

158

3-14

159.9: 796

Рудольф Загайнов

---

# **Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления**

---

208 485

  
СОВЕТСКИЙ  
СПОРТ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2010

O'zbekiston Davlat jurnalistika va  
Instituti  
Axborot Resurs Markazi

ББК 88.4  
З-14

**Загайнов Рудольф**

З-14 Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Текст] : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0483-3

Успех в спорте высших достижений во многом зависит от умения спортсмена преодолевать кризисные ситуации, особенно в экстремальных условиях официальных соревнований. Проблемам психолого-педагогической организации процесса преодоления кризисных ситуаций в спорте и роли спортивного психолога в этом процессе посвящена данная монография.

Для специалистов-психологов, тренеров, спортсменов, а также всех тех, кто входит в группу психологической поддержки на пути к победным вершинам.

**ББК 88.4**

ISBN 978-5-9718-0483-3

© Загайнов Р. М., 2010  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт», 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

От издательства .....	4
Предисловие автора .....	6
Введение .....	8
<b>ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ</b> .....	15
1.1. Кризисные ситуации в жизни и деятельности человека, условия их преодоления .....	17
1.2. Спорт как модель исследования кризисных ситуаций .....	43
1.3. Методы изучения процесса преодоления кризисных ситуаций в спорте .....	51
<b>ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ</b> .....	67
2.1. Характеристика кризисных ситуаций в жизненном цикле спортсмена-чемпиона .....	69
2.2. Исследование личностных особенностей спортсменов-чемпионов .....	99
2.3. Анализ и систематизация индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций спортсменом-чемпионом (стихийное преодоление) .....	120
<b>ГЛАВА III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ</b> .....	152
3.1. Основные задачи «организованного» преодоления кризисных ситуаций и пути их решения .....	153
3.2. Роль психолога в обеспечении процесса преодоления кризисных ситуаций и особенности его практической деятельности .....	177
3.3. «Образ» психолога и его практическое значение .....	194
3.4. Практические советы и предостережения психологу .....	198
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	206
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	214

## ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Уважаемые читатели! Предлагаемая вашему вниманию книга доктора психологических наук, профессора Рудольфа Загайнова представляет собой почти дословное изложение его докторской диссертации, защищенной еще в 1992 году и известной лишь узкому кругу специалистов.

В мире спорта, как в России, так и за рубежом, имя Рудольфа Максимовича Загайнова хорошо известно. На протяжении 40 лет он работает со спортсменами высшей квалификации, оказывая им психологическую поддержку. Его подопечными в разное время были такие выдающиеся атлеты, как Сергей Бубка, Алексей Ягудин, Елена Водорезова, чемпионы мира по шахматам Анатолий Карпов, Гарри Каспаров, Нона Гаприндашвили, Майя Чибурданидзе и др. – всего 19 олимпийских чемпионов, 39 – чемпионов мира.

Личность и практическая деятельность Р.М. Загайнова вызывают неоднозначные оценки как со стороны коллег-психологов, так и среди тренеров, спортсменов. Однако вряд ли можно отрицать его неординарность, незаурядность как высокопрофессионального специалиста, ученого, публициста... Это доказано успешной 40-летней практикой Рудольфа Максимовича в спорте высших достижений.

Издательство и автор посчитали возможным опубликовать этот исследовательский труд почти без изменений, так как его научная и практическая ценность не утратила своей актуальности и значимости и сейчас, 20 лет спустя. В отечественной спортивной науке этим проблемам не уделяется должного внимания, хотя роль спортивного психолога в современной системе подготовки спортсмена-чемпиона все более возрастает. Это хорошо понимают наши соперники за рубежом, где служба психологической поддержки находится на очень высоком уровне.

Еще одним побудительным мотивом для публикации стал язык изложения материала диссертации, отличающийся доступностью для понимания, лаконичностью, предельной логикой, что вообще крайне редко встречается в научных работах по психологии и педагогике.

Представляя на суд читателю данную книгу, мы надеемся, что она послужит хорошим подспорьем нашим специалистам, тренерам и спортсменам в подготовке к предстоящим Играм XXX Олимпиады в г. Лондоне, а главное – станет одним из залогов будущих побед российских олимпийцев на XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи.

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Практическая психология это и есть жизнь – с секунды пробуждения до прощальной молитвы уходящего дня. Именно – с пробуждения, чтобы за минуту-две-три до перехода в вертикальное положение и до встречи с людьми ты безошибочно верно настроил себя на... свою жизнь, что бы ни было с тобой этой ночью в твоих снах и мыслях.

А перед сном, в заключающие твой день минуты, порой непростые и длительные, ты прощаешься со всем тем, что делал и пережил сегодня, оцениваешь себя и почти всегда собой недоволен. И, уже закрыв глаза, даешь себе слово завтра все исправить, быть завтра другим, много лучше, чем сегодня, делать все свои дела, а главное – относиться к людям. Только так можно успокоить свою совесть и получить право на более-менее качественный сон, желательно без сновидений.

Это был 1992 год. Позади двадцать три года психологической практики, и вот он – не столь долгожданный, сколь необходимый перерыв. Да, было необходимо остановиться (навсегда или на время – покажет жизнь), оглянуться на все, что пришлось пережить, просмотреть, и очень внимательно, тысячи страниц своих дневников, протоколов всевозможных опросов, осмыслить все и обобщить в виде теории.

Свое исследование я вел не в тиши научной лаборатории и своего личного кабинета. Все двадцать три года до того, а сегодня – ровно сорок лет я делал это, не отходя от своего рабочего места, – в раздевалках, где мои спортсмены готовились к бою, непосредственно около борцовского ковра, боксерского ринга, в зрительном зале у шахматной сцены, на скамейке запасных у кромки футбольного поля.

На обобщение моего опыта в виде научной монографии ушло двенадцать лет. От первого до последнего слова все написано моей рукой, и, чем ближе дело было к финишу, тем уверенность моя в успешности защиты возрастала. И, хотя на мою

защиту явилась целая группа так называемых «традиционных» психологов с целью завалить меня, я, помню, не дрогнул. Я вдруг ощутил, что за мной, буквально за моей спиной выстроились мои любимые спортсмены, кто не способен предать меня – и Виктор Корчной, и Гарри Каспаров, и Сергей Бубка, и Нона Гаприндашвиди – и все другие непобедимые (!), кого я тогда опекал. В этот вечер проиграть я не мог, не имел права.

Нервы они мне все-таки потрепали, но ученый совет проголосовал единогласно. Но я понял, вернее – почувствовал в тот вечер, что оставаться только практиком нельзя. Слишком много пережил я в спорте, а еще больше «сопережил» рядом со спортсменом, узнал, чего стоит эта победа в большом спорте и чем необходимо пожертвовать ради нее. Цена за победу – какова она; стоит ли ради нее губить здоровье, отдавать спорту целые годы жизни, а иногда – и саму жизнь?

Мой долг, сказал я тогда себе, объяснить все это людям, и после защиты докторской диссертации я сел за лекции и за книги. Вышли в свет мои монографии: «Проклятие профессии» (2001), «Ради чего» (2005), «Психологическое мастерство тренера и спортсмена» (2006).

В процессе завершения – сборник лекций «Личность и деятельность практического психолога».

Но по-прежнему я занят своей практической деятельностью. Как психолог олимпийской сборной России работал на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити (2002), в Афинах (2004), в Турине (2006), а также на чемпионатах мира и Европы по различным видам спорта. Всего сотрудничал со спортсменами в сорока шести видах спорта, пополняя таким образом запас моих знаний о большом спорте, а главное, о людях, их переживаниях, о той цене, которую платят они за свои победы, а тем более – за поражения. Всем им я сердечно благодарен за нашу совместную работу и дружбу. Им я посвящаю эту книгу.

Итак, предлагаю вниманию моих доброжелателей и оппонентов монографию-исследование на тему: «Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления».

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, на рубеже очередного этапа развития нашего общества, связанного с модернизацией всех сторон его жизнедеятельности, педагогическая и психологическая науки совершенствуются наравне с другими областями знаний.

Во всех сферах материального и духовного производства постоянно возрастает роль человеческого фактора, актуализируются проблемы человека в связи с такими условиями выполняемой им деятельности, как исключительная значимость ее результатов, сопутствующие деятельности переживания ответственности, риска и опасности, различных кризисных ситуаций, таких, как неудачи в жизни и деятельности человека и другими.

Как модель такой деятельности вполне может рассматриваться деятельность спортивная, в частности, такой ее раздел, как спорт высших достижений, успех в котором во многом зависит от умения спортсмена преодолевать кризисные ситуации, особенно в экстремальных условиях официальных соревнований, в частности – международных.

В прикладном плане актуальность проблемы заключается в важности и, более того, в необходимости научения и воспитания умения преодолевать любые препятствия, стоящие на пути человека к поставленной цели, препятствия «внутренние» (негативные состояния, страх, неуверенность, усталость и т.п.), преодоление которых осуществляется в процессе борьбы человека с самим собой, и препятствия «внешние» (сопротивление противника, неблагоприятные условия деятельности, например необъективность судей и зрителей, взаимодействие с околоспортивной средой и т.д.), которые человек преодолевает в процессе выполнения своей основной деятельности.

В теоретическом плане актуальность проблемы обусловлена неразработанностью концептуального аппарата, отсутствием экспериментальных данных, характеризующих подходы,



методику и способы формирования умения преодолевать кризисные ситуации. К тому же в педагогике и психологии спорта система воспитания ограничивается в основном самыми общими рекомендациями, главным образом, в адрес юношеского спорта и не затрагивает проблемы воспитания взрослого, сложившегося спортсмена.

Наши разработки можно рассматривать в одном контексте с фундаментальными и прикладными разработками отечественной психологии и педагогики, направленными на поиск практических путей воспитания человека, способного эффективно выполнять значимую деятельность в экстремальных условиях.

Проблема преодоления кризисных ситуаций в деятельности есть часть более широкой проблемы управления человеком своим поведением как самостоятельно, так и с помощью других людей. Этой проблемой занимаются педагоги, психологи, нейрофизиологи, психиатры, нейрохирурги, юристы, представители таких дисциплин, как кибернетика, общая теория систем и других.

Успешность, эффективность деятельности человека, в частности, его умение преодолевать кризисные ситуации, зависит не только от условий, в которых она протекает, но и от самого деятеля: его состояния в момент выполнения работы, уровня готовности к ней, а также способности в разнообразных и часто непредсказуемых условиях оптимально управлять своим поведением в целях эффективного решения поставленных задач.

Особое значение готовность к деятельности и способность эффективно управлять своим поведением в процессе ее выполнения имеет в спорте. Такая подсистема, как «спорт высших достижений», характеризуется целым комплексом неповторимых особенностей: исключительной значимостью результата соревнований (особенно международных), ответственностью за результат и качество деятельности перед обществом, командой, тренером, семьей, перед собой и многими другими.

Уровень достижений в современном спорте настолько высок, что дальнейший рост результатов немислим без эффективного использования данных науки, широкого привлечения к процессу управления спортивной тренировкой в помощь тренеру педагогов, психологов, врачей и других специалистов.

Как показывает практика, от их взаимодействия со спортсменом, а также друг с другом все больше зависят эффективность тренировочного процесса и результат соревновательной деятельности спортсмена, особенно в условиях преодоления всевозможных кризисных ситуаций.

Данная работа является частично продолжением и развитием того направления, исследованию которого была посвящена кандидатская диссертация, в которой изучались динамика психических состояний спортсмена в экстремальных условиях его деятельности, а также условия формирования оптимальной готовности спортсмена к соревнованию. Дальнейшие эксперименты на более взрослых и высококвалифицированных спортсменах показали, что в связи со все более ужесточающимися условиями соревновательной борьбы на первый план, с точки зрения практической ценности, выходит не столько готовность к соревнованию (т.е. мало быть хорошо подготовленным!), сколько развитое до высшего уровня умение спортсмена в экстремальных ситуациях спортивной борьбы управлять своим поведением, что является основным условием эффективного преодоления различных кризисных ситуаций. В борьбе спортсменов равного класса данный фактор, как правило, имеет решающее значение.

