

Круглый стол «Актуальные проблемы психологии спорта»

20 марта 2018 год

Алтайский филиал РАНХиГС

Стенограмма выступления **Анны Кузнецовой, спортивного психолога КГБ ПОУ «Алтайское училище олимпийского резерва»:**

- Я представляю доклад на тему «Актуальные проблемы психологического сопровождения подготовки спортивного резерва в Алтайском крае». Мой доклад является поводом для обсуждения проблем психологии спорта, которые существуют в живой среде спортивных школ, в общении между тренерами и спортсменами, родителями, инструкторами-методистами.

Мой опыт работы в этой сфере может быть рассмотрен как основание для работы организационно-методического центра по спортивной подготовке в Алтайском крае и позволяет сформулировать направления работы спортивного психолога со спортивными школами, с отдельными спортсменами, с родителями, с тренерским составом.

Проблемы, с которыми сталкиваются спортивные психологи, когда общаются со спортсменами, спортивными командами, с тренерским составом, можно сформулировать так:

В чем проблемы

- * У юных спортсменов нет понимания структуры игры, поединка, дистанции, композиции и т.д.
- * Тренеры не владеют практическими навыками конструкции упражнений в избранном виде спорта
- * Тренеры при обучении элементам главным образом используют вербальные (речевые) методы
- * Тренеры просто переносят упражнения «взрослого» спорта в свою тренировку
- * Юные спортсмены «зациклены» на недопущении ошибок при этом не понимают смысла технико-тактических действий

Часто юные спортсмены плохо понимают структуру игры, поединка, дистанции, композиции. Они плохо понимают, как пройти дистанцию, не ориентируются в системном представлении о том, что они делают и как они делают.

Если говорить о тренерском составе, то часто мы сталкиваемся с тем, что тренеры не владеют практическими навыками конструкций упражнений в избранном виде спорта. Это значит, что спортсмен, получая от своего тренера инструкцию о том, как выполнять то или иное технико-тактическое действие, не до конца осознаёт систему, как она выстроена, как, например,

физическая подготовка спортсмена связана с подготовкой технической, тактической и как это всё выливается в его выступление на соревнованиях, в то, как он играет, как он бежит дистанцию, как он выполняет свою композицию и так далее. И нам, психологам, приходится эту связку выстраивать.

Часто тренерский состав при обучении элементам использует речевые вербальные методы. И это тоже является одним из сложных моментов, так как связано с некоторыми возрастными особенностями спортсменов. Например, спортсменам до 10-11 лет лучше показывать технико-тактическое действие и подробно объяснять. Тренеру хорошо бы привлекать креатив и всё своё творческое мышление, чтобы придумать как то, что он объясняет словами, показать, объяснить, привлечь видеотехнику, видеоролики. Но этого не происходит.

Есть такая особенность: тренерский состав в работе с детьми часто использует способы подготовки взрослых спортсменов. То есть, как воспитывали и обучали тренера, так и он обучает своих воспитанников. Но ребёнку и подростку не понять того, что понимает взрослый спортсмен. Здесь требуется пошаговая детальная инструкция, как подвести спортсмена к выполнению того или иного технико-тактического действия.

Часто спортсмены зациклены на том, как не допустить ошибку. Я сталкиваюсь с тем, что боксёры, хоккеисты, борцы греко-римской борьбы выходят на соревнования с установкой «Лишь бы не проиграть!». И эта установка мешает быть раскрепощённым, в меру рискованным, попробовать что-то, что поможет ситуации, которая складывается во время игры, поединка, выполнения композиции. Спортсмен не понимает, как происходящее здесь и сейчас использовать себе во благо.

В чём же заключается психологическая готовность спортсмена?

