

№3 2012

МЛОДЕЖЬ

и Общество

Главный редактор **Елена ИВАНОВА**
Редакция **Тамара ЕРЕГИНА**
Ольга ЦАПЛИНА
Арт-директор **Андрей ИВАНОВ**
Компьютерная верстка и обработка
иллюстраций **Галина НЕФЕДОВА**

**ЗАРЕГИСТРИРОВАН В МИНИСТЕРСТВЕ РФ
ПО ДЕЛАМ ПЕЧАТИ,
ТЕЛЕРАДИОВЕЩАНИЯ И СРЕДСТВ
МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ
20 мая 2003 г.
СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ
ПИ №77-15496**

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
**109369, г. Москва, ул. Маршала
Голованова, д. 11, кв. 617
Тел./факс: (495) 544-79-54
E-mail: od_rebenok@mail.ru
pr_obr@mail.ru**

В НОМЕРЕ:

К читателям **3**

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Психология спорта: старт после забвения
(интервью с деканом факультета
психологии Ю.П. Зинченко) **6**
Коршунов А.В. Профилактика наркомании
и ассоциальных явлений среди учащихся
спортивных школ **14**
Сагова З.А. Взаимосвязь постановки
целей и успешности в спорте **21**
Веракса А.Н. Профессия «спортивный
психолог» **26**
Веракса А.Н., Леонов С.В. Возможности
применения экологического подхода
У. Бронфенбрэннера в спортивной
психологии **37**

НАШИ СТУДЕНТЫ

Коркунов К.Г. Психологическое
обеспечение в акробатическом
рок-н-ролле **48**
Горовая А.Е. Преодоление
и психологические барьеры **55**

<i>Евтеев А.В.</i> Психологическое сопровождение посттравматической реабилитации дзюдоистов на примере молодых спортсменов	58
<i>Пилипенко С.А.</i> Кем быть?	65
<i>Бабаджанов А.М.</i> Преодоление социально-психологических проблем, препятствующих вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом на примере работы волонтеров молодежного общественного движения «Спортанцы»	68
<i>Корнеев И.С.</i> Психологическое обеспечение командного взаимодействия в коллективных игровых видах спорта на примере футбола	73
<i>Вашута И.</i> Бойцы смешанных единоборств о психологии спорта	80
<i>Якименко Р.</i> Психологическое сопровождение социальной адаптации профессиональных спортсменов в рамках деятельности молодежного общественного движения «Спортанцы»	93
<i>Кочнев А.Ф.</i> Психологи спорта показали класс в «Смене»	98

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ

<i>Тиунова О.В.</i> Психологический тренинг на уроках по физической культуре	102
<i>Леонов С.В.</i> Учебно-методические материалы для тренеров по психологической подготовке спортсменов в профессиональном и детско-юношеском спорте	108

Подписано в печать 19.10.12. Формат 70 x 90 1/16.
Бумага офсетная. Печ. л. 7,5.

Отпечатано в типографии ООО «Связь-Принт»
г. Москва, Варшавское шоссе, д. 125

**ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ МАТЕРИАЛОВ ССЫЛКА
НА ЖУРНАЛ «МОЛОДЕЖЬ И ОБЩЕСТВО»
ОБЯЗАТЕЛЬНА.**

сайт: www.obrazpress.ru

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

**ЛАТЫНИН ВАЛЕРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ,
ЧЛЕН СОЮЗА ПИСАТЕЛЕЙ
РОССИИ, РУКОВОДИТЕЛЬ
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ
ПРОГРАММ ЦЕНТРА
НАЦИОНАЛЬНОЙ СЛАВЫ РОССИИ**

**ЛУТОВИНОВ ВЛАДИМИР ИЛЬИЧ,
ДОКТОР ФИЛОСОФСКИХ НАУК,
ПРОФЕССОР РАГС ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
СОВЕТНИК ПРЕДСЕДАТЕЛЯ
ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА РОСТО
(ДОСААФ)**

**МЕЛЬНИЧЕНКО ИГОРЬ ИННОКЕНТЬЕВИЧ,
КАНДИДАТ ПОЛИТИЧЕСКИХ НАУК,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
ДЕПАРТАМЕНТА МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ И ОБЩЕСТВЕННЫХ
СВЯЗЕЙ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА,
ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РФ**

**ПЕТРАКОВА ТАТЬЯНА ИВАНОВНА,
ДОКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК,
ПРОФЕССОР МОСКОВСКОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА, КООРДИНАТОР
ОО «АЛТАРЬ ОТЕЧЕСТВА»**

**ЕРМОЛИН АНАТОЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ,
КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК,
ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ ПРЕЗИДЕНТА РФ
В ОБЛАСТИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**КОРШУНОВ АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ,
ДИРЕКТОР ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО
ПРОЕКТИРОВАНИЯ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ,
ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ УПРАВЛЕНИЯ
ПЕРСОНАЛОМ МОСКОВСКОГО
ИНСТИТУТА ОТКРЫТОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

МНЕНИЕ АВТОРОВ МОЖЕТ
НЕ СОВПАДАТЬ С МНЕНИЕМ РЕДАКЦИИ.

© «МОЛОДЕЖЬ И ОБЩЕСТВО», 2012

К ЧИТАТЕЛЯМ

Уважаемые читатели!

Этот номер — особенный.

Он посвящен вопросам психологии спорта. И собирался силами преподавателей и студентов факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова.

Психология спорта — это область психологической науки, которая изучает закономерности формирования и проявления самых различных психологических механизмов в спортивной деятельности.

Психология спорта считается довольно молодой отраслью психологической науки. Упоминание о ней впервые появилось в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия. Годом же рождения этого направления в психологии можно считать 1913 год, когда по инициативе МОК был организован конгресс, посвященный именно вопросам психологии спорта. В 1965 году в Риме было организовано Международное общество психологии спорта (сокращенно — ИССП), что стало свидетельством международного признания спортивной психологии как отдельного направления психологии. ИССП с 1970 года начинает издавать «Международный журнал психологии спорта». В 1967

году появилось Североамериканское общество психологии спорта, а в 1969 году — Европейская ассоциация психологии спорта. Затем в разные годы аналогичные организации были открыты в Японии, Англии, ФРГ, Франции, Австралии, Бразилии и многих других странах. По настоящему активно психология спорта, как отдельное направление психологии, стало развиваться с начала 60-х годов XX века. При этом в самом начале упор был сделан на так называемую дифференциальную психологию, то есть изучение различий спортсменов по индивидуальным характеристикам. Кроме того, изучались возможности и способности спортсмена действовать в условиях стресса и способы увеличения эффективности тренировок. Чуть позже фронт изучаемых спортивной психологией вопросов заметно расширился. Стали разрабатываться программы, с учетом специфики не только индивидуальных способностей спортсменов, но и конкретного вида спорта. При этом использовались достижения общей, педагогической, социальной и возрастной психологии (индивидуальная работа со спортсменом, коллективные тренинги и т.д.). Шла разработка программ соответствующих тренировоч-

M
& O

К ЧИТАТЕЛЯМ

ных комплексов для повышения психической и физической тренированности спортсменов, их этической, эмоционально-волевой и коллективистской подготовленности. Особое внимание уделялось вопросам мотивации спортсменов, причем не только в период их участия на соревнованиях, но и по ходу тренировок. Довольно детально исследовались способы и пути формирования узкоспециализированных восприятий спортсменов — чувства дистанции, чувства времени, колебания скорости движущегося объекта, «чувство мяча», «чувство воды», предвосхищения развития событий (интуиция, антиципация). Также значительное внимание уделялось развитию способов воображения, улучшения наблюдательности, тактического и стратегического мышления, качественного взаимодействия в группах.

Роль спортивной психологии в современном спорте повышается с каждым годом. Без спортивного психолога трудно представить себе работу того или иного спортивного клуба, не говоря уже о национальной сборной. Отдельные национальные олимпийские сборные имеют в штате психологов для каждого вида спорта. Активно идут исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов. Принципиально важным моментом для будущего спорта является и то,

в каком состоянии будет находиться детская спортивная психология. Сегодня много внимания уделяется вопросам тестирования и отбора спортсменов, а также их грамотного воспитания на разных возрастных стадиях и в процессе тренировок. Отдельным важнейшим направлением спортивной психологии стоит считать и работу со спортсменом, который решил покинуть большой спорт — как помочь человеку сделать это максимально грамотно и чтобы он смог начать новую жизнь вне большого спорта.

Наша редакция надеется, что спортивные психологи станут частыми гостями на страницах нашего журнала. И что не только сама наука будет активно развиваться, но и само направление поддержки детского спорта найдёт достойное место в сфере дополнительного образования наших детей.

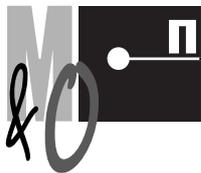
Удачи вам и новых свершений!

***С уважением, Елена Иванова,
главный редактор***

P.S. Отдельные слова благодарности хочу выразить члену редакционной коллегии нашего журнала — Коршунову Алексею Владимирович за поддержку журнала «Молодежь и общество» и помощь в подготовке многих номеров, а этого номера — в особенности.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА





ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: СТАРТ ПОСЛЕ ЗАБВЕНИЯ



Специализация «Психология спорта» «прописана» в МГУ им. М. В. Ломоносова на кафедре методологии психологии. И заведующий кафедрой, декан факультета психологии, доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования Юрий Петрович Зинченко стал не только одним из «отцов» возрожденной специализации, но и главным ее опекуном и куратором в университете.

— Юрий Петрович, как возникла и реализовалась идея возрождения специализации «Психология спорта» на факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова?

— Наш факультет всегда славился традициями подготовки высококвалифицированных специалистов в разных областях психологии, в том числе психологии спорта. Ни для кого не секрет, что в годы социально-экономических преобразований спрос на специалистов в области спорта сильно упал. Это привело к тому, что многие научные

школы прекратили свое существование, прервалась линия преемственности. Те специалисты, которые работали, переквалифицировались или уехали за границу. И специализация, конечно, не пользовалась такой популярностью и спросом, как раньше. Свою негативную роль в ослаблении спортивной науки сыграл и развал СССР, потеря целого ряда замечательных спортивных баз и разрушение традиционных академических связей.

Пять лет назад мы обратили внимание на то, что спортивная тематика

снова становится одним из актуальных направлений общественной мысли. Наше государство всерьез обратило свое внимание не просто на спорт высших достижений, а на состояние здоровья граждан, на развитие массового спорта. Такие задачи требуют качественного кадрового обеспечения, в том числе подготовки и привлечения спортивных психологов. И мной, с рядом коллег, было решено, что проблема подготовки спортивных психологов становится настолько актуальной, что необходимо предпринимать самые решительные шаги для ее решения. Так на факультете психологии началась «вторая жизнь» специализации «Психология спорта». Сегодня организационным ядром специализации стал инновационный научно-образовательный центр «Психология спорта». Я хотел бы особенно отметить группу кураторов, которая с самоотверженным энтузиазмом работает сегодня на развитие этого центра. Это и руководитель специализации кандидат психологических наук, доцент Зурида Айсовна Сагова, координатор центра кандидат социологических наук, доцент, заслуженный тренер России Алексей Владимирович Коршунов, талантливые молодые ученые – кандидат психологических наук, доцент Александр Николаевич Веракса и кандидат психологических наук, доцент Сергей Владимирович Леонов. Они работают слаженной, дружной командой, и результаты этой работы уже видны.

Немаловажную роль в развитии специализации на факультете сыграл

Департамент физической культуры и спорта г. Москвы. В 2009 г. мы подписали договор с тогдашним руководителем департамента Михаилом Сергеевичем Степанянцем и с тех пор каждый год продлеваем его. Очень приятно, что нынешний руководитель Департамента физической культуры и спорта г. Москвы Алексей Олегович Воробьев не просто продолжает, но и развивает наше сотрудничество.

— Кто учится на специализации? Что за ребята ее выбирают? Может быть, вы хотели бы отметить кого-то из ваших студентов?

— Костяк курса – те, кто поступают по целевому набору от Мосспорта. К ним после второго курса добавляются те студенты, кто почувствовал свою склонность к работе в таком интересном и важном направлении, как психология спорта. Сказать однозначно, что все, выбирающие эту специализацию, спортсмены – нельзя, но к проблемам спорта все они, безусловно, неравнодушны. Причем их волнуют не только проблемы профессионального спорта, но и вопросы, связанные с развитием физической культуры, массового спорта, пропаганды здорового образа жизни. Факультет гордится теми студентами, которые активно участвуют в волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта, работают со школьниками, помогают в организации и проведении различных мероприятий. Второкурсник Родион Якименко и третьекурсник Алексей Евтеев, обучающиеся на нашей специа-



ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: СТАРТ ПОСЛЕ ЗАБВЕНИЯ

лизации, стали инициаторами и организаторами кружка спортивной психологии в рамках воссозданного Научного студенческого общества. И в первые же месяцы занялись практической работой: обеспечили участие студентов специализации в конференции «Ломоносов-2012», организовали проведение на факультете Московского общегородского открытого семинара по спортивной психологии, на который позвали своих друзей с философского факультета, факультета государственного управления, из других вузов — всех, кто интересуется спортивной психологией и ее актуальными проблемами. Знаю, что сейчас готовятся предложения по организации и проведению зимней научной школы по спортивной психологии, по-моему, очень интересного и важного события. Вместе со своим другом и нашим второкурсником Артуром Бабаджановым они являются организаторами и вдохновителями самых интересных событий и мероприятий в жизни нашей специализации. И что немаловажно — не просто предлагают что-то, а немедленно это реализовывают. Очень хорошо, когда между задумкой и воплощением в жизнь проходит немного времени.

Сейчас они инициировали создание на нашем факультете спортивного клуба «Пси-Спорт», президентом которого стал Родион Якименко. И мы со стороны деканата окажем этому клубу максимальную поддержку. Уверен, что этот проект тоже станет успешным и эф-

фективным, как и организация кружка спортивной психологии.

— Как обеспечивается практическая составляющая обучения? У вас есть какие-то базовые организации, с которыми вы работаете?

— У нашего факультета в целом и в частности у специализации есть целый ряд очень сильных и надежных партнеров, которые помогают нам, предоставляют нашим студентам возможности практической работы, помогают в проведении исследовательской работы и экспериментальной деятельности.

Я уже упоминал о Департаменте физической культуры и спорта г. Москвы. Не могу не сказать о ведущей образовательной и спортивной организации, подведомственной этому департаменту, — государственном бюджетном образовательном учреждении «Центр образования «Самбо-70»». Несколько выпускников этой школы каждый год поступают к нам на учебу по целевому набору. Генеральный директор «Самбо-70» заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры России, кандидат педагогических наук, профессор Ренат Алексеевич Лайшев выступал на нашем факультете, часто общается со студентами, когда они проходят практики и стажировки. Ренат Алексеевич также возглавляет некоммерческой партнерство «Дети России образованны и здоровы», учрежденное «Самбо-70» и ОАО «Фосагро», на базе которого в этом году проходили практику наши студенты. НП «ДРОЗД» традиционно выступает организатором

«МОЛОДЕЖЬ И ОБЩЕСТВО»

2012

Всероссийского физкультурно-спортивного фестиваля «Дети России образованны и здоровы», который проходит на базе федерального детского центра «Смена» (поселок Сукко, Краснодарский край). Очень приятно, что наши ребята работали на этом мероприятии в качестве волонтеров оргкомитета, оказывали нуждающимся психологическую поддержку. Летом на базе того же центра они поучаствовали в организации и проведении Первого межрегионального турнира по дзюдо на призы НП «ДРОЗД» и первых межрегиональных соревнований – Спартакиады «Веселые старты».

Когда мы говорим об общественной и волонтерской деятельности студентов нашей специализации, нужно сказать о нашем сотрудничестве с региональной общественной организацией содействия гражданско-патриотическому и спортивно-образовательному воспитанию подрастающего поколения «Спортанцы». Сегодня шесть студентов нашей специализации получают именные стипендии этой организации за свою успешную работу с детьми в образовательных и муниципальных учреждениях Москвы. Уже второй год наши студенты и преподаватели участвуют в лагерях и сборах, которые проводят «Спортанцы». В том году это был лагерь на базе учебно-тренировочного центра «Заполярье» в Тульской области. В этом году это был международный спортивный лагерь по танцевальному спорту и последующий научно-методический семинар в Одессе (Украина). Лидер

движения, депутат Московской городской Думы Михаил Михайлович Тишин, тоже частый гость на нашем факультете.

Кстати, Михаил Михайлович возглавляет еще и спортивную общественную организацию – Московскую федерацию акробатического рок-н-ролла, с которой мы очень тесно сотрудничаем и взаимодействуем. В лагерях и на сборах этой организации работают наши сотрудники и студенты с очень хорошим результатом.

Один из ключевых партнеров нашего факультета, о котором я хотел бы сказать особо, – государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский институт открытого образования», возглавляемый лауреатом Премий Президента и Правительства Российской Федерации, лауреатом Международной премии ЮНЕСКО в области информационно-коммуникационных технологий, академиком Российской академии наук и Российской академии образования, доктором физико-математических наук, профессором Алексеем Львовичем Семеновым. На базе Центра социального проектирования и молодежной политики МИОО создана лаборатория непрерывного психологического образования, возглавляемая талантливым молодым психологом Евгенией Андреевной Коршуновой. Мы очень тесно работаем с этой лабораторией сразу по нескольким направлениям. С одной стороны, это разработка, апробация и внедрение



методик, связанных с работой со спортивно одаренными детьми. Их поиск, отбор, мотивация и сопровождение — одна из наиболее важных и актуальных проблем спортивной психологии. Почему-то мы всегда думаем только о верхушке айсберга, о психологическом обеспечении спорта высших достижений. Но ведь чемпионы не появятся из ниоткуда, и в эффективной психологической поддержке сегодня как никогда нуждаются и организации детско-юношеского и молодежного спорта. С другой стороны, мы ведем большую совместную работу по выявлению и развитию психологической одаренности, по созданию и развитию системы дополнительного психологического образования для детей и подростков.

С этого года мы установили очень теплые и важные партнерские отношения с ведущей образовательной организацией Москвы — Московским городским дворцом детского (юношеского) творчества на Воробьевых горах, который возглавляет кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры России Андрей Анатольевич Шашков. Дворец — самое крупное учреждение дополнительного образования не только в России, но и в Европе, в различных кружках и секциях там занимаются более 18 тысяч детей. И некоторые из них тренируются в спортшколах дворца, занимаются общей физической подготовкой. Администрация дворца обратилась к нам по инициативе тренеров, которые поста-

вили проблему психологического обеспечения своей деятельности. Это для нас и приятный, и важный факт, к сожалению, именно от тренеров такое услышишь нечасто. С моей точки зрения, это, в первую очередь признак высокого профессионализма тех специалистов, которые, работая с юными спортсменами, понимают, что для достижения успеха к каждой проблеме необходим комплексный подход.

Давняя дружба и сотрудничество связывают нас с общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации», которая ведет огромную работу в области пропаганды здорового образа жизни и актуальных знаний о здоровье, в том числе и психологическом.

— Какая научно-исследовательская работа ведется в области психологии спорта на факультете?

— Сотрудники инновационного научно-образовательного центра «Психология спорта» принимают участие практически во всех крупнейших проектах, выполняемых в рамках программы развития Института человека МГУ, проекта суперкомпьютерных технологий МГУ «Ломоносов». Совместно со специалистами из других кафедр нашего факультета (психофизиологии, психологии труда и инженерной психологии, клинической психологии, методологии психологии) осуществляется работа по разработке инновационных методов психологической подготовки спортсменов с использованием технологии виртуальной реальности, современных

психофизиологических приборов. Наши лаборатории постоянно обновляются самым современным оборудованием, позволяющим решать самые актуальные задачи современной науки и практики.

— Какие наиболее значимые мероприятия и события в жизни специализации вы могли бы отметить?

— Серьезной вехой в развитии специализации и ее позиционирования в мире спортивной науки является наше участие в организации и проведении X научно-практической конференции «Дети России образованны и здоровы», которая пройдет осенью этого года на базе Московского городского дворца детского (юношеского) творчества на Воробьевых горах. Наши представители вошли в состав организационного и программного комитетов, предусмотрена работа молодежной секции. Мне кажется глубоко символичным, что тематика спортивной психологии стано-

вится одной из наиболее актуальных тем именно на юбилейном научном форуме, традиционно собирающем весь цвет российской спортивной науки.

Огромное значение имеет продолжение работы Московского общегородского открытого семинара по спортивной психологии, который будет ежемесячно проходить на базе нашего факультета. Уверен, что этот семинар станет площадкой для обсуждения и поисков решения важнейших проблем, стоящих на пути развития физической культуры и спорта в России.

Сегодня мы предпринимаем серьезные усилия для организации регулярного выпуска научно-методического журнала по спортивной психологии под эгидой нашего факультета. Думаю, что до конца года увидит свет его первый номер, и это, конечно, тоже станет очень важным и значимым событием.

Беседовал Алексей Коршунов

Юрий Петрович ЗИНЧЕНКО, декан факультета психологии МГУ, заведующий кафедрой методологии психологии, доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, лауреат Премии Правительства РФ в области образования, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

Ю.П. Зинченко — член Ученого совета МГУ, Председатель факультета психологии МГУ, Председатель диссертационного совета Д 501.001.15 по защите докторских и кандидатских диссертаций при МГУ. Под его руководством защищено 2 докторские и 10 кандидатских диссертаций. Автор около 150 научных работ в отечественных и зарубежных изданиях, в том числе на иностранных языках, он автор и соавтор 10 научных монографий.

Является членом Комиссии по образованию РАН, руководителем проекта, в программе фундаментальных исследований Президиума РАН «Экономика и социология знаний», заместителем председателя Экспертного совета ВАК Минобрнауки РФ по психологии, Председателем Совета по психологии УМО по классическому университетскому образованию РФ, членом совета директоров НПО «Экономика».



Избран Президентом Российского психологического общества, Почетный Президент Общества психологов силовых структур, член Президиума Международного союза психологических наук (IUPsyS) при ЮНЕСКО, входит в руководящие органы Международной ассоциации прикладной психологии (IAAP), член исполкома Европейской Федерации психологических ассоциаций (EFPA), член Российского философского общества. Почетный профессор Университета Париж-III (Сорбонна) (Франция), приглашенный профессор Университета Лондон. Проходил научные стажировки в Европейском центре исследований по вопросам безопасности имени Д. К. Маршалла (ФРГ), университетах: Париж-VII (Франция), Йельском (США), Монреальском (Канада), г. Фрайбурга (ФРГ), Базельском и Женевском (Швейцария).

Входит в состав научно-методических комиссий и экспертных советов Совета безопасности РФ, Министерства обороны РФ, Министерства внутренних дел РФ, Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Министерства юстиции РФ, Министерства образования и науки РФ, Общественной палаты РФ.

Ю.П. Зинченко — главный редактор ведущих научных жур-

налов по психологии «Вестник Московского университета. Серия 14. Психология», «Российский психологический журнал», «Национальный психологический журнал», ежегодника «Psychology in Russia», член редколлегии журналов «Методология и история психологии», «Психология и естествознание», «Психология и социальные науки», «Cognitive Science», «Вестник практической психологии образования», «Юридическая психология», «Мир психологии», «Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология», «Сибирский психологический журнал», ответственный секретарь серии «Классический университетский учебник МГУ», член научно-редакционного совета НПО «Экономика», член Редакционно-издательского совета Российской академии образования.

Имеет награды: медаль «В честь 850-летия Москвы», нагрудный знак «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации», медаль «За содружество во имя спасения».

Под руководством Ю.П. Зинченко выполняются научные исследования, поддержаны грантами Министерства образования и науки РФ: «Методологические проблемы применения современных информационных технологий в области психологии безопасности» (2010–2012),

«Разработка инновационных методов научно-исследовательской, образовательной и практической деятельности психолога с применением технологий виртуальной реальности» (2009–2011), «Проведение фундаментальных научно-исследовательских работ в области психологии» (2009), «Разработка методологических основ моделирования психологических и психофизиологических механизмов функциональных состояний с использованием супервычислителей» (2011–2012). Также является руководителем научно-исследовательских проектов «Социально-психологические методы и модели повышения эффективности антитеррористических мероприятий» (2005–2006), «Методологические основы использования виртуальной реальности в психологии» (2009–2011), «Психологические методы и модели повышения эффективности антитеррористических мероприятий в изменяющейся России» (2006–2008), «Толерантность как фактор противодействия ксенофобии» (2010). При поддержке гранта в рамках Межгосударственной программы российско-швейцарского научного сотрудничества выполняется исследовательский проект «Executive functions in preterm born children: cognitive, neuronal and behavioral aspects» (2010–2011). Под его руководством осуществлены научно-практические

проекты по психологии здоровья, которые реализовывались под эгидой Общественной палаты Российской Федерации и Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»: «Психология здоровья: инновации в науке, образовании и практике» (2006–2007), «Первый открытый Всероссийский студенческий конкурс социальной рекламы и социальных проектов “Россия без табака”» (2009) «Психологическое обеспечение реабилитации и профилактики наркозависимости» (2011–2012).

Педагогическая деятельность

Читает курсы лекций по методологии психологии, психологии безопасности, психологии терроризма. Подготовил двух докторов и 10 кандидатов наук.

Под его руководством был реализован проект «Формирование системы инновационного образования в МГУ имени М.В. Ломоносова в области психологии» в рамках приоритетного национального проекта «Образование», в результате которого были разработаны инновационные программы подготовки магистров «Психология безопасности», «Психология переговоров и разрешения конфликтов». Под руководством

Ю.П. Зинченко разработаны Федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения высшего профессионального образования по специальностям «Теоретическая и экспериментальная психология», «Психология служебной деятельности», «Клиническая психология», а также по программам подготовки магистров по направлению подготовки «Психология», программа переподготовки руководителей высшего звена «Психология государственной службы».

Научная деятельность

Является известным и признанным специалистом в области методологических проблем психологической науки и психологии безопасности как в России, так и за рубежом. Успешно развил с позиций постнеклассической методологии В.С. Степина применение культурно-исторического подхода Л.С. Выготского в фундаментальных психологических исследованиях, успешно применил деятельностный подход в отраслевых психологических исследованиях, в том числе в вопросах психологии безопасности и противодействия терроризму. Совместно с академиком В.А. Садовничим впервые в психологических исследованиях предложил и использовал

суперкомпьютерные вычисления для обработки массивов данных и формализации моделей комплексных функциональных состояний человека в экстремальных ситуациях; впервые в России внедрил технологии виртуальной реальности (CAVE-формат) в проведение психологических исследований; разработал востребованные научно-методические рекомендации по обеспечению мер и проведению мероприятий по противодействию вовлечению молодежи в экстремистскую деятельность и террористическую активность, разработал уникальные аппаратно-программные комплексы; разработал оригинальную системно-динамическую модель психологической безопасности личности и общества; разрабатывает проблемы этики проведения психологических исследований и психологической практики.

Им создана научная школа, отмеченная грантом Президента Российской Федерации для государственной поддержки ведущих научных школ Российской Федерации. Проекты научной школы, выполняемые под руководством Ю.П. Зинченко, поддерживаются Федеральной целевой программой «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России на 2009–2013 гг.».



А.В. Кортунов

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И АСОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Выступление на круглом столе «Профилактика наркомании и асоциальных явлений среди учащихся спортивных школ» (7 июля 2012 г., Федеральный детский центр «Смена», Краснодарский край) легло в основу этой статьи.

Начиная тему, которая положена в основу этой статьи, кратко остановлюсь на следующем круге вопросов. Первое. Общая ситуация в дополнительном образовании спортивной направленности, во многом именно в этой ситуации кроются причины многих проблем. Второе – это непосредственно причины асоциальных явлений среди наших учеников. Третье – меры профилактики всего того, что не соответствует образу российского спортсмена, гражданина России.

Как мы все хорошо знаем, дополнительное образование спортивной направленности несвободно от того

груза проблем, который сегодня висит на всем дополнительном образовании детей. И, не решив их в целом, не выработав системные и концептуальные подходы для всех, мы, спортивные школы, можем оказаться в системном тупике. Если вся система будет работать в одну сторону, то, давайте будем реалистами, мы не сможем работать в другую. Мы – часть общей системы и должны действовать в соответствии с утвержденными государственными требованиями и концепциями.

Но в наших силах добиваться того, чтобы эти концепции соответствовали

интересам детей и их родителей, а значит, и нашим интересам.

Мы зачастую пассивно реагируем на какие-то идеи и инициативы, которые выдвигают и пропагандируют люди, бесконечно далекие как от проблем образования, так и от проблем детства и молодежи. Например, идея ограничения бесплатности дополнительного образования, которая выдается сегодня за некое универсальное решение всех проблем.