Следует отметить, что этот вопрос выходит далеко за рамки спорта, поскольку умение управлять своим поведением, состоянием, правильно оценивать ситуацию, принимать оптимальные ответственные решения и умело практически реализовывать их в условиях психологического стресса – крайне важно для представителей многих профессий: летчиков, космонавтов, водителей всех видов транспорта, операторов и особенно для военнослужащих в процессе освоения боевой техники, отработки боевых навыков на учениях и т.д. В связи с этим спортивную деятельность можно рассматривать как исключительно плодотворный научно-практический полигон для изучения человека.

Более сорока лет автор в качестве практического психолога принимает участие в подготовке спортсменов высшей квалификации к ответственным соревнованиям. Накопленный практический опыт убедил нас в необходимости разработки системы психолого-педагогической помощи спортсмену, которому трудно одному решать массу стоящих перед ним задач, тем более что в отдельных, наиболее сложных и эмоционально

нагрузочных ситуациях спортивной борьбы без помощи извне успешное решение стоящих перед спортсменом проблем максимально затруднено.

В процессе накопления практического опыта автором апробировались различные средства и методы психолого-педагогического воздействия на поведение человека и отбирались наиболее эффективные из них, способствующие целенаправленному управлению поведением в экстремальных условиях. Практика показала, что рекомендуемые в литературе и применяемые ныне отдельные методы и средства (например, аутогенная тренировка) обеспечивают эффективное решение лишь отдельных частных задач. В результате основная цель проводимой работы достигается не всегда или же частично. Анализ многолетней деятельности постепенно привел к идее о необходимости сочетания отдельных методов и средств, которыми должен владеть практический психолог. Чем богаче его арсенал умений, тем эффективнее он может помочь спортсмену в самых различных ситуациях его спортивной карьеры и жизни, тем более он будет полезен и даже необходим спортсмену и его тренеру. Максимальная эффективность деятельности спортсмена в экстремальных условиях обеспечивалась именно при условии комплексного подхода при подборе средств воздействия на его поведение во всех возможных ситуациях – и до соревнований, и в процессе их, и после их завершения, и в перерыве между соревнованиями, и в обычных жизненных ситуациях.

Как развитие данной идеи исследовалась проблема отдельных слагаемых комплекса психолого-педагогических воздействий и значимости их в зависимости от тех или иных задач и условий деятельности, а также практического применения. Для решения этой проблемы потребовалось проведение специальных исследований, в результате которых мы получили подтверждение, что только применение целого комплекса психолого-педагогических воздействий обеспечивало оптимальное управление поведением спортсмена и, как следствие – эффективность его деятельности в экстремальных условиях кризисных ситуаций.

Одновременно была вскрыта следующая обязательная закономерность: практический эффект совместной работы психолога и спортсмена достигался только в случае наличия доверительного человеческого контакта между ними, который невозможен без гуманного отношения к спортс-

мену в процессе работы с ним. То есть гуманность как отношение к человеку выступает в качестве обязательного условия эффективного воздействия на него и способствует в итоге решению задач деятельности.

Автор исходит из того, что спорт высших достижений можно представить как особый вид совместной деятельности, включающий в себя совокупность постепенно усложняющихся задач [71, 102, 115, 202, 259]. Возможности участников деятельности по мере усложнения решаемых спортсменом (командой) задач не всегда соответствуют условиям и требованиям деятельности. В результате такого расхождения могут и часто возникают такие негативные явления, как ухудшение самочувствия, спад спортивной формы, потеря способности оптимально управлять своим поведением, что обычно в практике спорта определяют как спад, срыв, кризис, а ситуации – критические, экстремальные, кризисные.

На протяжении четырех десятков лет автор работал с уникальными личностями, добившимися выдающихся результатов в спорте (А. Карпов, Н. Гаприндашвили, Н. Александрия, Е. Водорезова, А. Фадеев, В. Благодзе, М. Саладзе, А. Анпилов, Н. Дерюгин, С. Бубка, В. Бубка, А. Ягудин, М. Опалев и многими другими).

В деятельности, направленной на организацию оптимальных социально-психологических условий в ходе преодоления спортсменами кризисных ситуаций, принимали участие выдающиеся советские тренеры: Л.Ф. Соколов, А.А. Лавров, А.П. Кочетков, М.И. Дворецкий, А.С. Никитин, С.А. Жук, Е.А. Чайковская, Л.А. Пахомова, Н.И. Саладзе, В.А. Петров, В.И. Климова, И.И. Оганов и др., которым автор выражает свою сердечную благодарность.

Всего в ходе психологической поддержки, которая оказывалась автором и продолжалась от 5 дней (в случаях оказания срочной помощи) до 7 лет (длительные творческие контакты), принимали участие более 5 тыс. спортсменов, 36 спортивных команд, представители 46 видов спортивной деятельности.

Методологической основой написания данной работы являлись положения психологической науки о личности, коллективе и совместной деятельности (В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн). Спецификой исследуемой проблемы является то, что она требовала выхода за рамки собственно психолого-педагогической проблематики,

поскольку затрагивала не только педагогические аспекты, но и социально-психологические (роль ближайшей микросреды, установление и совершенствование отношений в системе: «тренер – психолог – спортсмен» и т.д., а также дифференциально-психологические (индивидуальная работа с уникальными личностями).

Однако основной акцент в работе сделан на психолого-педагогической стороне процесса обучения – умения преодолеть кризисные ситуации в условиях значимой деятельности. При этом мы опирались на фундаментальные разработки таких проблем, как общение (А.А. Бодалев), профессиональное мастерство педагога (Н.В. Кузьмина), формирование личности учителя (Ю.П. Азаров, Ш.А. Амонашвили).

В книге автором предложены методология и методики психолого-педагогического исследования личности спортсмена высшей квалификации в процессе преодоления кризисных ситуаций; определены частные закономерности и факторы, обуславливающие как успешность, так и неуспешность преодоления кризисных ситуаций самим спортсменом, а также в процессе его взаимодействия (совместной деятельности) с психологом; экспериментально проверена эффективность сформулированных в исследовании принципов и способов оказания практической (как срочной, так и систематической) психолого-педагогической помощи.

Показана особая роль метода дневниковых записей личных значимых переживаний спортсмена в процессе подготовки и преодоления кризисных ситуаций, позволяющая оперативно корректировать его состояние, поведение и деятельность.

Как новое направление в педагогике и педагогической психологии рассматривается проблема воспитания взрослого человека (как спортсмена, так и тренера) в экстремальных условиях значимой деятельности.

На суд читателей выносятся:

1. Теоретические положения о специфике процесса преодоления кризисных ситуаций в спорте.

2. Характеристика стандартных кризисных ситуаций и системное описание процесса их преодоления.

3. Экспериментально установленные закономерности успешного преодоления кризисных ситуаций в спортивной деятельности (самостоятельно или со специально организованной поддержкой извне).

4. Конкретные методики и процедуры срочной диагностики значимых эмоциональных переживаний спортсменов непосредственно в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Технология и целевая программа обучения по преодолению кризисных ситуаций в спорте с учетом личностных, социально-психологических, деятельностных и ситуативных факторов.

6. Характеристика профессиональной деятельности психолога в условиях преодоления спортсменом кризисных ситуаций.

Разработанные автором методики и процедуры позволяют решать комплекс исследовательских и научно-практических психолого-педагогических задач:

- диагностировать уровень готовности спортсмена к преодолению кризисных ситуаций в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

- отобрать наиболее эффективные приемы и способы преодоления той или иной кризисной ситуации с учетом индивидуально-психологических, личностных, социально-психологических, деятельностных и ситуативных факторов;

- оптимизировать состояние готовности к преодолению конкретной кризисной ситуации;

- преобразовать ситуативные установки на преодоление кризисных ситуаций в спортивной деятельности в личностное образование, позволяющее решать задачи спортивной и иной значимой деятельности.

Отдельные положения работы нашли отражение в изданных ранее публикациях: «Рядом с тренером» (1983), «Деятельность системы тренер – спортсмен, ее содержание и особенности» (1983), «Психолог в команде» (1984), «Доверие души» (1986), «Педагогика и психология преодоления кризисных ситуаций в спортивной деятельности (опыт построения концепции)» (1987), «Методы изучения личности спортсмена высшей квалификации» (1988), «Как осознанный долг (дневник психолога)» (1991), а также в вышедших после защиты докторской диссертации книгах: «Поражение» (1993), «Проклятие профессии» (2001), «Ради чего?» (2005), «Психологическое мастерство тренера и спортсмена» (2006).

Глава I

ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ  
КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ





«У меня опять кризис».

Из многих личных дневников

## 1.1. КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, УСЛОВИЯ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

208 485

Одной из основных специфических особенностей жизнедеятельности современного человека является многообразие и сложность решаемых им задач и соответственно – ситуаций, с которыми сталкивается отдельный человек (исполнитель деятельности) или группа людей. Значимость деятельности и переживание ее исполнителями ответственности за результат стоящей перед ними задачи определяют напряженность характера ситуаций, в которых данная деятельность осуществляется. Экстремальность условий и требований, предъявляемых деятельностью к эмоционально-волевой, познавательной, двигательной и моторной сферам человека, определяют высокую вероятность срывов, спадов, нарушений, кризисов\* в его жизни и деятельности.

Формы кризисов многообразны. К кризисам большинство авторов относят всевозможные нарушения как на уровне организма, так и на уровне личности: неврозы и другие пограничные состояния, алкоголизм, наркоманию, психозы, органические и соматические заболевания.

\* Кризис – от лат. кризис – перелом, переворот, решительная пора переходного состояния. Во врачебной практике – кризис – внезапный переворот в болезни, а л и з и с – постепенное разрешение (Даль В. Толковый словарь великорусского языка. – 4-е изд. – СПб., 1911. – Т. 2. – С. 498).

Кризис – от греч. кризис (решение, поворотный пункт, исход) – 1) резкий крутой перелом в чем-либо, тяжелое переходное состояние (напр. духовный К.); 2) острое затруднение с чем-либо (преимущественно о предметах, продуктах потребления); тяжелое положение (Сов. энциклопедич. словарь. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1985. – С. 653).

Анализ специальной литературы [31, 41, 45, 108, 109, 110, 112, 139, 149, 181, 185, 215, 224, 286, 288, 300] показывает, что раньше, да и сейчас в основном изучаются кризисы, связанные с различными нарушениями здоровья человека, в связи с чем проблему кризисов и кризисных ситуаций «монополизировала» медицина. А практические рекомендации по профилактике, регуляции кризисных состояний, выхода из них в основном исходили от психотерапевтов. В фундаментальных трудах В.Н. Мясищева, П.И. Буля, И.З. Вельвовского, А.Л. Гройсмана, М.М. Кабанова, Б.Д. Карвасарского, А. Кемпински, М.С. Лебединского, С.С. Либиха, К.И. Платонова, В.Е. Рожнова, А.М. Свядоша, А.П. Слободяника, А.Т. Филатова детально проанализированы всевозможные пути психотерапевтического воздействия на больного в зависимости от его заболевания, то есть практически тогда, когда человек уже оказался в кризисной ситуации (как следствие болезни, внутриличностного конфликта и т.д.) и усилия исследователей в этом случае сконцентрированы в основном на констатации факта кризиса, фиксации патологического состояния и его лечения.