Психологическая готовность спортсмена:

1. Физическая подготовка (психологический аспект)
2. Тренировочный процесс (психологический аспект)
3. Тактическая подготовка (психологический аспект)
4. Фармакологическая подготовка «+»
5. Психологическая подготовка

Она заключается в пяти составляющих, среди которых не только психология. Выступление спортсмена на соревнованиях определяют психологические аспекты физической, тактической и фармакологической подготовки, тренировочного процесса и собственно психологическая подготовка.

Психологический аспект физической подготовки – это его особенности как индивида, его реакция, особенности восприятия им нагрузок, скорость восстановления. В тренировочном процессе важно поддерживать устойчивую мотивацию спортсмена, чтобы он осознавал, что и для чего он делает. Он должен быть внимателен и сосредоточен на выполнении упражнений во время тренировочного процесса – это гарантия его уверенности и чёткости на соревнованиях. В тактической подготовке важно понимать систему своего вида спорта: что и как я могу сделать, чтобы показать наилучший результат.

Собственно психологическая подготовка состоит из таких важных людей, как родители спортсмена, его инструкторы-методисты, тренеры, сам спортсмен и психолог.

Психологическая подготовка:

1. Родители
2. Тренер
3. Спортсмен
4. Психолог

Эти четыре человека не зря выстроены в таком порядке: они соответствуют этапам спортивной подготовки спортсмена. Первые - это родители. Они являются спортивными психологами на начальном этапе, когда ребёнка только приводят в спорт, знакомят с видами спорта. Здесь очень важно, чтобы ребёнок сохранял интерес к виду спорта, поэтому важно знать, как его поддерживать, как ему помогать.

На втором этапе идёт уже более чёткое определение спортсмена, когда он начинает участвовать в соревнованиях. Здесь подключается тренер. Очень важно, чтобы он ясно понимал, как мотивировать спортсмена, как помогать, как давать обратную связь, которая не будет его разрушать, а будет укреплять и поддерживать уверенность спортсмена. Тогда и сам спортсмен становится для себя опорой, начинает осознавать, что я делаю и для чего, что я могу сейчас сделать, чтобы выступить лучше, как я могу справиться со своим волнением и так далее.

И на четвёртом этапе, когда спортсмен достигает определённых результатов, когда он выходит на кандидата в мастера спорта, на мастера спорта, подключается спортивный психолог. Потому что жизнь человека, который достиг этапа высшего спортивного мастерства и собирается дальше достигать каких-то задач в спортивном мире, должна быть подчинена этой единственной задаче: как стать настолько спокойным и надёжным, чтобы выигрывать одно за другим соревнования. Спортсмену нужно чётко регламентировать свою жизнь, регламентировать тренировочный процесс, соревновательный. И только после этого мы сможем сказать, что спортсмен готов.

Что важно знать тренеру? С чем работает спортивный психолог?

В рамках организационно-методического центра, когда я работаю со спортсменами, как психолог, с тренерским составом мы обсуждаем следующее:

Что важно знать тренеру в рамках психологической подготовки

- * Возрастные особенности (возрастная периодизация Д.Б. Эльконина)
- * Педагогические приемы воплощения методики физической, технической, тактической подготовки (аналитическая работа)

Знание возрастных особенностей помогут тренеру дать ребёнку технико-тактические действия так, чтобы он их взял. Тренер должен владеть навыками педагогических приёмов воплощения физической, технической и тактической подготовки. Тренер должен провести большую аналитическую работу. Чтобы спортсмен был внимателен, сосредоточен и высоко мотивирован во время тренировочного процесса, он должен тщательно проанализировать свою соревновательную деятельность, проанализировать свои поединки, бои, игру, отсмотреть видеоматериал, свои выступления. В анализе необходимо отметить, что получилось хорошо, что пока не получилось, что является точками роста и дальше расписать стратегию. Этим мы и занимаемся, когда работаем со спортсменами. В стратегии расписаны конкретные упражнения, конкретные действия, которые помогут ему справиться с той задачей, которую мы обнаружили, когда он выступал на соревнованиях.