Складывается ситуация, которая находит понимание у отдельных представителей власти. Дескать, дадим несколько часов в неделю и занимайтесь чем хотите. Хоть рисуйте, хоть плавайте. Хочется задать вопрос авторам этой идеи: у нас так много детей, которые хотят чем-то заниматься? У нас очереди в спортивные школы и центры творчества? Мы не в состоянии охватить всех желающих?

Вопросы эти, конечно, риторические. Инфраструктура далека от идеальной, зарплаты не везде настолько высоки, как нам хотелось бы, количество занимающихся спортом детей, безусловно, снизилось. Особенно тех, кто хочет заниматься в спортивной школе, что налагает особые требования к характеру и периодичности занятий. И предложения о квотировании дополнительного образования не решают этих проблем. Эти предложения — об экономии денег, а не о повышении доступности, качества и не о развитии системы дополнительного образования. С моей точки зрения, экономить на образова-

нии — преступно. Детей одаренных и заинтересованных в дополнительном образовании не так уж много, как должно было бы быть. Уровень жизни большинства наших сограждан не позволяет надеяться на то, что семьи им это дополнительное образование оплатят. И где окажутся эти дети? На улице, вот где.

Государство может и должно взять на себя полностью финансирование дополнительного образования, особенно дополнительного образования спортивной направленности, которое может оказать решающее благотворное воздействие на развитие личности ребенка, на его социализацию.

Учащиеся спортивных школ в меньшей степени, чем их сверстники, подвержены влиянию улиц, ложных авторитетов, они находятся в тесной связи и зависимости от своего тренера, от своего спортивного коллектива. И, переходя к анализу причин асоциальных явлений среди наших воспитанников, необходимо отметить первую и наиглавнейшую — ослабление социальных связей со своим тренером, со своим коллективом, со своими друзьями по спорту. Типичная ситуация — долговременная травма, неумение и нежелание многих тренеров-преподавателей работать и общаться с такими ребятами, пока они не представляют интереса как перспективные спортсмены. Особенно если эта травма трагичным образом перечеркивает возможность добиться каких-то значимых успехов в своем виде спорта. Но давайте

M
& O**Коршунов А.В. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И АССОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ
СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ**

помнить, что тренер — профессия в первую очередь педагогическая. В наших руках — не болванки для обточки, а живые дети, их судьбы. Тренер, который не может быть хорошим педагогом, — не профессионал, в детских спортивных школах таким не место.

Учащиеся спортивных школ живут своей особой, насыщенной жизнью. И если в силу каких-то причин вынуждены отказаться от регулярных спортивных нагрузок, то не всегда смогут с толком использовать оказавшееся вдруг свободным время. Давайте помнить об этом, когда наши воспитанники вдруг оказываются в такой непростой жизненной ситуации.

Другая проблема — о ней слышали и хорошо знают все собравшиеся. Согласно типовому положению при достижении 18-летнего возраста, мы должны выводить спортсмена за списки комплектования ДЮСШ и СДЮШОР, либо передавать его на профессиональный уровень, либо выталкивать на улицу. Это, конечно, чудовищная ситуация, когда мы по формальным причинам отказываемся от наших лучших юных спортсменов, которые столько лет продержались в спорте, в подготовку которых были вложены, прямо скажем, колоссальные бюджетные деньги. На фоне постоянного сокращения ставок спортсменов-инструкторов, развивающегося деления видов спорта по иерархии приоритетности, общих проблем с функционированием школ высшего спортивного мастерства мы идем по пути постоянного преодоления этой

искусственно созданной проблемы. Проблемы абсолютно надуманной, проблемы тормозящей наше эффективное развитие по многим направлениям. После фактической ликвидации спортивных рот в наших Вооруженных силах вопрос о том, куда и зачем пойдут подростки спортсмены, которых мы вытолкнули из своих учреждений, становится особенно актуальным. Многие поступают в вузы, мы им помогаем. Но без привычного спортивного образа жизни учеба в вузе из реального шанса на гармоничное интеллектуальное и физическое развитие становится серьезным социальным испытанием, испытанием традиционными соблазнами студенческой жизни, от которых мог бы удержаться спортивный режим. Развитие спорта в вузах, безусловно, поможет решить эту проблему, но вот когда оно произойдет, это развитие.

И еще одна причина, на которой я хотел бы остановиться, — состояние воспитательной и идеологической работы в спортивных учреждениях. Важная составляющая любой образовательной работы — это не только обучение, но и воспитание. И этот классический принцип применим и к общему, и к дополнительному образованию. Наша главная цель — не просто объяснить технику того или иного вида спорта, но и воспитывать полноценную, разносторонне развитую личность с широким кругозором и высоким уровнем гражданского самосознания, патриотизма и социальной ответственности.

Эффективное решение этих задач делает невозможным и противоестественным асоциальное поведение учащихся. Ну а если мы будем надеяться на семью и школу, ждать чудес от природы, то надо быть готовыми к самым неприятным последствиям.

В детском и подростковом возрасте личность тренера, его авторитет и влияние зачастую гораздо сильнее влияния семьи и уж точно сильнее влияния школьных учителей. И это накладывает на нас, коллеги, особую ответственность. Мы знаем, что к тренеру обычно приходят за советом в житейской и бытовой ситуации, за помощью. Особенно в тех случаях, когда к другим взрослым по разным причинам обратиться не решаются. Оттолкнуть человека, особенно юного, зачастую проще, чем помочь, только оттолкнем мы его в пропасть. В ту пропасть, в которой его уже ждут уличные компании, алкоголь и наркотики.

Бытует распространенное мнение, что асоциальные явления — удел детей и подростков из малообеспеченных семей. Спешу развеять этот миф. Это удел детей и подростков из тех семей, которые не уделяют должного внимания воспитанию своих детей и даже не в состоянии отдать своих чад на занятия в тот коллектив, который воспитает их не хуже семьи.

Надо помнить о том, что тренер не всемогущ, и огромную роль в организации воспитательной работы играет созданный детский коллектив, в котором не должно быть притягивающих тех вещей

и явлений, которые мы считаем асоциальными. Большой педагогический успех возникает тогда, когда удастся создать моральную атмосферу общего братства, единства в достижении определенных целей, неприятия различных форм асоциального поведения. Надеюсь, что сегодня в ходе нашей работы мы обменяемся опытом в этой области.

Отдельно я хотел бы сказать о роли психолого-педагогического обеспечения как в образовательной деятельности детско-юношеских спортивных школ, так и в работе по профилактике асоциальных явлений среди учащихся. О роли психолога в спортивной школе много говорится, но, к сожалению, на сегодняшний день статус психолога в ДЮСШ и СДЮШОР слабо институционализирован, отсутствует какая-то типология в этой области. И здесь очень многое зависит от позиции администрации школы, которая должна, с одной стороны, определить роль и место таких специалистов в текущем учебно-тренировочном процессе, с другой стороны, добиваться создания доверительной атмосферы среди тренеров и учащихся, эффективного включения психологов в этот процесс и в эту атмосферу. При этом очень важно, чтобы психолог стал тем самым человеком, к которому могут прийти со своими проблемами учащиеся, если взаимоотношения с тренером по каким-то причинам оказались нарушены. И психологу, конечно, очень важно проявлять в таких деликатных ситуациях максимальную так-



Коршунов А.В. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И АССОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

тичность и понимание. Огромное значение здесь имеет как личность психолога, так и та профессиональная подготовка, которую он получил.

Не могу не отметить ту огромную работу по подготовке спортивных психологов, которую ведет факультет психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. Предстоящей работе по профилактике асоциальных явлений среди учащихся спортивных школ в программе обучения уделяется большое внимание в рамках того фундаментального образования, которое ребята получают в МГУ. Если у кого-то есть какие-то идеи, замечания или предложения по этой работе, готовность и возможность взаимодействовать в подготовке специалистов, то от имени инновационного научно-образовательного центра «Психология спорта» я приглашаю всех к сотрудничеству.

Интересную работу по социализации детей и подростков, по профилактике асоциальных явлений среди детей и подростков, в том числе учащихся ДЮСШ и СДЮШОР, ведет лаборатория непрерывного психологического образования Московского института открытого образования. Сейчас разрабатываются и адаптируются методики по сплочению детских коллективов, по созданию доверительной атмосферы во взаимоотношениях «воспитанник — педагог» и по внедрению систем взаимодействия психолога в коллективе ДЮСШ и СДЮШОР с тренерами и воспитанниками, что на се-

годня является очень важной и актуальной проблемой.

В завершение статьи хотел бы рассказать о работе некоммерческого партнерства «Дети России образованны и здоровы», которое как раз и занимается реализацией практических мер по профилактике асоциальных явлений среди широких кругов детей, подростков и молодежи, в том числе учащихся спортивных школ. НП «ДРОЗД» регулярно проводит спортивно-образовательные фестивали и научно-практические конференции, региональные отделения, существующие в различных регионах страны, финансирует и развивает спортивные секции и творческие кружки. «Дети России образованны и здоровы» последовательно поддерживают социальные инициативы, направленные на просветительскую работу среди подрастающего поколения.

Самое главное и принципиальное, о чем мы должны помнить, выстраивая и организовывая свою деятельность, — идеология нашей работы. Ценность этого понятия, к сожалению, была утрачена за прошедшие годы. А именно идеология составляет основу нашей работы, то, что является базой, от которой мы отталкиваемся, работая с воспитанниками. Если дети ценят принадлежность к той организации, в которой они тренируются, если им почетно и важно быть частью некоего единого целого, если они ценят своего тренера-преподавателя и уважают своих старших товарищей, гордятся достижениями сво-

его коллектива — их поведение никогда не будет носить асоциального характера. И здесь я хотел бы привести пример организации воспитательной работы в государственном бюджетном образовательном учреждении «Центр образования "Самбо-70"» Департамента физической культуры и спорта г. Москвы. Свой флаг, свой гимн, клятва воспитанника, которую традиционно приносят в день рождения школы, — эти традиции, бережное отношение к тренерам и выпускникам, постоянное изучение истории и достижений школы, собст-

венная форма — все элементы воспитания работают на формирование у воспитанников чувства принадлежности к некоторому элитному сообществу. Они дорожат этой принадлежностью и понимают, что асоциальное поведение несовместимо со статусом воспитанника «Самбо-70».

Это, наверное, один из самых удачных примеров, которые нам известны. Но я, безусловно, буду благодарен коллегам и за другие примеры, за обмен информацией и мнениями по всему спектру актуальных проблем.

КОРШУНОВ Алексей Владимирович



Родился 18 апреля 1979 г. Окончил юридический факультет Северо-Западной академии государственной службы в 2003 г., второе высшее образование по менеджменту получил в Московском институте открытого образования. Прошел профессиональную переподготовку в государственном университете «Высшая школа экономи-

ки» и национальном Государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. В 2011 г. в Южном федеральном университете защитил диссертацию на соискание ученой степени «кандидат социологических наук» по специальности 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы». Сфера научных интересов связана с социализацией и адаптацией молодежи, психологическим и педагогическим обеспечением гармоничного развития подрастающего поколения, идеологией и социальной безопасностью российского общества. В области психологической науки активно занимается проблемами методологии психологии спорта, комплексного долгосрочного психологического сопровождения спортсменов, психологии единоборств.

С 1997 г. работал в учреждениях образования и спорта, органах государственной власти и общественных организациях. С 2008 г. — директор Центра социального проектирования и молодежной политики Московского института открытого образования, доцент кафедры управ-



Коршунов А.В. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И АССОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

ления персоналом Московского института открытого образования. С 2009 г. – научный сотрудник и преподаватель, координатор инновационного научно-образовательного центра «Психология спорта» факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. Заместитель директора ГБОУ «ЦО “Самбо-70”». Первый вице-президент некоммерческого партнерства «Дети России образованны и здоровы». Вице-президент Федерации акробатического рок-н-ролла России. Член правления Московской федерации джиу-джитсу. Член редакционной коллегии журнала «Молодежь и общество».

Заслуженный тренер России. Отличник физической культуры и спорта РФ. Награжден медалью Петра Лесгафта «За заслуги в спортивной науке и образовании», медалью Николая Озерова «За пропаганду физической культуры и спорта».

Полученные академические и профессиональные знания, богатейший практический опыт, аналитические способности нашли применение в преподавательской и научно-исследовательской работе, способствуя подготовке новых поколений высококвалифицированных специалистов и существенному приращению научного знания.

Автор многочисленных статей по молодежной политике, образованию, социологии и психологии, среди которых:

1. *Коршунов А.В.* Молодежь как субъект социально-трудовых отношений: теоретические проблемы исследования // Социально-гуманитарные знания. 2010. № 7.

2. *Коршунов А.В., Водолацкий В.П.* Основные типы адаптационных стратегий российской молодежи на современном рынке труда // Там же. 2010. № 11.

3. *Коршунов А.В.* Адаптационные стратегии российской молодежи на рынке труда // Теория и практика общественного развития. 2011. №7.

4. *Коршунов А.В.* Современная российская молодежь на рынке труда в условиях социально-экономической нестабильности и неопределенности // Там же. 2011. № 8.

5. *Коршунов А.В.* Политика национальной безопасности как важнейший фактор обеспечения духовной безопасности России // Гуманитарий Юга России. 2012. № 2.

6. *Коршунов А.В.* Основные угрозы социальной безопасности российского общества // Историческая и социально-образовательная мысль. 2012. № 2.

Автор научно-методических брошюр «Современная российская молодежь на рынке труда: ключевые проблемы и противоречия в условиях социально-экономической нестабильности и неопределенности» (Ростов на/Д: Ростиздат, 2011) и «Формирование адаптационных стратегий российской молодежи на рынке труда: факторы влияния» (Ростов на/Д: Ростиздат, 2011).

Автор монографии «Адаптационные стратегии российской молодежи на рынке труда в условиях социально-экономической нестабильности и неопределенности» (Ростов на/Д: Изд-во СКНЦ ВШ ЮФУ, 2011), член авторского коллектива учебного пособия «Концепции современного естествознания» (М.: Кнорус, 2013).

З.А. Сагова

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ И УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ

Вся жизнедеятельность человека пронизана многообразием желаемых целей. Разнонаправленность целей вынуждает человека предпринимать ряд усилий по их координации таким образом, чтобы одни цели вносили конкретный вклад в достижение других, не вступая в противоречие с ними. В связи с этим принято различать конечную цель и промежуточную. Достижение конечной цели означает удовлетворение той или иной потребности, а промежуточные цели, выстраиваясь в логическую иерархию, служат в качестве условий достижения конечной цели. Согласно А.Н. Леонтьеву, «...сколь-ко-нибудь развернутая деятельность предполагает достижение ряда конкретных целей, из числа которых неко-

торые связаны между собой жесткой последовательностью. Иначе говоря, деятельность обычно осуществляется некоторой совокупностью действий, подчиняющихся частным целям, которые могут выделяться из общей цели» (Леонтьев А.Н., 2005). А.Н. Леонтьев выделил принципиально важные для понимания сущности категории «цель» следующие методологические положения:

- цели не изобретаются субъектом произвольно, они даны в объективных обстоятельствах;
- выделение и осознание целей представляет собой отнюдь не автоматически происходящий и не одномоментный акт, а относительно длительный процесс апробирования целей действием и их предметного наполнения;



• важной стороной процесса целеобразования является конкретизация цели и выделение условий ее достижения.

Автор констатирует, что субъективное выделение цели представляет собой малоизученный процесс, его трудно исследовать в лабораторных условиях, эксперименте, поскольку в этом случае экспериментатор обычно ставит «готовую» цель. Другое дело – в реальной жизни, где целеобразование выступает в качестве важнейшего момента движения той или иной деятельности субъекта.

Психологические особенности целеобразования, обозначенные А.Н. Леонтьевым, М. Вудвок и Д. Фрэнсис (1991), описали следующим образом:

• *Прояснение потребностей личности.* Установление личных целей требует анализа текущей ситуации и ответа на вопрос, чего человек хотел бы добиться.

• *Прояснение возможностей.* Необходимо прояснить как можно больше возможностей как напряжением собственной мысли, так и путем изучения ситуации и привлечения окружающих.

• *Принятие решения о нужном.* Это связано с определением личных ценностей и позиций, с личными границами и пределами и анализом последствий решений личности для окружающих ее людей.

• *Выбор.* После определения диапазона имеющихся возможностей и прояснения потребностей необходимо сделать выбор, означающий, что личность направит свои усилия на данное, а не иное направление.

• *Уточнение цели.* От выражения цели в общем виде необходимо перейти к ее конкретизации, для того чтобы общую задачу можно было бы превратить в программу действия с рядом конкретных задач.

• *Установление временных границ.* Цели, содержащие направление действий, должны также указывать скорость движения, для того чтобы распределить свое время и другие ресурсы.

• *Контроль достижений.* Установление меры успеха, с которой можно измерять свои действия.

Предложенные семь шагов могут послужить весьма полезным психологическим инструментом при постановке цели. Применительно к спортивной деятельности в процессе целеобразования важное значение имеет учет особенностей среды, в которой происходит зарождение и реализация целей. Спорт – это сфера деятельности в условиях неопределенности и риска, что требует от спортсмена тщательного анализа своих внутренних резервов и внешней среды.

Терри Орлик пишет, что способ целеполагания в спорте оказывает огромное влияние на достижение желаемых целей. По мнению автора, для повышения эффективности предпринимаемых действий спортсмену важно создать для них определенный фон в виде осознания своей приверженности к спорту; представления уровня достижений в спорте, к которому он стремится; знаний, умений и навыков, необходимых для высоких спортивных достижений;

представления места целей спортивного характера в структуре целей жизни (Terry Orlick, 2008).

В качестве маркеров анализа внутренних и внешних факторов, способных повлиять на достижение спортивных целей, можно использовать такие важные компоненты, как:

- *физическое здоровье*. Важно проанализировать, позволяет ли физическое состояние спортсмена справиться со стрессом, непредвиденными трудностями и утомлением, которые неизбежно сопровождают спортивную деятельность и движение к поставленной цели;

- *квалификация*. Реальность достижения цели определяется ответом на вопрос: соответствует ли профессиональный уровень и квалификация спортсмена требованиям, необходимым для достижения цели, или требуются дополнительные затраты (времени, энергии, финансовых средств) в этом направлении;

- *социальная поддержка*. Субъекту спортивной деятельности необходимо проанализировать, в какой степени он может рассчитывать на поддержку близких людей и социального окружения.

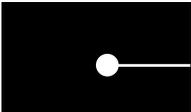
- *личность человека*. Одни и те же профессиональные и жизненные события для одного спортсмена могут служить стимулом к новым достижениям и открытиям, тогда как для другого — обернуться разочарованием и крушением надежд. Спортсмену важно знать свои «сильные» и «слабые» стороны

и уметь их использовать в стремлениях к успеху;

- *прогнозирование жизненных событий и готовность к ним*. Умение анализировать и предвидеть, к каким последствиям может привести процесс достижения цели, позволит заранее подготовиться к предстоящим событиям.

Таких факторов в профессиональной деятельности спортсмена может быть множество, и все они требуют анализа с учетом конкретной цели личности и особенностей среды, что делает процесс постановки цели нестандартным, сугубо индивидуальным, требующим непрерывного отслеживания и коррекции в зависимости от обстоятельств. И поскольку цель — предполагаемый, планируемый и ожидаемый результат деятельности, то далеко не все цели достигаются личностью. В этом случае имеют место побочные последствия деятельности, отклонения от цели и их пересмотр.

Кевин Уильямс и соавт. (Williams K.J., Donovan J.J., Dodge T.L., 2000) в исследовании проблем саморегуляции спортивной деятельности и целеполагания определяли особенности планируемых и достигаемых легкоатлетами целей. Они анализировали такой показатель успешности спортивной деятельности, как коэффициент различия поставленной цели и достигнутого результата (GPD). Авторы пишут, что спортсмены, обнаружившие высокий показатель GPD, т.е. не достигшие поставленных целей, склонны к пересмот-



Сагова З.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ И УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ

ру ранее поставленных целей в сторону их снижения и снижению притязаний. Кроме того, неудачи спортсменов в достижении цели вели к уменьшению разрыва между целями ближайшей временной перспективы и отдаленной.

В другом исследовании Д. Конрой и соавт. выявляли последствия неудач, переживаемых спортсменами на соревнованиях (Conroy D.E., Poczwardowski A., Henschen K.P., 2001). По мнению авторов, неудачи спортсменов, повторяющиеся в течение продолжительного времени, имеют следующие негативные последствия: снижение самооценки; неопределенность будущего; ощущения стыда и смущения; потеря интереса значимых других; огорчение и разочарование значимых других. Каждое из перечисленных последствий может привести к формированию стойкого страха неудач, что в спортивной деятельности часто играет решающую роль. Для снижения различия между желаемым и реальным результатами деятельности исследователи придают важное значение тщательному и поэтапному планированию своих действий.

Данные теоретических и эмпирических исследований проблемы целеобразования позволяют говорить о ней как о весьма сложном психологическом явлении, позволяющем прояснить различные аспекты успешности в любой сфере жизнедеятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Вудвок М., Фрэнсис Д.* Раскрепощенный менеджер. М.: Дело, 1991. 320 с.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005. 352 с.
- Conroy D.E., Poczwardowski A., Henschen K.P.* Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001. № 13. P. 300–322.
- Terry Orlick.* In Pursuit of Excellence. Illinois: Human Kinetics, 2008. 305 p.
- Williams K.J., Donovan J.J., Dodge T.L.* Self-regulation of performance: Goal establishment and goal revision processes in athletes // *Human Performance*. 2000. № 13. P. 159–180.

САГОВА Зурида Айсовна,
кандидат психологических
наук, доцент кафедры
методологии психологии
факультета психологии
МГУ им. М.В. Ломоносова
с 2008 г.



Области научных интересов: психология спорта, целеполагание в спортивной деятельности, геронтопсихология, физическая активность в позднем возрасте.

По базовому образованию – физик. Изучение физических законов поведения иде-

альных объектов способствовало рождению потребности в знаниях закономерностей психической жизнедеятельности человека. Психология и физика, являясь самостоятельными ветвями единой системы знаний, в конечном итоге заинтересованы в создании оптимальных условий для развития и совершенствования человека. Попытки разобраться в механизмах совершенствования личности и достижения целей отразились в кандидатской диссертации «Целевые ориентации в жизненных планах студентов», защищенной в 2004 г. в Северо-Кавказском государственном технологическом университете в г. Ставрополе.

Собственные системные занятия спортом в прошлые годы и всеобщий возрастающий интерес к спортивной сфере оформились у З.А. Саговой в желание понять психологические законы функционирования личности в спорте, что органично встро-

лось в логику дальнейших научных исканий. Изучение внутренних и внешних факторов, влияющих на психологическое состояние спортсмена, позволило выявить ряд способов целеполагания и психологических условий достижения целей в спортивной деятельности.

З.А. Саговой опубликовано более 30 печатных работ. Преподает курсы «Геронтопсихология», «Профессиональная этика», «Общепсихологический практикум». Разработала и проводит спецкурсы и практикумы для студентов специализации «Психология спорта» факультета психологии МГУ: «Личность и организация деятельности спортивного психолога», «Психология спортивного тренера». Является одним из руководителей межкафедральной специализации «Психология спорта». Руководитель программы профессиональной переподготовки «Психология спорта».



А.Н. Веракса

ПРОФЕССИЯ «СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ»

Деятельность спортивного психолога весьма многогранна, однако в целом можно выделить два основных направления в его работе: образовательное (связанное с обучением спортсменов и тренеров психологическим методам, методикам, техникам для повышения качества выступления или с просвещением тренеров в области психологического знания) и консультативное (направленное, прежде всего, на оказание помощи спортсменам в борьбе с личностными проблемами). Так, по данным статистики, лишь 10% спортивных психологов Великобритании занимаются вторым направлением деятельности, поскольку для его реализации необходимо иметь специализацию в клинической психологии¹.

В реализации обоих направлений в своей деятельности спортивный психолог руководствуется принципами, общими для помогающих профессий. Вот некоторые из них: уважение достоинства и прав других людей; компетентность в собственных действиях (т.е. уверенность в том, что реализуемые действия не выходят за рамки способностей и знаний спортивного психолога); конфиденциальность и др.

Так, уважение достоинства и интересов спортсмена означает, что в некоторых случаях психолог должен воздержаться от работы с ним. Например, Д. Марчант и П. Гиббс описывают случай консультирования футбольного игрока с пограничным личностным расстройством². Хотя его расстройство

¹ См.: Подробнее см.: *Biddie S., Bull S., Seheult C.* Ethical and Professional Issues in Contemporary British Sport Psychology // *The Sport Psychologist*. 1992. № 6.

² См.: *Marchant D., Gibbs P.* Ethical Considerations in Treating Borderline Personality in Sport: A Case Example // *Ibid.* 2004. № 18.

было выявлено на ранних этапах работы, постоянное консультирование было невозможно, поскольку требовало финансовых затрат от клуба, который не видел смысла в расходовании средств на игрока среднего уровня. Если спортивный психолог говорит о необходимости срочной работы с игроком, то это может иметь негативные последствия для спортсмена, так как администрация и партнеры по команде будут рассматривать его как проблемного, ненадежного и т.п., что, скорее всего, приведет к уменьшению его зарплаты и карьерного роста.

В самом начале своей деятельности спортивный психолог должен понять, кто является клиентом его работы. Как правило, ответ на этот вопрос бывает очевидным, но в некоторых ситуациях это приводит к возникновению этических проблем. Так, С. Биддли описывает случай, когда спортивный психолог был приглашен в команду для улучшения ее выступлений. После нескольких занятий спортивному психологу было сообщено, что он слишком мягок в общении с игроками — от него ожидали усиления их психологической устойчивости для того, чтобы игроки могли легче воспринимать критику со стороны администрации. Спортивный психолог пытался объяснить, что критика — не самый лучший метод повышения результатов, но он был удален из команды. Подобные случаи нередки в спорте, поэтому с самого начала спортивный

психолог должен понять, какова цель его работы.

Определение целей предполагает не только подбор соответствующего материала, способов для их выполнения, но и этап сближения со спортсменами, командой. Существует устойчивое мнение, что для получения достоверной информации о спортсмене или команде, возможности эффективного внесения изменений в их деятельность спортивный психолог должен быть не кратковременным визитером, а полноценным членом тренерского коллектива. Доверие со стороны спортсменов заслуживается лишь со временем: «Например, вы можете показать соблюдение принципа конфиденциальности, если спортсмены будут видеть, что вы не разглашаете даже не очень важную информацию. Доверие также заслуживается четкими установками по поводу того, что вы как консультант можете предложить, а чего предложить не можете... Для начинающих спортивных психологов особенно важно понимать, что, хотя это звучит иронично, доверие может прийти тогда, когда вы честно говорите, чего вы не знаете. Разумно напоминать клиентам, что как совершенствование физических навыков невозможно без усилий, так и применение психологических знаний нуждается в старании»³.

На следующем этапе спортивный психолог приступает к изучению проблем, которые ему предстоит решить.

³ Shaw D., Gorely T., Corban R. Instant Notes in Sport and Exercise Psychology. 2005. P. 230, 231.

**А.Н. Веракса. ПРОФЕССИЯ «СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ»**

С этой целью он использует различные методы работы: наблюдение, беседу, опросные методы, методы биологической обратной связи и др. Выделяют два основных типа оценки проблем спортсмена. К первому типу относятся такие субъективные виды оценки, как интервью, проводимое с самим спортсменом, его тренером или близкими, и наблюдение. Эти методы позволяют увидеть, как самовосприятие, убеждения спортсмена соотносятся с его поведением в различных ситуациях. Кроме того, с их помощью можно получить уникальные данные, раскрывающие особенности жизненной ситуации спортсмена, его спортивный рост и т.д. В то же время эти методы требуют большого количества времени, и они не лишены искажений со стороны экспериментатора. Методы объективного оценивания беспристрастны. Созданные для диагностики спортивной деятельности, они позволяют экономить время и усилия. Однако у них есть и свои ограничения: недостаточная валидность и связь результатов по тем или иным тестам, опросникам с реальными спортивными достижениями, неприятие спортсменами, а также фрагментарность информации. Получаемые данные могут помочь не только спортивному психологу понять спортсмена, но и спортсмену понять себя.

После выявления специфики проблемы (например, дефицит мотивации, проблемы концентрации внимания или др.) спортивный психолог раз-

рабатывает программу, направленную на коррекцию соответствующих трудностей. В программе обязательно указываются цели, которые будут достигнуты в результате работы со спортсменом, и показатели, демонстрирующие их достижение. Поэтому по ходу реализации программы спортивный психолог имеет возможность оценить результат собственной деятельности и внести соответствующие коррективы в следующие ее этапы.