Но кризисы возникают не только как отражение и следствие состояния здоровья человека. В последнее время появились работы, изучающие происхождение кризиса в связи с такими критериями, как возраст человека и специфические условия выполняемой им деятельности. Как неизбежные в жизни человека характеризует возрастные кризисы Г. Шиихи (1976), книга которой под названием «Переходы. Предсказуемые кризисы в жизни взрослого человека» выдержала семнадцать изданий за первый год после первой публикации. Автор дает точные возрастные границы всех возможных кризисов, например, в жизненном цикле девушки, женщины, ее взросление, материнство, женское одиночество и другие. Автором подчеркивается мысль, что человек сам должен пережить свои кризисы и в этот процесс никто не должен вмешиваться.

Кризисы деятельности тоже стали изучаться лишь в самое последнее время. Это связано, на наш взгляд, с тем, что все чаще деятельность человека становится значимой и осуществляется в экстремальных условиях. Есть профессии, связанные с риском и опасностью для здоровья и жизни человека: летчики, водолазы, пожарники, испытатели различных транспортных средств, десантники, подводники, артисты цирка, спортсмены.

В одном из самых «новых» видов человеческой деятельности – космонавтике – проведены исследования совместной деятельности в системе «человек – машина» и на основании изучения опыта результатов космических полетов установлено, что более 30% предпосылок нарушений связано со снижением надежности человеческого звена, включенного в системы управления кораблем [262. – С. 105]. Это: ошибочные действия экипажа (16%), функциональная недостаточность физиологических систем (10,3%), болезнь членов экипажа (4,6%). Авторы отмечают, что с усложнением задач, которые выполняет в полете человек, возрастает и число предпосылок, связанных с человеческим фактором. На «Шаттлах», например, более 50% членов экипажей страдало «болезнью движения», причем в более тяжелом проявлении, чем при обычных полетах. Среди факторов – предпосылок кризисных ситуаций в космическом полете на первом месте – невесомость (космонавты так ее и называют: «царица факторов»), информационная истощаемость, астенизация (ослабление нервной системы), «окна» в деятельности (ощущение изоляции, сенсорный голод и т.п.).

Необходимо отметить, что именно в связи с необходимостью изучения кризисов и кризисных ситуаций выполняемой человеком деятельности рамки специальных исследований расширились и в эксперимент включились «чистые» психологи. Мы объясняем данный факт тем, что в связи со все растущей «кризисностью» жизни на повестке дня встал вопрос исключительной практической значимости – противопоставление кризису активной позиции, формирование готовности к нему и успешное преодоление, что те же психотерапевты далеко не всегда включают в число своих основных задач.

Хотя в последние годы проблема кризисов в жизнедеятельности человека изучается и освещается в специальной литературе все шире, тем не менее пока отсутствует точное определение как кризиса, так и кризисной ситуации. Чаще даются описания картины кризисов типа: «За время болезни я потерял любимую работу, любимую девушку, все пошло кувырком, где я только ни был, чем только ни лечился, но улучшения не получал – помогите найти выход из лабиринта, из этих сетей!» (типичный жизненный кризис) [49].

«А вот другой случай, когда у человека возник невроз из-за того, что жизнь его не пошла по запланированному пути, а более точно – из-за того, что он несколько “застрял” на системе ценностей минувшего жизненного этапа. Это был талантливый исследователь, который блестяще начал четвертый десяток лет жизни с находки, сулившей большое научное открытие и даже начало нового направления в науке. Мой будущий пациент провел пятое десятилетие жизни в погоне за маячившим открытием. Но оно не состоялось. Не по вине исследователя, просто так бывает в науке. Вскоре после того, как ему исполнилось пятьдесят лет, он понял, что дальнейшие поиски обещают мало шансов на успех, что срок оставшейся жизни в науке для него ограничен, а главное, что сам он утратил чувство азарта, горение. Именно это его больше всего угнетало. Он разделяет тот стереотип мышления, что ученый должен “всегда гореть”. Так у него возник невроз, из-за которого мы с ним и встретились. Он выздоровел, найдя для себя в той же науке иное поприще, для которого он теперь чувствовал себя более подготовленным, чем прежде, – подготовку молодых ученых, и сумев смириться с тем, что триумфа не будет» (типичный кризис деятельности) [155].

Как и в вышеприведенных примерах, большинство авторов видят признаки кризиса в любой затрудненности жизненной ситуации или выполнения человеком деятельности, а сам кризис рассматривается как неблагоприятное психофизиологическое состояние человека [221, 284, 287, 318, 320]. Х. Линдемманн следующим образом описывает путь к кризису: «На плечи нашего современника давит тяжелый груз разнообразных обязанностей, предписаний и регламентаций. Это верно. Но справедливо и то, что вольно или невольно, преднамеренно или бессознательно человек взваливает на себя дополнительный груз бесполезных забот, переживаний и огорчений, наносящих вред его психологическому состоянию и здоровью. Он всегда в напряжении, не умеет дать себе отдых, он спешит и суетится, мешает своей нервозностью жить и работать другим и в конце концов становится обузой для себя и своего окружения» [150. – С. 12]. В данном случае это пример самой типичной предпосылки будущего кризиса – неправильного, неконтролируемого самим человеком образа жизни.

Знание предпосылок будущего кризиса имеет исключительно большое практическое значение, так как предпосылки в данном случае выполняют роль ранних симптомов, предупреждающих тех, кто может и должен помочь человеку своевременно осуществить нужные в каждом конкретном случае профилактические меры, предупреждающие кризис или снижающие его отрицательный эффект. Но на сегодняшний день проблема предпосылок кризисов и их систематизации разработана на теоретическом уровне крайне слабо. Может быть, это и является одной из причин того, что в практической жизни врачи, психотерапевты и психологи в большинстве случаев направляют свои основные усилия на устранение последствий кризисов, решая фактически проблемы реабилитации и преодоления послекризисных ситуаций.

В своих монографиях [95, 96] на примере изучения кризисов спортивной деятельности автор сделал попытку систематизировать предпосылки (ранние симптомы) снижения уверенности спортсмена в экстремальной ситуации ожидания значимой деятельности (ответственного соревнования). В числе основных предпосылок были указаны следующие (как данные специального наблюдения и клинико-биографического метода):

а) предпосылки поведения: замкнутость, желание уединиться, избегание в разговорах спортивных тем, потяжелевшая походка, отсутствие реакции на шутки, нежелание общаться с конкурентами, их тренерами и членами группы психологической поддержки;

б) предпосылки отношения: усиление критичности по отношению к окружающим спортсмена людям, условиям жизни (питание, режим, место проживания и тренировки);

в) предпосылки состояния: нарушение сна, аппетита, нервозность;

г) предпосылки «биографии» (имеется в виду прошлое человека и его личная жизнь в настоящем): «оживление» прошлого, в частности, нежелательные воспоминания о поражениях в спорте и неудачах в личной жизни (трудное детство, разочарование в людях, измены, обманы, предательство); «оживление» настоящего, в частности, его отрицательных моментов (например, неблагополучие в семье, нерешенные проблемы жизни вне спорта (учеба и т.д.), поддержка соперника зрителями, прессой и т.д.).

Необходимо также отметить, что в специальной литературе фактически отсутствуют данные об изучении самого процесса кризиса. Лишь Дж. Каплан, проделав попытку «анатомировать» процесс кризиса, выделяет четыре его последовательные стадии:

1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблемы;

2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультативными;

3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;

4) если все оказывается тщетным, наступает стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности и безнадежности, дезорганизация личности.

Дж. Каплан считает, что кризис в ряде случаев может окончиться на любой стадии, если изменяется ситуация, породившая его, или обнаруживается выход из ситуации [318].

С точки зрения «преодоления» четыре стадии кризиса по Дж. Каплану следует, вероятно, понимать следующим образом: при первых двух человек пытается выйти из кризиса самостоятельно, используя привычные и многократно апробированные, стихийно подобранные практические средства; в период наступления третьей стадии, когда рост напряжения приближается к максимуму и привычные средства самопреодоления не срабатывают, необходимо мобилизовать «внешние источники», то есть обеспечить включение в деятельность по преодолению данной кризисной ситуации других людей; в четвертой стадии эффект могут принести только резервы личности человека, а значит, глубинные воздействия на личность, а иногда — ее психологическая реконструкция.

В одной из немногих монографий, посвященной кризису, Ф.Е. Василук на основании изучения практически всей специальной литературы делает заключение, что о психологической теории кризисов в собственном смысле слова говорить еще рано, и дает свое определение: «Кризис — это кризис жизни, критический момент и поворотный пункт жизненного пути» [45. — С. 47]. На наш взгляд, данное определение дает представление о кризисе лишь в некоем глобальном смысле, только как о кризисе всей жизни человека. Но ведь есть еще кризисы, например, основной деятельности,

которые не приводят к повороту его жизненного пути, а даже – наоборот, в случае благополучия жизни данного человека вне его деятельности (хорошая семья, крепкое здоровье, наличие группы психологической поддержки – близкие и друзья) они служат компенсирующим фактором, уравнивающим возникшую ситуацию и помогающим преодолеть данный кризис деятельности.

Также существуют кризисы здоровья, в случае возникновения которых человек оказывается в кризисной ситуации, что грозит выпадением из деятельности на период кризиса. Это достаточно часто имеет место в тех видах деятельности, которые характеризуются предельными физическими нагрузками (авиация, цирк, балет, спорт). В связи с этим, например, женщины в период менструальных циклов имеют право освобождаться от тренировочных и соревновательных полетов в авиации, спектаклей и выступлений в соревнованиях. Но, например, в спорте, где соревнования, разумеется, не могут быть перенесены на другие сроки в связи с нездоровьем отдельных участниц, спортсменки практически всегда выступают в этих соревнованиях и в связи с большими физическими нагрузками оказываются в кризисных ситуациях.

Нельзя также не сказать о такой категории кризисов, как кризисы личности (иногда называют их душевными кризисами). В «Исповеди» Л.Н. Толстой показал, как в результате переживания кризиса произошло духовное перерождение личности, когда пережитая ситуация заставила человека переосмыслить всю свою жизнь, ее смысл, наметить новый путь в жизни и найти свое место в ней.

Данный тип кризисов заслуживает особого внимания именно в связи с темой нашего исследования, так как внутриличностные конфликты являются особенно характерными для людей, постоянно преодолевающих кризисные ситуации, в частности, для спортсменов высшей квалификации. Первым, кто фундаментально разрабатывал проблему невротических конфликтов, был В.Н. Мясищев (1960, 1965, 1967, 1975). Дальнейшее развитие его учение получило в работах его сотрудников Б.В. Иовлева (1974), Б.Д. Карвасарского (1980, 1962), В.А. Ташлыкова (1984) и др. Ими выделены следующие типы психологических конфликтов: истерический, обсессивно-психастенический и неврастенический [110].

Конечно, в практике встречаются различные сочетания указанных типов конфликтов, что определяется многообразием личностных структур. Но, исходя из задач нашего исследования, определенные характеристики личности, лежащие в основе внутриличностных конфликтов, можно рассматривать как предпосылки возникновения кризисных ситуаций в жизнедеятельности данной личности.

Кстати, в специальной литературе так и не уточнен вопрос о том, что первично: кризис в состоянии человека или кризисная ситуация, в которой он по различным причинам оказался и которую вынужден, а иногда и обязан преодолеть? В работах психотерапевтов (указаны выше) обычно этот вопрос не ставится, а только дается детальное описание, например, кризиса как состояния, вследствие которого человек оказывается в кризисной ситуации, или, наоборот, описывается кризисная ситуация, вызвавшая кризис в состоянии человека.