Кроме того, часто тренерский состав обращается с проблемами, которые носят скорее педагогический, чем психологический характер. Они спрашивают, как объяснить, как заинтересовать, как привлечь внимание спортсмена. А это говорит о том, что тренер должен знать педагогику, особенности организации детского коллектива, организацию ребёнка, уметь рассказать, что и в какой последовательности делать, чтобы прийти к результату. Есть алгоритмы, есть способы, как организовывается деятельность и это, прежде всего, педагогические вопросы.

Очень важна коммуникация с родителями. Не надо их бояться. Необходимо внимательно их слушать и объяснять особенности ребятишек, рассказывать им о тех возрастных нюансах, которые есть у детей на данном этапе.

Функция родителей

- * Знание возрастных особенностей развития ребенка
- * Поддержка юного спортсмена
- * Помощь в организации и поддержания распорядка дня юного спортсмена
- * Обратная связь тренеру

Родителям на собраниях я рассказываю, как поддерживать юного спортсмена, как помочь в организации и поддержании распорядка дня юного спортсмена, как давать обратную связь тренеру. Тогда родители становятся надёжным тылом ребёнку, потому что очень важно, чтобы родители были поддержкой. Если родители поддерживают, тогда юный спортсмен может справиться с теми задачами, которые ставит тренер. Не родители ставят задачи – задачи ставит тренер, а родители должны грамотно поддерживать своего ребёнка.

Что является составляющими психологической подготовленности спортсмена, когда она сформирована как часть личности?

Составляющие психологической подготовленности спортсмена

- * Знание своих личностных особенностей (сильные стороны и точки роста)
- * Поддержание своей мотивированности к занятиям спортом
- * Включенность в тренировочный процесс
- * Выполнение алгоритма психологической подготовки

Когда мы знакомимся со спортсменом, мы проводим диагностику его личных особенностей, сильных сторон и точек роста, много беседуем. Диагностика позволяет познакомиться спортсмену со своим типом нервной системы, с процессами возбуждения, торможения, с тем, как он переносит нагрузки и восстанавливается, как он ведёт себя в ситуации острого стресса или

монотонии, когда долго-долго надо справляться с одним и тем же состоянием. Диагностика помогает спортсмену выстраивать собственное видение тренировочного процесса, соревновательной деятельности и быть активным. Спортсмены учатся понимать себя, давать обратную связь тренеру, говорить с ним о том, что происходит. Такая качественная обратная связь является сигналом тренеру, что, например, необходимо пересмотреть тренировочную нагрузку спортсмена.

Спортсмену очень важно поддерживать мотивацию к занятиям спортом. Исходя из анализа соревновательной деятельности, спортсмен черпает эту самую мотивацию. Он чётко понимает: если я буду отрабатывать вот эти качества, свойства, упражнения и так далее, то я наработаю такие-то свойства, которые позволят выиграть. Это очень важно, чтобы спортсмен понимал, для чего он это делает. Я это называю осознанностью спортсмена, она позволяет ему быть высокомотивированным. Спортсмен должен быть включённым в тренировочный процесс за счёт высокой осознанности и высокой мотивированности.

С чем мы работаем?

Компоненты работы психолога

- * Жизненная база спортсмена
- * Спортивная база
- * Тренировочный процесс
- * Подготовка к соревнованиям
- * Соревновательная деятельность
- * Анализ опыта побед и поражений

Я выстраиваю жизненную базу спортсмена: в каких условиях он живёт, в чём его личные особенности. Спортивная база включает тренировочный и соревновательный процессы, график соревнований. Если спортсмен приходит к психологу накануне соревновательного сезона, это очень хорошо.

Когда он приходит заранее, мы можем выстроить график его сезона и посмотреть, какие соревнования являются для него очень важными, ключевыми, а какие являются подготавливающими. На каких нужно выложиться, а на каких он может позволить себе работать и получать рабочие ответы, проверять свои гипотезы, которые он построил с тренером или психологом.