Важной особенностью деятельности спортивного психолога является то обстоятельство, что каждый вид спорта накладывает свои требования на разрабатываемые спортивным психологом рекомендации. Виды спорта отличаются по тому, связаны ли они с анаэробными или аэробными нагрузками (спринт или марафон); по тому, какой уровень технической точности необходим для успешного освоения спортивной деятельности (стрельба в сравнении с пауэрлифтингом); по продолжительности усилия и времени, которое проходит между моментами затраты энергии (гольф в сравнении с лыжами) и др. Например, если говорить об анаэробных нагрузках, то для таких видов спорта необходимо развитие у спортсмена внутреннего фокуса внимания и умения переживать высокое напряжение. Если речь идет об аэробных нагрузках, то здесь напряжение низкое, но необходимо умение быстро переключать фокус внимания. Точно так же, если спортивная деятельность связана с грубыми моторными навыками, то

важна высокая мотивация и умение выдерживать сильное напряжение. Если же навыки, необходимые для реализации спортивной деятельности, достигают высокого уровня развития, то необходимо развитие фокуса внимания и уверенности в себе.

Так, в лыжных гонках важно выдержать длительное напряжение, достичь адекватного уровня возбуждения (это делается с помощью дыхательной гимнастики, прослушивания соответствующей музыки, внутренней речи и использования образных средств). В этом виде спорта важны первые секунды старта, и здесь можно увидеть два основных подхода к началу гонок: одни лыжники приезжают к старту заранее (за 15–25 минут) и «погружаются» в атмосферу гонки, другие — приходят за несколько минут, чтобы соревнование «просто началось».

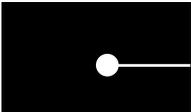
В теннисе гораздо важнее поддерживать уверенность в себе на протяжении всего поединка, что достигается контролем спортсменом своей мыслительной деятельности и т.п. Таким образом, в зависимости от вида спорта и выбираемой стратегии решения поставленной перед спортсменом задачи, спортивный психолог способствует развитию тех или иных психических качеств атлета.

Кроме того, не нужно забывать о том, что при обращении спортсмена к спортивному психологу тот должен учи-

тывать целый ряд факторов, способных объяснить причину возникновения тех или иных проблем, помимо собственно психологических причин. В работе Д. Коллинса и соавт.⁴ рассказывается об опыте консультирования профессионального мотогогонщика. При обращении к спортивному психологу его основной вопрос был связан со слабой концентрацией внимания. Решение подобной задачи, безусловно, находится в рамках компетенции спортивного психолога, для чего используются различные техники саморегуляции. Однако сначала психолог обратился за советом к диетологу. Проведенный совместный анализ тренировочного процесса спортсмена показал, что одной из причин данной проблемы является неправильное питание спортсмена, которое приводит к сильному истощению организма во время соревнования и как следствие к резкому снижению внимания.

Описывая свой опыт работы со сборной США по легкой атлетике, Р.Нидеффер приводит следующий алгоритм решения проблемы спортсмена: «Я прошу у атлета разрешения присутствия тренера. После этого мы вдвоем должны сделать следующие вещи: а) убедиться в том, что выделенная проблема соответствует представлениям тренера; б) определить время, место и тип техники, которая поможет спортсмену; в) убедиться в том, что с такти-

⁴ См.: Collins D., Doherty M., Talbot S. Performance Enhancement in Motocross: A Case Study of the Sport Science Team in Action // The Sport Psychologist. 1993. № 7.



А.Н. Веракса. ПРОФЕССИЯ «СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ»

ческой и технической точек зрения психологическая подготовка не будет препятствовать реализации более важных аспектов подготовки...»⁵ Эти примеры показывают, что спортивный психолог должен работать в постоянном контакте с тренером, спортивным врачом и другими специалистами, объединение усилий которых может позволить увидеть любую сложность состояния спортсмена максимально объективно.

Хотя, как мы уже указывали, существуют различные методы и методики, применяемые в психологической работе со спортсменами, многие из них (особенно это относится к бланковым опросникам) вызывают большое недоверие со стороны спортсменов, поскольку занимают много времени и не приносят желаемого результата. Поэтому в первую очередь специалисту приходится опираться на собственные коммуникативные навыки активного слушания и построения вопросов. Еще раз оговоримся, что спортивный психолог работает не только над созданием и реализацией достаточно длительных программ — во многом эффективность спортивного психолога определяется непродолжительным взаимодействием со спортсменом. В этой связи приведем следующий пример, описанный спортивным психологом Д. Гилборном, который имеет более чем тридца-

тилетний опыт работы в футбольных командах: «В раздевалку заходит тренер и зачитывает список игроков, которые выйдут на поле. Сильный игрок не попал в состав — он смотрит в пол, скрестив руки на груди. Тренер выходит из раздевалки, и игроки начинают переодеваться... Кто-то подходит и пытается положить руку ему на плечо; рука скинута. Все спортсмены вышли, кроме этого игрока. Он также выходит и хлопает дверью, бежит к выходу со словами "Я уйду отсюда". Психолог в гневе кричит: "Не уходи, иначе ты дашь ему еще одну пулю, чтобы выстрелить в тебя". Игрок останавливается... Через час я вижу, как спортсмен стоит улыбаясь около раздевалки и провожает всех на матч, желая игрокам, физиотерапевтам, врачам удачи. Последним выходит тренер. Он указывает пальцем на игрока и говорит: "Ты будешь сидеть на скамейке рядом со мной"»⁶. Из этого отрывка видно, как важно было вмешательство спортивного психолога, который практически моментально нашел выход из непростой ситуации. Впоследствии, через несколько месяцев, сам игрок признался тренеру в том, что психолог остановил его от ухода в тот день, но на тот момент он уже был постоянным игроком в команде.

А вот как описывает свою деятельность Р. Ротелла, имеющий более чем

⁵ Nideffer R. Psychological Services for the U.S. Track and Field Team // The Sport Psychologist. 1989. № 3. P. 352.

⁶ Gilbourne D., Richardson D. Tales from the Field: Personal Reflections in the Provision of Psychological Support in Professional Soccer // Psychology of Sport and Exercise. 2006. № 7. P. 331.

десятилетний опыт работы с гольфистами: «Когда я индивидуально работаю со спортсменом, то вначале он приходит ко мне домой. Эта встреча длится два дня, на протяжении каждого из которых мы беседуем по 7–10 часов. Спортсмен остается у меня дома на ночь, ест с моей семьей. Я стараюсь создать среду для построения отношений. На протяжении этих двух дней атлет делает записи, задает вопросы и в некоторых случаях уходит с написанным резюме. Такое резюме, состоящее из трех-пяти пунктов, на которых субъект должен сосредоточиться, необходимо как результат работы... Я считаю важным быть в контакте со спортсменами для личных встреч, телефонных разговоров или переписки каждые пять недель... Я разрешаю спортсменам звонить мне в любое время дня и ночи, когда им нужно поговорить. Если меня нет дома, они оставляют сообщение, и я перезваниваю им...»⁷ Этот пример показывает, что, хотя в спортивной психологии широко представлены различные психологические теории и выбор одной из них является непростой задачей, по мнению известных спортивных психологов (Д. Гоулд, Т. Орлик и др.), первостепенное значение для успешной работы имеют не столько стратегии воздействия, сколько качество установленных взаимоотно-

ношений, построение которых требует значительных усилий и временных затрат.

Поэтому функциональные обязанности спортивного психолога гораздо шире, чем проведение психологических консультаций. В исследовании, проведенном Дж. Партингтоном и Т. Орликом⁸, участвовали 19 спортивных психологов, принимавших непосредственное участие в подготовке олимпийской сборной Канады к Олимпийским играм 1988 г. В качестве основных задач спортивного психолога участники отметили:

1. Оценка целей, стоящих перед спортсменом, его планов на соревнование, изменение этих планов, мониторинг его успехов и обучения навыкам саморегуляции, и оптимизация отношений тренер – спортсмен.

2. Индивидуальные консультации с целью выяснения сильных и слабых сторон спортсмена, групповые занятия с целью сплочения команды, освоения копинг-стратегий со стрессом и тревогой.

3. Освоение конкретных техник саморегуляции: релаксация, концентрация, повторение, коммуникативные навыки, использование образа и речи про себя.

4. Регулярный мониторинг состояния спортсмена перед и после соревно-

⁷ Rotella R. Providing Sport Psychology Consulting Services to Professional Athletes // The Sport Psychologist. 1990. № 4. P. 416.

⁸ См.: Partington J., Orlick T. An Analysis of Olympic Sport Psychology Consultants' Best-Ever Consulting Experiences // The Sport Psychologist. 1991. № 5; Orlick T., Partington J. The Sport Psychology Consultant: Analysis of Critical Components as Viewed by Canadian Olympic Athletes // Ibid. 1987. № 1.

M
& O

А.Н. Веракса. ПРОФЕССИЯ «СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ»

вания, оценка и дебрифинг со спортсменом, преодоление последствий травмы.

В качестве примера описания возможностей психолога приведем письмо, которое распространялось психологической службой спортсменам сборной США на Олимпиаде: «Никто не знает Ваших потребностей лучше Вас! Поэтому мы не собираемся говорить Вам о том, что делать, или давить на Вас... Тем не менее мы хотим, чтобы Вы знали, как мы можем Вам помочь на протяжении игр:

1. Мы можем помочь Вам развить или усилить техники, которые помогут «завести» или успокоить себя.

2. Мы можем помочь Вам уменьшить негативные мысли и количество раздражителей, которые мешают тренироваться и концентрироваться.

3. Мы можем помочь Вам снизить недовольство и давление, которое возникает в результате путешествия, беспокойства по поводу безопасности, проблем питания и др.

4. Мы можем обучить Вас некоторым стратегиям, которые помогут быстрее приспособиться к смене часового пояса.

5. Мы поможем Вам с любыми проблемами общения, которые могут возникнуть в результате сильного давления или как следствие соревновательной обстановки...»⁹

Сходные компоненты были указаны спортивными психологами, ответственными за подготовку сборной США по горным лыжам: «Способность восстанавливаться от неудачи; консультирование; активный отдых; управление агрессией; техники адаптации к смене часовых поясов; контроль тревоги; управление возбуждением; смена карьеры; управление концентрацией; контроль депрессии; эффекты чрезмерной тренировки; проблемы в семейных отношениях; уменьшение страха; навыки постановки целей; групповое взаимодействие; навыки запоминания; тренировка мысленного повторения; развитие различных интересов; понимание возможностей; психология родительского вмешательства; тренировка релаксации; навыки самодисциплины; усиление уверенности в себе; контроль сна; тренировка визуализации...»¹⁰

В то же время участники отметили и некоторые действия спортивного психолога, которые могут привести к потере доверия со стороны тренера и спортсмена:

1. Поскольку спорт высоких достижений связан с постоянной работой, у спортсменов остается немного времени для сна и отдыха. Поэтому спортивный психолог не должен делать занятия длительными и должен четко планировать их ход. Также важно, чтобы время для

⁹ Nideffer R. Psychological Services for the U.S. Track and Field Team // The Sport Psychologist. 1989. № 3. P. 353, 354.

¹⁰ May J., Brown L. Delivery of Psychological Services to the U.S. Alpine Ski Team Prior to and During the Olympics in Calgary // Ibid. 1989. № 3. P. 323.

занятий обсуждалось с командой спортсменов, если речь идет о групповых занятиях, и с конкретными спортсменами, если речь идет о занятиях индивидуальных.

2. В связи с вышеуказанным спортивный психолог должен тщательно подходить к подбору методик и методических приемов. Так, батареи личностных опросников, как правило, воспринимаются спортсменами негативно, потому что занимают много времени и не имеют отношения к конкретным трудностям спортсмена. Их применение оправданно не в начале работы с командой, а после того, как психологу удалось лично побеседовать со спортсменом и, возможно, выявить его эмоциональные проблемы.

3. Спортсмены высокого уровня отличаются не только высокой работоспособностью, но и приверженностью команде, поэтому спортивный психолог должен демонстрировать эти качества. В противном случае спортсмены будут считать психолога наименее продуктивным членом команды и он лишится доверия.

4. В связи с этим, например, спортсмену важно быстро получать обратную связь как после проведенных методик или занятий по овладению какими-либо техниками, так и после индивидуальных консультаций. Это позволяет спортсмену увидеть результат работы и обрести уверенность в психологе и в себе.

Фактически любая обратная связь со стороны психолога должна удовле-

творять следующим трем критериям: она должна быть понятна субъекту, которому она адресована; субъект должен ее принять; она должна содержать в себе способ действия. Нарушение любого из этих пунктов резко снижает продуктивность взаимодействия психолога со спортсменом. Например, психолог может ограничиваться лишь общими словами и не приводить примеров из поведения спортсмена. В этом случае спортсмен будет считать общение неинформативным. Наоборот, если психолог будет говорить слишком много, то он перегрузит информацией спортсмена, который перестанет с ним взаимодействовать, чтобы оградить себя от непонимания. Что касается принятия обратной связи, то психолог должен давать ее не в оценочной форме, а в описательной (например, не «ты болтун», а «прошлым вечером ты говорил больше, чем каждый член команды, и я попросту не успел сказать, что хотел»). Поскольку обратная связь направлена на изменение поведения субъекта, то по принципу условного рефлекса она должна следовать как можно быстрее за поведением. Очевидно также, что выражения типа «ты слишком высокий» или «ты такой нервный» не могут быть использованы в отношении спортсмена для конкретных действий, направленных на устранение указанных проблем. Вместо этого сам консультант должен вступать в диалог со спортсменом, чтобы вместе составить спектр возможных способов решения вопросов.



А.Н. Веракса. ПРОФЕССИЯ «СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ»

Важным моментом в ходе индивидуального консультирования спортсменов является сосредоточенность психолога на клиенте. Рассмотрим следующий пример диалога.

«Клиент: Я волнуюсь по поводу подготовки к событию. Я так нервничаю, что не могу собраться. Это особенно заметно, если соревнование проходит в конце дня.

Консультант: Я понимаю вас, у меня тоже были трудности с концентрацией, когда я соревновался, и состязания во второй половине дня были самым сложным испытанием.

Клиент: Правда? И что же вы делали?

Консультант: Я старался не думать о событии и за час до него использовал техники саморегуляции.

Клиент: Как это работало?

Консультант: В большинстве случаев все проходило успешно, но иногда я был слишком напряжен...»¹¹

Этот пример показывает, что, хотя консультант соблюдает в данной беседе правило открытости и принятия клиента, он делает это исходя из собственных интересов и фактически не предлагает спортсмену продуктивного способа решения проблемы, наоборот, он ставит его в тупик. Поэтому уникальность спортивного психолога состоит в том, что, прежде всего, он должен находиться на стороне спортсмена и

потому отодвигать на второй план собственные желания (как, например, желание поделиться опытом, переживаниями и пр.).

Традиционно выделяются следующие четыре фактора, которые влияют на результаты спортсменов и с которыми работают спортивные психологи: мотивация (способность продолжать деятельность, несмотря на скуку, усталость, боль или желание заняться чем-либо другим); уверенность (сила убеждения спортсмена в свою способность обучаться навыкам и выполнять их на определенном уровне в условиях соревнования); напряжение (степень физиологического возбуждения спортсмена, которую он испытывает непосредственно до или во время соревнования, а также его оценка спортсменом как отрицательного или положительного); концентрация (способность фокусирования на важных для выполнения действия аспектах ситуации).

Итак, функции спортивного психолога отличаются от тех, которые выполняет психотерапевт или психиатр, но все спортсмены принимают это обстоятельство. Например, в исследовании, проведенном в конце 1980-х годов, было показано, что спортсмены, обращающиеся к спортивному психологу, оцениваются сверстниками как менее успешные в сравнении со спортсменами, которые обращаются к тренеру¹². Это во

¹¹ Petipas A., Giges B., Danish S. The Sport Psychologist-Athlete Relationship» Implications for Training // The Sport Psychologist. 1999. № 13.

¹² См.: Linder D.E., Pillow D.R., Reno R.R. Shrinking jocks: Derogation of athletes who consult a sport psychologist // Journal of Sport & Exercise Psychology. 1989. № 11.

многим связано с тем, что спортивный психолог воспринимается обществом как психотерапевт, помогающий спортсменам справиться с их личностными проблемами. В настоящее время это мнение не совпадает с реальной ситуацией.

Подобное отношение может также объясняться и спецификой спортивной деятельности. Известно, что спортсмены-мужчины более скептически в отношении спортивных психологов, чем спортсмены-женщины. Исследования процесса социализации в спорте показывают, что совмещение роли мужчины и спортсмена означает принятие боли, которая должна переживаться в одиночестве. Наоборот, для женщин приня-

тие боли, риска травмы является частью спортивной карьеры, но не частью образа женщины. Поэтому мужчины, обращающиеся к спортивному психологу, либо боятся признать свои слабости, либо не видят пользы от того, чтобы делиться своими эмоциями с консультантом (поскольку подобное действие «не вписывается» в традиционный образ спортсмена). В работе С. Мартина и его коллег¹³ был проведен опрос 111 спортсменов. Он показал, что если девушки более склонны воспринимать спортивного психолога как вызывающего доверие человека, оказывающего реальную помощь, то юноши считают его критичным и директивным.

¹³ См.: Martin S., Akers A., Jackson A., Wrisberg C., Nelson L., Leslie P., Leidig L. Male and Female Athletes' and Nonathletes' Expectations about Sport Psychology Consulting // Journal of Applied Sport Psychology. 2001. № 13.

ВЕРАКСА Александр Николаевич, доцент факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук



Родился 7 октября 1983 г. в г. Москве. Окончил факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова в 2005 г. по специализации «Психология развития», аспирантуру факультета в 2008 г. Защитил кандидатскую диссертацию под руководством проф. А.И. Подольского по теме «Особенности символического опосредствования в познавательной деятельности младших школьников». С 2007 г. — магистр в области психологического консультирования (Манчестерский универ-

ситет). С 2009 г. — сотрудник факультета психологии.

Совместно с Сергеем Владимировичем Леоновым, кандидатом психологических наук, доцентом, Алексеем Владимировичем Коршуновым, кандидатом социологических наук, доцентом, заслуженным тренером РФ, Зуридой Айсовной Саговой, кандидатом психологических наук, доцентом, является координатором специализации «Спортивная психология».

Научные интересы А.Н. Вераксы связаны с проводимыми разра-



А.Н. Веракса. ПРОФЕССИЯ «СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ»

ботками подходов к психологической подготовке спортсменов как на уровне ДЮСШ, СДЮШОР, так и на уровне сборных команд МГУ им. М.В. Ломоносова. Разработанные методы освоения двигательных навыков активно применяются в ФК «Чертаново», Московской федерацией прыжков в воду. Полученные результаты нашли свое отражение в монографии «Психология спорта» (под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневичко; под общ. ред. В.А. Садовниченко), изданной факультетом психологии МГУ им. М.В. Ломоносова в 2011 г.

А.Н. Веракса работает и в области психологии развития, когнитивной психологии, изучая специфику способностей к символическому опосредствованию, их роль в познавательной деятельности человека. Им исследуются как фундаментальные, так и прикладные аспекты этой проблемы. В исследованиях А.Н. Вераксы показано, что символическое опосредствование может быть эффективным при решении познавательных задач не только в дошкольном, но и в младшем школьном возрасте. На примере работы с начинающими профессиональными спортсменами (футболисты, прыгуны в воду, художественные гимнастки,

легкоатлеты) показано, что развитие образных представлений может быть эффективным как в решении познавательных, так и двигательных задач. Цикл проведенных А.Н. Вераксой исследований был удостоен в 2010 г. стипендии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова молодым преподавателям и научным сотрудникам, добившимся значительных результатов в педагогической и научно-исследовательской деятельности.

Разработанные А.Н. Вераксой оригинальные исследовательские методики изучения символического опосредствования, а также методики, направленные на развитие способностей к символическому опосредствованию, используются в практической работе психологов в дошкольных образовательных учреждениях г. Москвы.

В работах А.Н. Вераксы были выделены условия развития способностей к символическому опосредствованию, механизмы их функционирования, что позволило разработать оригинальный подход к решению ряда научных вопросов относительно роли образа в деятельности человека, в частности, в рамках психологии спорта, психологии развития и педагогиче-

ской психологии, психологии искусства. За монографию «Символическое опосредствование в познавательной деятельности» в 2011 г. А.Н. Веракса был удостоен гранта поддержки талантливых студентов, аспирантов и молодых ученых МГУ им. М.В. Ломоносова. В 2011 г. А.Н. Веракса стал лауреатом гранта Президента Российской Федерации для государственной поддержки молодых российских ученых «Разработка методов освоения знаково-символических средств и критериев темпоральной перцепции в профессиональной деятельности».

С 2010 г. А.Н. Веракса выступает ответственным редактором (совместно с С.В. Леоновым) научного ежегодника на английском языке *Psychology in Russia: State of the Art*.

С 2011 г. А.Н. Веракса — директор по международным отношениям Российского психологического общества, официальное контактное лицо от Российского психологического общества во взаимодействии с Европейской федерацией психологических ассоциаций.

А.Н. Веракса — автор более 70 научных работ, в том числе 19 учебных и учебно-методических пособий.

А.Н. Веракса, С.В. Леонов

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА У. БРОНФЕНБРЕННЕРА В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Одно из направлений современной психологии связано с изучением среды, в которой развивается человек. Это направление получило название экологической психологии. Ярким представителем экологического подхода этого направления является У. Бронфенбреннер. Экологический подход активно развивается и сегодня. В построении своей концепции он опирался на идеи Л.С. Выготского (в первую очередь на его тезис о социальном происхождении высших психических функций и о роли социальной ситуации развития в их становлении). Можно сказать, что теория У. Бронфенбреннера представляет собой разработку концепции идеи

социальной ситуации развития в зарубежной психологии. Анализируя социальную ситуацию развития, Бронфенбреннер подчеркивал три ее наиболее важные составляющие: деятельность человека, социальные роли, с которыми он сталкивается, и межличностные отношения, в которые он вступает.

У. Бронфенбреннер охарактеризовал экологический подход как «изучение прогрессивного взаимного приспособления на протяжении всей жизни активного, развивающегося человеческого существа и изменяющихся свойств непосредственного окружения, в котором живет человек... этот процесс подвержен влиянию взаимоотношений



А.Н. Веракса, С.В. Леонов. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА У. БРОНФЕНБРЕННЕРА В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

в рамках данного окружения, а также со стороны более широкого контекста, в который это окружение включено» (Bronfenbrenner, 1989, p. 188). Следует обратить внимание на то, что субъект, согласно приведенному этому определению, человек активно формирует собственное развитие. Между ним и социальной средой существуют отношения обратимости: окружение влияет на субъекта и само изменяется в ходе взаимодействия с ним. Социум представлен не как неподвижная, ограниченная данность, а как сложная динамическая система.

Экологическое окружение человека, по мнению У. Бронфенбреннера, представляет собой систему структур, встроенных друг в друга наподобие матрешек. В качестве исходной «матрешки» выступает *микросистема*. «Микросистема — это паттерн деятельности, ролей и межличностных взаимодействий, переживаемых человеком в конкретном окружении с определенным набором физических характеристик...» (Bronfenbrenner, 1989, p. 227). Здесь важно заметить, что речь идет не просто об объективном окружении, а о специфике переживания его субъектом. Одна из микросистем человека — его семья. Иллюстрацией особенностей влияния этой микросистемы на развитие человека может стать проведенное в США изучение поведения детей, чьи родители пережили Великую депрессию. Эти дети выросли беспокойными людьми, имеющими проблемы в личной жизни. Более того, даже у их детей отмечались ярко

выраженные нарушения поведения. Важно подчеркнуть, что речь здесь идет не о наследовании темперамента, а о передаче на уровне микросистемы специфики переживания человеком конкретных обстоятельств. *Мезосистема* состоит из связей между несколькими микросистемами, в которых находится человек (например, между семьей и школой или семьей и работой). *Экосистема* содержит связи между микросистемами и мезосистемами. В качестве экосистемы для ребенка может выступить ситуация взаимодействия одного из родителей на работе. Хотя ребенок не является участником этого общения, но он может испытывать на себе его последствия.

Макросистема состоит из переплетения микро-, мезо- и экосистем в рамках данной культуры, субкультуры или иного более широкого контекста, связанного с источниками и возможностями развития, жизненными стилями. В качестве макросистем могут выступать социальный класс, этническая или религиозная группа, сообщество, т.е. те социальные структуры, которые обладают перечисленными свойствами — особыми жизненными стилями, экономическими источниками, системой взглядов и убеждений и т.д.

Можно было бы предположить, что наибольшее влияние на развитие субъекта оказывает именно микросистема (например, уровень образованности родителей), но оказывается, что не менее важны и другие составляющие. Например, в исследовании С. Дорнбуша и

соавт. (Dornbusch, Ritter, Leiderman, Roberts, Fraleigh, 1987), проведенном на выборке более 7800 американских подростков, изучалась взаимосвязь успешности их обучения (и родительского стиля воспитания). Результаты исследования убедительно показали, что в США демократический стиль положительно коррелирует с высокими школьными отметками, а при попустительском и авторитарном стиле отметки детей значительно ниже. Однако эта закономерность не подтвердилась для американцев азиатского происхождения: хотя в их семьях гораздо чаще, чем в других этнических группах, отмечался авторитарный стиль воспитания, они в среднем имели более высокие отметки, чем их американские сверстники. Кроме того, не была обнаружена взаимосвязь успеваемости латиноамериканских мальчиков и авторитарного стиля воспитания. Это объясняется тем, что в латиноамериканских авторитарных семьях непослушание мальчика считается нормальным, поскольку в дальнейшем ему предстоит принять роль хозяина дома. Этот пример показывает необходимость учета всех уровней экологической ниши, занимаемой субъектом, для успешного прогнозирования его развития.

В работе В. Терстон и Б. Виссандж (Thurston, Vissandjee, 2005) была показана необходимость учета всех составляющих экологической системы при выделении факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья человека. На уровне микросистемы — это со-

циальные связи, генетическая одаренность, занятия спортом, здоровое детство, образование, доход и социальный статус; на уровне мезосистемы — социальное обеспечение, экономические институты и институты гражданского общества; на уровне макросистемы — государство и культура.

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА В РАМКАХ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

В спортивной психологии в качестве микросистемы традиционно рассматривается команда. Однако в ряде исследований показано, что физическая активность и успешность спортивной карьеры зависят от взаимоотношений молодых спортсменов с родителями.

Так, в опросе, проведенном Д. Шилдс и соавт. (Shields, Bredemeier, LaVoi, Power, 2005), приняли участие 803 атлета в возрасте 9–15 лет, а также 189 родителей. Результаты исследования показали, что 14% родителей выражали недовольство судьями, 13% — своими детьми. 15% подростков заявили, что родители сердятся, если они не демонстрируют хороших результатов. При этом давление и сильное вмешательство родителей в спортивную карьеру детей оказывает на последних негативное влияние. Они становятся более тревожными и получают меньше удовольствия от спорта, чем те дети, чьи родители склонны одобрять действия ребенка. В другом исследовании

M
& O**А.Н. Веракса, С.В. Леонов. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА У БРОНФЕНБЕРЕННЕРА В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

(Wueth, Lee, Alfermann, 2004) участвовали 347 спортсменов различного уровня мастерства в возрасте 10–20 лет, соревнующихся как в командных, так и в индивидуальных видах спорта, а также их родители. Те и другие были дважды протестированы на протяжении года. Как показали результаты, все юные спортсмены в первую очередь ожидают поддержки и одобрения со стороны родителей. При этом более успешные спортсмены получают больше, чем менее успешные, одобрения и понимания, а также продуктивных указаний, касающихся, как лучше справиться с задачей. Родители более успешных спортсменов сочетают определенное давление на ребенка и требование упорства с похвалой за терпение, эмоциональной теплотой и выслушиванием его мнения.

Родители оказывают столь сильное влияние на молодых спортсменов, поскольку именно они вовлекают детей в спорт, обучают первым спортивным навыкам, вкладывают деньги, время и эмоции в их карьеру. Фактически именно родитель выступает в роли значимого другого, начиная со среднего дошкольного возраста, и определяет сферу интересов ребенка (Веракса, 2006).

Согласно некоторым данным (Moore, Lombardi, White, Campbell, Oliveria, Ellison, 1991), существует устойчивая связь между физической активностью родителей и детей. Кроме того, на первых этапах оценка родителей и восприятие ее начинающим спортсме-

ном формируют у последнего представление о собственных физических возможностях. В исследовании Р. Брустада (Brustad, 1996), в котором участвовали 106 учащихся 4–6-х классов, была обнаружена устойчивая связь между успешностью детей на уроках физкультуры и их восприятием отношения родителей к физической активности. Наиболее значимыми показателями родительского отношения выступили одобрение физической активности ребенка, а также радость, которую испытывает сам взрослый от физической активности. Фактически самооценка юного спортсмена может быть спрогнозирована, исходя из оценок матерей, отцов, тренеров и членов команды. Поэтому нет ничего удивительного, что воспринимаемые оценки влияют и на реальные достижения (Bois, Sarrazin, Brustad, Troulloud, Cury, 2002).