Также в специальной литературе отсутствует как результат единого понимания определение кризисной (именно – кризисной!) ситуации. Практически во всех публикациях одни и те же авторы применяют при характеристике ситуаций определения: напряженные, стрессовые, экстремальные, критические, конфликтные, кризисные [45, 101, 102, 111, 155, 156, 195, 232, 259, 309, 314, 316, 317], но принципиальные «границы», отделяющие одну из данных ситуаций от других, не обозначены. У всех этих ситуаций есть одна объединяющая их характеристика – напряженность, затрудняющая человеку управление своим поведением и эффективное решение стоящих перед ним задач.

В целом анализ литературы позволяет говорить о явно недостаточной разработанности на концептуальном уровне проблемы кризисов и кризисных ситуаций в жизнедеятельности человека.

Процесс переживания и преодоления кризиса личность направляет, как правило, по двум полярным направлениям: социально приемлемым (когда человек сам без ущерба для других людей и общества переживает события, породившие кризис) и патологическим, или социально неприемлемым (алкоголизм, невротизация, психопатизация, самоубийство, преступление и т.д.). Последние случаются чаще всего тогда, когда человек встречается с неразрешимой кризисной ситуацией, которая



на практике переживается тем острее, чем меньше человек готов к ее преодолению.

Кризис чаще всего есть последствие непреодоления (!), т.е. непреодоление кризисной ситуации ведет к кризису, а накопление неудач (непреодоленных кризисов) ведет к срыву (невроты и другие пограничные состояния).

Изучение специальной литературы [13, 31, 41, 46, 49, 67, 103, 104, 109, 110, 111, 112, 137, 139, 149, 155, 157, 185, 159, 215, 232, 260, 262, 307, 308, 311, 315] показывает, что практически всегда (и ранее, и сейчас) предметом исследований являлись фиксация состояния человека, пережившего кризис (констатация факта), и его «возврат» в оптимальное состояние путем оказания ему различной помощи извне (психотерапевтической, фармакологической и т.д.). Можно предполагать, что акцент в специальных исследованиях сделан на помощи извне по той причине, что совершенно не изучен процесс преодоления самим человеком кризисных ситуаций. Разумеется, человек, попадая в кризисную ситуацию, всегда боролся, пытаясь самостоятельно и благополучно выйти из нее, ее преодолеть (!), и лишь в тех случаях, когда стихийно подобранные средства оказывались недостаточными, он обращался за помощью. Эта помощь, ее практический опыт накапливались, изучались и систематизировались, а индивидуальный опыт как успешного, так и неуспешного преодоления оставался неизученным. Мы даем этому следующие объяснения: неудачный опыт не систематизировался по той причине, что как не оправдавший себя не ценился; удачи же отдельных индивидуумов расценивались лишь как частный случай, имеющий случайный характер. Нельзя также не считаться с тем, что стихийно подобранные отдельным человеком средства преодоления кризисных ситуаций, принесшие ему удачу, чаще всего носили интимный характер, выступали в форме примет, ритуалов и т.д. и скрывались им от других людей. Сформировалась даже следующая своего рода концепция-установка: человеку суждено самому, и только самому, пережить кризисную ситуацию, и вмешиваться в этот процесс бесполезно, и более того – не нужно [45, 49, 155].

В связи с такой установкой в специальных исследованиях и сделан акцент на тех мероприятиях и практических средствах, которые могут обеспечить «возврат» человека в его

прежнее состояние, хотя нельзя не согласиться с мнением, что «возврат» – это тоже преодоление, но на поздней стадии («стадии возврата») стадии реабилитации, а может быть, лечения, когда налицо уже зафиксированное заболевание как следствие непреодоленного кризиса.

Среди практически оправдавших себя средств воздействия на человека, нуждающегося в помощи, ведущее место занимали и занимают сегодня психотерапевтические средства. Еще в глубокой древности были сформированы понятия о лечении словом, поведением и самой личностью врача, что само по себе говорит о том, что всегда велись поиски практических средств оказания помощи человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации. А например, постановку альтернативного, широко применяемого и в настоящее время предложения Гиппократу пациенту: «Нас трое: вы, я и болезнь, на чью сторону вы станете, та и победит» – можно определить как практическое средство оптимизации отношения больного к кризисной ситуации, облегчающее ее преодоление.

Поскольку в кризисных ситуациях человек чаще всего обращался за помощью к врачу, медицина искала и апробировала всевозможные практические средства такой помощи, чаще всего – фармакологические (различные транквилизаторы – с целью успокоения человека и ослабления доминанты его деятельности; или наоборот – допинги – с целью возбудить и активизировать состояние человека), направленные в основном на организм без включения личности. Но, как показывает исторический анализ вопроса, в процессе накопления практического терапевтического опыта все более возрастала роль лично ориентированной психотерапии, обеспечивающей содержательный, реконструктивный характер психотерапевтических воздействий, равно как и разработки лично ориентированных систем психогигиены и психопрофилактики [110, 215, 224].

Применение психотерапии в различных областях медицины имеет ряд особенностей. Хотя психотерапия используется при широком круге заболеваний в качестве метода лечения, а также для решения психогигиенических и психопрофилактических задач, однако этиопатогенетическое значение она приобретает лишь при психогениях, возникновение и течение которых обусловлено психическим фактором. В этой груп-

пе заболеваний психотерапия может выступать в виде единственного терапевтического метода или включается в систему комплексного лечения. При многих других заболеваниях психотерапия является одним из существенных компонентов лечебно-реабилитационных программ, способствуя повышению их эффективности. Различные методы групповой (в частности – семейной) психотерапии в большей мере, чем индивидуальной, позволяют реализовать социоцентрический подход к современной медицине. Последний приобретает особое значение, например, при неврозах, хроническом алкоголизме и при некоторых других заболеваниях, при которых нарушения отношений человека с ближайшим окружением выступают как существенные (первичные, вторичные и др.) этиопатогенетические звенья патологического процесса. Выбор форм, техники и методики психотерапии при разных заболеваниях помимо клинико-патогенетических их особенностей зависит также от структурно-организационных рамок, в которых она проводится.

Поскольку конечной целью любого психотерапевтического воздействия являются изменения, относящиеся к различным уровням интеграции и функционирования организма и зависящие от взаимодействия многочисленных факторов различной природы (переменные психотерапевтического метода, психотерапевта, пациента, а в случае групповой психотерапии – и группы), определение эффективности психотерапии становится сложнейшей проблемой. Вместе с тем очевидно, что формулирование основных требований к оценке эффективности психотерапии, разработка ее критериев и методов – настоятельное требование времени и дальнейшего развития психотерапевтической науки и практики [66].

Интересно, и в связи с темой исследования практически важно проследить в историческом аспекте развитие систематизации используемых психотерапевтических методов. За рубежом наибольшее развитие получили следующие психотерапевтические направления:

– психоаналитическое – психоанализ S. Freud и его ортодоксальных учеников, индивидуальная психология A. Adler, аналитическая психология C.G. Jung, неофрейдизм K. Horney, E. Fromm, H.S. Sullivan;

– бихевиористское (H.J. Eysenck, J. Wolpe и др.);

– экзистенциально-гуманистическое (недирективная психотерапия С.Р. Rogers, гештальт-терапия, логотерапия V.E. Frankl и др.).

Эти направления в разной степени характеризуются следующими методологическими пороками – биологизацией социального и психологического, а также психологизацией социального с искажением реальных отношений между человеком и обществом. Но вместе с тем в этих исследованиях можно найти и рациональные «зерна». В аспекте избранной темы нашего исследования (кризисы и их преодоление) есть практический смысл рассмотреть в деталях отдельные из методов с целью осмысления содержательной стороны некоторых технических и инструментарных приемов, которые применялись в процессе оказания человеку помощи в преодолении кризисных ситуаций (имеются в виду: внушение, убеждение, разъяснение, гипноз, релаксация, психогимнастика, семейная психотерапия, личность самого психотерапевта, различные терапевтические «интервенции» (вмешательства) и т.д.).

В психоанализе Фрейда наряду с вышеуказанными пороками есть моменты, которые необходимо конструктивно осмыслить в свете изучаемой проблемы. З. Фрейд совместно с Брейером при гипнологических исследованиях столкнулся с материалом, бросающим свет на истоки психических травм как следствие переживаемых человеком кризисов. Он первым обратил пристальное внимание на большое значение в жизни человека полового влечения и связал с ним многие явления как нормальной, так и патологической жизни. Именно психоаналитики отмечали факт наполненности раннего детства конфликтами, налагающими свою неизгладимую печать на всю будущую жизнь человека. И потому необходимо изучать и анализировать детство человека. В самом искусстве психоанализа Фрейд выделяет такое условие, как умение психотерапевта направить беседу в сторону искания источника тех или иных травмирующих психику переживаний.

В глубинной психологии, к которой относятся экзистенциализм, психобиология, «социальный» неофрейдизм, старый ортодоксальный психоанализ, различные методы аналитической и неаналитической психотерапии, впервые была апробирована «групповая психотерапия», предложенная Праттом, а позже развитая Якобом Морено, изобретателем

такого лечения невротических состояний, как «психодрама», участвуя в которой больной мог освободиться от мучающего его кризисного состояния при помощи драматической игры.

В катарсическом методе, возникшем раньше психоанализа и широко используемым и сейчас в нашей психиатрии, практически ценным мы считаем избавление человека от следов ранее пережитых кризисов, чего удается достигнуть в процессе умело проведенной доверительной беседы, цель которой – направить переживания человека по пути конструктивного анализа прошлого и в итоге получить моральное право забыть уже многократно пережитые кризисы (психические травмы, неудачи, поражения).

В методе Куэ, исходящем из совершенно ненаучных позиций, не признающем роль сознательного фактора в психотерапии, заслуживает внимания положение о практической роли воображения, о возможности его подчинения управлению извне, что можно использовать в процессе подготовки человека к преодолению будущих кризисных ситуаций.

В индивидуально-психологической психотерапии Адлера представляют интерес его теоретические положения о влечении личности к власти, превосходству и самоутверждению, что необходимо изучать применительно, например, к спортивной деятельности, где результат спортивной борьбы обязательно и всегда актуален, а победа, оцениваемая публично (зрители, телевидение, пресса), самоутверждает личность спортсмена и символизирует факт его превосходства над соперниками.

Также заслуживает внимания положение Адлера о «методе доверительной беседы» как наиболее оправдавшем себя в практике общения с человеком и целенаправленного воздействия на него. Эффективность данного метода может быть обеспечена только в том случае, если общение психотерапевта (психолога) с пациентом осуществляется на уровне искусства, достигнуть которого психотерапевт или психолог могут только в случае постоянной работы над собой.

В рациональной (рассудочной) психотерапии Дюбуа, страдающей формально-логическим подходом к человеку как чисто интеллектуальной, логической машине, представляются практически ценными следующие моменты:

– психотерапевтическое влияние направлено, главным образом, на перевоспитание мышления больного, привлечение его к активному участию в лечении, формирование критического отношения к болезненному состоянию;

– нравственное перевоспитание личности больного, чего невозможно достигнуть без проникновения во внутренний мир его личности, без изучения ценностной ориентации человека, его мотивационной сферы;

– обязательное установление между врачом и пациентом отношений взаимной симпатии.

Прежде чем перейти непосредственно к принципам и методам отечественной психотерапии, представляется необходимым проследить, *как* определяют ее предмет и содержание различные авторы. В.Я. Гиляровский формулирует понятие психотерапии как системы психических воздействий, основанных на внушении [60]. А.П. Слободяник, ставя знак тождества между психотерапией и психическим лечением, понимает их как рациональное и планомерное пользование психическими средствами для лечения соматических, нервных и психических болезней [224]. Б.Д. Карвасарский определяет психотерапию как систему лечебного воздействия на психику человека и через психику на весь его организм [110]. П.И. Буль в своей характеристике психотерапии как метода выделяет главенствующую роль слова, определяя речевое воздействие врача как основу психотерапевтического воздействия [41]. М.С. Лебединский считает, что психотерапию нужно рассматривать как более широкое понятие: в широком смысле слова – как принцип научной и собственно человеческой медицины и вместе с тем – как специальный метод лечения [139]. А. Кемпински, наоборот, предлагает более узкое понимание психотерапии как только одну из многих форм психического воздействия человека на человека, которая лежит в сфере отношений врача к больному [112].