Но так бывает очень редко. Обычно приходят за день до соревнований и говорят: «Сделайте что-нибудь, чтобы победить!».

Когда мы работаем над тренировочным процессом, мы анализируем, насколько он мотивирован на тренировки, строим таблицы, которые позволяют получить аналитические сведения о том, что он делает. И это позволяет ему подготовиться к соревнованиям. И после соревнований мы с ним анализируем его победы и поражения, анализируем поединки, игры и выступления, делаем выводы и ставим задачи на следующий период тренировок, чтобы к следующим соревнованиям решить те задачи, которые обнаружались на предыдущих выступлениях.

Для примера, вот анализ соревновательного опыта.

Анализ соревновательного опыта

Хорошо получилось	Пока не получилось	Планируемая работа над ошибками (упражнения и объём выполнения)	Контроль выполнения	Суммарный объём выполненной работы над ошибками
			Даты	

Мы выписываем, что получилось хорошо, что пока не получилось, какую мы планируем работу над ошибками на каждый компонент из «Пока не получилось», ставим даты в столбце «Контроль выполнения» и пишем суммарный объём выполненной работы над ошибками.

Такое чёткое количественное и качественное видение проделанной работы укрепляет уверенность спортсмена. Он видит, что он сделал, как он сделал, сколько он сделал и чувствует себя спокойно. Да, я отработал вот на эту задачу столько-то, я готов, моё мастерство приросло, я точно справлюсь с теми задачами, которые передо мной ставит тренер, команда.

Алёна Короткова, к.соц.н., заведующий кафедрой психологии и социологии управления Алтайского филиала РАНХиГС:

- Приглашаю участников круглого стола поделиться своими наблюдениями, с какими психологическими трудностями сталкиваются спортсмены и тренеры сегодня?

Дмитрий Кащеев, заместитель директора КГБУ СП «СШОР по гребле на байдарках и каноэ им. К.Костенко»:

- Я часто спрашиваю спортсменов после соревнований, как они чувствовали себя перед стартом. Они отвечают, что волновались и не могли успокоиться. Эта проблема касается как молодых, так и опытных спортсменов. Тренеры не дорабатывают, спортсмены не знают или не умеют применять

психологические приёмы снижения предстартового состояния, чтобы погасить его до оптимального.

Владимир Альт, директор КАУ «Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края»:

- Эта тема очень актуальная в спортивной психологии. Я десять лет ездил на совещания и семинары, и на них никогда не звучала тема психологической подготовки. Анна Борисовна рассказала о том, чем должны, в сущности, заниматься в школе завучи. Однако завучи хорошо владеют теорией методик физического воспитания и педагогики. А школам нужны практики. И школы может быть и готовы взять к себе в штат спортивного психолога, но нет финансовой возможности. В Алтайском крае есть примеры. Даниил Богушевский взял себе личного психолога и стал Чемпионом России. То, что создали методический центр - это хорошо. Теоретиков у нас много, но хотелось бы больше практиков.

Однако индивидуальные виды спорта и командные – это разные вещи. И тренеру команды необходимо видеть и понимать такие психологические нюансы в коллективе, вплоть до психоэмоциональной совместимости.

Галина Жилкина, заместитель директора по спортивной подготовке КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтай»:

- В алтайских спортивных школах уже есть робкие попытки внедрения обратной связи от спортсмена к тренеру и аналитической работы в виде ведения дневников самоконтроля. Если детей научить правильно их заполнять, вести их по-настоящему, то это даст возможность самому спортсмену проанализировать себя, а тренеру понять психологическое состояние ребёнка. Также огромный пласт работы предстоит сделать в коммуникации главных участников процесса% ребёнок-родитель-тренер, причём, в разных вариациях. Родителям научиться общаться с тренером. Тренеру – с родителями. Родителям – с ребёнком и так далее. Здесь есть и проблемы финансовые, и предсоревновательные, и проблемы взаимоотношений. Каждый должен осознавать свою ответственность и эффективно взаимодействовать.