В исследовании французского психолога Ж. Боиса и соавт. (Bois et al., Sarrazin, Brustad, Chanal, Trouilloud, 2005) участвовало 147 детей в возрасте 10–13 лет, посещающих уроки физкультуры. На протяжении года учащиеся, их родители и преподаватели заполняли опросники, касающиеся физической компетентности детей. В результате было показано, что восприятие детьми оценок родителей связано с их собственными оценками физической компетентности и реальным уровнем развития физических навыков. Поэтому, как отмечают авторы исследования, родителям следует «формировать позитив-

ную самооценку ребенка, позитивные ожидания, поддерживать ребенка и вовлекать ребенка его в физическую активность» (Bois, Sarrazin, Brustad, Chanal, Trouilloud, 2002, p. 287).

Закономерно также и то, что юные спортсмены нередко видят в родителях причину собственных неудач. В работе Д. Гоулда и соавт. (Gould, Tuffey, Udry, Loehr, 1996) было показано, что одной из причин профессионального выгорания молодые теннисисты считают неадекватные отношения с родителями. Они утверждают, что родители «не чувствуют меры оптимального давления» на них, должны «меньше вмешиваться», не придавать столь большого значения спорту, больше поддерживать и стараться понять чувства ребенка, разделять роли родителя и тренера.

Заметим, что отношения в рамках данной микросистемы как компонента мезосистемы являются обратимыми. Достаточно ярко это было показано в работе П. Лэлли и Г. Керр (Lally, Kerr, 2008), где исследовалось изменение семейной ситуации в связи с уходом из спорта молодых гимнастов (17–19 лет), выступавших на национальном или мировом уровне. Как уже было отмечено, родители традиционно поддерживают интерес ребенка к спорту, но они же и первыми ощущают его неудачи. По словам одной матери, с уходом ее дочери из спорта она стала понимать, что «вся жизнь была связана с гимнастикой... Я возила ее на тренировки, соревнования, физиотерапию, занималась работой в клубе, готовила еду. Это

поглотило 10 лет моей... нашей... жизни» (Lally, Kerr, 2008, p. 47). Поскольку все время было связано со спортивной карьерой ребенка, то с его возвращением домой практически все родители отмечали возросшее чувство дискомфорта и напряжения. Как сказал отец гимнастки, «...в начале нам было просто не о чем разговаривать. Это было очень странно» (Lally, Kerr, 2008, с. 47).

Оказавшись в такой неопределенной ситуации, многие родители начинали сомневаться в целесообразности приложенных усилий. Многие выражали беспокойство по поводу того, что достаточно долгое время старались не обращать внимания на недовольство ребенка тренировками, на которых «тренеры перегибали палку, заставляя чрезмерно работать». Некоторые родители открыто признавались, что чувствуют вину за то, что не помогали своим детям, поскольку доверяли профессионалам. Они высказывали опасения, что большие нагрузки могут сказаться как на физическом, так и на психическом здоровье детей. Как отметила мама молодой гимнастки, «...я беспокоюсь, что теперь, вне гимнастического зала, у нее не будет друзей... Эти дети практически не подготовлены к социальной жизни» (Lally, Kerr, 2008, p. 49). Авторы исследования указывают, что, несмотря на откровенные и продолжительные беседы, родители гимнастов так и не смогли дать объективную оценку спортивной деятельности ребенка – был ли это положительный или отрицательный



А.Н. Веракса, С.В. Леонов. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА У БРОНФЕНБЕРЕННЕРА В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

опыт. «Создавалось ощущение, что они ожидали чего-то позитивного в будущем, например, успехов в университете, появления новых друзей или установления близких отношений, что повлияло бы на их окончательное суждение» (Lally, Kerr, 2008, p. 52).

Может создаться впечатление, что занятия ребенка спортом с раннего возраста будут залогом приверженности его здоровому образу жизни впоследствии. Однако, по данным статистики, ежегодно с 1970 по 2005 г. в США от злоупотребления алкоголем погибал один университетский спортсмен. По данным различных исследователей, студенты-спортсмены чаще злоупотребляют алкоголем, чем обычные студенты (примерно 28% против 14%). При этом они чаще испытывают такие последствия употребления алкоголя, как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии или агрессивное поведение.

Для эффективной борьбы с этой пагубной тенденцией авторы предлагают использовать все уровни экологической ниши спортсменов. Так, на уровне индивида необходимо информировать спортсменов о влиянии алкоголя на спортивную деятельность. По данным проведенного в 2006 г. исследования Национальной университетской ассоциации спортсменов США, 60% спортсменов убеждены, что употребление алкоголя не влияет на их профессиональные результаты.

На уровне мезосистемы необходимо обратиться к групповым нормам взаимодействия со сверстниками. Как

показали исследования, более 70% студентов переоценивают степень употребления алкоголя университетскими сверстниками. Между тем восприятие норм употребления алкоголя является одним из наиболее сильных предикторов его употребления. Исходя из логики здравого смысла, спортсмены должны следить за своим физическим состоянием, а потому в сравнении с обычными сверстниками должны быть более внимательны к своему здоровью. Авторы считают, что в качестве одной из причин употребления алкоголя выступает культурно обусловленная связь: многие спортивные мероприятия сопровождаются употреблением алкоголя; алкоголь также занимает лидирующее место в маркетинговых спортивных кампаниях — у многих ведущих популярных спортивных клубов официальными спонсорами являются производители алкогольной продукции. В связи с этим на уровне макросистемы необходимо не просто огласить позицию администрации спортивной команды в отношении алкоголя, но и четко обозначить санкции, которым будут подвергнуты спортсмены, употребляющие алкоголь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По нашему мнению, экологический подход имеет сходство с развиваемой Ю.К. Стрелковым (2001, 2003) концепцией профессионального становления

спортсмена, основанной на идее взаимодействия психолога, тренера, учителя с клиентом, учеником (Стрелков, 2001, 2003).

По отношению к психологии спорта нам представляется важным сочетание позиций экологического подхода с объективными методами диагностики профессионально важных качеств спортсмена.

Так, например, сборная команда по синхронному плаванию представляет собой микросистему (У. Бронфенбреннер), обладающую определенным паттерном деятельности, ролей и межличностных взаимодействий. Спортсмены в течение длительного периода времени находятся вместе. В связи с этим происходит формирование паттернов взаимодействий между членами команды, синхронизирование хроно- и биоритмов. Как было показано в исследовании Б.И. Беспалова и С.В. Леонова (2008), проведенном с юношеской командой по синхронному плаванию, спортсменки, работающие в парах, имеют очень близкие характеристики чувства времени. Специфика ошибок в восприятии длительности временных интервалов у этих спортсменок сходна.

В заключение отметим, что экологический подход У. Бронфенбреннера может быть эффективно использован при анализе проблем, с которыми сталкиваются спортсмены и их родители, тренеры и спортивные психологи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Беспалов Б.И., Леонов С.В. Диагностика чувства времени у спортсменок высшей квалификации по синхронному плаванию // Вестн. Моск. ун-та. 2008. № 1. С. 97–113.

Веракса А.Н. Особенности отношений межличностной значимости в дошкольном возрасте // Психология отношений межличностной значимости / М.Ю. Кондратьев, Ю.М. Кондратьев. М., 2006. С. 25–41.

Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология: Учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений. М., 2001.

Стрелков Ю.К. Структуры временного опыта // Уч. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып. 3. Магадан, 2003. С. 29–41.

Abrams K., Theberge S., Karn C. Children and adolescents who are depressed: an ecological approach // Professional School Counseling. 2005. Vol. 3. P. 284–293.

Bois J.E., Sarrazin P.G., Brustad R.J. et al. Mothers' expectancies and young adolescents' perceived physical competence: A yearlong study // J. of Early Adolescence. 2002. Vol. 22. P. 384–406.

Bois J.E., Sarrazin P.G., Brustad R.J. et al. Parents' appraisals, reflected appraisals and children's self-appraisals of sport competence: a yearlong study // J. of Applied Sport Psychol. 2005. Vol.17. P. 273–289.

Bronfenbrenner U. The ecology of human development. Cambridge, MA, 1979.

Bronfenbrenner U. Ecological systems theory // Ann. of Child Develop. 1989. Vol. 187–249.

M
& O

А.Н. Веракса, С.В. Леонов. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА У. БРОНФЕНБЕРЕННЕРА В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Brustad R.J. Attraction to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences // *Res. Quarterly for Exercise and Sport*. 1996. Vol. 3. P. 316–323.

Dornbusch S.M., Ritter P.L., Leiderman P.H. et al. The relation of parenting style to adolescent school performance // *Child Develop.* 1987. Vol. 58. P. 243–257.

Gould D., Tuffey S., Udry E., Loehr J. Burnout in competitive junior tennis players: Qualitative analysis // *The Sport Psychologist*. 1996. Vol.10. P. 341–366.

Lally P., Kerr G. The effects of athlete retirement on parents // *J. of Applied Sport Psychol.* 2008. Vol. 20. P. 42–56.

Moore L.L., Lombardi D.A., White M.J. et al. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children // *J. of Pediatrics*. 1991. Vol. 118. P. 215–219.

Ryba T.V. Researching children in sport: methodological reflections // *J. of Applied Sport Psychol.* 2008. Vol. 20. P. 334–348.

Shields D.L., Bredemeier B.L., LaVoi N.M., Power F.C. The sport behavior of youth, parents, and coaches: The Good, the Bad, and the Ugly // *J. of Res. in Character Education*. 2005. Vol. 3. P. 43–59.

Thurston W.E., Vissandjee B. An ecological model for understanding culture as a determinant of women's health // *Critical Public Health*. 2005. Vol.3. P. 229–242.

Williams R., Perko M., Belcher D. et al. Use of social ecology model to address alcohol use among college athletes // *Amer. J. of Health Studies*. 2006. Vol. 4. P. 228–238.

Wueth S., Lee M.J., Alfermann D. Parental involvement and athletes' career in youth sport // *Psychol. of Sport and Exercise*. 2004. Vol. 5. P. 21–33.

МОСКОВСКИЙ ОБЩЕГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ СЕМИНАР ПО СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

26 апреля 2012 г. в здании факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова прошло первое заседание Московского общегородского открытого семинара по спортивной психологии. Под руководством кураторов специализации «Психология спорта» кандидата социологических наук, доцента, заслуженного тренера России Алексея Владимировича Коршунова и кандидата психологических наук, доцента Сергея Владимировича Леонова более 30 студентов различных факультетов университета собрались, чтобы обсудить перспективы развития спортивной психологии России. Заседание стало первым мероприятием, прошедшим под эгидой кружка спортивной психологии НСО.

Специальным гостем семинара стал видный общественный и государственный



Ренат Алексеевич Лайшев,
первый вице-президент Федерации дзюдо
России, заслуженный тренер

деятель, генеральный директор ГОУ «ЦО "Самбо-70"», президент некоммерческого партнерства «Дети России образованны и здоровы», первый вице-президент Всероссийской федерации самбо, член Общественной палаты Центрального федерального округа, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России Ренат Алексеевич Лайшев.

Глубоко символично, что именно руководитель легендарной школы «Самбо-70» стал первым гостем семинара. Из года в год выпускники «Самбо-70» поступают на специализацию «Психология спорта», участвуют в научной, студенческой и спортивной жизни факультета психологии.

С приветствием к участникам семинара обратилась заместитель декана по научной работе доктор психологических наук, профессор Ольга Александровна Карабанова. Поблагодарив гостя за то время, которое он уделил для встречи и общения с участниками семинара, Ольга Александровна посоветовала студентам факультета активнее посещать семинар и все мероприятия, которые дают им возможность напрямую пообщаться с уникальными специалистами, дают неоценимый опыт и связи.

Участие в семинаре приняли не только студенты факультета психологии, но и студенты философского факультета и факультета государственного управления


МОСКОВСКИЙ ОБЩЕГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ СЕМИНАР ПО СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

МГУ им. М.В. Ломоносова, а также интересующиеся ученые и специалисты из разных организаций. Помимо тех, кто очно присутствовал в аудитории, многие вопросы и комментарии звучали в аудитории от дистанционных участников, благодаря системе Интернет.

Таким был и первый вопрос, заданный из Китая студентом ГУУ, призером чемпионата мира по русскому бою Евгением Петрухиным, который интересовался способами мотивации детей и подростков для успешных тренировок. Затем в оживленный разговор включились и присутствовавшие в аудитории молодые психологи. Один из наиболее интересных вопросов своему педагогу задал выпускник ГОУ «ЦО «Самбо-70»», сопредседатель кружка спортивной психологии НСО, первокурсник Родион Якименко. Родион поинтересовался, какие слабые места в развитии российского спорта и всех видов его обеспечения видит Ренат Алексеевич.

Подробный прямой ответ гостя занял продолжительное время, но стал одним из наиболее запоминающихся моментов семинара. По мнению Лайшева, главной проблемой зачастую становится засилье непрофессионалов в разных областях и отсутствие управленческой связи между принимаемыми решениями, выделяемыми ресурсами и ответственностью конкретных лиц за конкретные результаты работы. Выступление Рената Алексеевича изобиловало конкретными примерами, которые он приводил, описывая ситуации в разных организациях и разных видах спорта.

Отвечая на последующие вопросы, профессор Лайшев рассказал об уникальных методах образования и воспитания,

используемых в ГОУ «ЦО «Самбо-70»», призвал всех к активному изучению множества феноменов, связанных с развитием детского спорта и спортом высших достижений, подготовки высококлассных спортсменов. Немало времени занял и рассказ о некоммерческом партнерстве «Дети России образованны и здоровы», которое сегодня занимает одну из лидирующих позиций среди российских некоммерческих организаций, занимающихся пропагандой и практическим внедрением принципов здорового образа и жизни, передовых методик спортивного образования не только в столице, но и в субъектах РФ. Рассказав о мероприятиях «ДРОЗДа», Ренат Алексеевич пригласил всех к активному участию в их организации и проведении. Такие большие возможности для стажировок, практик и волонтерской деятельности, а затем и профессиональной работы, во множестве спортивных организаций – один из реальных результатов первого заседания Московского общегородского открытого семинара по спортивной психологии.

Судя по впечатлениям участников семинара, первый блин получился не комом, а очень даже вкусным пирогом. Кроме теоретической пользы от новой информации и оживленной интеллектуальной дискуссии, всем студентам была предоставлена возможность при желании как-то практически реализовать собственные проекты. Тем, кто интересуется спортивной психологией, это позволяет получать в стенах московского университета не просто фундаментальное, но и практико-ориентированное образование, что очень актуально в современных условиях.

НАШИ СТУДЕНТЫ



**НАШИ СТУДЕНТЫ***К.Г. Коркунов***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ
В АКРОБАТИЧЕСКОМ
РОК-Н-РОЛЛЕ**

На сегодняшний день важным является вопрос о необходимости повышения уровня психологической подготовки у спортсменов. В настоящий момент спорт представляет собой развитую инфраструктуру, неотъемлемую часть мировой культуры, производящую и воспроизводящую психологический мир человека — личность спортсмена и тренера. Исходя из этого, становятся видны роль и необходимость психолога в сфере спорта и физической культуры. Поэтому речь идет не о психологическом обеспечении подготовки, которая является лишь отдельным компонентом более общей деятельности психолога, а о психологическом обеспечении всего спортивного пространства, всей спортивной

культуры, участии психологической науки в «спортивном производстве человека». Решение данной проблемы имеет теоретическое и практическое значение.

Наиболее важны практические вопросы, над которыми сейчас очень интенсивно работают многие психологии как в спорте, так и вне спорта. В связи с постоянно увеличивающимися нагрузками ведется работа по обоснованию применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлениями на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует

КОРКУНОВ**Кирилл Геннадьевич,***студент факультета психологии
МГУ им. М.В. Ломоносова,
e-mail: KirillKorkunov@rambler.ru*

Для Кирилла спорт стал главным направлением его профессиональной деятельности, обеспечил всестороннее физическое развитие, а также содействовал воспитанию морально-волевых качеств. С самого раннего возраста родители отдавали его в различные спортивные секции. Кирилл занимался каратэ, футболом, бальными танцами, фигурным катанием. В 11 лет будущего мастера спорта отдали в акробатический рок-н-ролл. Тогда он ничего не понимал в этом виде спорта и что происходит в зале, но ему очень понравилось, как танцевали профессиональные пары. Еще тогда он сказал себе, что станет лучшим в акробатическом рок-н-ролле и будет танцевать лучше ведущих пар мира. Через два года Коркунов уже

выполнил кандидата в мастера спорта. Его целеустремленность, трудолюбие и желание быть лучшим говорили сами за себя. Всего два года занятий, а он не пропустил ни одного финала соревнований, соревнуясь с теми, кто занимался куда больше. В 16 лет, став мастером спорта, вошел в сборную команду России и заслужил имя в этом виде спорта. Иногда случались и неприятные моменты, связанные с травмами, но Коркунов продолжал упорно тренироваться, несмотря на боль. Даже с порванным сухожилием бедра он продолжал выступать, пока врачи не стали прогнозировать окончание спортивной карьеры. Тогда Кирилл оставил спорт, чтобы восстановиться и понять, тот ли это вид спорта, с которым он свяжет жизнь.

Стремление добиться высоких результатов в спортивной деятельности подтолкнуло Коркунова к изучению различных способов достижения результата. Вскоре это столкнуло его с таковой наукой, как психология. Бу-

дучи школьником, он начал изучать книги по психологии. Его первой литературой стали ауто-тренинги. Уже тогда он помогал тренеру обучать юных спортсменов и как-то применять на практике полученные знания. Появился огромный интерес, но уровень результативности не соответствовал его притязаниям. И будущий специалист принял решение поступить в МГУ им. Ломоносова на факультет психологии. Также огромную роль в выборе специальности сыграли знания о внутренних состояниях, которые не разрушали карьеры успешных спортсменов. Кирилл на своем опыте прочувствовал все эти негативные моменты. Желание дать спортсменам качественную профессиональную психологическую помощь и предотвратить возникновение нежелательных ситуаций, дезорганизовывающих спортивную деятельность спортсмена, окончательно привело его к выбору направления спортивная психология.

победы. Поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения — это задача всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога.

С каждым годом спорт все больше нуждается в практической психологии.

Одним из таких видов спорта является акробатический рок-н-ролл.

Акробатический рок-н-ролл — это самый сложный вид спорта. Он включает в себя технику основного хода, танцевальные фигуры и акробатические трюки, а также соответствующие


К.Г. Коркунов. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

им построения и перемещения. Этот вид спорт представляет собой танец с элементами акробатики, который выполняется под музыку определенного темпа и ритма и включает: акробатическую, хореографическую, техническую и танцевальную подготовку. Правила соревнований однозначно определяют требования к спортивным программам, исходя из того, что рок-н-ролл — танец с элементами акробатики, а не наоборот. Акробатический рок-н-ролл танцуется в паре либо в группе, состоящей только из женщин, либо из смешанных пар. Этап тренировки в группах спортивного совершенствования занимает около 4 лет. Занятия этим видом спорта требуют от спортсмена массу ресурсов, как физических, так и психологических. Практика показывает, что многие спортсмены, занимающиеся этим видом спорта, нуждаются в психологической помощи. В этом отношении акробатический рок-н-ролл специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена.

По прогнозам в будущем акробатический рок-н-ролл будет олимпийским видом спорта. Сейчас он официально признан Олимпийским комитетом и Госкомспортом России как вид спортивной деятельности. Невероятные успехи российских рок-н-роллистов на официальных чемпионатах Европы, мира и других соревнованиях в разных группах и категориях подтверждают,

что этот вид спорта становится все более значимым и требует к себе повышенного и особого внимания. Уже давно возникла необходимость в подготовке специалистов высокой квалификации, обладающих специальными знаниями и способами их реализации в процессе работы со спортсменами, особенно с начинающими.

На данный момент акробатический рок-н-ролл является одним из малоизученных видов спорта. Возникла необходимость расширить научно-исследовательский круг работы в этом виде спорта. Все это обусловлено следующими причинами: отсутствием современных научно-методических разработок по данному виду спорта, отсутствием методики обучения элементам акробатического рок-н-ролла юных спортсменов, касающихся техники обучения с учетом особенностей их психофизиологического развития.

На данный момент уже оказывается психологическая помощь спортсменам этого вида спорта. В будущем рассчитывается разработать и внедрить программу психологического обеспечения, в акробатическом рок-н-ролле. Она предполагает решение следующих задач:

- психологическое обучение тренеров;
- психологическая подготовка спортсменов;
- формирование мотивации спортивной деятельности;
- проведение психодиагностики и последующей психорегуляции функци-

ональных состояний и качеств спортсменов;

- проведение психотренингов;
- обоснование организации оптимального режима деятельности, интенсивности тренировок;
- планирование тренировочного процесса;
- включение адаптационных стратегий после окончания профессиональной деятельности в спорте

В групповых видах программ акробатического рок-н-ролла, так же как и в других видах спорта, существует масса проблем. Практика показывает, что большинство составов групп в акробатическом рок-н-ролле формируются без учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов, что приводит к негативным взаимоотношениям или полной дезорганизации состава. В связи с этим одной из задач психологического обеспечения спортсменов-групповиков является учет индивидуально-психологических особенностей будущих партнеров при формировании составов. Остро стоит проблема взаимоотношений спортсменов и тренеров: неопытность тренеров в работе со спортсменами и как следствие неправильно выполняемые акробатические и танцевальные элементы могут привести к возникновению травматических ситуаций.

Проблема мотивации также имеет большую значимость для акробатического рок-н-ролла. Имеется множество примеров, когда спортсмен, занимаясь этим видом спорта больше 10 лет и по-

святив ему половину жизни, уходит из него. Причинами этого чаще всего являются:

- плохие отношения с тренером, с командой;
- однообразие тренировочного процесса;
- нехватка средств, так как акробатический рок-н-ролл мало популярен в России и профессиональный спортсмен не может обеспечивать им свое существование;
- боязнь выступлений.

Формирование в команде нравственных норм, т.е. правил, требований, определяющих поведение спортсменов в команде, является одной из главных задач при формировании здорового психологического климата. Основной причиной конфликтов в командных отношениях является недобросовестное отношение ряда членов команды к тренировочным занятиям и соревнованиям, а в личных отношениях — низкий моральный уровень спортсменов, проявляющийся в эгоизме, неуважении к товарищам, отсутствии взаимопомощи и т.п. Конфликты между людьми происходили, происходят сейчас и будут происходить всегда. В спортивном коллективе это является более острой проблемой, так как это неблагоприятно сказывается на достижении общего результата команды.

Создание слаженного коллектива и управление им — трудная задача, с которой тренеру сложно справиться без помощи квалифицированного психолога.



Решением всех вышеперечисленных задач является:

- ❖ Создание современного тренировочного подхода. Учебно-тренировочный процесс должен отвечать возрастным особенностям занимающихся. Включать в себя разнообразные танцевальные упражнения, творческие задания, игровые и соревновательные моменты, способствующие повышению у занимающихся интереса к занятиям, исключая однообразную деятельность, которая приводит к снижению качества подготовки юных спортсменов.

- ❖ Обучение спортсмена психологическим приемам и техникам мобилизации и контроля своих моральных и физических ресурсов, а также умению правильно восстанавливать эти ресурсы после тренировок и соревнований.

- ❖ Разработать особые методики, заключающиеся в обеспечении условий, способствующих формированию эмоционального компонента спортсменов, команды.

- ❖ Формирование у спортсмена системы ценностей, способы воспитания, личного отношения к спортивной деятельности и физическим нагрузкам.

- ❖ Формирование и поддержание уровня мотивации успеха спортсмена на протяжении всей спортивной деятельности.

- ❖ Просвещение тренеров — обучение их основным методам психологического обеспечения.

- ❖ Планомерный подход к созданию сильных коллективов, в котором будут использоваться новейшие психологи-

ческие методики сбора, обработки и анализа полученных результатов и дальнейшее использование их в улучшении психологического обеспечения спортсменов.

- ❖ Изучение психологии каждого спортсмена, научиться учитывать возрастные и психологические индивидуальные особенности каждого тренирующегося, по возможности не допускать конфликтных ситуаций, по мере их поступления решать их с членами данного конфликта.

- ❖ Включение адаптационных стратегий после окончания профессиональной деятельности в спорте. Психолог, работающий со спортсменом, как никто другой знает все его особенности и характеристики. Спортсмену, который много лет посвятил себя спорту, очень тяжело адаптироваться в какой-то другой области занятий. Поэтому важным моментом является использование адаптивных стратегий. Задачей такого подхода является повышение активизации субъекта в процессе социальной адаптации и преодоление пассивной адаптации. Разработка такой адаптивной модели, которая позволит наилучшим образом адаптироваться в условиях нестабильности и неопределенности в какой-то другой сфере труда, которая не связана с конкретной профессиональной деятельностью и ориентирована на достижение социального и материального благополучия. Образование, труд и профессиональное развитие не выступают как самоценные явления, а рас-

смаstrиваются как средства достижения целей.

Акробатический рок-н-ролл решает следующие основные задачи:

- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности;
- формирование у занимающихся специальных знаний в области акробатического рок-н-ролла, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым;
- развитие двигательных (мышечная сила, быстрота, координация движений и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимания, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями рок-н-ролла различной сложности;
- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубокоосознанного отношения к спортивным занятиям;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов по акробатическому рок-н-роллу как самостоятельному виду спорта.

Высокая эффективность средств акробатического рок-н-ролла обеспечивается несколькими факторами: высокой моторной плотностью и большой эффективностью физических нагрузок;

выполнением множества упражнений, направленных на развитие двигательных способностей (координации движений, быстроты, гибкости, силы и др.); оптимальной ритмической структурой. Учет этих особенностей на начальном этапе обучения позволяет осуществлять целенаправленную подготовку юных спортсменов, что поможет на последующих этапах достичь высокого спортивного мастерства.

Задачей психолога является формирование психологических характеристик, необходимых для данного вида спорта. Психологическая выносливость, устойчивость и адаптация к стрессовым ситуациям тренируется точно так же, как и технические или физические аспекты танца. Задача психолога и заключается в том, чтобы решить указанные проблемы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Друзь В.А., Муллагильдина А.Я. Модельные характеристики двигательной подготовленности юных спортсменов на этапе начальной подготовки в акробатическом рок-н-ролле.

Голев Н.Б. Танцует рок-н-ролл: Метод. пос. М.: ВНМЦ и КПр МК СССР, 1988.

Коршунов А.В. Адаптационные стратегии российской молодежи на рынке труда в условиях социально-экономической нестабильности и неопределенности. Ростов н/Д: СКНЦ ВШ, 2011.

Коршунов А.В. Формирование адаптационных стратегий российской моло-

M
& O

К.Г. Коркунов. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

дежи на рынке труда: факторы влияния. Ростов н/Д: Ростиздат, 2011.

Левкое К.Г. Рок-н-ролл // Танец. 1998. № 3.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В.М. Мельников, В.Н. Непопалов, Е.В. Романина и др. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. М., 1998. Т. 3. С. 122–129.

Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. М., 2002.

<http://rubstein.ru/extra/ftsr2005.html> (V национальный конгресс тренеров и судей ФТСР 2005 г.).

http://sportdance.ru/PSIHOLOGIYA_SPORTIVNOGO_TANTCA-news-item60.html (Психология спортивного танца).

<http://psysport.narod.ru/docs/statyi/strah/index.html> (Клуб спортивной психологии)

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006n6/p2-4.htm> (Проблемы психологии спорта).



А.Е. Горováя

Шаг за шагом все ближе и ближе мы с Ж. подходим к краю. Под нами семь метров высоты и голубая гладь бассейна. Продвижение вперед дается нам непросто, Ж. все чаще и судорожнее поглядывает то вниз, то на тренера. Несмотря на это, я снова и снова твердым голосом прошу его показать мне нужное движение, и мы идем дальше. Тренер наблюдает за нами снизу.

Когда до края остается не больше десяти сантиметров, Ж. останавливается и со слезами в голосе говорит, что ему очень страшно и он не сможет. И я ему верю. Не сегодня.

ПРЕОДОЛЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ



Об авторе:

Горováя Александра Евгеньевна, выпускница факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, мастер спорта по художественной гимнастике, инструктор-методист по психологической работе отделения по прыжкам в воду Московского городского физкультурно-спортивного объединения

Ж. — прыгун в воду и подобная ситуация не редкость в данном виде спорта. С этим юным спортсменом (а на тот момент ему не было еще и 11 лет) мы оказались вдвоем на семиметровой вышке абсолютно незапланировано. Он и его тренер приехали в тот день тренироваться в бассейн, где мы работаем со спортсменами МГФСО, потому что их бассейн был по каким-то причинам занят. Шла обычная рабочая тренировка, пока тренер не дала Ж. задание — прыжок авербах¹, — ко-

¹ Авербах, как признаются спортсмены и тренеры, один из самых «непонятных» и потому самых «страшных» прыжков. Спортсмен, выполняя прыжки данного класса, делает сальто не по ходу своего естественного движения, а наоборот, что часто приводит к дезориентации его в пространстве.