Другие исследователи в своих определениях психотерапии близки к вышеуказанным [46, 67, 104, 109, 150, 185, 237, 249]. Можно сказать, что наиболее принятым в отечественной специальной литературе является определение психотерапии как системы лечебного воздействия на психику и через психику на организм больного. В этом случае, будучи методом лечения, психотерапия должна быть отнесена к медицине. Но практика показывает, что психотерапевтическое лечение специфично

и основано на психических (психологических) методах воздействия и поэтому становится точкой пересечения ряда областей знания: медицины, психологии, социологии, педагогики и др. Эта междисциплинарность все более выражено проявляется в последнее время в связи с распространением методов групповой психотерапии. Можно говорить о проникновении психотерапии во «внеклиническую» среду (реадаптация и реабилитация человека после пребывания в больнице, спортсмена – после соревнований; кабинеты социально-психологической помощи, семейных отношений; психологи на производстве, в учебных заведениях, в сфере искусств, в спортивных командах).

Уже как бесспорный факт большинством исследователей признается превращение психотерапии в самостоятельную дисциплину и отмечается, что, как это нередко наблюдалось в истории науки, практика на сегодняшний день опережает теоретическое знание [46, 67, 68, 104, 105, 109, 135, 150, 185, 207, 237, 249, 251, 302, 305, 306, 307]. Также большинством авторов признается, что актуальнейшей задачей современной психотерапии является дальнейшее развитие и обобщение результатов теоретических исследований и накапливающихся эмпирических материалов клинического, психологического, социально-психологического, психофизиологического и других аспектов изучения механизмов и эффективности психотерапии.

Психотерапия ранее развивалась, основываясь только на знании медицины и практическом опыте лечения; прежде всего была сформулирована ее, по выражению Б.Д. Карвасарского [110. – С. 8], «медицинская модель», в которой итоговой задачей было устранение различных нарушений организма. Однако практика лечения больных психогенными заболеваниями показала, что задача устранения, например, психогенных заболеваний решалась посредством овладения человеком различными способами саморегуляции без использования медикаментозных средств, что позволяет говорить о правомерности существования и других моделей психотерапии, в частности, психогигиенической, психопрофилактической и других [107].

В современной литературе [143] рассматриваются четыре основные модели психотерапии:

– психотерапия как метод лечения, влияющий на состояние и функционирование организма в сфере психических и соматических (медицинская модель психотерапии);

- психотерапия как метод, приводящий в действие процесс научения (психологическая модель психотерапии);
- психотерапия как метод манипулирования, носящий характер инструмента и служащий целям общественного контроля (социологическая модель);
- психотерапия как комплекс явлений, происходящих в процессе взаимодействия между людьми (философская модель психотерапии).

Выделение таких моделей объясняется воздействием разнообразных социокультурных, экономических и других факторов, оказывающих влияние на развитие психотерапии в современном мире, что заостряет вопрос о социальной релевантности целевых установок в психотерапии, ее нормативном аспекте. Это особо отмечают в своих работах К.К. Платонов (1974), Е.В. Шорохова (1978), А.М. Изуткин (1982), которые указывают на близость психотерапии и социально-педагогических воздействий, что практически чрезвычайно важно в связи с такой проблемой нашего исследования, как подготовка человека (спортсмена) к преодолению кризисных ситуаций с помощью членов своей личной группы психологической поддержки. Проблема социальной ответственности психотерапевта и психолога, осуществляющих комплекс диагностических, психотерапевтических, психопрофилактических и психогигиенических мероприятий, становится особенно актуальной в связи со все более широким внедрением специальных психотерапевтических и психологических кабинетов. Например, в спорте высших достижений в настоящее время в нашей стране, и особенно за рубежом, привлекается все большее число специалистов-психологов. В СССР психолог в обязательном порядке включался в состав комплексной научной группы в сборных командах.

Несмотря на очевидность междисциплинарного характера психотерапии, ее по-прежнему относят к лечебной медицинской дисциплине [110]. Но в практике все более широко применяются психотерапевтические методы (соответствующим образом модифицированные), направленные не на решение лечебных задач, а задач иных: научению человека контролировать свое поведение, управлять эмоциями и чувствами во всевозможных жизненных ситуациях, особенно – в кризисных.

Все более практически важной (в первую очередь для сохранения и укрепления здоровья, а также для сохранения



возможности успешного преодоления кризиса) становится задачей создания у человека «психологической защиты», которую Ф.В. Бассин, В.Е. Рожнов, М.А. Рожнова определяют как «важнейшую форму реакции сознания на перенесенную психическую травму» [215. – С. 30]. Идея «психологической защиты» сформировалась первоначально в рамках психоаналитической школы, согласно представлениям которой эту защиту составляет ряд специфических приемов переработки переживаний, нейтрализующих патогенное влияние, которое эти переживания могут оказывать на сознание. Это феномены типа «вытеснения», «вымещения», «проекции», «рационализации», «сублимации» и т.п. детально характеризуются в психоаналитической литературе, особенно в работах З. Фрейда, уделившего проблеме «психологической защиты» много внимания [288].

Идея «психологической защиты» отразила реальную и важную сторону психической деятельности, которая почти от всех исследовательских направлений, кроме психоанализа, ускользнула. Но когда эта идея стала теоретически разрабатываться с психоаналитических позиций, ей было придано совершенно неправильное истолкование. Основным дефектом психоаналитической трактовки представления о «психологической защите» является то, что она рассматривается как механизм, используемый только в исключительных случаях, как остающееся иногда единственным средством предотвращения грозных клинических последствий конфликта сознания с якобы противостоящим ему «бессознательным». Между тем в ряде исследований, проведенных у нас в стране, «психологическая защита» является нормальным, повседневно применяемым психологическим механизмом, не менее важным, хотя и хуже изученным, чем «меры физиологической защиты» (в павловском понимании этого термина), имеющим огромное значение в сопротивлении, оказываемом организмом болезни (пример клинического случая) или способным предотвращать дезорганизацию психической деятельности и поведения человека, оказавшегося в кризисной ситуации (пример «психологического случая»).

Мы достаточно детально останавливаемся на феномене «психологической защиты» по той причине, что в последние годы данная идея все более широко используется при обсуж-

дении не только клинических проблем, но и чисто психологических, касающихся, в частности, деятельности человека в экстремальных условиях кризисных ситуаций.

Способность к «защитной» психической деятельности (к «защитной» трансформации психологических установок) выражена у разных людей в различной степени. Если у одних, «хорошо психологически защищенных» интенсивная переработка патогенных установок начинается как только лица этого душевного склада встречают какое-то, пусть даже незначительное, препятствие в своих стремлениях, испытывают даже минимальную психическую травму, то другие – «плохо психологически защищенные» оказываются неспособными развить эту защитную активность, а значит, успешно преодолеть возникшую кризисную ситуацию.

В клинической практике установлено [215], что начало самых разных патологических процессов в первую очередь связано с предварительным распадом «психологической защиты», как бы открывшим дорогу более грубым, структурно и функционально, физиологическим и биохимическим факторам патогенеза.

В свете сказанного очевидно, насколько необходимо знать механизм «психологической защиты» – важнейшего средства спонтанного устранения психических травм – для психотерапевта, ставящего задачей врачебное устранение этих же травм, и для психолога, корректирующего различные личностные изменения; насколько повышается эффективность психотерапевтического и психологического вмешательства, если оно согласуется с закономерностями спонтанной «психологической защиты», опирается на эти закономерности, и насколько оно может стать менее продуктивным, если этим закономерностям противоречит. «Между тем, – пишет Ф.В. Бассин с соавторами, – остается печальным фактом, что даже в лучших монографиях по психотерапии, опубликованных у нас за последние годы, феномен «психологической защиты» не только не обсуждается как большая психотерапевтическая проблема, но даже не упоминается. Не следует преуменьшать отрицательное влияние, которое это обстоятельство оказало и продолжает оказывать на нашу психотерапевтическую практику и на дальнейшее развитие всей теории психотерапевтического вмешательства» [215. – С. 32].

Таким образом, как показывает изучение специальной литературы, из всевозможных условий, облегчающих человеку преодоление кризисной ситуации, наиболее апробирована в практике и детально изучена теоретически «психологическая защита», что позволяет определить данное условие как перво-степенное.

Но концепцией «психологической защиты» психологический подход к проблеме кризисов и кризисных ситуаций, конечно, не исчерпывается. Напротив, данная концепция только раскрывает сложность вопросов, возникающих при попытках осмыслить проявление психических кризисов (травматизации) в рамках диалектико-материалистической теории сознания. В первую очередь встает вопрос, какие из содержательно понимаемых элементов сознания, какие из субъективных переживаний оказываются более уязвимыми в процессе преодоления человеком кризисных ситуаций и на какие из этих элементов психотерапевт и психолог могут опираться при попытке оказать человеку практическую помощь. В поиске ответа на этот вопрос мы обращаемся к работам Ф.В. Бассина и др., в которых сделаны попытки классифицировать переживания человека и предлагается иерархический подход по признаку их значимости [25, 26, 27, 26, 215]. Труды Ф.В. Бассина занимают особое место в психологической литературе по «переживанию». С его именем в советской психологии 70-х годов ассоциируется проблематика «значущих переживаний» (термин Бассина) и попытка представить их как «преимущественный предмет психологии» [24. – С. 107].

Известно, что оказались непродуктивными многократно принимавшиеся (особенно в зарубежной психоаналитически-бихевиористски ориентированной литературе) попытки выявления определенных объективных ситуаций («болезни», «одиночества», «семейных конфликтов», «коллизий в профессиональной деятельности» и т.п.) как своеобразных моделей возникновения различных кризисных состояний типа психических травм и психогении [242, 243, 245, 246, 253, 278]. Ограниченность возможностей исследования, создаваемых подобным моделированием, вытекает прежде всего из того факта, что одно и то же объективное событие может иметь для одного и того же лица в разные моменты или в одно и то же время для разных лиц разное значение. Поскольку же именно по-

добные «значения», то есть семантические, смысловые аспекты происходящего, в значительной степени определяют патогенетические эффекты пережитых человеком кризисов (как преодоленных, так и не преодоленных), влияние последних на клинические сдвиги нередко выступает внешне как случайное, непредвиденное, не вписывающееся в рамки строгих, заранее прогнозируемых закономерных зависимостей.

Данный факт можно определить как закономерный, т.к. он подчеркивает связь проблемы кризиса в жизни человека с семантикой его переживаний, с их «значимостью» для субъекта, с их «смыслом» и тем самым необходимостью (для практики оказания помощи в преодолении кризисных ситуаций) ориентироваться в первую очередь на значимые переживания (т.е. на семантический аспект).

Фактор «значимости», как было многократно показано [45, 102, 111, 157, 158, 196, 232], преобразует реакцию на любое воспринимаемое объективное воздействие. Даже обычная экспериментальная процедура – определение, например, быстроты и точности реакции (тест, широко используемый в спорте для определения степени готовности спортсмена к соревнованию) может дать один результат, если она решает только указанную задачу, и – совсем иной, если она затрагивает систему значимых переживаний обследуемого, если от ее результата зависит то, в чем обследуемый глубоко заинтересован, например, попадает тот же спортсмен в основной состав команды или остается «за бортом» и лишается, к примеру, участия в Олимпийских играх, к которым готовился несколько лет и успех в которых мог решающим образом изменить всю его жизненную перспективу.