Сергей Зюзин, специальный корреспондент «Российской газеты» (Барнаул):

- Хотелось бы дополнить список составляющих психологической подготовки спортсменов пунктами о психологическом прессинге со стороны СМИ и социальных сетей. Сегодня часто приходится слышать, что перед циклом выступлений тренеры накладывают запрет на общение с прессой и чтение социальных сетей. Тренеров надо учить ставить психологические блоки спортсменам.

Психологические приёмы и методики мотивации, настрой, саморегуляции можно найти не только в учебниках и научной литературе, но и в спортивной периодике: в интервью с тренерами, спортсменами.

Ещё одним интересным направлением в спортивной психологии может стать борьба с суевериями и предрассудками наших спортсменов и тренеров – здесь очевидно, что страдает механизм настройки.

Надо вытаскивать толковых тренеров, бывших спортсменов, практиков, чтобы делились опытом. Есть хорошие примеры, как тренеры настраивают команды. Сейчас все научились физически и

тактически готовить команды и спортсменов, однако всё решают психологические нюансы, как говорил Виктор Тихонов.

Алёна Короткова, к.соц.н., заведующий кафедрой психологии и социологии управления Алтайского филиала РАНХиГС:

- Среди студентов направления психологии и социологии управления очень много профессиональных спортсменов. С одной стороны, у них есть опыт спортивной деятельности, тренерской работы, а с другой – профессиональная психологическая подготовка, исследования и практика. Мы можем сформировать практика, который изнутри знает обе сферы.

Ещё хочу сказать об информационной безопасности, которая сегодня выходит на первый план и не только в спорте. В последнее время мы много работаем с коллегами по поводу информационной безопасности личности, по поводу нашей незащищенности перед большими информационными манипуляциями, благодаря развитию СМИ. Сегодня нет механизма защиты от этого. Поэтому требуется выработать механизмы, с помощью которых личность сможет с этим справиться, а не остаться один на один.

Дмитрий Кашеев, заместитель директора КГБУ СП «СШОР по гребле на байдарках и каноэ им. К.Костенко»:

- Еще такой важный момент. Навязанная телевидением психология победителя заставляет юного спортсмена тренироваться в режиме износа. И как только нужно выходить в следующую возрастную группу, в большой спорт, а у спортсмена уже нет ресурсов. Необходима защита от этого. Психологию победителя необходимо формировать в своё время.

Иван Самсонов, заместитель директора по спортивной работе КГБ ПОУ «Алтайское училище олимпийского резерва», инструктор-методист Федерального центра подготовки спортивного резерва по Сибирскому федеральному округу (Алтайский край):

- Уже очевидно, что необходимо менять содержательный подход воспитания в спортивных школах. Для решения проблемы мы можем организовать регулярные семинары для тренеров и открыть экспериментальную площадку, как новую форму взаимодействия спортивных школ, спортуправления и практикующих психологов. Спортивные школы уже могут проводить семинары с тренерско-педагогическим составом и привлекать к этому тех тренеров, которые могут поделиться опытом, что-то рассказать. По вопросу организации экспериментальной площадки, в программу которой мы должны включить психологию, необходимо сотрудничество центров спортивной подготовки, психологов и спортуправления. И результатом этого сотрудничества, как научной работы, должен стать определённый результат: от формирования нагрузки психологов, до практических рекомендаций пересмотра программ спортивной подготовки.

Алёна Короткова, к.соц.н., заведующий кафедрой психологии и социологии управления Алтайского филиала РАНХиГС:

- Коллеги, подведём некоторые итоги круглого стола. Очевидно, что психологам совместно с административно-тренерским составом спортивных учреждений региона необходимо разработать возможные формы сотрудничества в области научно-исследовательской работы и психологического сопровождения спортсменов.