M
& O

А.Е. Горвая. ПРЕОДОЛЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ

торое он не только не смог выполнить, но и спустя несколько неудачных попыток преодолеть себя отказывался уже просто спрыгнуть с этой вышки «солдатиком».

С Ж. случалась типичная для сложнокоординационных видов спорта вещь, то, что называют по-разному и приступом страха, и ментальным «блоком», и «ступором». В спортивной психологии известно, что подобные психологические барьеры и страхи нельзя откладывать «на потом», необходимо начинать работать с ними сразу после того, как они появились. Поэтому, несмотря на то что мы тогда не были еще знакомы ни с тренером, ни со спортсменом, я предложила им свою помощь.

Движения, которые я просила Ж. выполнять по мере продвижения к краю вышки, не что иное, как имитационные упражнения или «имитации» движений. Имитации у прыгунов в воду представляют собой как бы намек на реальное движение, некое двигательное проигрывание выполнения прыжка на суше, направленное на закрепление правильной техники его выполнения. К сожалению, спортсмены часто недооценивают силу имитаций и выполняют их формально, почти как зарядку. Тогда как именно правильно восстановленный образ движения является одним из ключевых моментов преодоления «двигательного ступора». Имитируя, нужно сознательно связывать

исполняемые движения с их мысленным образом. Необходимо действительно ощущать движение своих мышц, представлять, что выполнение элемента происходит сейчас и на самом деле, а не «понарошку».

Наш мозг устроен так, что, представляя выполнение движения, мы задаем программу работы мышц. «Прокручивая» в уме прыжок, спортсмен как бы невольно делает его. Именно поэтому использование образов движений помогает быстрее освоить правильную технику и способствует исправлению ошибок. Другими словами, мы с Ж. пытались задействовать силу его воображения, или, говоря научным языком, использовать для преодоления страха специальную технику мысленной тренировки².

Важным этапом работы с подобными ситуациями является выяснение причины появления у спортсмена страха перед выполнением движения. В самом общем виде здесь можно выделить три случая: боязнь получить травму, боязнь повторной неудачной попытки и обучение новому.

В первом из них ступор возникает у спортсмена ввиду того, что негативные («катастрофические») мысли о травме, появившиеся еще до самой попытки выполнить движение, просто помешают телу спортсмена сделать в нужный момент свою работу. Например, когда спортсмен начинает слишком долго готовиться к определенному прыжку. В

² Часто можно встретить и другие ее названия: визуализация, образная тренировка, ментальный тренинг, идеомоторная и умственная тренировка.

момент, пока он стоит на краю, длительное обдумывание подробной техники выполнения элемента так или иначе переходит к представлению всех возможных вариантов получения травмы, что, в свою очередь, приводит к действительному разрушению двигательной программы. Вспомним притчу про сороконожку, которая, к несчастью для себя, внезапно решила задуматься, с какой ноги она должна пойти, и что из этого получилось.

В случае же, если спортсмен уже однажды неудачно выполнял данный прыжок, довольно часто можно ожидать появление у него боязни повторной неудачи.

Обучение новому, сложному элементу, как правило, всегда сопровождается легкими опасениями. Даже в жизни неизведанное, как мы знаем,

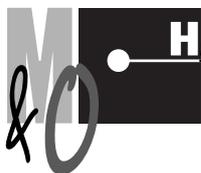
всегда пугает нас больше, чем хорошо знакомое. При этом в спорте редко, когда новые элементы получаются сразу и идеально. И это нормально. Через некоторое время, потренировавшись, спортсмен уже сможет выполнять их. «Ненормальный» же страх, или ступор, может появиться в случае, если тренер (а иногда и сам спортсмен) начинает «давить», во что бы то ни стало заставляя спортсмена выполнить новый элемент на хорошем уровне сразу же после начала обучения.

Очевидно, что в ситуациях, подобных Ж., необходимо строить свою работу со спортсменом, учитывая конкретную причину появления страха и особенности именно данного спортсмена. Работа психолога в спорте, особенно в детско-юношеском спорте, не терпит клише.

Образ маленького мальчика, отчаянно пытающегося преодолеть свой страх, здесь не случаен. Не зря, задумываясь над вопросом, что лежит в основе моей работы с ребятами, в памяти всплыл этот, казалось бы, случайный эпизод. Один из многих. Но именно эта картина, на мой взгляд, как нельзя лучше олицетворяет психологическую суть данного вида спорта, да и, возможно, спорта вообще. И ответ здесь кроется в слове «Преодоление» с большой буквы П.

Спортсмен живет этим словом изо дня в день на протяжении всей своей спортивной карьеры. Преодоление начинается, как мы видим, с самых первых шагов в спорте, и подразумевает не только преодоление моментов страха в каких-либо конкретных ситуациях (как в описанном случае с Ж.), но и многолетнее «НАДО» – преодоление себя и обстоятельств в ходе практически ежедневных физических и психических нагрузок.

И задача психолога здесь, на мой взгляд, состоит именно в том, чтобы не только поддерживать спортсмена в особо трудные минуты, но и помочь ему научиться самому как можно более эффективно преодолевать это самое Преодоление.



НАШИ СТУДЕНТЫ

А.В. Евмеев

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЗЮДОИСТОВ

Особенности дзюдо как спортивного единоборства. Для того что бы выстроить психологическое сопровождение посттравматической реабилитации дзюдоистов, необходимо разобраться в специфике именно этого спортивного единоборства, получаемых в ходе занятий дзюдо травм и особенностей последующей реабилитации. Есть множество безударных спортивных единоборств, которые могут казаться одинаковыми для стороннего взгляда, на самом деле различаются не

только внешне и ритуалами проведения боевых встреч, но и тем, что является самым важным – спецификой. Дзюдо стоит особняком в классификации безударных спортивных единоборств. Одним из главных специфических отличий данного вида спорта от других видов единоборств данной классификации является то, что только в дзюдо можно выиграть одним броском на лопатки. Эта черта координально меняет маневренность и динамику борьбы. Другая отличительная черта дзюдо – это проведение болевых и удушающих приемов, с помощью этих приемов борец заставляет

признать своего оппонента поражение и сдаться. Еще одной специфической чертой дзюдо является экипировка — кимоно, и возможность проведения спортивных приемов, захватывая части этой экипировки. Только в дзюдо разрешено проведение броска с захватом за штаны.

Спортивные травмы в дзюдо, причины и следствия. Разнообразные вывихи суставов локтей, коленей, плеч; растяжения и разрывы связок; смещение позвонков, как шейных, так и других сегментов позвоночника, являются для дзюдоистов основными травмами, которые, как правило, появляются из-за плохой разминки, которую спортсмены проводят перед тренировкой и соревнованиями и из-за специфики данного вида спорта. Некачественная разминка дзюдоистов — причина большинства травм: начиная от легких растяжений связок кистей, локтей, плеч, колен, шеи, спины и т.д. и заканчивая разрывом связок вышеперечисленных сегментов. Особая специфика дзюдо также приводит к возникновению профессиональных травм дзюдоистов. Спортсмены, попавшись на бросок, пытаются избежать досрочного поражения «чистым броском» любой ценой, выставляя по ходу броска руки, локти, колени; падая на плечи, шею и голову, что приводит к возникновению специфических для дзюдо травм. Множество травм также связано еще с одной специфической чертой дзюдо, такой, как проведение болевых и удушающих приемов. Проводящий болевой при-

ем/удушающий заставляет своего соперника принять поражение и сдаться самому, что является очень переломным психологическим моментом. Потому что признать свое поражение самому безгранично трудно, кстати не только в спортивной профессиональной деятельности, следовательно, дзюдоисты, попавшись на болевой/удушающий, не сдаются, что приводит к растяжению/разрыву связок, вывиху суставов, перелому костей.

Посттравматическая реабилитация: идеальный вариант и практическая действительность. Посттравматическая реабилитация может проходить по двум сценариям: идеальный вариант, который ставится во главу любой посттравматической реабилитации, вследствие которого спортсмен полностью и без затруднений возвращается в профессиональную деятельность; и практическая действительность, которая, к сожалению, преобладает в ряде случаев, ведет к развитию двух сюжетов: первый — спортсмен физически возвращается в спорт, а психологически и эмоционально становится не готовым к достижению новых спортивных высот и достижений; и второй — который включает в себя полный уход спортсмена из профессиональной деятельности и необходимость его социальной адаптации в непрофессиональном обществе. В зависимости от правильного выбора посттравматической реабилитации молодого дзюдоиста можно проследить, как она будет развиваться. Разберем некоторый реаль-

M
& O**А.В. Евтеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ**

ный случай на примере травмы коленного сустава — разрыва медиального мениска и передней крестообразной связки. При данной травме ведущие российские врачи-реабилитологи прогнозируют операционное вмешательство с заменой обеих связок на искусственные, с дальнейшей заменой их же через каждые пять лет при возвращении в профессиональную деятельность. Также реабилитация представляет собой полугодовой цикл, после которого спортсмен физически не способен полностью вернуться в профессиональную деятельность. Это и есть

практическая действительность. Идеальный вариант реабилитации при данной травме можно увидеть в совершенной другой системе посттравматической реабилитации, которую могут предложить израильские врачи-реабилитологи. Они не заменяют настоящие связки на искусственные, а лишь сшивают их, после чего не требуется их замена каждые пять лет. Реабилитация после операционного вмешательства выглядит на Святой земле совершенно по-другому, спортсмену не фиксируется коленный сустав и, более того, реабилитация начинается в первый же

ЕВТЕЕВ Алексей Владимирович,
студент 2-го курса
205-й группы факультета
психологии Московского
государственного университета
им. М.В. Ломоносова



Алексей никогда не выделялся среди своих сверстников ни ростом, ни физическими кондициями. Поступив в первый класс, он столкнулся с такой проблемой, с которой сталкиваются, наверное, все мальчишки, а именно борьба за лидерство через выяснение отношений. Это и послужило главным толчком, что бы заурядный первоклашка-Алексей занялся боевым самбо. Через годы успешных тренировок, сборов и соревнований он смог заслужить себе имя серьезного члена общества, с которым нужно считаться.

По несчастью, его первый тренер скончался, и Алексею, уже завоевавшему имя не только в дворовой и школьной среде, но и в среде профессионального боевого самбо, пришлось сменить место тренировок.

Можно сказать случайность, но вместе с этим ему пришлось поменять и вид спорта. Следующим пристанищем спортсмена стала школа олимпийского резерва, а вид спорта — дзюдо.

Совершенно отличный от приближенного к боям без правил боевого самбо вид спорта — дзюдо. Другая специфика, техника, тактика, дух. Как и во всяком коллективе, с первых дней и на протяжении не одного года Алексей доказывал всем — тренеру, товарищам по команде, соперникам, что он достоин быть на одном уровне с лучшими. И первого весомого успеха юный дзюдоист достиг на первенстве г. Москвы среди юношей, заняв второе место. Но это было лишь возможностью показать себя. Дальше было еще много вершин, которые были непокоренными, к которым надо было идти

«МОЛОДЕЖЬ И ОБЩЕСТВО» №3 2012



через упорные тренировки, сборы, травмы, пот и кровь.

Как говорится: в жизни все возвращается. Проведя за лето больше двух месяцев на сборах, Алексей выигрывает чемпионат г. Москвы по юниорам и едет на чемпионат России.

Все, казалось бы, замечательно. Алексей увлекался психологией и, будучи чемпионом Москвы и учеником 11-го класса, собирался поступать в МГУ им. Ломоносова на факультет психологии. Но у судьбы были на его счет свои планы. Он проиграл чемпионат России. Уже являясь студентом психологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова, Алексей не оставил спорт и был приглашен на несколько кубков Европы. Но дальше — хуже. Его стали преследовать травмы. Одна, вторая и, к несчастью, третья: разрыв

связок на колене, после которой он был вынужден оставить дзюдо и спорт высших достижений.

До перераспределения на специальности на факультете психологии Алексей посвятил себя общественной работе. Он принимал участие в различных проектах помощи обществу. Кульминацией его общественной работы стали мартовские выборы Президента Российской Федерации 2012 г., на которых сам Алексей выбирался в депутаты муниципального собрания Лефортово.

Ставя вопрос о дальнейшей специальности, а именно направления в психологии, Алексей недолго думал и выбрал ту специальность, к которой у него были вопросы. Специальность спортивного психолога. И уже на Международной конференции «Ломоносов-2012», будучи сту-

дентом 2-го курса, он выступил с работой по посттравматической реабилитации дзюдоистов.

Заканчивая интервью, Алексей сказал: «Я пока не могу помогать тем спортсменам, которые, так же как и я, получили травму и захотели вернуться в спорт, я также пока не могу помогать спортсменам, которые не умеют настраиваться перед соревнованиями. Но, имея впереди цель, я надеюсь, что в скором времени смогу оказать ту необходимую поддержку, которую не получил в свое время».

Научный руководитель — Алексей Владимирович Коршунов, кандидат социологических наук, доцент Московского института открытого образования, заслуженный тренер России, преподаватель факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова.

M
& O

А.В. Евтеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ



день после операции. Прогноз — полное восстановление сустава через 3–4 месяца, возможность полного возврата в профессиональную спортивную деятельность. Это и есть правильный выбор посттравматической реабилитации, при котором достигается идеальный вариант.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ

Психологические последствия травм и разные методики их коррекции. Психологические последствия травм могут носить различный

характер: появление страха перед проведением или защитой от броска, связанного с травмой; потеря восприятия себя самого как лидера сначала в области профессиональной деятельности, а в дальнейшем и в обыденной жизни; утрата яркой и не размытой цели своей жизни. В большинстве случаев способы коррекции психологических последствий травм зависят от целей, которые перед собой ставят сам спортсмен, его тренер и близкие люди. Методики коррекции психологических травм различны у каждого специалиста, будь то тренер, врач или психолог.

Взаимодействие с лечащими врачами и окружением спортсмена.

Вследствие того что молодой дзюдоист получает травму, он теряет свое место не только в команде, но и во взаимоотношениях с окружающими спортсменами. В данной ситуации для спортсмена являются важными его взаимоотношения с тренером и лечащим врачом, особенно важными и специфическими становятся отношения с психологом, сопровождающим посттравматическую реабилитацию молодого дзюдоиста. Специфика данных отношений заключается в том, что у молодого спортсмена возможен полный перенос своих проблем, отношений и затруднений на психолога, что ведет за собой полную зависимость от него же. Психолог же, в свою очередь, не должен допустить возникновения данной зависимости молодого дзюдоиста и параллельно с тем не допустить падения эффективности реабилитации в посттравматический период. В свою очередь, лечащий врач для повышения результатов посттравматической реабилитации должен поддерживать общее положительное состояние молодого дзюдоиста.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМИРОВАНИЯ ДЗЮДОИСТОВ И ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ ВОЗНИКАЮЩИХ ПРОБЛЕМ

Проблема выбора дальнейшей жизненной стратегии в постреабилитационном периоде. После травмы спортсмен всегда стоит перед выбором

его дальнейшей жизненной стратегии. Оказать влияние на развитие той или иной стратегии могут как вышеперечисленные факторы, так и внутреннее состояние спортсмена. Зачастую внутреннее состояние является некоторым звончком, который не дает покоя спортсмену, и без участия психолога правильно трактовать ту мелодию, которую играет внутренний голос, практически невозможно. При выборе спортсменом стратегии, в которой он возвращается в профессиональную деятельность, он проходит не только посттравматическую реабилитацию после получения травмы, но и проживает социальную реабилитацию в профессиональном обществе. Выбирая другую стратегию развития, в которой спортсмен решает не возвращаться в профессиональную деятельность, на первое место встает социальная адаптация в неспортивной жизни.

Адаптационная стратегия социальной реабилитации в неспортивной жизни. Успешный дзюдоист делает свой выбор в пользу профессиональной деятельности еще в детстве. Следовательно, с детского возраста создаются те цели, та иерархия мотивов и те убеждения, которыми руководствуется дзюдоист в последующие периоды жизни и развития. Более того, еще молодой дзюдоист перестает уделять внимание на те возможности развития, которые никак не соприкасаются с его целями и задачами. Исходя из этого, можно говорить о том, что спортсмен на выходе из профессиональной дея-



А.В. Евтеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

тельности не имеет стратегии, пригодной для социальной адаптации. Психолог является ключевым звеном в создании новой стратегии социальной адаптации, так как именно он может помочь спортсмену создать новую иерархию мотивов, новые цели и задачи, при которых молодой дзюдоист сможет адекватно адаптироваться в непрофессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Коршунов А.В. Адаптационные стратегии российской молодежи на рынке труда в условиях социально-экономической нестабильности и неопределенности. Ростов н/Д: СКНЦ ВШ, 2011.

Коршунов А.В. Формирование адаптационных стратегий российской моло-

дежи на рынке труда: факторы влияния. Ростов н/Д: Ростиздат, 2011.

Шихвердиев С.Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры // Уч. зап. Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 5.

Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М.: Советский спорт, 2010.

Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: Монография. Красноярск: Сиб. федеральный ун-т, 2010.

Шихвердиев С.Н. Психологическое сопровождение спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры: Монография. СПб.: РПА, 2011.

С.А. Пилипенко

КЕМ БЫТЬ?

Кто-то выбирает профессию, исходя из ее «престижности», кто-то — по принципу «мне все равно», а кто-то — по призванию...

СЛОВО «ПРИЗВАНИЕ» ОТ СЛОВА «ПРИЗВАН»

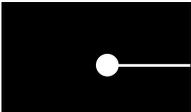


Об авторе:
Пилипенко Светлана Андреевна,
студентка 5-го курса
Московского государственного
университета
им. М.В. Ломоносова,
факультет психологии, кафедра
методология психологии,
специализация «Психология
спорта»

Профессию психолога я выбирала давно. И до сих пор не пожалела о сделанном выборе. Наша жизнь — это постоянное общение с другими людьми, которое, как зеркало, отражает наше отношение к ним.

Я родилась в Казахстане в 1986 г. в семье, где ценят образование и науку, спорт и здоровый образ жизни. Папа с детства внушал нам с сестрой, что знания превыше всего. У него самого два высших образования и при этом — многолетний опыт игры в баскетбол, — словом, нам было с кого брать пример. Мама — образец выдержки, самообладания и целеустремленности.

Когда родился наш братишка, семейные спортивные традиции его уже «поджидали». Сейчас он — трехкратный чемпион Казахстана по каратэ.



С.А. Пелипенко. КЕМ БЫТЬ?

В 2005 г. я закончила школу. Мечтала учиться здесь, в МГУ, но сложилось так, что поступила в Южно-Казахстанский государственный университет на педагога-психолога. В 2009 г. я поняла, что этого образования недостаточно, и выбор был очевиден – Россия, МГУ им. М.В. Ломоносова. Поступая на факультет психологии, я, честно говоря, не представляла, до какой степени широкой и многогранной является психологическая сфера знаний. Наше обучение уже с первых дней было интересным, насыщенным и разнообразным. Конечно, сначала было сложно привыкнуть к новой обстановке, новой форме обучения и незнакомому и пока еще чужому городу. Но впоследствии все стало привычным и понятным.

Мне кажется, я – на верном пути. Представители этой профессии могут в сложной, эмоциональной, порой конфликтной ситуации сохранить позицию стороннего наблюдателя и бесстрастно оценить сложившееся положение, проблему. Психолог способен максимально приблизиться к объективной действительности, не искажая ее своими субъективными представлениями, и в то же время тонко чувствовать состояние собеседника-клиента...

Познавая других, мы можем познать и себя. Психологи, как никто другой, обладают такой возможностью.

А этические принципы работы психолога? Чем они слабее клятвы Гиппократова? «Уважение к личности, защита человеческих прав, чувство ответственности, честность и искренность по отно-

шению к человеку, осмотрительность в применении инструментов и процедур, профессиональная компетентность, твердость в достижении цели...»

Выбор специализации – отдельная тема. Услышав, что на факультете существует специализация «Психология спорта», я приняла решение идти именно туда.

«Психология спорта» принадлежит к числу очень молодых отраслей психологической науки и предоставляет широкие возможности применения профессиональных психологических знаний, методик и техник в современном спорте. Она изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований. Уверена, что смогу реализовать в этой области практической психологии как прагматический, так и чисто интеллектуальный интерес, что, согласитесь, удается в жизни довольно редко.

Ну и конечно, все это благодаря нашим Учителям (специально пишу с большой буквы!). Профессорско-преподавательский состав кафедры сформирован из высококвалифицированных профессиональных педагогов, подавляющая часть которых имеет ученые степени и звания, большой опыт научно-методической и практической работы. Каждый из них является ведущим специалистом в своей области. Если они видят у студента заинтересованность в знаниях – прилагают максимум усилий для того, чтобы эти знания были полными, отвечают на любые возникающие вопросы...



Очень хочу поступить в аспирантуру. Основная область моих интересов — «Волевая регуляция в спорте». Под руководством О.В. Тиуновой готовлю дипломный проект на эту тему. Воля — в основе всех наших побед, и даже обязательно спортивных!

А еще в России у меня появилось хобби — занимаюсь спортивной ловлей форели. Форель — рыба хитрая, осторожная и сильная. Ее ловля становится по-настоящему «психологическим поединком», увлекательным, спортивным.



НАШИ СТУДЕНТЫ

А.М. Бабаджанов

ПРЕОДОЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ВОВЛЕЧЕНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ ВОЛОНТЕРОВ МОЛОДЕЖНОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ «СПОРТАНЦЫ»)

Свою статью я хотел бы начать с рассказа о молодежном общественном движении «Спортанцы» и нашей работе по вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом. «Спортанцы» – первая молодежно-спортивная организация, миссия которой – развитие физической культуры и спорта, привитие подрастающему поколению навыков здорового образа жизни. Важность регулярных занятий физиче-

ской культурой и спортом для формирования гармонично развитой личности тяжело переоценить, роль таких занятий неоднократно отмечалась как теоретиками, так и практиками психологии и педагогики. Как говорил знаменитый драматург Джон Голсуорси: «Спасительной силой в нашем мире является спорт – над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа».

Артур БАБАДЖАНОВ,
студент 2-го курса факультета
психологии МГУ
им. М.В. Ломоносова



Артур обучается по специализации «Психология спорта», которая является одним из самых новых направлений в этой науке. На вопрос, почему он выбрал данную специализацию, молодой человек уверенно отвечает, что роль психолога в

любом виде спорта крайне важна. Анализ возможностей спортсмена, его реабилитация после травм, коммуникация в команде — все это лишь малая часть того, чем занимаются студенты на факультете.

Артур — постоянный участник научных конференций и выездных практик. В августе этого года проходил ежегодный Всероссийский фестиваль «Дети России образованны и здоровы» (ДРОЗД), который был организован совместно с факультетом психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Артур принимал участие в качестве психолога-волонтера и прошел практику на «отлично». Нельзя не отметить выступление студента на научной конференции «Ломоносов-2012». Студенту вручили грамоту за лучшее выступление дебютанта. Юный психолог представил свою работу «Преодоление социально-психологических проблем, препятствующих вовлечению детей и под-

ростков в регулярные занятия физической культурой и спортом на примере работы волонтеров молодежного общественного движения «Спортанцы». Сам Артур — член организации «Спортанцы» с момента ее основания. В своей научной работе он затрагивает актуальные проблемы, существующие в спорте, методы их решений.

Неустанное желание учиться, развиваться, самореализовываться и достигать новых вершин привело юного психолога в Московский институт открытого образования, где он в ближайшем будущем будет работать с одаренными детьми. Сам студент в детстве обучался в Центральной московской капелле для мальчиков, и в его окружении были одаренные ребята.

Полагаем, что Артур приложит все усилия, чтобы развивать отечественную психологию и стать прекрасным специалистом в своей области.

В XXI в., веке технических преобразований, роль физической культуры заметно возросла. К сожалению, помимо всестороннего прогресса в обществе наблюдается ряд неблагоприятных факторов, вызванных произошедшей научно-технической революцией. Это нервные перегрузки, гиподинамия, вызванная освобождением человека от физического труда, сердечно-сосудистые заболевания, лишний вес и многое другое. Но

спорт — это и укрепление силы воли, духа. Несомненно, что чем дальше человечество идет в своем развитии, тем больше оно будет зависеть от физической культуры.

Таким образом, здоровый образ жизни подрастающего поколения и воспитание гармонично развитой личности — ключевой приоритет психолого-педагогической работы волонтеров движения «Спортанцы».



**А.М. Бабаджанов. ПРЕОДОЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ
ВОВЛЕЧЕНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ...**

В наше время наблюдается тенденция роста социально-психологических проблем, препятствующих вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом. Эта проблема возникает из-за воздействия на детей множества внешних факторов и социальных институтов: семьи, средств массовой информации, социального окружения. Приведу простой пример: у вашего ребенка появляется желание посещать спортивную секцию, но его окружение считает занятия спортом неинтересными, тем самым подавляя его порыв. Ему становится стыдно за свой интерес, окружающие выставляют его на всеобщий смех, и он замыкается в самом себе, до конца жизни испытывая негативные эмоции по отношению к спорту.

Немалую роль играют и личные комплексы, и переживания детей, которые приходят на тренировки, в период взросления. Стеснения по поводу своей фигуры, физический недуг, устоявшееся в сознании представление, что ты хуже и слабее других, не позволяют посвятить себя спорту.

Моей задачей как психолога и задачей волонтеров, прошедших психологическую подготовку в спортивно-образовательном лагере, становится преодоление социально-психологических проблем, препятствующих вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом. Это преодоление обеспечивается разными способами и методиками. На стадии набора и проведения первых заня-

тий мы привлекаем ребят через создание идеальных образов будущего, которые затем всячески развиваем. Как создать этот образ? В своем воображении, фантазируя и представляя. После этого ребята воспроизводят свои мечты на листах бумаги, дабы иметь личный идеальный образ. Образ есть нечто живое, наглядное представление о ком-либо, о чем-либо. Воображение должно быть задействовано по максимуму, ведь созданный образ себя в будущем начинает подтягивать за собой все способности, таланты и силы. Чем ярче образ, тем сильнее раскрываются все наши внутренние ресурсы.

Для диагностирования и разрешения личных комплексов мы провоцируем управляемые конфликтные и кризисные ситуации. Управляемый конфликт — это своеобразная организационно-деятельностная игра, где стороны, осознавая это, принимают решения и действуют для достижения своих целей. Дети демонстрируют психологам свои навыки принятия решений и способности действовать в условиях конфликта. Эффективность этого метода состоит в том, что ребята после прохождения управляемого конфликта выходят с новыми знаниями и опытом, они уносят в жизнь новые открытия и освобождаются от прежних комплексов.

Социально-психологические тренинги также играют огромную роль в преодолении социально-психологических проблем, препятствующих вовлечению в спорт. Эти тренинги руководствуются рядом принципов. Во-пер-

вых, принцип осознания поведения, где часто осуществляется видеозапись поведения участников группы в тех или иных ситуациях с последующим просмотром и обсуждением. Но надо учитывать, что видеозапись является очень сильным средством воздействия, способным оказать негативное влияние, поэтому им следует пользоваться с большой осторожностью. Во-вторых, принцип партнерского общения, где участники делятся друг с другом своими эмоциями, комплексами и переживаниями. В-третьих, в этой ситуации возникает атмосфера доверия и безопасности, которая позволяет ребятам открыться. В-четвертых, принцип исследовательской творческой позиции, суть которого заключается в том, что в ходе тренинга человек осознает свои личные ресурсы, возможности и освобождается от оказывающих над ним давления комплексов и предрассудков.

Важная составляющая деятельности, направленной на освобождение человека от социально-психологических проблем, препятствующих занятиям спортом, — работа с семьей, масс-медиа и социальным окружением. Семья должна всячески поддерживать в ребенке желание заниматься спортом, а не внушать, как это бывает зачастую, что спорт ведет к различным серьезным травмам. Ведь эта идея отложится в подсознании человека, и освободиться от нее впоследствии будет крайне тяжело.

Гламурное СМИ часто пропагандирует следующий лозунг: «Бери от жизни

все и умри молодым». К сожалению, это оказывает влияние на психику, и по статистике чаще всего заканчивают свою жизнь из-за употребления алкоголя и наркотиков люди от 14 до 26 лет. Социально-психологические проблемы, вызванные, как упоминалось ранее, зачастую СМИ, препятствуют вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом. Поэтому движение «Спортанцы» продвигает в общественном сознании ценности здорового образа жизни и содействует реализации государственной политики в области спорта и СМИ.