Возвращаясь к клиническим исследованиям, нельзя не привести следующее высказывание Ф.В. Бассина: «Психическая травма тем более патогенна и разрушительна, тем большее сопротивление она оказывает усилиям психотерапевта, чем в большей степени «значимыми» являются нарушенные ею системы переживаний. Уже одно это обстоятельство предъявляет к психотерапевту требование строить всю тактику врачебного вмешательства на основе предварительного исследования структуры сознания больного с целью определения, как в этой структуре распределяется, иногда парадоксально, причудливо переплетаясь, более и менее «значимое»» [215. – С. 34].

Именно в контексте «значимого» переживания следует, на наш взгляд, рассматривать предложенную Ф.Е. Василюком концепцию «конструктивного» переживания, в процессе управления которым возможно осуществить успешное преодоление кризисной ситуации [68], поскольку, как мы предполагаем, конструктивными могут быть только «значимые» переживания.

Ф.Е. Василюк предлагает определять кризисную ситуацию как ситуацию «невозможности», «невозможности жить, реализовывать внутренние потребности своей жизни» [45. – С. 25]. А борьбу против этой невозможности за создание «ситуации возможности» реализации жизненных потребностей он называет переживанием, понимая переживание как преодоление некоторого «разрыва» жизни, как некую восстановительную работу. Автор в своей монографии вводит в концептуальный аппарат психологической теории деятельности новую категорию – «категорию переживания», объясняя это тем, что существующие понятия: психологическая защита, компенсация, «совладающее поведение» (coping behavior) являются недостаточными, фиксирующими лишь частные аспекты целостной проблемы.

Мы согласны с Ф.Е. Василюком, когда он утверждает, что переживание есть деятельность, направленная на преодоление; понимает переживание как «особую внутреннюю работу, с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, словом, справиться с критической ситуацией» [Там же. – С. 12]. Но следует отметить, что такой качественный уровень переживания (мы его предлагаем определить как «уровень конструктивности») обеспечить крайне сложно как самому человеку, так и с помощью других людей (помощников). Данный уровень свойственен только личности, накопившей позитивный опыт преодоления кризисных ситуаций, но, отнюдь и к сожалению, не большинству, и потому рассматривать переживание столь широко и оптимистично представляется нам недостаточно правомерным. Управляя переживанием, человек сам или с помощью извне превращает его в деятельность, но все равно переживание остается переживанием и остается (вопреки утверждению Ф.Е. Василюка) в одном ряду с другими пси-

хическими функциями, такими, как память, восприятие, мышление, воображение, эмоция.

Но в целом касательно проблемы преодоления кризисных ситуаций подход Ф.Е. Василюка представляется нам практически перспективным. Его новаторство состоит в том, что он направлен на вскрытие и активизацию резервов личности самого «исполнителя», преодолевающего кризисную ситуацию, что дает право именовать данный подход как чисто «психологический» (межличностный) в отличие от «психотерапевтического» подхода, в котором все усилия в процессе преодоления человеком кризисной ситуации сосредоточены в основном на помощи ему извне – от других людей. И если в практической работе идти по пути максимальной активизации личности «исполнителя», то, вероятно, следует согласиться с Ф.Е. Василюком в том, что «переживание, таким образом, составляет основной предмет приложения усилий практического психолога, помогающего личности в ситуации жизненного кризиса. А раз так, то для построения теоретического фундамента этой практики вполне естественно процесс переживания сделать центральным предметом общепсихологического исследования проблемы преодоления критических ситуаций» [Там же. – С. 11–12].

К этому следует добавить, что, по выражению В.Е. Рожнова, «значимые» переживания представляют собой качественно очень своеобразную форму психической деятельности, подчиненную особым «собственно психологическим» закономерностям и требующую для своего обнаружения, раскрытия и преобразования специальных методических подходов [215. – С. 35]. Такую задачу (в числе других задач) мы перед собой ставим в данной работе.

Таким образом, фактор «значимых» переживаний и управления ими наряду с фактором «психологической защиты» представляется нам на основании изученной специальной литературы практически важнейшим из известных условий решения задачи преодоления человеком кризисных ситуаций.

Анализ литературных источников показывает, что в один ряд с такими практически важнейшими условиями, оказывающими влияние на процесс преодоления кризисных ситуаций, как «психологическая защита» и «значимые переживания», смело можно поставить фактор «компенсации». Дело в том,

что кризисная ситуация тем более патогенна и разрушительна, тем большее сопротивление оказывает она усилиям психолога или психотерапевта, чем в большей степени «значимыми» являются нарушенные ею системы переживаний. Одно это обстоятельство предъясняет к психологу или психотерапевту требование строить всю тактику вмешательства на основе предварительного исследования личностной структуры человека с целью определения всех более или менее «значимых» переживаний. Рассчитывать на успех вмешательства можно только в том случае, если скомпрометированной системе «значимых» переживаний удастся противопоставить (компенсировать) другие системы переживаний, оставшиеся интактными и обладающими не менее высоким потенциалом «значимости» для данного человека [215].

В связи с этим важнейшим элементом искусства психолога и психотерапевта («выступающего на первых этапах своего контакта с больным скорее как психолог») [215. – С. 35] является умение отыскать в душе человека это «интактное высокозначимое», чтобы в дальнейшем переключить на него сознание и устранить его фиксированность на травмированном. Без поиска и использования опоры на сохранившееся высокозначимое как компенсацию любые усилия, направленные, например, на стимулирование «психологической защиты», окажутся малоэффективными. Одновременно это подчеркивает взаимосвязь и взаимозависимость различных условий преодоления кризисных ситуаций, а также практическую возможность их комплексного воздействия.

Но «компенсацию», на наш взгляд, следует понимать шире, чем «противопоставление». В роли «компенсации» может выступать также «психологическая поддержка», которая может компенсировать, например, кризисную ситуацию одиночества, в которой оказался человек вдаль от дома или после потери близких. В той же психотерапии такую задачу решает «поддерживающая» или «корректирующая психотерапия», решающая такие задачи, как предупреждение обострений болезни и декомпенсаций, закрепление ремиссий, достигнутых в основном курсе лечения.

В понятие специфики данного условия преодоления кризисных ситуаций в отличие от вышеобсужденных мы включили на основании изучения литературы [52, 109, 224,

237] три момента. Первый состоит в том, что, как правило, в компенсации человек нуждается длительное время, обычно – до окончательного выхода из кризисной ситуации. Второй – в том, что момент, когда человек не нуждается больше в психологической поддержке, т.е. когда кризис успешно и окончательно преодолен, может определить только сам человек, в связи с чем психолог или психотерапевт сами по своему усмотрению не должны прерывать этот процесс. Это правило остается в силе и в том случае, когда контакт больного с психотерапевтом или, например, спортсмена с психологом, формально, в силу выписки из больницы или окончания соревнований, прерывается. «В этом случае, – пишет М.С. Лебединский, – само сознание больного, что врач, который ему помог, всегда примет его и поможет при надобности, оказывает своего рода психотерапевтическое воздействие» [139. – С. 198–199]. И мы бы продолжили: ...выполняет роль психологической поддержки, не ослабевающей и на расстоянии, что будет показано в главе III. Кроме того, если человек знает, что у него есть свой личный психолог, то он не боится будущих кризисных ситуаций, сознавая, что в трудный момент своей жизни не останется в одиночестве [96]. Постоянную помощь психотерапевта М.С. Лебединский называет «костылем», опираясь на который человек может более или менее уверенно себя чувствовать. Он пишет: «Психотерапия не излечивает, а помогает жить; это средство компенсации» [139. – С. 201].

И третий момент заключается в том, что зачастую наиболее действенную психологическую поддержку больному, спортсмену и т.д. может оказать тот человек (психолог, психотерапевт, друг), который непричастен к его повседневной жизни, не связан с людьми, которые постоянно контактируют с ним (родные, близкие, сослуживцы). Такому человеку легче бывает довериться, откровенно поделиться с ним своими личными проблемами, рассказать о кризисе и обо всех, часто скрытых от других деталях возникшей кризисной ситуации. В своей работе, посвященной проблеме кризисных ситуаций в спорте, мы показываем на материале «большого» спорта, как именно психологу, а не своему постоянному тренеру «спортсмен-чемпион» чаще готов доверить самые сокровенные мотивы спортивной деятельности и даже – личной жизни [97].



Поиском «компенсаций» широко занимаются представители смежных наук. Например, в практической педагогике Ш.А. Амонашвили в целях профилактики возможных кризисных ситуаций у детей младшего школьного возраста предлагает строить отношения с учеником на следующих исходных педагогических позициях: 1) управлять обучением и всей школьной жизнью детей с позиции их интересов; 2) постоянно проявлять веру в возможности и перспективы каждого ученика; 3) сотрудничать со школьниками в процессе обучения; 4) быть этичным по отношению к школьнику, уважать и поддерживать его достоинство [9].

У ряда авторов отмечается как положительно оправдавший себя путь поиска «компенсации» – через повышение самооценки человека. Например, К. Купер рассматривает бег для здоровья как поиск человеком компенсации через достижение успеха в «неосновной» деятельности, в результате чего отмечалось значительное повышение самооценки личности [131, 132].

Мы использовали для этой же цели по отношению к спортсмену, оказавшемуся в кризисной ситуации, «метод снятия критики», который вполне оправдал себя в практике крупнейших соревнований, богатых кризисными ситуациями [96].

Подводя итог обсуждению «метода компенсации», считаем необходимым подчеркнуть исключительную «техническую» сложность овладения им, что требует от практического психолога работы «на уровне искусства» на всех ее условных этапах, таких, как: доскональное знание «травмированных» и «уцелевших» значимых переживаний, поиск «компенсаций», внедрения их в «личность» пациента.

Кроме указанных, наиболее изученных на теоретическом уровне и достаточно апробированных в практике условий преодоления кризисных ситуаций считаем необходимым остановиться на двух, как мы их определяем, «предпосылках», способствующих преодолению кризисных ситуаций, имеющих пусть косвенное, но существенное практическое значение, на которые мы всегда опирались в своей работе практического психолога. Имеем в виду личностно ориентированный и личностно-гуманный подход к человеку, выполняющему деятельность, для которой является характерным постоянное преодоление кризисных ситуаций.

Суть лично ориентированного подхода, в том, что в нем четко прослеживается ориентация не только на личность как таковую (что характерно для «лично ориентированного» подхода), но и на внутреннее содержание личности, ее внутренний мир, на жизненную концепцию данной личности, выражающуюся, в частности, в характере ее мотивационной структуры. Особенно «продуктивен» лично ориентированный подход в «большом» спорте, где мы имеем дело с уже сформировавшимися и неординарными личностями, имеющими свою жизненную концепцию, которая заключается в определенном отношении к спорту, к результату спортивной деятельности (победе и поражению), к противнику и определяет содержание мотивации его деятельности и стремления к результату в ней. В спорте, в силу установки на результат деятельности, рано созревает мотивационная сфера (установка) личности юного спортсмена, которая как «стержень личности» (термин А.Н. Леонтьева) практически остается «в человеке» по своему характеру чаще всего неизменной. В этом случае спорт можно рассматривать как деятельность, посредством которой и через которую созревает мотивационная сфера личности и таким образом готовятся к жизни в обществе миллионы молодых людей. В связи с этим использование лично ориентированного подхода представляется нам вдвойне оправданным, так как ориентация на внутренний мир человека позволяет, с одной стороны, диагностировать содержание этого внутреннего мира, а с другой стороны, например, в случае наличия негативных компонентов внутреннего мира (тщеславия, меркантилизма, ненависти и жестокости по отношению к соперникам и т.п.) оказывать на данную личность соответствующее психолого-педагогическое воздействие в целях ее реконструкции.

Как видим, лично ориентированный подход несет в себе гуманное начало, но это не значит, что он в содержательном плане абсолютно тождествен личностно-гуманному подходу, который мы рассматриваем как принципиально иной вид отношения к человеку в отличие от императивного (директивного, диктаторского) отношения.

