеризует этот этап спортивной деятельности, – это то, что спорт становится одной из самых важных составляющих жизненной карьеры и определяет весь образ жизни спортсмена.

Кризисы перехода в спорт высших достижений и перехода из юношеской группы во взрослую, как показывает практика, являются самыми трудными для спортсменов.

Переход на уровень спорта высших достижений требует резкого увеличения самоотдачи, как в связи с увеличением объема тренировочной работы, так и увеличения числа самоограничений в других сферах жизни.

Для юниоров, которые переходят во взрослый спорт, возникает проблема адаптации к новым условиям функционирования в спорте, в связи с изменениями в их жизни. Этот период совпадает с окончанием как общеобразовательной, так и спортивной школы и поступлением в ВУЗ. Если в спортивной школе спортсмен постоянно ощущает опеку со стороны тренера, который не только осуществляет учебно-тренировочный процесс, но и участвует в решении жизненных проблем, то при новых жизненных обстоятельствах он лишается такой опеки. Можно сказать, что психологическая помощь спортсменам в спортивной школе осуществляется в рамках модели «Замещение». С переходом во взрослый спорт, спортсмен испытывает дефицит внимания со стороны своего бывшего тренера, который, если и имеет возможность оказать психологическую помощь, то только в виде консультаций, т.е. в виде модели «Мобилизация».

Наибольшие потери контингента спортсменов на этом этапе испытывают неолимпийские виды спорта, к числу которых относится и спортивное ориентирование. В этих видах спорта, как правило, отсутствуют возможности для продолжения занятий в группах высшего спортивного мастерства, и спортсмены испытывают значительные организационные и финансовые трудности при переходе в спорт высших достижений. Отдельные спортсмены, которые хорошо зарекомендовали себя в юниорском возрасте, ищут возможность для продолжения занятий в армейских или иностранных клубах (главным образом в скандинавских странах).

По мере обретения спортсменом спортивной и личной зрелости, помощь извне «свертывается» и сменяется самоорганизацией спортсмена. Этому способствовала психологическая помощь в виде модели «Мобилизация» на предыдущих этапах спортивной подготовки. Теперь инициатива продолжения своего спортивного роста полностью принадлежит самому спортсмену, теперь он сам является «заказчиком» психологической помощи и сам определяет степень ее необходимости.

Таким образом, на уровне спорта высших достижений и профессионального спорта ведущей формой психологической помощи становится индивидуальное психологическое консультирование на основе модели «Мобилизация».

Особенности психологического сопровождения спортивной деятельности на этапе завершения спортивной карьеры

В спортивном ориентировании проблема «выхода» из спортивной деятельности не стоит так остро, как в других видах спорта. Для «ветеранов» проводится много соревнований, на которых спортсмены имеют возможность подтвердить свой статус (вплоть до звания чемпиона мира).

Однако не все спортсмены «элитного уровня» испытывают потребность в продолжении занятий ориентированием на любительском уровне.

Целью психологического сопровождения на завершающем этапе спортивной деятельности является помощь спортсменам в преодолении кризиса перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры и адаптации в новой жизненной ситуации, где спорт является уже не целью, а средством поддержания жизненного тонуса – спортом для здоровья.