Один из наиболее эффективных способов добиться преодоления этих проблем — проведение мастер-классов и семинаров с участием авторитетных деятелей физической культуры и спорта, что оказывает самое благотворное влияние на занимающихся. Более того, большую роль играет дальнейшее обсуждение увиденного и услышанного с ребятами. Наше движение «Спортанцы» регулярно приглашает к себе на проведение мастер-классов спортсменов мирового уровня. Такие легенды спортивного футбола, как Юрий Гаврилов и Владимир Татарчук, к примеру, посещали наш летний спортивный лагерь «Заполярье», где проводили тренинги, поддерживали ребят и давали различные советы.

Для дальнейшей социализации детей и подростков крайне важен опыт преодоления социально-психологических проблем, препятствующих вовле-

МО

**А.М. Бабаджанов. ПРЕОДОЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ
ВОВЛЕЧЕНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ...**

чению в регулярные занятия физической культурой и спортом. Воспитание личности в спортивном коллективе — залог формирования адекватного восприятия окружающей действительности. Польза занятий спортом при дальнейшем выборе и реализации адаптационной стратегии персонального развития неоднократно отмечалась и высоко оценивалась широким кругом специалистов. Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, ее способность приспособливать организм к новой обстановке, новым видам деятельности положительно влияет на психическую деятельность

человека: повышается его тонус, появляются бодрость и уверенность в себе.

Безусловно, особую роль в деятельности волонтеров играет регулярность и качество психологического сопровождения, общий высокий уровень психологической грамотности волонтеров. Как считает знаменитый эстонский специалист в области теории психологии Константин Рамуль, психолог, а соответственно и волонтер должен быть энтузиастом, прилежным, дисциплинированным, внимательным и дружелюбным. Для всех волонтеров движения «Спортанцы» данные качества соответствуют действительности.



И.С. Корнеев

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В КОЛЛЕКТИВНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА

Хотелось бы начать со специфики футбола и особенностей этого игрового вида спорта.

Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на различных спортивных соревнованиях. Всякое высшее достижение спортсмена является не только его личным, оно становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержание и укрепление ав-

торитета страны на международной арене. Яркий пример тому — футбол. В него играют тысячи, а любят его миллионы.

Я думаю, каждый, кто выступает на конференции в спортивной секции, говорит о том, что его вид спорта самый сложный, самый трудный. Про футбол я скажу так: этот вид спорта один из сложных. Нужно, чтобы все игроки объединилась не только под словом «команда», но и под словами «единый коллектив».

О самом виде спорта.



Футбол является одним из самых популярных в мире видов спорта. В нем участвует 2 команды, по 11 человек в каждой. Футбол стал основой, прообразом для появления многих других игровых видов спорта. Многим он нравится, но далеко не все знают, какие проблемы препятствуют слаженному командному взаимодействию и какими методами и способами, в том числе психологическими, достигаются необходимые результаты.

Тренировки существуют двух видов: теоретические и физические. У каждого тренера своя методика сопоставления этих неотъемлемых частей футбола. Тренер А.В. делал акцент на физические и скоростно-силовые упражнения, при этом уделяя теории только по 5–10 минут непосредственно перед игрой и, при этом команда занимала призовые места как на территории РФ, так и в европейских странах.

Для ясности изложения мы опять же рассмотрим задачи процесса обучения поэтапно.

Существует изначальная сложность в обучении футболистов техническим навыкам.

В возрасте 13–14 лет нужно снять состояние закрепощенности, чтобы нужное движение выполнялось свободно, само собой, не вызывало у начинающего футболиста никаких тормозных реакций. В таком случае снимается нагрузка с нервной системы.

В этом возрасте необходимо довести 2–3 упражнения до автоматизма. Для этого их следует выполнять посто-

янно в любой физической форме, в любых условиях.

Например, упражнение передачи мяча в колоннах друг за другом или упражнение «венгерка» — это те же передачи, но удары по мячу производятся с лету и разными частями тела.

Но футбол состоит не только из того, чтобы отдать передачу партнеру. Эту передачу партнер должен еще и принять. Поэтому приему передачи нужно также уделить достаточное количество времени, чтобы закрепить этот навык у игрока.

Игрок раз за разом, все более уверенно выполняет упражнения, точно доводя технику паса и приема мяча до автоматизма.

На этом возрастном этапе нужно уделять большее внимание упражнению под названием «квадрат». Подобие всем известной игры «собачка». Здесь происходит постоянная смена команды, у которой одна цель — задержать «водящих» игроков в центре «квадрата» как можно большее время. Тем самым игроки, стоящие по периметру, объединяются в команду, выполняющую общую задачу.

Следующий возрастной этап — 15–16 лет. Задача та же — довести выполнение упражнения до автоматизма, но на более сложном уровне.

Например:

- обвести игрока и отдать передачу или пробить по воротам;
- пробить после подачи с фланга;
- отыграть в пас с несколькими игроками подряд — «стенка».

На этом этапе упражнения на скорость и технику должны совпадать. Повторюсь, что упражнения нужно выполнять каждый день, при любых погодных условиях, на любом поле. По мере формирования правильного технического выполнения текущих упражнений постепенно добавляются новые, которые способствуют формированию высокой техники у футболиста.

В этом возрасте нужно давать упражнение, которое тоже называется «квадрат», но отличается тем, что в нем игроки делятся так, чтобы получилось 2 равных команды. Предположим, 8 на 8. Дается пространство, допустим, половина поля, и получается игра в футбол, только без ворот. Это упражнение также называют «игра на удержание мяча».

Расскажу об игроках 17–18 лет, тренирующихся в профессиональных клубах. Это так называемые выпускные года, т.е. последние, когда можно подкорректировать свои минусы в технике и физике, проработать со своим тренером какие-то теоретические моменты.

В этом возрасте игрок больше сам определяет, на что ему делать акцент в каждом тренировочном упражнении. Есть футболисты, которые находят в себе силы оставаться после тренировки для индивидуальных занятий и упражнений, направленных на формирование их как профессионального футболиста. Они имеют большую вероятность добиться успехов в будущем, в команде мастеров (дубль, основная команда).

Бывают ситуации, когда тренер обращает внимание на этих футболистов, самостоятельно повышающих спортивное мастерство в свободное от занятий время. И рано или поздно дает им шанс проявить себя в игре на поле.

Станет ли наш воспитанник хорошим футболистом, или нет, больше зависит даже не от способности и желания. Здесь, скорее всего, все зависит от самого процесса обучения. Это уже, видимо, педагогическая задача тренера и родителей. Если просмотреть и проанализировать биографии футболистов, которые добились успеха, то можно заметить, что именно родители и первые тренеры делают наибольший вклад в формирование нужных стереотипов, оказывающих большое влияние на стремление к успеху.

«От ошибок никуда не деться, но нужно всегда стремиться к уменьшению брака». А это достигается путем упорных тренировок.

Отношения в команде формируются в каждом случае по схожим алгоритмам, но при этом нельзя не учитывать наличие национальной, региональной и культурной специфик.

В хорошие клубы, такие, как «Спартак», «Локомотив», ЦСКА, «Динамо» игроки приезжают из разных городов и стран. По своему опыту скажу, что у «приезжих» ребят больше мотивации, стремления и упорства на тренировках. Ведь они приехали в столицу, и им конечно же хочется остаться здесь, «зацепиться» за клуб. Таким



**И.С. Корнеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В КОЛЛЕКТИВНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА**

образом, формируются национальные и региональные группы внутри команды, у которых уже своя задача: остаться в Москве и приложить к этому максимум усилий.

На момент моего выпуска из академии «Спартак» в команде из 23 игроков было всего лишь 4 москвича.

Тренер должен быть требовательным и внимательным не только к игрокам, но и к себе самому, быть самокритичным. Без этого трудно рассчитывать на успехи в работе. Отсутствие у тренера этого качества воспринимается спортсменами как неумение руководить строго и честно. Поэтому, если кто-то из тренерского штаба ошибается, это нужно открыто признать, собрать команду и сказать правду. Только так можно рассчитывать на сплоченность коллектива и уважение им руководящего состава.

Пример из жизни. Какие можно применять наказания при нарушении дисциплины.

За нарушение порядка (телефон в раздевалке, опоздание, нецензурные выражения) – 10 отжиманий делают и тренер, и команда.

В этом примере тренер стремится быть максимально ближе к игрокам вне поля, чтобы ребята видели в нем одного из них самих, могли довериться ему в трудную минуту, как «своему». Это один из примеров того, с чего можно начать тренеру налаживать контакт с командой.

Чтобы добиться совпадения мотивов и целей совместной деятельности

игрока и тренера, следует активно формировать мотивацию.

Для того чтобы ребята не воспринимали по-разному смысл предъявляемых требований, именно в российских футбольных школах делается акцент на создание единого коллектива. Поэтому отношения должны вытекать на основе старшинства тренера, но при этом они должны оставаться полными взаимного уважения и понимания с игроком.

Изначально у тренера должна стоять задача сформировать коллектив. В этом коллективе тренеру предстоит выделить или одного лидера (капитана), или несколько лидирующих человек, чтобы у менее способных игроков было стремление в индивидуальном росте.

Часто тренеру приходится сталкиваться с нежеланием у ребят играть в одной команде с тем или иным игроком. В этой ситуации нужно тщательно разобраться в отношениях ребят. Такие отношения складываются в основном из-за личной неприязни.

Наличие в команде лидера или лидирующей группы помогает объединить всю команду для достижения общей цели в ее совместной деятельности.

ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА ИГРУ

Существует фактор «чужого поля». В этих условиях футболист чувствует себя крайне напряженно. Чужое поле,

раздевалка, болельщики — все это сказывается на готовности футболиста и его эмоциональном состоянии. Задача психолога состоит в том, чтобы нейтрализовать это гнетущее состояние и настроить футболистов на игру. Здесь важна работа как тренерского штаба, так и штабного психолога, которому команда должна доверять. Волнение сказывается у молодых, неопытных игроков. Но не всем футболистам требуется поддержка психолога, у некоторых существуют свои ритуалы, с помощью которых они настраиваются на игру, веря в их реальную пользу и успех.

Если тренер с психологом решают, что команда находится в хорошем физическом состоянии, то можно настроить команду на быстрый гол, что придаст футболистам целеустремленность, уверенность в своих силах и психологическое равновесие.

При выезде команды за границу необходимо учитывать такой фактор, как часовой пояс.

Как писал Б.Ю. Хигир: «...каждый футболист имеет свои биологические часы, и чтобы адаптироваться, нужно время». Врачи зачастую учитывают только среднестатистические день-два на послеполетную реабилитацию, не уделяя должного внимания биоритмам и адаптации каждого из игроков. В этом случае поможет беседа психолога с футболистом, который сможет правильно настроить игрока на предстоящие игры.

Самое главное — вера в свои силы.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПСИХОЛОГ МОЖЕТ ДАТЬ ТРЕНЕРУ ПРИ КОНТАКТЕ С ИГРОКАМИ

Быть требовательным, но уважительным

Некоторые тренеры хотят получить от своей команды результат, который заведомо неосуществим. При невыполнении поставленной задачи, естественно, появляется критика, что снижает уровень мотивации. Поэтому тренер не должен ставить перед игроками невыполнимых задач, а определять цели, опираясь на прежний опыт.

Быть последовательным во взаимоотношениях с игроками

Контакт со всеми игроками должен быть стабильным, последовательным, не подрывающим авторитет и уважение к тренеру, независимо от сложившейся ситуации.

Уметь слушать

Умение слушать — важный компонент эффективного контакта с игроками. Всегда демонстрируйте готовность выслушать игроков, которые хотят поделиться своими чувствами, заботами, соображениями и проблемами.

При исправлении ошибок быть корректным

Излагать мысли ясно. При исправлении ошибки сначала указать на то, что футболист сделал правильно, и только после этого указывать на его недочет.



**И.С. Корнеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В КОЛЛЕКТИВНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА**

Тренер не должен унижать игрока в случае неправильно выполненного им какого-либо упражнения.

На мой взгляд, это очень важные факторы, которые тренеры должны соблюдать и использовать в своей работе, чтобы избежать снижения мотивации любого спортсмена.

Объяснять вклад каждого игрока в успех команды

Все игроки — часть команды, и тренер должен демонстрировать свою веру в способность каждого игрока внести свой вклад в создание благоприятной атмосферы в команде. Все должны ценить вклад друг друга в общий успех.

Формирование единого коллектива, целью которого становится достижение высокого спортивного результата, — главная задача спортивного психолога. Чтобы сформировать коллектив, у которого стоят высокие цели, нужно сделать так, чтобы конфликтов у партнеров по команде было как можно меньше. Для этого психолог должен присутствовать с командой везде, чтобы понять, чем живет и какими качествами обладает каждый из игроков.

Задачей психолога является создание в команде такой атмосферы, которая будет способствовать улучшению

спортивных результатов. Он должен правильно оценивать возникающие проблемные ситуации и предлагать такой вариант их решения, который будет на пользу не только игроку, обратившемуся за помощью, но и всей команде, который будет способствовать улучшению общих результатов команды и взаимоотношений в ней.

Для решения стоящих перед ним задач психолог футбольной команды должен использовать специальные методы и тренинги, проводить диагностику общей психологической атмосферы в команде, выявлять скрытых и явных лидеров, взаимодействовать с тренерским штабом.

Успешно выступающая команда — это, прежде всего, психологически правильно сбалансированный коллектив, где с учетом личностных качеств создан благоприятный психологический климат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Хигир Б.Ю. Психологический анализ в большом футболе.

Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.

Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов.

КОРНЕЕВ Игорь Сергеевич,
студент 2-го курса 204-й
группы факультета психологии
Московского
государственного университета
им. М.В. Ломоносова

Многие замечают только две эмоции: радость при успехе, победе и разочарование при поражении. Но у каждого спортсмена помимо этих двух чувств существуют еще эмоции, понятные только самим спортсменам.

История Игоря началась со старта его карьеры в 8 лет в команде «Крылья Советов». Спустя год его пригласили в «Спартак-2». Команда была высокого уровня, и поэтому нужно было преодолеть сложный переход из одной команды в другую. Еще нужно было учитывать возраст юного спортсмена. Переход не слишком удался: сказывался его возраст и трудность к адаптации в новой команде. Через два года Игоря пригласили в «Динамо», где он отыграл всего лишь месяц. Это не было связано с коллективом и отношением ребят к новому игроку, просто Игорю предложили перейти в команду, которая была для не-

го лучшей во всех смыслах. Его пригласили в «Спартак». На тот момент «Спартак» тренировал Александр Георгиевич Ярцев. Первое же знакомство Корнеева с командой прошло великолепно. Ребята не подшучивали, как это бывает с теми, кто впервые пришел на тренировку в новый клуб.

В этот же год Игорь поступил в МГУ им. Ломоносова на психологический факультет. Он осваивал психологические навыки и применял их в жизни. В спорте он понял, как нужно заниматься командообразованием. В жизни — как быть спокойным, адекватным и выходить из различных жизненных ситуаций. Что он и доказывает в своей работе на Ломоносовских чтениях с темой «Взаимодействия в спортивном клубе». В это же время Игорь тренировал детей в школах от общественной региональной организации «Спортанцы», где он приобрел тренерские навыки.

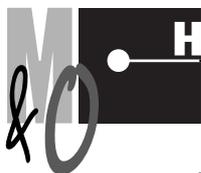
Продолжая работать тренером и по настоящему моменту, Корнеев смог рассмотреть систему и отношения в команде изнутри. Понял, как избегать кон-

фликты внутри команды, как спланировать коллектив, как сделать так, чтобы дети уважали тренера и делали упражнения с отдачей.

А в своей курсовой работе на тему «Психологическое обеспечение учебно-тренировочной и спортивно-оздоровительной подготовки в игровых видах спорта» он понял, что нужно для наилучшего достижения результата и как тренеры смотрят на своих воспитанников и чего они ждут.

Отыграв в «Спартаке» восемь лет, Игорю предложили перейти в «Локомотив». Там он отыграл год. Имея опыт перехода из одной команды в другую, Игорь с легкостью влился в новый коллектив. На данный момент, Игорь играет в молодежном составе ЦСКА.

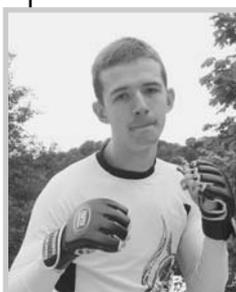
Научный руководитель — Алексей Владимирович Коршунов, кандидат социологических наук, доцент Московского института открытого образования, заслуженный тренер России, преподаватель факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова.



НАШИ СТУДЕНТЫ

И. Вашута

БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА



Об авторе:

Илья Вашута, 16 лет, увлекается спортом, в частности ММА и ВЛ. Интересуется журналистикой, спортивной психологией. Илья подготовил серию интервью с бойцами смешанных единоборств, которые рассказывают о своем взгляде на психологию спорта

Андрей Корешков — боец ММА, представляющий Россию. Является одним из самых перспективных бойцов Европы. Андрей — ученик Александра Шлеменко. Также он чемпион мира по панкратиону в 2010 г. Мастер спорта по рукопашному бою. Имеет серию из 10 побед. На данный момент — непобедимый. Был подписан в американский промоушен Bellator, где успешно дебютировал.

Как вы считаете, какое значение в спорте имеет психология?

— Я считаю, что психология — это самый важный аспект в бою, в спорте и во всей жизни человека. Если психологически человек не готов драться, то никакая физическая подготовка не поможет выиграть бой. И это проверено многими людьми.



Андрей Корешков

Как вы сами психологически готовитесь к боям? Уделяете ли время этому аспекту при подготовке и во время тренировочного процесса?

— Психологической подготовке я не уделяю много времени, так как в юном возрасте я научился настраиваться на бой благодаря любительским соревнованиям по панкратиону и рукопашному бою. И сейчас это очень помогает мне на профессиональном уровне.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Нет, я не консультируюсь с психологами, потому что мой главный помощник в этом деле — это мой тренер Александр Шлеменко. Он также мне помогает настраиваться на бой.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особенно тяжело дались вам психологически?

M
& O

И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

— Был случай, когда перед боем, в финале чемпионата России, я не мог поймать свое привычное чувство. Этим чувством является волнение перед боем, оно помогает мне настроиться. Волнение — это то, что на момент боя я стараюсь отодвинуть благодаря настрою. Но в том бою, в финале, я не чувствовал никакого волнения перед схваткой, не было никакого мандража, и проиграл по очкам. После этого были похожие чувства, но благодаря полученному опыту я научился адаптироваться к этим условиям.

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— Я бы пожелал научиться находить подход к каждому спортсмену. У каждого человека в голове есть свой определенный ключ к своей психике. Если человеку удастся найти свой индивидуальный подход, то в момент боя факторы, которые его могут сковать, уменьшаются до минимума.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Во многом бойцам ММА нужно иметь так называемый дух и духовые качества, такие, как выдержка, воля и отсутствие страха перед соперником. Без этих качеств бойцу никак не достичь больших успехов в спорте.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико?

— Я думаю, что психология играет главную роль во всех видах спорта.

Были ли в вашей карьере такие бои, которые были выиграны за счет силы духа? Можете привести примеры таких боев?

— Да, я видел множество таких боев. У моего тренера не раз были ситуации, где он показывал выдержку и стальную волю к победе. В бою с Джерардом Хесом, в полуфинале Гран-при Bellator, Джерард доминировал в двух раундах, что никак не отразилось на психологическом состоянии Александра Шлеменко, и в нужный момент он смог порвать почти все связки на колене своего оппонента болевым приемом — скручиванием пятки. В итоге это привело его к победе! И таких примеров очень много!

«МОЛОДЕЖЬ И ОБЩЕСТВО» №3 2012



Денис Канг — канадский боец смешанного стиля. Финалист PRIDE FC в полусреднем весе, второй дан по бразильскому джиу-джитсу. В копилке этого бойца более 50 профессиональных боев по смешанным единоборствам, а также бои по правилам К-1 и бокса. Из его 35 побед 29 были одержаны досрочно. Большинство боев этого полусредневеса были одержаны в первом раунде. Денис — боец разносторонний, имеет победы и нокаутами, и сдачей оппонента. Выступал на таких турнирах, как Spirit MC, PRIDE FC, DREAM и даже UFC. Выступает в MMA с 1998 г. по сей день.

Как вы считаете, какое значение в спорте имеет психология?

— В спорте психология и настрой очень важны. Можно даже сказать, что во время поединка психология — ключ к победе. Это самое главное в боях. Тело — автомобиль, а психологический настрой — водитель. Если ты

не знаешь, как водить автомобиль, ты проиграешь гонку. В тренировочном процессе психология также важна, но в реальном бою становишься более напряженным и психологически слабым. Многие бойцы, которые являются тиграми в зале, становятся маленькими собачками, когда выходят на ринг или в октагон.


И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Как вы сами психологически готовитесь к боям? Уделяете ли время этому аспекту при подготовке и во время тренировочного процесса?

— У меня своеобразный способ подготовки психологически. Я читаю много книг о психологической подготовке. Люблю мысленно представлять, видеть рисунок удачного боя в голове. Я пытаюсь представить плохие ситуации и позиции, в которых я могу оказаться в бою. И тогда я заставляю свой разум разрешить ситуацию и стать победителем в бою.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Я никогда не делал этого, возможно, когда-нибудь такое произойдет. Я не против того, чтобы консультироваться с психологом, но в данный момент я этого не делаю. Считаю, что тяжелые тренировки в зале помогут разуму и психологическому настрою автоматически вырасти сильными. Так, можно сказать, что тренировки укрепляют не только тело, но и разум.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особенно тяжело дались вам психологически?

— Таких боев было больше чем один, их было много. Я чувствовал помехи со стороны личной жизни, они по-

мешали мне сконцентрироваться на бое. Но я всегда говорю себе: «Когда бой начнется, меня не должны волновать какие-либо вопросы. Мой соперник не беспокоится о моих проблемах. Он будет бить слабее? Нет. Рефери поможет мне? Нет. Таким образом, я имею только один выбор. Забыть про все в этот момент».

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— Я надеюсь, что они будут общаться со многими спортсменами, бойцами, чтобы узнать больше о спорте. Смешанные единоборства отличаются от других видов спорта, поскольку в октагоне или на ринге ты один, почти голый, тебе никто не поможет в тот момент, когда ты выйдешь на бой. Этот спорт больше всего похож на реальный бой. Можно сравнить его с войной. Так, чувство того, что спортсмен получит травму или погибнет в октагоне, может помешать разуму сконцентрироваться на бое. В этом случае психологи очень нужны.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Умение сконцентрироваться на бое и во время тренировочного процесса, умение преодолеть психологический страх перед болью и усталос-

«МОЛОДЕЖЬ И ОБЩЕСТВО» №3 2012

тью. Каждый выбирает себе способ развития того или иного качества.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико? Стоит ли уделять психологии столько времени, сколько уделяется физической подготовке?

— Я считаю, что психология играет большое значение во всех видах спорта. Как я заметил ранее, нужно уметь быть сильным и духовно, и физически, чтобы выдерживать тяжелые тренировки. Оба аспекта очень важны.

Были ли в вашей карьере такие бои, которые были выиграны за

счет силы духа? Можете привести примеры таких боев?

— Когда я дрался с Андреем Семеновым на турнире PRIDE Bushido 8, я сломал руку в самом начале боя. Я чувствовал боль, но игнорировал ее и продолжал бой. К счастью, выиграл тот бой единогласным решением судей.

Строите ли тренировочный процесс с учетом использования каких-либо психологических факторов?

— Когда мой разум и тело подсказывают мне, что я устал, я должен сделать небольшой перерыв. Вы должны научиться слушать свое тело и разум и, базируясь на этом, строить тренировочный процесс.

Пол Дейли — боец из Англии, за свою карьеру провел более 40 боев. Выступал на таких турнирах, как Strikeforce, BAMMA, Ultimate Fighting Championship и многих других. Является очень зрелищным бойцом и имеет нокаутирующий удар, 20 из 29 побед были одержаны нокаутом. Выступает в средней весовой категории и встречался с такими именитыми бойцами, как Ник Диаз, Тайрон Вудли, Мартин Кампманн, Хорхе Масвидал и другими. Одерживал победу над многими известными бойцами. В 2010 г. получил награду за лучший нокаут года.

Как вы считаете, какое значение в спорте имеет психология?

— Психология очень важна, ты должен поверить в себя перед боем. Я всегда думаю и думал, что психология

самое важное в любом деле. Будь то спорт или, например, бизнес. Что бы вы ни делали, психологии надо уделять внимание, чтобы быть лучше своего оппонента в том деле, которое вы делаете.

M
& O

И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА



Пол Дейли

Как вы сами психологически готовитесь к боям? Уделяете ли вы психологии время при подготовке?

— Для меня психологическая часть заключается в том, чтобы смотреть внутрь себя, анализировать действия и знать, когда мой противник дает слабину. Я не могу сказать точно, сколько времени я трачу на психологическую подготовку, это зависит от конкретной ситуации. Каждый человек уделяет психологии времени столько, сколько считает нужным. Я нахожу это достаточ-

но полезным уделять время психологической подготовке. Я часто расслабляюсь во время перерыва и работаю над своим психологическим состоянием.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Я не чувствую, что нуждаюсь в этом. Я знаю, кто я такой, что я могу, а что нет. Я не думаю, что нуждаюсь в ком-то, чтобы спрашивать кто я такой. Многие люди делают это, но это не для меня.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особенно тяжело дались вам психологически?

— Мне не хочется возвращаться в прошлое и размышлять над ним. Что сделано, то сделано. Все, что ни делается, то к лучшему. Поэтому я и стал тем, кем сейчас являюсь. Я счастлив быть тем, кто я сегодня. Я достиг многого, но многое мне еще предстоит достичь.

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— Честно говоря, я бы пожелал быть такими же, как хороший тренер. Начинать работать со спортсменом/бойцом и расти вместе с ним, делать его лучше. А также всегда помнить, что все люди разные. То, что делает один спортсмен, не подходит к другому. Да, и еще, необходимо работать хорошо, всегда стараться, подниматься выше и нигде никогда не сдаваться.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Уверенность в себе — самое главное, нужно не сомневаться в себе. Не надо слушать людей, которые хотят сделать тебе плохое. Действовать только так, как считаешь нужным.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико?

— Как я сказал в начале интервью, психология важна в жизни, а в спорте особенно, поскольку боец всегда находится под вниманием, каждый должен быть силен духом.

Было ли в вашей жизни такое, что вы наблюдали за тем, что бой был выигран за счет психологического настроя? Можете привести примеры таких боев?

— Было множество великих боев, которые были выиграны именно психологически. В ММА, боксе и других видах спорта. Я запомнил то, как я был молодым и смотрел бои Майка Тайсона, который побеждал многих боксеров не потому, что он был психологически сильнее, а потому, что противники боялись его и были не готовы психологически. Многие бойцы проиграли ему до того, как вышли в ринг.

Строите ли тренировочный процесс с учетом использования каких-либо психологических факторов?

— Не совсем, я просто тренирую все аспекты, и это помогает мне в том, чтобы почувствовать, что я готов к поединку. Это помогает мне быть более уверенным в бою.



И. Вашута. бойцы смешанных единоборств о психологии спорта

Френк Шемрок — легенда смешанных единоборств. Завершил спортивную карьеру в 2009 г. Выступал против самых сильных бойцов в престижнейших организациях мира. В свое время считался лучшим бойцом в мире. Был чемпионом UFC в полутяжелом весе, защитил титул 4 раза.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Психологическое состояние бойца сфокусировано в его разуме. Разум бойца нуждается в постоянной поддержке, которая может прийти во время тренировочного процесса. Разум бойцов в большинстве случаев — податливый, поскольку сфокусирован на тренировках, поэтому боец должен уметь выйти из этой ситуации. Боец должен уметь вступать в любой бой, игнорируя безопасность, тогда боец сможет получить необычные способности, благодаря которым получит преимущество. Другие черты настоящего бойца — честность, дисциплинированность, толерантность к боли.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико?

— Я думаю, сама психология важна в любом спорте, особенно в боевых видах спорта.

Было ли в вашей жизни такое, что вы наблюдали за тем, что бой был выигран за счет психологического настроя? Можете привести примеры таких боев?

— Таких случаев мне запомнилось два. Первый произошел, когда я выступал против Энсона Иноуэ в Японии в 1997 г. Энсон знал о своих сильных сторонах, как добивание в партере. В течение того боя он занял позицию сверху и наносил удары локтями. Такое происходило впервые в моей карьере. Я спросил себя: «Мне хочется умереть в ринге?» В то время, когда он избивал меня, я решил, что я должен изменить картину боя, я встал и нокаутировал его. Второй случай был в бою против Джона Лобера. В том бою я впервые испытал гнев. Я всегда знал, что злость — плохое чувство. Из-за этой эмоции появляется напряжение. Когда я вышел на бой, не мог успокоиться, это ужасное чувство управляло мной и моими действиями. Я не мог контролировать злость, и приходилось принимать урон. Мой соперник мог пользоваться этим и диктовал свой бой. В этих двух примерах я показал, что на-



Френк Шемрок

строй может привести и к победе, и к поражению.