В настоящее время все более значимой становится проблема гуманизации различных сфер жизнедеятельности человека, особенно тех, которые характеризуются наличием кризисных ситуаций.

Итак, в результате изучения специальной литературы можно сказать, что издавна велись поиски условий, способствующих преодолению человеком различных кризисных ситуаций его жизнедеятельности. Описанные выше условия преодоления кризисных ситуаций наиболее изучены на теоретическом уровне, достаточно апробированы в практике и стали, по выражению Ф.Е. Василюка, «психическими реалиями» [45. – С. 12].

Но необходимо признать, что в связи с тем, что указанные концепции апробированы в основном практическими психотерапевтами, может возникнуть иллюзия возможности решить все более актуальные проблемы преодоления кризисных ситуаций с помощью психотерапии. И совершенно справедливо, на наш взгляд, отмечает Б.Д. Карвасарский: «...проблема сохранения нервно-психического здоровья вообще не может решиться путем все большего охвата населения теми или иными формами психотерапии, а лишь психической закалкой через морально-этические ценности общества, через изменение отношения к себе, более точный взгляд на свои цели, на свою функцию в коллективе, т.е. речь идет о такой психогигиене, которая обеспечит человеку стабильность за счет лучшего физического и нравственного развития» [110. – С. 162].

Представляется бесспорным, что в связи со все более возрастающей актуальностью проблемы данного исследования необходим поиск новых и конкретных практических путей оптимизации процесса преодоления кризисных ситуаций, что мы попытаемся осуществить на такой «модели жизни», как спортивная деятельность.

## **1.2. СПОРТ КАК МОДЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ**

Спорт, как и любой иной вид человеческой деятельности, можно рассматривать как совокупность дискретно решаемых задач либо отдельным человеком, либо общностью людей («совокупным субъектом» – К. Маркс). В широком смысле спорт можно отнести к разряду общественных явлений, как и другие элементы культурной жизни общества. В то же время спорт есть совокупность средств всестороннего развития человека, как физического, так и интеллектуального, подготов-

ки каждого члена общества к труду и обороне своей Родины. Спорт также порождает целый мир эмоций у самого деятеля – спортсмена (в силу всегда увлекательного процесса борьбы за победу) и у зрителя (в силу особенности спорта как зрелища) [63, 166, 192, 196, 197, 230, 232, 248, 269].

Но как важнейшее в социальном плане рассматривается следующее положение: спорт наряду с другими видами деятельности является средством воспитания человека [13, 71, 164, 248, 36, 38, 39, 40]. Именно к воспитательной функции спорта приковано всеобщее внимание общественности, которой небезразлично, каким является и должен быть российский спортсмен, и особенно – спортсмен-чемпион, защищающий честь страны за рубежом, тем более что, по официальным данным, в России многомиллионная армия физкультурников и спортсменов.

Социально-педагогическая и психологическая значимость спорта как специфического и самостоятельного вида человеческой деятельности, на наш взгляд, не исчерпывается тем срочным или отдаленным, в частности – воспитательным, эффектом, который достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями и участием в соревнованиях. Принципиальное значение имеет другой момент, который обычно недооценивается: в спорте в концентрированном виде представлены наиболее существенные особенности, присущие учебно-познавательной, игровой и трудовой деятельности.

В процессе спортивной деятельности создаются условия для одновременного решения совокупности различных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и практически действенных (достижение конкретного спортивного результата: от минимального до максимально возможного). При этом значимость и представленность (соотношение) решаемых задач также могут быть различными [261]. И в зависимости от того, какие задачи решаются в первую очередь (достижение высших результатов, физическое совершенствование или укрепление здоровья), возможно выделение:

- спорта высших достижений («большого» спорта);
- массового соревновательного спорта, массово-оздоровительного спорта или «массовой физкультурной деятельности» [166, 196, 197, 230, 248].

Широта и сложность общих задач, решаемых в спорте, способствовали выделению учебно-тренировочной, соревновательной и досуговой (рекреационной) сфер, составляющих в целом «жизнедеятельность» спортивной команды. И, наконец, вся совокупность различных задач в спорте ставится и решается членами самых различных общностей: команд, экипажей, клубов, спортивных комитетов, федераций, учебных, научно-исследовательских и административных учреждений и др.

Универсальность спорта как естественной модели различных видов предметно-практической деятельности связана и с многообразием операционного состава двигательных действий, условий их выполнения и способов организации. Это наглядно прослеживается в многообразии существующих видов спорта и соревновательных упражнений. При этом в рамках любого вида спорта независимо от уровня сформированности выполняемой предметно-практической деятельности (от ее начальных до максимально развитых форм) обязательно представлена динамика познавательного, эмоционального и волевого компонентов. В учебно-тренировочной деятельности при разучивании новых двигательных действий и совершенствовании различных сторон подготовленности особое звучание приобретают познавательный и волевой компоненты, а в соревновательной деятельности – эмоциональный и волевой. При этом учебно-тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов по уровню физических и нервно-психических нагрузок, особенно в спорте высших достижений [76, 118, 166, 196, 200, 203, 266, 269], можно сравнить только с особо сложными и ответственными видами трудовой деятельности. Речь, например, идет о трехразовых ежедневных тренировках, социальной значимости (в международных соревнованиях – предельно высокой) и престижности спорта как общественного явления, системы морального и материального стимулирования спортсменов и тренеров.

Универсальность и уникальность спорта в качестве модели Ю.Н. Ханин детально показал применительно к изучаемой им проблеме общения в совместной деятельности [260, 261]. Особенности, которые он выделяет, можно считать общими и характерными для любой иной коллективной деятельности:

1) деятельность спортивной команды (на тренировках и соревнованиях) представляет собой преимущественно двигательную, предметно-практическую деятельность в рамках непосредственного пространственного контакта. Поэтому в ней четко дифференцированы и одновременно совмещены два вида групповой активности: собственно предметно-практические действия (операции) и общение;

2) деятельность спортивной команды по составу, структуре и способам организации (согласования) двигательных действий и операций также представляет собой универсальную модель, в которой представлены в различных сочетаниях индивидуальные, парно-групповые и общеколлективные действия, выполняемые одновременно или последовательно с непрерывным или периодическим их согласованием;

3) спортивно-игровая и командная деятельность представляет собой уникальную модель для изучения особенностей взаимодействия и общения в связи с максимально развернутой функциональной динамикой деятельности – от ее исходных, начальных норм до максимально развитых. При этом уровень сложности решаемых командой задач и достигаемых результатов может быть определен по соответствующим специально разработанным разрядным нормам (от третьего спортивного разряда до заслуженного мастера спорта). То есть периоды зарождения, становления, развития и прекращения деятельности команды могут быть зафиксированы достаточно четко, отсюда – перспектива изучения функциональной и субъективной динамики деятельности и общения в рамках сравнительного (различные спортивные коллективы) и лонгитюдного исследования;

4) в ходе учебно-тренировочной, и особенно соревновательной, спортивно-игровой и командной деятельности, можно наблюдать не только разнообразные по составу и структуре предметно-практические (двигательные) действия, но и развернутые во всей полноте межличностные, внутrigрупповые и межгрупповые контакты, коммуникативное поведение партнеров, соперников, тренеров, руководителей команд, судей, зрителей.

Среди других особенностей, касающихся деталей процесса общения в ходе совместной деятельности, как и в представленных выше четырех, не выделен чрезвычайно практически

и теоретически важный аспект индивидуальной деятельности (в том числе – и в условиях коллективной деятельности), когда человек (в спорте – спортсмен) сам принимает ответственные решения и сам отвечает за их последствия. Еще более важна проблема в строго индивидуальных видах спортивной деятельности\* (шахматы, бокс, борьба и др.), где спортсмен сам реализует свои решения. На наш взгляд, именно занятия строго индивидуальными видами спорта могут быть использованы для подготовки специалистов в «строго самостоятельной» деятельности (летчики, испытатели различных транспортных средств, оперирующие врачи, диспетчеры и т.п.).

Что касается коллективной спортивной деятельности, которую как модель детально изучал Т.Т. Джамгаров (особенно ценным нам представляется его положение о совмещении двух основных форм взаимодействия участников: «сотрудничество» и одновременно «соперничество», что дало основание автору сделать вывод о возможности моделировать в спорте практически любой вид человеческой деятельности) [71. – С. 12–21], мы считаем необходимым дополнить значение спорта как модели в том смысле, что спортсмен во имя достижения победного результата своей команды должен уметь выполнять следующие требования совместной деятельности: уважать труд других, их роль и значение, считаться с личностными и характерологическими особенностями всех участников деятельности и постоянно учитывать данный фактор во всех ситуациях жизни и деятельности коллектива, быть готовым делить с другими успех и славу в случае победы и брать на себя ответственность за поражение. Как показал наш практический опыт работы в спортивных коллективах, без соблюдения вышеизложенных требований к участникам деятельности невозможно объединение людей в коллектив единомышленников, что является главным и необходимым условием успешной коллективной деятельности (примеры, доказывающие правомерность данного заключения, детально показаны в монографиях автора) [93, 94, 95].

---

\* В понятие «строго индивидуальной спортивной деятельности» мы вкладываем такую характеристику условий выполняемой спортсменом деятельности, в процессе которой совершенно исключена какая-либо помощь извне, что, например, допустимо в таком «не строго индивидуальном» виде легкой атлетики, как бег на длинные дистанции, во время которого спортсмену может помочь товарищ по команде: взять на себя лидерство в начале дистанции, поддержать словом и т.д.

Но наибольшее (с точки зрения теории, а также практики) значение имеет оценка спорта как модели деятельности, выполняемой в экстремальных условиях, а значит, и продуктивной модели в связи с растущей экстремальностью условий самой деятельности, а также иным, все более напряженным тренировочным процессом и усложняющимся образом жизни современного спортсмена. В одной из монографий [98] мы дали детальную характеристику различных экстремальных условий не только деятельности, но и личной жизни спортсмена, которая, как и деятельность, приобрела экстремальные черты по причинам: длительных разлук с семьей (у взрослого спортсмена – с женой и детьми), постоянной зависимости жизненного настроения спортсмена и его команды, чувства постоянной усталости, снижения статуса спортсмена в семье и его отдаленности от решения проблем семьи, таких, как воспитание детей, конфликты в семье. Экстремальность личной жизни особенно характерна для спортсмена-чемпиона, отсутствующего в семье практически круглый год (наиболее характерно это для такого вида спорта, как футбол).

На одном из вышеперечисленных условий деятельности спортсмена считаем необходимым заострить внимание исследователей данной проблемы. Спортивная деятельность является яркой моделью деятельности, главным образом ориентированной на результат. От результата (то есть победы или поражения) фактически зависит вся жизнь и судьба спортсмена. Но так как результат деятельности является лично значимым для спортсмена, значит, он всегда и самым прямым образом влияет на личность, на ее конструкцию, на динамику ее развития! В связи с этим и самому спортсмену, и его помощникам следует изучать влияние на его личность каждой победы и каждого поражения.

И еще одним, и весьма существенным, фактором экстремальности современного спорта следует считать его травматичность. Техника большого числа видов спорта усложнилась настолько, что при выполнении упражнений риск и опасность присутствуют всегда, о чем в прежние годы в специальной литературе умалчивалось.