Строите ли тренировочный процесс с учетом использования каких-либо психологических факторов?

— Да, я строю тренировочный процесс, опираясь на психологию. Я делаю легкие спарринги, которые больше похожи на бой с тенью. Когда я их делаю, это помогает мне настроиться психологически, выбрать для себя стратегию и

представить, какими техниками я способен выиграть бой. Я делаю это в разных ситуациях с разным подходом. Это помогает очистить свой разум, тело и стратегию от стресса, переживаний и других негативных вещей. Другим способом является самогипноз. Я погружаюсь в благоприятную для меня среду и ситуацию, где я могу расслабиться и сфокусироваться. Я закрываю глаза, смотрю мой бой словно фильм. Перебираю разные техники и стратегии. При этом глубоко дышу, это расслабляет тело и разум.

M
& O

И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Как вы психологически готовитесь к боям? Уделяете ли время этому аспекту при подготовке и во время тренировочного процесса?

— Я готовлюсь к бою психологически несколько месяцев. Я начинаю с изучения моего соперника, изучаю свои сильные и слабые стороны, сравниваю себя с оппонентом. Этот процесс дает мне сильную психологическую базу для регулировки моего стиля. Благодаря этому я начинаю верить в себя, чувствовать себя увереннее. Я считаю, что психологический аспект должен занимать как минимум 30% вашей подготовки к бою.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Я никогда не советовался со спортивным психологом, вместо этого использую медитацию и визуализацию во время подготовки, а также другие дисциплины, такие, как тайцзицюань и йога.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особен-

но тяжело дались вам психологически?

— Самый психологически тяжелый бой был в организации Strikeforce, за звание чемпиона в средней весовой категории, против Фила Барони. Мне было тяжело настроиться психологически, так как я повредил колено до боя. Эта травма изменила мою стратегию и план на бой, благодаря этому я смог победить Фила Барони. Тот бой вызывал у меня очень много страха. В этом случае, моя психологическая тренировка заняла 90% моей подготовки.

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— Мой самый главный совет — знать спорт, с которым вы связаны, знать вашего клиента и, самое главное, знать себя. Таким образом, вы сможете научиться решать всевозможные проблемы, сможете найти общий язык с вашим клиентом или пациентом, сможете получить опыт, который поможет вам в дальнейшем.

Михаил Малютин — российский боец легкого веса. В своей бойцовской карьере провел более 30 боев. Недавно был подписан в американскую организацию Bellator. В этом году стал чемпионом мира по грепплингу по версии NAGA. Выступал во многих промоушенах, как российских, так и зарубежных.

Как вы считаете, какое значение в спорте имеет психология?

— Последнее время я начал интересоваться психологией в спорте. Мы ничего об этом не знаем и не уделяем это-

му внимание, занимаемся только физической подготовкой. Психология играет огромную роль в успешном выступлении, и в тренировочном процессе. Уверен, что этому надо больше уделять внимания. Читать соответствующую литературу, проводить тренировки со специалистами.

Как вы сами психологически готовитесь к боям? Уделяете ли вы психологии время при подготовке?

— Да, конечно. С опытом приходит укрепление организма, в том числе психологическое. Это особенно важно на начальных этапах карьеры.

Консультируетесь ли вы с психологом перед боями? Если нет, то хотели бы это делать?

— Мой тренер по боксу очень хороший психолог. Он хороший спортсмен сам, понимает нашу специфику. Я думаю, что в первую очередь тренеры должны проводить специальную психологическую подготовку спортсменов, получив соответствующее образование. А обычному психологу будет тяже-



Михаил Малютин

M
& O

И. Вашута. БОЙЦЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

ло общаться, не зная специальной лексики и другой специфики смешанных единоборств.

Можете ли вспомнить какие-то случаи или бои, которые особенно тяжело дались вам психологически?

— В первую очередь, тяжело даются некоторые тренировки, когда плохое настроение, упадок сил. Общение с позитивными людьми очень помогает. А так я всегда был психологически устойчив, на соревнованиях проблем не было. Юмор помогал.

Что бы вы посоветовали или пожелали будущим спортивным психологам, которые учатся в Московском государственном университете, для роста их профессионализма?

— В первую очередь, хочу пожелать им крепкого здоровья. Хочу поблагодарить за то, что они начали изучать такую сложную область. Пусть не пропускают семинары и занятия. Чем выше квалификация, тем лучше они смогут помочь. И скоро их знания будут востребованы.

Какие психологические качества необходимы бойцам ММА? Как их лучше развивать?

— Я, например, работаю над собой. Хотя это очень тяжело. Важна психоло-

гическая устойчивость, самоконтроль. Чувствовать свой организм и свое состояние.

Как вы думаете, в каких видах спорта психология играет большое значение, есть ли такие, в которых это значение невелико?

— Мне как спортсмену, который занимается профессиональными боями, кажется, что другие виды спорта не такие сложные с психологической точки зрения. Но когда сам начинаешь заниматься другими видами, в футбол играешь, например, то понимаешь, что все непросто. Необходимость побеждать живет в каждом спортсмене. И каждый вид спорта сложен с психологической точки зрения.

Было ли в вашей жизни такое, что вы наблюдали за тем, что бой был выигран за счет психологического настроя? Можете привести примеры таких боев?

— Я хочу сказать, что есть такие моменты, которые играют важную роль. Мы это называем терпением, когда твой соперник сильнее тебя, начинает атаковать, а ты терпишь и готовишься к контратаке. И соперник ломается, если не может сломать тебя, он устает и психологически ломается. И ты это видишь и побеждаешь. Мне такое видение дал мой тренер.

Р. Якименко

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖНОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ «СПОРТАНЦЫ»

Важность социальной адаптации молодых профессиональных спортсменов после завершения ими спортивной карьеры

Социальная адаптация профессиональных спортсменов после завершения ими профессиональной карьеры является одной из самых существенных проблем в спорте высших достижений. Очевидно, что человеку тяжело отдавать все свои силы, время и энергию учебно-тренировочному процессу, если он не уверен в своем будущем, не владеет какими-то знаниями, умениями и навыками для успешной жизни в обществе или не уверен, что сможет эти знания, умения и навыки реализовать. Эта проблема особенно актуальна для молодых спортсменов, которые в силу возраста не имеют ни необходимого

образования, ни житейского опыта, ни соответствующих связей, которые помогли бы им устроиться в жизни в случае неожиданной травмы или прекращения профессиональной спортивной карьеры по каким-то иным причинам. Для таких молодых людей возможность социальной адаптации фактически становится вопросом выживания в социуме как личности, способной к успешной самореализации.

Молодежное общественное движение «Спортанцы». История, миссия, структура. Деятельность движения по социализации молодых спортсменов

Молодежное общественное движение «Спортанцы» было создано по инициативе группы молодых людей во гла-



Р. Якименко. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖНОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ «СПОРТАНЦЫ»

ве с депутатом Московской городской Думы Михаилом Тишиным летом 2011 г. Позднее оно получило статус юридического лица как региональная общественная организация содействия военно-патриотическому и спортивно-образовательному воспитанию молодежи «Спортанцы». Миссия организации — развитие детского, школьного и студенческого спорта. Свою работу движение строит в трех основных направлениях:

- создание доступных спортивных секций для детей и подростков, в основном с целью организации спортивного досуга и обеспечения дополнительных часов физической культуры в общеобразовательной программе;

- поддержка, организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для подрастающего поколения и с его непосредственным участием;

- подготовка кадрового резерва как для индустрии спорта, так и для сфер образования, молодежной политики, государственной службы в широком смысле этого слова.

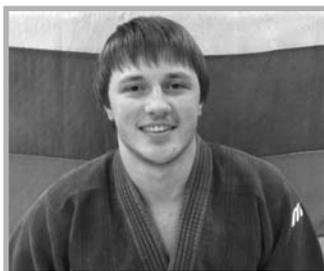
Особенно значимой представляется деятельность движения по социализации молодых спортсменов, вовлечении их в работу с подрастающим поколением, создании условий для получения новых знаний, умений и навыков, которые позволяют вовлекаемым молодым людям находить свое место в жизни, выполнять социально важную миссию, получать новые профессии в рамках дополнительного профессионального образования. Например, для подготов-

ки организаторов спортивного досуга «Спортанцами» был организован и проведен спортивно-образовательный лагерь, в рамках которого волонтеры прошли обучение по программам Московского института открытого образования «Организация физкультурно-спортивной деятельности» и «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей». Кстати, преподавали в рамках этих программ и преподаватели факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Другой пример — инициатива «Тренеры будущего», в рамках которой движение будет поддерживать получение волонтерами первого или второго высшего профессионального образования в области спорта в ведущих вузах страны.

Роль психологического сопровождения в общем процессе социальной адаптации. Цель и задачи психолога, сопровождающего социальную адаптацию профессиональных спортсменов

Психологическое сопровождение играет ключевую роль в процессе социальной адаптации молодых спортсменов. Мне и моим коллегам, занимающимся психологическим сопровождением, приходится решать разнообразный спектр психологических задач, встающих в процессе организации работы каждого нового активиста, который решил заниматься волонтерской работой

Родион Якименко,
студент факультета психологии
Московского
государственного университета
им. М.В. Ломоносова



Казалось бы, обычный, заурядный случай для многомиллионного города. Но Родион учится по специализации «Психология спорта». Специализация отличается своей направленностью на разные виды деятельности, это не только научные конференции и различные работы, но и выездные практики.

На одной из таких практик наш студент и побывал в августе этого года. Некоммерческое партнерство «Дети России образованны и здоровы» совместно с факультетом психологии МГУ им. М.В. Ломоносова проводили ежегодный фестиваль «ДРОЗД», где Родион и 3 волонтера пробовали себя в качестве психологов и кураторов команд из разных городов. В ходе работы ребята находили подтверждение словам из учебников и, пользуясь разными методиками и приемами, отлично выполняли поставленные перед ними задачи. В итоге наши волонтеры, включая Родиона, прошли практику на «отлично»!

Но только через практику нельзя познать науку и профессию в целом, поэтому студенты делают свои первые шаги в науку через выступления на научно-образовательной конференции «Ломоносов-2012». Выступая на конференции, Родион затронул актуальную проблему нашего времени – «Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры». Сделал это он на примере организации «Спортанцы» в которой сам, кстати, является тренером и организатором сети бесплатных спортивных секций для школьников. Тема раскрывалась и раньше, но Родион привнес в нее новые знания, о которых знает не понаслышке. Проработав большую работу над этим проектом, он получил грамоту от комиссии конференции, тем самым получил мотивацию и одобрение для дальнейшей работы в этой области.

Но как человек, не занимавшийся спортом, может глубоко

познать проблему и заниматься с детьми? – спросите вы. На что можно смело сказать, что наш студент не забывал о спорте и в 2012 г. даже выполнил норматив кандидата в мастера спорта.

В поисках новых возможностей и максимальной самоактуализации Родион устроился педагогом-психологом в Московский институт открытого образования, где сейчас будет заниматься с одаренными детьми. Из чего можно сделать вывод, что он хочет стать не только спортивным психологом, но и специалистом широкого профиля в своей профессии!

Научный руководитель – Алексей Владимирович Коршунов, кандидат социологических наук, доцент Московского института открытого образования, заслуженный тренер России, преподаватель факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова.



M
&

Р. Якименко. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖНОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ «СПОРТАНЦЫ»



с детьми и подростками после завершения спортивной карьеры. Каждый раз это какие-то специфические ситуации, связанные с конкретным характером отдельного волонтера, особенностями его вида спорта, историей его спортивного успеха или неуспеха. Например, ребятам, которые развивались в индивидуальных видах спорта, в большей степени свойственны эгоизм и неумение выстраивать коммуникации, они в значительной степени концентрируются на себе и своих достижениях. Спортсмены, приходящие из командных видов спорта, как правило, страдают от отсутствия инициативы, неумения самостоятельно планировать и реализовывать проекты, им редко присуща персональная ответственность за результаты своей работы. Перед психологом, сопровождающим социальную адаптацию, встает непростая задача: развивать сильные

стороны каждого волонтера, помогать ему преодолевать свои недостатки, по возможности превращая их в сильные качества, необходимые для нашей деятельности. Достаточно непросто мне как психологу добиваться того, чтобы разрозненная команда молодых людей стала слаженным и эффективно взаимодействующим коллективом, где каждый участник гармонично дополнял бы другого и слабые стороны одного компенсировались плюсами другого. Благодаря взаимопониманию

с активистами и руководством движения на сегодняшний день эту задачу можно считать в целом выполненной.

Практические примеры эффективной работы по социализации профессиональных спортсменов

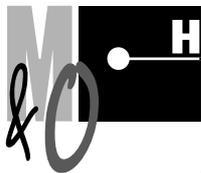
Имеющийся опыт работы движения, хотя и не очень большой, насыщен яркими и разнообразными примерами успешной социализации ребят, которые еще несколько месяцев назад не знали, чем и как занять себя, как найти свое место в жизни. По этическим соображениям я не стану называть их данные, но расскажу в некоторых общих чертах о нескольких наиболее характерных случаях. Первый пример. Студент престижного вуза был чемпионом

города по единоборствам и планировал ближайшие несколько лет заниматься спортом. Неожиданная травма выбила его из колеи, нарушила естественное течение жизни, к которой он привык за десятилетие. Такая ситуация стала для него серьезным моральным стрессом и большим испытанием, которое он преодолел, организовав несколько спортивных секций, активно включившись в общественную жизнь. Второй пример. Неплохо выступавший спортсмен был призван в армию. Тренер не смог решить вопрос со спортивной ротой, за год службы все перспективы успеха в спорте высших достижений оказались утеряны. Парень демобилизовался из армии без малейших перспектив какого-то устройства. Благодаря движению он получил стабильную работу, организовал несколько секций, сейчас учится на тренера, организывает соревнования и вполне нашел себя в индустрии спорта. Третий пример. Молодой человек долгое время занимался одним из популярных игровых видов спорта. Ему сулили блестящие профессиональные вершины, многомиллионные контракты, но при этом он не смог выполнить даже спортивное звание кмс, перспективы оставались перспективами на протяжении нескольких лет, когда ушлые агенты сыпали какими-то несбыточными обещаниями. Благодаря движению этот

парень смог получить и стабильные средства к существованию и увидел ту профессиональную перспективу, которая зависит только от него, а не от милости благодетеля. И это только некоторые примеры.

Перспективы научно-исследовательской и образовательной работы в данной области

Перспективы научно-исследовательской и образовательной работы в области социальной адаптации молодых спортсменов представляются весьма обширными и разнообразными. Во-первых, необходимы методические материалы как по социальной технологии адаптаций, так и по психологическому и социологическому сопровождению этого процесса, по педагогике социализации. Во-вторых, необходимы учебно-методические комплексы по подготовке специалистов в области социализации как в рамках отдельных специальностей, так и в рамках курсов повышения квалификации и дополнительного профессионального образования. В-третьих, необходимы собственно образовательные курсы для молодых спортсменов, которые после завершения профессиональной карьеры ищут свое место в жизни.



НАШИ СТУДЕНТЫ

А.Ф. Кочнев

ПСИХОЛОГИ СПОРТА ПОКАЗАЛИ КЛАСС В «СМЕНЕ»

Одно из наиболее весомых преимуществ практико-ориентированного обучения на специализации «Психология Спорта» факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова — возможность стажировок во время проведения самых значимых и интересных мероприятий в сфере детско-юношеского спорта. Таким мероприятием в 2012 г. стал VI Всероссийский физкультурно-образовательный фестиваль «Дети России Образованны и Здоровы», традиционно проходящий на базе Федерального детского центра «Смена» в поселке Сукко Краснодарского края, организуемый некоммерческим партнерством «Дети России Образованны и Здоровы» (НП «ДРОЗД»).

Волонтерами фестиваля стали студенты 1-го и 2-го курса Родион Якименко, Артур Бабаджанов и Алексей Евтеев. Во время проведения мероприятия они выполняли роль и кураторов команд, приехавших в «Смену» из восьми разных регионов России, и пробовали свои силы в качестве организаторов и судей соревнований по плаванию, легкой атлетике, стритболу и творческого конкурса. Таким образом, каждому студенту удалось попробовать себя не только в роли психолога, настраивающего спортсменов перед ответственным стартом, но и в роли спортивного менеджера, организовывающего турниры.

По мнению организаторов и участников фестиваля и та, и другая ипо-

Федр КОЧНЕВ,
студент 4-го курса факультета
психологии МГУ
им. М.В. Ломоносова



В юности я поставил перед собой две основные цели, первая из которых — это получить титул олимпийского чемпиона.

А вторая — стать квалифицированным специалистом в области спортивной психологии.

Но 5 лет назад, получив травму несовместимую с профессиональной спортивной карьерой, я ушел из большого спорта.

Потеряв веру в исполнении мечты, я бросил все свои силы на осуществление другой цели. Я понимал, что для этого мне необходимо успешно сдать ЕГЭ, и я сделал это!

Поступив в МГУ на факультет психологии, а это был единственный вуз, в котором я хотел бы учиться, я открыл новую страницу своей жизни. На этот момент я плохо представлял, что меня ждет и как мне быть дальше, но я обрел старшего товарища, Коршунова А.В., который меня во всем поддерживал и

направлял, ну и конечно мне помогала моя большая и крепкая семья.

В данный момент я — студент 4-го курса МГУ, успешно сдаю экзамены и активно участвую в жизни факультета спортивной психологии, и я чувствую, что иду по дороге, которая предназначена именно мне, и при этом я продолжаю по сей день поддерживать себя в хорошей физической форме, несмотря на полученную травму.

Теперь у меня есть возможность проводить собственные исследования, касающиеся психологии спортсменов, и я планирую продолжать свою научную деятельность, тем самым повышая интерес абитуриентов студентов к нашей специальности.

стаси отлично удалось будущим спортивным психологам. Людмила Потурева, начальник отдела НП «ДРОЗД»: «Ребята отлично поработали на фестивале, оказали очень большую помощь. Приятно, что их вклад, усердие, исполнительность, знания, умения и навыки, замечательную коммуникабельность отметили не только члены Организационного комитета, но и члены Главной судейской коллегии, представители региональных команд и спортсмены. Родион, Артур и Алексей показали настоящий класс качествен-

ной работы! Мы надеемся, что наше сотрудничество со специализацией «Психология Спорта» факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова будет продолжено и в последующие годы». Сергей Филимонов, призер чемпионатов Европы по самбо и дзюдо, главный судья фестиваля: «Психологи-волонтеры стали настоящими палочками-выручалочками на всех соревнованиях. Очень здорово, что в МГУ готовят таких специалистов, которые уже на первых годах обуче-

M
& O

Ф.А. Кочнев. ПСИХОЛОГИ СПОРТА ПОКАЗАЛИ КЛАСС В «СМЕНЕ»

ния могут работать так серьезно, ответственно и профессионально».

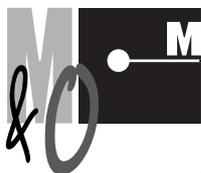
Руководитель стажировки и практики, первый вице-президент некоммерческого партнерства «Дети России Образованны и Здоровы», один из кураторов специализации «Психология Спорта» факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, Заслуженный тренер России, доцент, кандидат социо-

логических наук Алексей Коршунов отметил практику студентов (ознакомительную и производственную) на оценку «отлично»: «Возможность проходить ознакомительные и производственные практики в таких условиях — редкая возможность попробовать себя в настоящем деле, реальных проектах, то, чего так не хватает многим студентам на других факультетах и специализациях».





МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ



О.В. Тунова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сфера деятельности наших зарубежных коллег включает сферу фитнеса, образовательной системы, вопросы формирования здорового образа жизни и многое другое. Нашим спортивным психологам также пора расширять «сферу своего влияния», проще говоря – сферу приложения своих сил. Ниже представлен один из методических подходов работы спортивного психолога в области профилактики девиантного поведения подростков. Казалось бы, что тут необычного? Необычен «симбиоз» физической подготовки и психологического тренинга.

Одновременно с показателями ярко выраженной девиации подростков (склонность к асоциальному поведению, нежелание учиться, некорректное поведение по отношению к одно-

классникам, учителями и др.) в предварительных исследованиях были отмечены:

- повышенный уровень агрессивности и тревожности;
- низкий уровень волевой саморегуляции;
- эгоцентричность;
- депрессивные настроения;
- неуверенность и скованность;
- недостаточная социальная адаптация (в том числе узкий спектр коммуникативных навыков) и др.

Данные личностные особенности еще неустойчивы и относительно пластичны. Способствовать позитивным изменениям этих психологических черт учащихся на этапе их интенсивного «взросления» и профессионального самоопределения можно за счет:

– формы и содержания педагогического процесса в целом;

– использования физических нагрузок, специальных упражнений и двигательных заданий;

– использования упражнений (заданий) «психологического» характера.

Если два первых средства формирования личности достаточно очевидно реализуются в условиях проведения практических и теоретических уроков по физической культуре, то третья, несмотря на очевидное «воспитательное» значение, нуждается в адаптации к специфическим условиям проведения академического урока по физической культуре.

Нельзя забывать, что использование упражнений психологической направленности требует от учителя физической культуры:

– владения большим арсеналом упражнений данного типа;

– умения «гибко» его использовать в зависимости от:

а) динамичной ситуации учебно-тренировочного процесса;

б) специфики учебного материала, который реализуется на данном уроке;

в) временных ограничений, которые диктует необходимость полноценного прохождения запланированного (основного) учебного материала;

– умения мотивировать учащихся на выполнение упражнений данного типа.

Таким образом, становится очевидной необходимость разработки

для тренеров-преподавателей, работающих с подростками (в том числе проявляющих девиантное поведение), дополнительного учебного «блока» – психологического тренинга для практического использования в специфических условиях урока по физической культуре.

Для более удобного практического использования каждое упражнение этого «арсенала» должно характеризоваться как минимум четырьмя признаками:

– раздел учебной программы, в рамках которого может быть использовано данное задание;

– форма выполнения задания (групповое, парное или индивидуальное выполнение);

– наиболее предпочтительная часть урока (вводная, основная, заключительная);

– направленность задания (например, снижение агрессивности, повышение самоконтроля, волевая подготовка и др.).

Важно подчеркнуть, что направленность психологических упражнений может быть двух типов:

1) они могут усиливать и закреплять положительный психолого-педагогический эффект использования специфических физических нагрузок и двигательных заданий. Например, на уроке по программе «легкая атлетика» элементы психологического тренинга могут быть направлены на дальнейшее развитие смелости, решительности и эмоциональной устойчивости,



2) они могут способствовать развитию тех сторон личности, которые важны на этапе профессиональной ориентации или напрямую связаны с профилактикой девиантного поведения. Например, формирование активной жизненной позиции, повышение самоконтроля, повышение интереса к учебе, развитие коммуникативных навыков и др.

Ниже в качестве примера представлен обобщенный формат «психологического блока» для использования на уроках по физической культуре, куда в соответствии с рубрикацией входят примеры заданий, апробированные в психологической практике и адаптированные нами для специфических условий физкультурно-спортивной работы.

Элементы психологического тренинга для использования на уроках по физической культуре

№	Раздел учебной программы	Форма организации	Использование в структуре урока	Направленность задания	Содержание задания
1	Спортивные игры	Групповая	Подг. часть	Формирование доверия к окружающим	Поочередное «падение» назад, на руки партнерам
			Осн. часть	Умение сотрудничать	Замена критики партнеров за неудачи в игре вербальными и тактильными элементами поддержки
			Закл. часть	Формирование эмпатии	Поочередное перечисление «сильных» качеств членов группы (класса)
		Парная	Подг. часть	Умение сотрудничать	«Парная эстафета», включающая изменение направления движения при условии, что задание выполняет человек с завязанными глазами, а второй, находясь рядом, корректирует его движение
			Осн. часть	Совершенствование навыков концентрации	Выполнение двигательных заданий с первоначальной визуализацией траектории броска (подачи)

«МОЛОДЕЖЬ И ОБЩЕСТВО» №3 2012

№	Раздел учебной программы	Форма организации	Использование в структуре урока	Направленность задания	Содержание задания
		Индивид.	Закл. часть	Развитие навыков саморегуляции	Поочередная «настройка дыхания» под темп партнера.
			Подг. часть	Формирование ответственности	Формулирование индивидуальных задач на урок с последующим самоотчетом по их выполнению
			Осн. часть	Формирование рационального отношения к неудачам	В случае ошибки в игре переводить недовольство собой в корректирующую игровую установку
			Закл. часть	Совершенствование навыков концентрации	В условиях тишины в зале – фиксация звуков, которые слышны вне помещения (с последующим их перечислением)
2	Гимнастика и акробатика	Групповая	Подг. часть	Профессионально-прикладная подготовка	В соответствии с разделом программы и планом урока проведение аналогий «двигательный навык – профессиональная самореализация»
			Осн. часть	Совершенствование навыков саморегуляции	Задания по идеомоторному выполнению предстоящих упражнений
			Закл. часть	Формирование смысловой ориентации	Поочередный подбор «персональной надписи на майке» (девиза) для каждого участника группы (класса) с кратким обоснованием
		Парная	Подг. часть	Волевая подготовка	Формулирование «обязательств» по выполнению на данном уроке определенных задач с последующим взаимным контролем



О.В. Тиунова. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Раздел учебной программы	Форма организации	Использование в структуре урока	Направленность задания	Содержание задания
			Осн. часть	Совершенствование коммуникативных навыков	Поочередное «обучение» друг друга какому-либо элементу, включая элементы страховки
			Закл. часть	Формирование доверия	Сидя или лежа массаж спины и воротниковой зоны
		Индивид.	Подг. часть	Совершенствование навыков психологической подготовки	Визуализация своих действий на уроке (до четкого представления своего успешного действия, но не более трех попыток)
4	Кроссовая подготовка	Групповая	Подг. часть	Совершенствование волевой подготовки	Преодоление дистанции с предварительным «посвящением» результата кому-то из близких людей и с последующим обсуждением результатов и ощущений
			Осн. часть	Совершенствование навыков концентрации	Фиксация на внешних факторах, а не на внутренних ощущениях
			Закл. часть	Формирование товарищеского отношения	Помощь слабым спортсменам по принципу «бег за лидером», эмоциональная (в том числе вербальная) поддержка отстающих

Представленный выше методический подход может быть легко внедрен в практику проведения занятий по физической культуре для учащихся на этапе профессиональной ориентации, а также в учебно-воспитательной работе с теми

подростками, в чьем поведении присутствуют признаки девиантного поведения. На данную тему нами запланирована разработка и издание специального пособия для учителей физической культуры.

ТИУНОВА Ольга Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент



Член Российского психологического общества (РПО), член Международного общества спортивной психологии (ISSP).

Ведущий научный сотрудник ФГБУ «ФНЦ ВНИИФК», руководитель рабочей группы «Лаборатория физической культуры и практической психологии».

Специалист в области физической культуры, спорта и спортивной психологии.

Образование: Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры, педагогический факультет (1982); Московский областной педагогический институт, факультет практической психологии (2003).

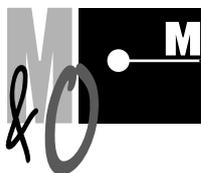
Имеет большой практический опыт работы с командами, спортсменами и тренерами, а также более 150 научных публикаций.

На факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова с 2008/09 учебного года преподает четыре дисциплины: «Психодиагностика в спорте», «Методы психологической подготовки спортсменов», «Психологические основы менеджмента в спорте», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Многие занятия со студентами проходили на базе Всероссийского НИИ физической культуры и спорта, желающие имели возможность:

- участвовать в работе курсов повышения квалификации «Спортивная психология», организованных сотрудниками Лаборатории для спортивных психологов, уже имеющих опыт работы;
- проводить психолого-педагогические наблюдения, общаться с тренерами и спортсменами волейбольного клуба «Динамо».

Полезным информационным ресурсом для студентов специализации является сайт лаборатории: <http://self-master-lab.ru>.

*С.В. Леонов*

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Вопросы объединения, организации способностей и умений каждого игрока в отдельности в единый механизм, сохранения перспективных спортсменов в коллективе, несмотря на выгодные финансовые предложения со стороны конкурентов, встают перед менеджерами и тренерами команды, и спортивный психолог принимает участие в их решении.

В круг задач, решаемых спортивным психологом, также входит организация мероприятий по сплочению спортивного коллектива, оптимизация отношений между атлетами как в индивидуальных, так и в командных видах спорта. Спортивное достижение

является результатом скоординированной и согласованной работы большого числа специалистов, ведущих подготовку спортсмена.

Спортивная команда определяется как группа с присущими ей социально-психологическими свойствами, эффектами и т.п. Однако команда отличается от группы и традиционно определяется как группа людей, которая должна взаимодействовать друг с другом для достижения стоящих перед ней целей (Woodcock, Francis, 1981). При этом, как отмечает И. Салас (Salas, 1993), у каждого члена команды обязательно есть свои функции и роли.

Любая спортивная команда стремится к достижению максимальных результатов, быть эффективной, но эффективность понимается по-разному для различных команд. В современном профессиональном спорте победа достигается не только за счет мобилизации всевозможных ресурсов спортсмена, но и в некоторых случаях ценой травм и повреждений. Говоря о командных видах спорта, очень сложно персонифицировать ответственность за тот или иной результат. Как правило, в случае удачного выступления спортивного коллектива «лавры» победы достаются тренеру, капитану команды, иногда несправедливо оттеняя заслуги отдельных игроков. Аналогичная ситуация, только с негативной оценкой, происходит после поражения команды. Тренеры, руководители, журналисты стремятся найти конкретную причину, иногда в лице конкретного игрока, «виновника» неудачи, вследствие этого значительно осложняются отношения между спортсменами, руководством, возникает чувство несправедливости, обиды, возмущения. Согласно М. Аншел (Anshel, 1994), эффективная команда та, которая постоянно осознанно добивается поставленных целей, при этом поддерживая высокий уровень удовлетворенности и лояльности игроков команды.

В этой связи особую популярность и востребованность среди спортивных психологов получил метод тимбилдинга, или командообразования. Это способ работы с группой, направленный на

увеличение эффективности командных действий, удовлетворения потребностей членов команды или улучшения рабочих условий коллектива.

ЦЕЛИ И ТИПЫ ТИМБИЛДИНГА

Процесс тимбилдинга является достаточно сложным и многоаспектным. Безусловно, процесс командообразования будет происходить и без целенаправленных мероприятий со стороны тренера, психолога, руководителя команды, будет складываться «стихийно». Но продолжительность его и эффективность в данном случае будут сложно прогнозируемы. В данной работе мы коснемся тех аспектов тимбилдинга, которые входят в область профессиональных задач спортивного психолога, главными из которых являются постановка целей и приоритетов коллектива (Beckhard, 1972). Для ее реализации спортивному психологу необходимо проанализировать и определить способы выполнения деятельности соответственно задачам и позициям участников команды, изучить и проанализировать работу команды, особенность командных процессов, исследовать взаимоотношения между членами коллектива, игроками команды. Эффективность тимбилдинга значительно увеличится, если в процесс командообразования будут привлекаться лидеры команды, которым небезразлична ее «судьба». Ответственность за успешность тимбилдинга лежит также и на

МО

С.В. Леонов. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

остальных членах коллектива, которые должны не только разделять и принимать цели, стоящие перед командой, но и критически подходить к своему собственному выступлению, анализировать внутригрупповые процессы, быть готовым к регулярным встречам, собраниям с тренерами, руководством коллектива. Все члены команды должны осознавать, что процесс тимбилдинга достаточно продолжительный, требует ежедневного планирования, развития и реализации.

В процессе командообразования важно не только совершенствование командного взаимодействия, но и развитие каждого человека в отдельности. В этой связи психолог должен содействовать развитию уровня рефлексии тренера, для которого важно осознание своей роли как «педагога», «учителя», «наставника». Работа спортивного психолога по организации и оптимизации внутрикомандных процессов может осуществляться различными способами. В частности, Г. Блум (Bloom et al., 2003)

ЛЕОНОВ Сергей Владимирович



Родился 19 мая 1983 г. в г. Москве. Окончил с отличием факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова в 2005 г. по специализации «Психология труда и инженерная психология». Дипломная работа выполнена на тему «Субъективные представления о мире профес-

сий студентов-психологов» под руководством Веры Владимировны Пчелиновой. В 2008 г. окончил аспирантуру факультета с защитой кандидатской диссертации под руководством профессора, доктора психологических наук Юрия Константиновича Стрелкова по теме «Психологические критерии оценивания временных интервалов в профессиональной деятельности». С 2008 по 2009 г. работал научным сотрудником факультета психологии, с 2010 г. — доцент кафедры методологии психологии.

Совместно с Алексеем Владимировичем Коршуновым, кандидатом социологических наук, доцентом, заслуженным тренером РФ, Зуридой Айсовой, кандидатом психологических наук, доцентом, Александром Николаевичем Вераксой, кандидатом психологических наук, доцентом, являет-

ся координатором специализации «Спортивная психология».

Вместе с Борисом Ивановичем Беспаловым, Юрием Константиновичем Стрелковым, С.В. Леоновым выполнен цикл работ «Спортивная психология», который был удостоен награды поддержки талантливых студентов, аспирантов и молодых ученых МГУ им. М.В. Ломоносова в 2011 год.

Основные направления научной деятельности С.В. Леонова связаны с аспектом изучения восприятия времени в спортивной деятельности. С.В. Леонов работал с атлетами разного уровня профессионального мастерства в таких видах спорта, как футбол, дзюдо, художественная гимнастика, синхронное плавание и др. В рамках исследовательской работы с юными синхронистками задача состояла в выяснении того, насколько характеристики чувства времени

выделяет три аспекта процесса командообразования в спорте: социальный, физический и психологический.

Социальный аспект командообразования включает в себя организацию неформальных мероприятий, в которых принимали бы участие все игроки коллектива, например, организация совместного ужина, различных туристических, экскурсионных поездок. При планировании таких мероприятий необходимо учитывать сферу интересов и потребностей игроков. В частности, во

время тяжелых тренировочных сборов экскурсионная поездка, предполагающая длительные пешеходные маршруты, не всегда будет восприниматься спортсменами положительно.

К физическому аспекту процесса командообразования относится совместная практическая деятельность спортсменов. Так, участие атлетов в десятикилометровом кроссе будет способствовать сплочению коллектива, поскольку «испытания», которым подвергаются атлеты, являются мощным

близки у спортсменок одной команды и как они могут быть учтены и улучшены на этапе их предсоревновательной подготовки. Другая задача состояла в изучении влияния на чувство времени спортсменок таких профессионально-специфичных факторов, как заполненность оцениваемых или воспроизводимых временных интервалов звуками разной частоты, простыми движениями и пр. Постановка этих задач была вызвана необходимостью проектирования и разработки для данного вида спорта теста-тренажера, позволяющего трансформировать диагностические методики в развивающие упражнения на основе принципа «регулирования движений чувствованием» (А.В. Запорожец) и использования в работе со спортсменами психологической обратной связи (информации) о временных характеристиках их действий

(С.Г. Геллерштейн). С помощью прибора «Хроноскоп 2006» (Беспалов, Стрелков, 2006) проводилась работа со спортсменами молодежной сборной команды России по синхронному плаванию в возрасте от 17 до 18 лет в период их подготовки к международным соревнованиям.

Для экспериментально-диагностических занятий со спортсменками синхронного плавания была начата работа по проектированию профессионально-специфичного теста-тренажера, позволяющего оценивать различные индивидуальные и групповые аспекты синхронного выполнения движений под музыку, а также формировать необходимые параметры таких движений с применением психологической обратной связи. Для разработки такого теста-тренажера было необходимо:

1) проанализировать и экспериментально изучить опо-

средствующую и регулирующую роль внутреннего счета в осуществлении и групповой синхронизации спортивных движений;

2) определить и изучить диагностические показатели, по которым можно оценивать чувство темпа спортсменок, индивидуальную воспроизводимость их движений под музыку, а также групповую синхронность движений;

3) выделить такие параметры синхронизируемых движений, которые при отработке движений на тренажере следует использовать в качестве психологической обратной связи.

С.В. Леонов регулярно принимает участие в отечественных и зарубежных научных конференциях, является автором более 30 научных работ. С 2012 г. С.В. Леонов также является исполнителем директором Российского психологического общества по связям с региональными отделениями.

M
& O**С.В. Леонов. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

интегрирующим факторов. Тренеры спортивных команд неоднократно отмечали, когда комментировали причины групповой сплоченности своих коллективов, что в действительности ребят объединяет то, что им приходится приносить в «жертву»; то, что заставляет их вставать в пять часов утра из теплой постели и опускаться в холодную воду. Это сильно сплывает их, потому что все они знают, что каждый принес эту «жертву» ради победы всей команды.

Психологические аспекты командообразования предполагают включение спортсменов в процесс определения и обсуждения составляющих успеха команды, в процесс принятия решений. Игроку важно почувствовать свою значимость, ценность для команды. Поэтому некоторые тренеры обращаются за советом, интересуются мнением атлета относительно той или иной ситуации. Ч. Моррет, бывшая олимпийская чемпионка и тренер команды «Пен Стеит» по хоккею на траве, считает, что самый значимый аспект командообразования – заставить каждого игрока почувствовать себя важной составляющей команды. По ее мнению, главным является не столько победа команды, сколько развитие у спортсмена (особенно если это молодой человек, студент) чувства, что то, что он делает на практике, на соревнованиях, в учебе, и как он взаимодействует с другими на поле и вне спорта – все это прямо связано с построением команды как единого целого.

Эффективное взаимодействие членов команды и работа всего коллектива

в целом будут на должном высоком уровне в атмосфере доверия и взаимного уважения. Напротив, такие факторы, как неясность ролей и позиций сотрудников команды, завистливое и ревностное отношение к власти и руководству, господствующее чувство неравенства в коллективе, проблемы межличностного общения, – все это подрывает командные устои, приводит к ослаблению или разрушению групповой сплоченности.

Д. Этингтон (Eittington, 1989) сформулировал рекомендации для тренеров и руководителей команды по реализации эффективного тимбилдинга: открытость к принятию новой информации (уметь прислушиваться к тому, что говорят окружающие); способность давать и получать конструктивную обратную связь; умение создавать атмосферу взаимной поддержки внутри команды, а не порицания; способность развивать прямые, открытые отношения в коллективе.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТИМБИЛДИНГА

В исследовании процесса командообразования и отношения к нему специалистов-тренеров (Bloom et al., 2003) показано, что наиболее актуальным временным периодом для создания и сплочения команды является начало сезона. Для объединения коллектива, создания благоприятной рабочей обстановки необходимы специальные

выездные сборы. Работа по командообразованию представляет особую ценность перед важными матчами, после перерывов в сезоне, отдыха спортсменов.

После подготовительного этапа работы психолог совместно с тренером, руководителями команды может приступать к формированию целей, миссий команды и реальных действий, которые приведут к успеху. Одной из форм практической работы консультанта в этом случае может быть «мозговой штурм», во время которого рассматриваются предложения по формулированию стратегий действий в предстоящем сезоне, расписываются его этапы, варианты подготовки спортсменов, подведения его к пику спортивной формы в решающих матчах.

Важно отметить, что консультанту по командообразованию не следует приступать к работе с командой с уже сформированными предубеждениями. Ему необходимо планировать этапы, «схемы» работы с командой, исходя из настоящей ситуации, текущих потребностей коллектива. В связи с этим консультанту требуется достаточно продолжительный подготовительный период, во время которого ему понадобится собирать информацию, наблюдать за командой, разговаривать с тренерами, игроками, персоналом команды, чтобы быть максимально осведомленным перед тем, как он начнет непосредственную работу с коллективом.

«ТЕХНИКИ» ТИМБИЛДИНГА

Спортивные психологи, работающие с командами, используют различные способы сплочения коллектива: праздничные ужины, презентацию истории команды, командную униформу и др. Групповой сплоченности коллектива способствуют регулярные встречи с руководством команды, на которых проводится обсуждение значения каждого игрока для общего успеха.

Однако какой-то определенной конкретной деятельности, которая сразу бы приводила бы к командной сплоченности, не существует. Это всегда продолжительный процесс, в течение которого между игроками, тренерами формируются доверительные отношения в ходе выполнения ими совместной работы. Д. Юкелсон (Yukelson, 1997) отмечает, что с течением сезона взаимоотношения в команде меняются вследствие изменений представлений людей о том, что происходит с ними и вокруг них. Поэтому особенно важным для командообразования представляется развитие тех личностных качеств и моделей поведения спортсменов, которые бы способствовали поддержанию эффективного уровня функционирования команды.

А. Зандер (Zander, 1982) предложил определенные техники командообразования, одна из которых состоит в развитии чувства командной идентичности — осознание значимости причастности к группе, развития чувства «мы», а не «я». Это может быть достигнуто по-



С.В. Леонов. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

средством акцентирования внимания на уникальной истории и традициях команды, путем определения главных целей коллектива и ожиданий, путем доведения до каждого члена команды чувства ответственности за успех всего коллектива в целом.

Т.С. Кабаченко (Кабаченко, 2000), рассматривая эту проблему, пишет, что регулирование доступа в группу, «полупроницаемость» ее границ для потенциальных членов может повысить для них значимость членства в связи с дополнительным напряжением потребностей, побуждающих к членству. Искусственно формируемый ограниченный доступ в группу может рассматриваться в контексте удовлетворения высших социальных потребностей, апеллируя к образу избранности, элитарности, порождая мотив-донор, способный обеспечить еще более эффективное вовлечение в группу. Регулирование доступа в группу осуществляется через испытания, систему конкурсов, испытательных сроков на основе экспертных выборов и т.д., также через поэтапное включение в группу. Люди, прошедшие через трудности для достижения чего-либо, ценят это гораздо больше, нежели те, которым досталось это с минимальными затратами.

Процесс тимбилдинга актуален и востребован не только в рамках спортивной деятельности. Эффективные организации используют стратегии командообразования или групповой сплоченности, в основе которых находится идея о формулировании основ-

ной миссии команды или командного соглашения, устава. Все это определяет динамику и вектор развития команды. В качестве примера можно привести случай П. Райли как одного из самых талантливых тренеров НБА (Национальной баскетбольной ассоциации) за всю ее историю (взято с ресурса <http://ru.wikipedia.org/>). Перед тем как его пригласили работать с командой «Нью-Йорк Никс», переживавшей неблагоприятный период, который он охарактеризовал как «болезнь Я», в коллективе преобладали эгоистичные отношения, игроки заботились только о себе, между игроками не было взаимопонимания, и, что более важно, они не уважали друг друга.

Основываясь на миссии команды, которую можно сформулировать как «Успех через доброжелательность», П. Райли и «Нью-Йорк Никс» старались выработать чувство гордости, уважения, достоинства, целостности в организации. Собрав игроков, которые хотели побеждать, П. Райли сформулировал принцип «Время воинов» — тех, кто был готов усердно работать и жертвовать своими личными интересами ради успеха команды. В качестве одной из причин успеха П. Райли отметил мотивационный фактор, который был отражен в формулировке миссии команды — равное внимание со стороны членов команды друг другу, забота и поддержка других игроков. Отношения взаимопонимания стали нормой, а не исключением. Игроки рассматривали свою команду как семью, которая ра-

ботаает совместно для достижения общих целей. Итогом такой работы П. Райли стало улучшение результатов «Никс» в регулярном сезоне, особенно в серии плей-офф.

Б. Уолш, бывший тренер баскетбольной команды «Сан-Франциско 49», использовал стратегию кооперации решений с игроками до и во время матча. Во время ключевых моментов матча он позволял игрокам участвовать в принятии решения, например, кого именно выпустить на площадку, какую комбинацию разыгрывать. Такая позиция близка к концепции трансформации лидерства (Martens, 1987), когда игроки и тренеры совместно участвуют в поиске решений для достижения эффективных результатов.

Спортивную команду можно сравнить с большой семьей, из чего неизбежно следует определенный уровень напряжения между спортсменами, ситуации фрустрации, конфликтов или недопонимания. Конфликт является частью повседневной жизни, и игроки команды должны научиться справляться с этим конструктивным и эффективным способом. Одним из практических приемов работы спортивного психолога со спортивной командой является техника ролевой игры — DESC формула (Connely, Rotella, 1991), позволяющая спортсменам эффективно научиться коммуницировать и выражать свои чувства в позитивной форме. Первое: человек должен описать (D — describe) или нарисовать вербальную картину поведения другого игрока или ситуа-

цию, в которой они противодействуют. Например, «Что я вижу происходит...», «Когда ты критикуешь мою игру перед партнерами...»).

Затем следует E (express — выразить). Участники выражают свои чувства относительно ситуации, описанной выше («Я злюсь или расстраиваюсь, когда ты говоришь за моей спиной...», «Я чувствую себя одиноким или непонятым, когда ты не пригласил меня на своей вечер в пятницу...»).

После этого участники устанавливают, определяют (S — specify), что именно следует предпринять для изменения ситуации («Когда ты видишь ошибку, я бы предпочел, чтобы ты дал мне обратную связь в более конструктивной и благожелательной манере», «Я бы очень оценил, если бы ты не разговаривал за моей спиной»).

В заключение они должны определить ожидаемые последствия (C — consequences) в случае отрицательного исхода ситуации («Если ты не согласен с моими предложениями, я попрошу тренера встретиться с нами и прояснить данную ситуацию...»).

Еще одно средство разрешения конфликтных ситуаций — рефлексивное слушание. Рефлексивное слушание включает в себя использование дополнительных вопросов, парафраз, позволяющих прояснить ситуацию, настроить собеседника на позитивный лад. Примеры таких вопросов: «С твоей точки зрения, что же произошло?», «Как это повлияло на тебя?», «Что делает ситуацию наиболее приемлемой

M
& O**С.В. Леонов. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

для тебя?», «Что, с твоей точки зрения, следует предпринять для решения проблемы?».

В случае конфликтных отношений в команде консультант может задать такой вопрос: «Что препятствует нашей команде достижению намеченных целей?» Типичными могут быть следующие ответы: незрелость, зависть друг к другу, эгоизм, недостаток лояльности в команде, отсутствие групповой сплоченности. Гармоничные отношения могут быть выстроены в команде, только если тренеры и спортсмены стремятся к этому. Спортивный психолог в данном случае может поставить вопрос следующим образом: что, как вы думаете, должно быть сделано для создания правильной атмосферы в команде, где каждый стремился к достижению поставленных целей? Очевидно, что тренерам и спортсменам важно овладеть коммуникативными навыками, чтобы лучше быть подготовленными к решению проблем, возникающих в команде (Yukelson, 1997).

Одним из важных аспектом групповой сплоченности является социальная (в широком смысле этого слова) «поддержка» игроков. Результаты исследований в этой области показывают, что существует положительная взаимосвязь между социальной поддержкой игроков и их физическим и психическим благополучием. Она оказывает влияние на групповую сплоченность, на степень удовлетворенности и лояльности игроков в команде. Социальная поддержка используется как стратегия

работы тренера, психолога с командой, имеющей своей целью снижение уровня заболеваемости игроков, борьбу с эмоциональным выгоранием, улучшения чувства благополучия.

Существуют три основных типа социальной поддержки: материальный (помощь в достижении цели); информационный (член команды является частью коммуникационной сети); эмоциональный (положительное отношение к игрокам). Г. Ньюман, Д. Эдвардс и Н. Райу (Neuman et al., 1989) исследовали факторы, влияющие на степень удовлетворенности от работы. В результате было установлено, что эффективные мероприятия по тимбилдингу оказывают более существенное позитивное воздействие на работников, чем изменение таких факторов, как варьирование рабочего графика, обогащение содержания труда, постановка целей и анализ средств их достижения.

Р. Крейс и К. Харди (Crace, Hardy, 1997) подчеркивают, что процесс командообразования не предполагает подобию игроков команды друг другу и абсолютного согласия между ними. Он подразумевает обоюдное уважение, понимание и использование индивидуальных особенностей для достижения общей цели. Процесс командообразования достаточно сложен, если он правильно организован. Это не просто ободряющая игрока беседа с тренером, а трудная и кропотливая работа, требующая включения и участия всех сотрудников команды.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

Спортивный психолог работает также с тренерским составом. Одним из основных аспектов этой работы является повышение самооффективности тренера. Тренер играет очень важную роль не только в профессиональном становлении атлета, он выступает и в качестве поведенческой модели для спортсмена. В последнее время в качестве оптимальной модели понимания эффективности тренера выступает модель, предложенная Д. Фельтц и соавт. (Feltz et al., 1999). Понятие самооффективности было введено в психологию А. Бандурой. По его мнению, существуют четыре основных источника самооффективности: выполнение действия (которое проявляется в моделировании, систематической десенсибилизации или самоинструктировании), vicарный опыт (символическое моделирование и непосредственное наблюдение), вербальное убеждение (убеждение, интерпретация) и эмоциональный подъем (релаксация, символическая десенсибилизация, отношение) (Bandura, 1977). Под эффективностью тренеров при этом понимается «степень убежденности тренера в своих возможностях влиять на обучение и результаты спортсменов. Под результатами спортсменов (помимо результатов выступлений) подразумеваются психологические навыки, ценности и умение работать в команде» (Feltz et al., 1999,

p. 765). Д. Фельтц и соавт. предложили оценивать эффективность тренеров по следующим основным факторам: уверенность в возможности выполнять роль лидера и тренировать спортсменов (стратегическая эффективность); уверенность в возможности изменять психологические состояния и способности спортсменов (мотивационная эффективность); уверенность в возможности диагностировать и развивать технические навыки (техническая эффективность); уверенность в возможности влияния на личностное становление спортсменов (эффективность построения характера). Таким образом, в представленной модели пространство активности тренера разворачивается в неразрывной связи с комплексом решаемым им социально-психологических задач.

В связи с этим важно понять, какие методы работы тренера будут результативными. Было продемонстрировано, что тренеры, обладающие высокой эффективностью, имели значимо больше побед, а их игроки были значительно более удовлетворены своей деятельностью в сравнении со спортсменами тренеров, имеющих низкую эффективность. При этом высокоэффективные тренеры больше использовали положительное подкрепление (похвалу и подбадривание), в то время как тренеры с низкой эффективностью в основном прибегали к инструктированию спортсменов. Также в исследовании Ф. Салливана и О. Кента (Sullivan, 2003) было показано, что тренеры, которые



используют положительную обратную связь со спортсменами (подбадривание и похвала в сравнении с инструктированием и организацией), обладают более высокой уверенностью в собственных способностях.

Фактически в работе тренеров с командой выделяют два подхода: позитивный и негативный. Позитивный подход основывается на акцентировании внимания тренеров и подкреплении желаемого поведения игроков. Негативный подход, напротив, включает в себя попытки исключения нежелательных действий, поступков игроков путем наказания и критики. Основным мотивирующим фактором в этом подходе является страх.

Проявления позитивного подхода включают в себя вербальные и невербальные формы, например, такие, как похлопывание по плечу, улыбка, аплодисменты или дружественные жесты. При взаимодействии со спортсменами тренерам следует отмечать усилия и старания, которые были затрачены игроками. Поощряя таким образом спортсменов, тренеры способствуют улучшению результатов игроков.

Объясняя что-либо игрокам, наставникам команды следует акцентировать внимание на положительных моментах – то, что случится, если спортсмен будет в точности соблюдать установки тренера, а не на негативных сторонах (событиях, которые произойдут в случае ошибки). Тренерам также следует помнить, что, сообщая игрокам, что им уже известно, может вы-

звать раздражение у спортсменов. Если тренер не уверен, знает ли спортсмен, как действовать в определенном игровом моменте, он должен спросить игрока, как тот должен был поступить в этой ситуации.

По мнению выдающегося тренера по плаванию Дж. Каунсилмана, необходимо сочетать групповые и индивидуальные методы психологической работы со спортсменами. «Тренер не должен забывать о том, что психология тренерства связана не только с тем, как повысить результаты выступлений спортсменов, но и с тем, как удовлетворить их человеческие потребности. Им нужна любовь, понимание, ощущение принадлежности. Если я могу удовлетворить эти потребности, тогда я выполняю свою работу, вне зависимости от соотношения побед и поражений» (Kenow, Williams, 1992, p. 355). В своей работе он руководствуется простым законом: необходимо повторять положительные эмоции. «Люди, которые тренировали меня, когда я был молодым спортсменом, позволяли мне переживать все по-своему. Они не заставляли меня делать лучше, проплыть еще ярд, как это делают современные тренеры и родители. Они делают плавание неприятным, стрессовым опытом для многих ребят» (Kenow, Williams, 1992, p. 352).

Р. Смит и Ф. Смол (Smith, Smoll, 1997) выделяют принципы, которыми следует руководствоваться тренерам при работе с молодыми спортсменами:

1. Выигрыш определяется не такими категориями, как победа/поражение, а приложение максимума усилий и улучшение результата. Основными целями является получение удовольствия от игры, от принадлежности к команде, совершенствование спортивных навыков, увеличение самооценки.

2. Взаимодействие тренер – спортсмен основывается на позитивном подходе, подчеркивающим положительное взаимодействие между ними, ободрение, эмоциональную поддержку игроков.

3. Необходимо установление командных норм и правил, обязательств по их всеобщему соблюдению.

4. Основной принцип работы с молодыми спортсменами можно сформулировать как «делать все, на что ты способен, и получай удовольствие», а не «победа любой ценой».

Основная проблема взаимоотношений между тренерами и атлетами заключается в том, что тренеры часто не осознают, как они себя ведут в различных ситуациях. Как показывает наш опыт, важным компонентом тренинговой программы должна быть попытка помощи в рефлексии тренерам своего собственно поведения. Это может быть достигнуто путем самонаблюдения и получения тренерами обратной связи.

Процесс тимблидинга отмечается ведущими спортивными психологами как многоаспектный и зависящий от множества факторов, часть из которых

не поддается контролю со стороны тренера, психолога, руководства команды. Однако включение в этот процесс не только специалистов, непосредственно им занимающихся (психологов, тренеров), но и лидеров команды, приводит к более высоким результатам.

При этом целью командообразования является не только оптимизация внутрикомандных отношений, но и развитие, совершенствование каждого игрока в отдельности. Не случайно, описывая свою работу со спортсменами, Р. Ротелла указывает, что сначала знакомит каждого спортсмена со своей семьей: «Спортсмен остается у меня дома на ночь, ест с моей семьей. Я стараюсь создать среду для построения отношений. ...Я разрешаю спортсменам звонить мне в любое время дня и ночи, когда им нужно поговорить. Если меня нет дома, они оставляют сообщение, и я перезваниваю им...» (Rotella, 1990, p. 416).

Эффективность работы психолога, как и успешность спортсменов, команды будет зависеть не только от уровня квалификации, методов работы спортивного психолога, но и в первую очередь от особенностей его взаимодействия с другими сотрудниками команды, прежде всего, тренерами, руководителями, медицинскими работниками. Ведь любая победа спортсмена – результат продолжительной и сложной работы большого количества специалистов.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Кабаченко Т.С.* Методы психологического воздействия: Учеб. пос. М., 2000.
- Anshel M.H.* Sport psychology: From theory to practice (2nd ed.). Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick Publishers, 1994.
- Bandura A.* Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // Psychological Review. 1977. № 2.
- Beckhard R.* Optimizing team-building efforts // Journal of Contemporary Business. 1972. № 3. P. 23–32.
- Bloom G., Stevens D., Wickwire T.* Expert Coaches' perception of team building // Journal of Applied Psychology. 2003. № 15. P. 129–143.
- Connely D., Rotella R.J.* The social psychology of assertive communication: Issues in teaching assertiveness skills to athletes // The Sport Psychologist. 1991. № 5. P. 73–87.
- Crace R.K., Hardy C.J.* Individual values and team building process // Journal of Applied Psychology. 1997. № 9. P. 41–60.
- Eitington J.E.* The winning trainer (2nd ed.). Houston, TX, 1989.
- Feltz D., Chase M., Moritz S., Sullivan P.* A Conceptual Model of Coaching Efficacy: Preliminary Investigation and Instrument Development // Journal of Educational Psychology. 1999. № 4. P. 765
URL: <http://ru.wikipedia.org/>.
- Kenow L., Williams J.* relationship Between Anxiety, Self-Confidence, and Evaluation of Coaching Behaviors // The Sport Psychologist. 1992. № 6. P. 355.
- Martens R.* Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. 1987.
- Neuman G.A., Edwards J.E., Raju N.S.* Organizational development interventions: A meta-analysis of their effects on satisfaction and other attitudes // Personnel Psychology. 1989. № 42. P. 461–489.
- Salas E.* Team training and performance // Science Agenda. 1993. № 6.
- Smith R.E., Smoll F.L.* Coach-mediated team building in youth sports // Journal of Applied Psychology. 1997. № 9. P. 114–132.
- Sullivan P., Kent A.* Coaching Efficacy as a Predictor of Leadership Style in Intercollegiate Athletics // Journal of Applied Sport Psychology. 2003. № 15.
- Woodcock M., Francis D.* Organization development through teambuilding. New York: John Wiley & Sons, 1981.
- Yukelson D.* Principles of effective team building interventions in sport: A direct services approach at Penn State University // Journal of Applied Psychology. 1997. № 9. P. 73–96.
- Zander A.* Making groups effective. San Francisco: Jossey-Bass. 1982.