Достаточно подтверждает возникшую ситуацию выдержка из интервью с абсолютным чемпионом мира по спортивной гимнастике Михаилом Ворониным: «Каких же мук стоит подготовить чемпионов Олимпиады или мира! Нынешняя гимна-



стика выжимает из ребят все соки. Они взлетают на Олимп, но какой ценой это дается! Сложнейшие две операции на ноге перенес двукратный олимпийский чемпион Сергей Харьков, потерял год. Из-за перелома руки полностью «выпал» из прошлого сезона Валерий Люкин. Просто диву даешься, как они нашли в себе мужество снова выйти на помост. Сейчас в клинике находятся чемпионы мира Игорь Коробчинский и Олеся Дудник. Кто следующий? Я убежден, что наша система подготовки мастеров требует переосмысления: сверхнагрузки, бесконечные турниры полностью изнашивают организм!» («Советский спорт», 5 мая 1990 г.). И это – о гимнастике, которая по травматизму значительно уступает боксу, горным лыжам, футболу и хоккею!

А вот что говорит известный хирург профессор института травматологии С.П. Миронов: «Я вижу спортивную жизнь чаще со “служебного входа” и знаю, что для любого спортсмена травма и последующее пребывание в больнице – шок, стресс, нервный срыв» («Советский спорт», 6 мая 1990 г.).

Травма в спорте – это не что иное, как выбывание из числа действующих сейчас спортсменов, а тяжелая травма – выбывание иногда на год, годы, а иногда – и навсегда. Не случайно поэтому «здоровье» включено в число основных объективных условий достижения успеха в спортивной деятельности.

Выделение экстремальности как наиболее ведущей характеристики современного спорта высших достижений имеет принципиальное значение, так как именно экстремальность практически всех деятельностных и жизненных ситуаций определяет большое число кризисов, непреодоление которых не позволяет спортсмену одержать победу. И в итоге вся жизнь спортсмена (включая деятельность) превращается в постоянное (!) преодоление кризисных ситуаций и может рассматриваться как модель постоянного преодоления, как модель деятельности и жизни человека, постоянно переживающего их. В связи с этим готовность спортсмена к достижению успеха в его основной деятельности можно рассматривать как готовность к преодолению типичных для данной деятельности кризисных ситуаций.

Достаточно широко представленную характеристику спорта мы считаем необходимым дополнить и тем самым расширить возможности использования его как модели:

– спорт в отдельных случаях можно рассматривать как модель выполнения деятельности в «сверхжестких» условиях, когда против спортсмена или команды выступает не только официальный соперник, но и судьи, и зрители, зачастую – длительный перелет, резкая смена климатических условий, с чем спортсмены достаточно часто сталкиваются, выступая за рубежом;

– в социально-психологическом аспекте необходимо учитывать, что известного спортсмена всегда окружает много людей, способных оказывать как позитивное, так и негативное воздействие на его деятельность, в том числе – в процессе преодоления им кризисных ситуаций. Необходимо разработать механизмы управления этими людьми, устранять лишних и, наоборот, обеспечивать присутствие практически полезных людей, но всегда направлять и контролировать их стихийную деятельность в целях обеспечения спортсмена оптимальной психологической поддержкой;

– спорт может рассматриваться как модель «короткой» (быстро протекающей) жизни, после завершения которой человеку приходится начинать все сначала. Данный нюанс жизни спортсмена совершенно не разработан в специальной литературе, и, более того, по непонятным причинам искусственно создается положение, что такой проблемы не существует. В результате спортсмену приходится решать задачу адаптации к новой жизни стихийно и болезненно, идти по пути проб и ошибок, не рассчитывая на помощь тех, кто еще вчера готов был сделать все для спортсмена. В аналогичном положении в жизни может оказаться, например, актер, потерявший популярность, военнослужащий, ушедший на пенсию и не имеющий другой специальности, человек, потерявший трудоспособность после болезни, и т.п. В рассматриваемом случае данную модель можно определить как модель включения в иную, незнакомую деятельность в силу жизненной необходимости.

Итак, спортивная деятельность обладает рядом специфических особенностей, которые и определяют требования, которым должна отвечать личность спортсмена, ставящего перед собой задачу достижения успеха в деятельности, и который невозможен в случае неспособности конкретной личности успешно преодолевать кризисные ситуации этой деятельности. Это и есть те личностные факторы, которые в сово-

купности с деятельностными и социально-психологическими факторами определяют успешность преодоления кризисных ситуаций.

Эти основные требования есть своего рода «программа личности», т.е. какой она должна быть, из каких компонентов состоять? (что будет установлено в соответствующем разделе следующей главы). Изучение личности спортсмена-чемпиона в таком аспекте дает возможность определить ее как модель личности человека, успешно преодолевающего кризисные ситуации своей деятельности.

Таким образом, все изложенное позволяет, на наш взгляд, характеризовать спорт в целом (особенно спорт высших достижений) как уникальную естественную модель для исследования самых различных ситуаций жизни и деятельности человека, в том числе – постоянного преодоления кризисных ситуаций, как самостоятельно, так и с помощью других людей.

### **1.3. МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ**

Данный раздел работы мы хотели бы начать с обсуждения одного исключительно принципиального вопроса, объясняющего всю сложность практического применения каких-либо методов, направленных на изучение отдельно взятой личности, имеющей выраженный социальный статус (в спорте – это спортсмен высшей квалификации).

Сложность вопроса в том, что личность, известная многим, как правило «закрыта» для других людей. В спорте причиной такой «закрытости» является нежелание спортсмена распространять информацию о себе, своей спортивной форме, личной жизни и т.п. в силу того, что его постоянно изучают спортсмены – конкуренты, их тренеры, журналисты, научные работники, обычные любители спорта. В связи с этим спортсмен особенно опасается научных работников, скрыть от которых объективную информацию обычно удастся труднее, чем от других. Поэтому проблему исследования личности «большого» спортсмена следует определить как одну из сложных и актуальных в современной науке.

С первых шагов в своей исследовательской и практической работе мы тоже столкнулись с проблемой получения достоверной и полной информации о личности спортсмена высшей квалификации.

Также мы столкнулись с проблемой недостаточной информативности наиболее распространенных личностных тестов, таких, как тесты Айзенка, Кэттела, Роршаха, традиционных проективных тестов, ТАТ и других. Ценность получаемой информации с помощью данных методик была относительной, что усугублялось такими их характеристиками, как громоздкость (большое число вопросов, длительность выполнения теста по времени) и отсутствие у спортсмена интереса к содержанию тестов.

Накапливаемый опыт работы все более убеждал в том, что предлагаемые спортсмену тесты должны быть не только интересны для него, но и лично значимыми. Только в этом случае они не только дают информацию о спортсмене, но и способны решать задачи психолого-педагогического воздействия на его личность. Для решения этой задачи содержание теста должно касаться его внутреннего мира, сферы значимых переживаний, личной биографии (прошлого, настоящего и будущего), то есть всего того, что не может оставить человека равнодушным в процессе тестирования.

Другим обязательным условием получения достоверной и как можно более полной информации о спортсмене является его доверие к личности исследователя, уверенности в том, что информация останется закрытой для других людей.

В связи с этим предлагаемые ниже методики могут быть максимально эффективны только в том случае, если экспериментатором предварительно решена задача завоевания доверия спортсмена. Здесь же мы считаем обязанным себя коснуться проблемы, которая создается в связи с обследованием человека не посторонним или малознакомым исследователем, а работающим с ним практическим психологом, пользующимся абсолютным доверием этого лица. В связи с этим мы всегда сталкивались с болезненной реакцией спортсмена, которому пытались предложить тот или иной тест. Спортсмен обычно отвергал такое предложение, поскольку он привык к иным формам отношений с психологом, к иным формам получения от него информации о себе (!). Поэтому «своему» спортсмену

правильнее предлагать не тестирование, а очередную беседу на определенную тему.

И третьим условием следует считать практическую полезность каждого предлагаемого спортсмену теста и, что не менее важно, понимание этой полезности самим спортсменом. Для решения этой задачи тесты должны воздействовать на личность спортсмена таким образом, чтобы в процессе тестирования решались такие значимые для его личности и стояния задачи, как например:

– оптимизация мотивации тренировочной и соревновательной деятельности;

– решение конкретных практических задач, например: катарсическое облегчение (освобождение от отрицательных эмоций, снятие напряжения) и т.п.

В результате многолетнего опыта работу нами были отобраны и модифицированы конкретные методики, которые зарекомендовали себя как наиболее адекватные решаемым в практической работе психолога со спортсменом задачам.

## КЛИНИКО-БИОГРАФИЧЕСКИЙ МЕТОД

*«Биографический метод – сборание и анализ данных о жизненном пути человека как личности и субъекта деятельности».*

Б.Г. Ананьев [14. – С. 310]

Метод использовался постоянно и широко и, на наш взгляд, должен занимать ведущее место в работе по изучению любой личности, а тем более такой, какой является личность «большого» спортсмена, выполняющего всегда значимую деятельность, зачастую в экстремальных условиях.

Управление поведением спортсмена в настоящем невозможно без знания его прошлого опыта. А без знания его настоящего крайне сложно определить степень его готовности к будущему. Для сбора биографических данных о прошлом, настоящем и будущем спортсмена использовались различные виды стандартизированного интервью по специально разработанной программе, включающей различные наборы основных и уточняющих открытых вопросов. Это позволяет не только получать достоверную информацию, но и в ходе совместного обсуждения вносить своевременные коррективы и осуществ-

влять управляющее воздействие, т.е. в единстве решается комплекс задач, таких, как изучение основных характеристик кризисной ситуации, причин, ее вызвавших, а также – способы ее преодоления.

Среди множества анкет, применяемых в различных ситуациях жизни и деятельности спортсмена, наиболее информативными оказались те, что даны в табл. 1.

Таблица 1

**Примерная анкета для биографического метода**

Опросник о прошлом		Примечания
1.	Каким осталось в памяти Ваше детство (счастливое, не очень счастливое, неудачное, тяжелое)?	<i>Цель первых двух вопросов – получить интегральную оценку детства (каким оно осталось в памяти человека), а также выявить наличие в его памяти как преодоленных, так и непреодоленных кризисных ситуаций</i>
2.	Какие воспоминания и переживания детства остались в Вашей памяти навсегда? Придают ли они Вам дополнительную силу или, наоборот, ослабляют Вас?	<i>Знание преодоленных кризисных ситуаций в прошлом позволит напомнить о них при подготовке к их преодолению в настоящем и тем самым поднять самооценку и уверенность спортсмена. А знание непреодоленных кризисных ситуаций (как и факта трудного детства) позволит в процессе реконструкции личности спортсмена изменить оценку прошлого, найдя в нем конструктивное начало (например, объяснив, внушив спортсмену, что благодаря трудному детству у него сформировался сильный характер и т.п.)</i>
3.	Память о каких людях осталась для Вас святой?	<i>Знание таких людей дает возможность воздействовать на мотивационную сферу спортсмена, помогая ему сформировать конкретный мотив к выступлению в соревнованиях (например: посвятить свое выступление памяти конкретного человека (вопрос № 3) или мотив «доказать» (вопрос № 4)</i>
4.	Остались ли в Вашей памяти люди, которым и сейчас Вы хотели бы доказать свою правоту?	

5.	Каким остался в Вашей памяти первый тренер? Какой стиль руководства предпочитал он: демократический или императивный (диктаторский)?	<i>Данная информация позволяет диагностировать направление формирования характера спортсмена, что во многом определяется тем стилем управления, которого придерживается первый тренер</i>
6.	Как Вы переживали первые поражения в соревнованиях? Кто помогал Вам пережить эти поражения в спорте и другие неудачи в жизни?	<i>Как известно, в юном возрасте как наиболее кризисные переживаются ситуации после поражения, которые, как правило, запоминаются спортсменом навсегда. Знание того, как спортсмен преодолевал свои первые кризисные ситуации в деятельности, позволяет судить о степени значимости связанных с этим преодолением переживаний. Также при обсуждении данного вопроса психолог имеет возможность зафиксировать первоначальный опыт преодоления кризисных ситуаций данным спортсменом</i>
7.	К чему стремились в детстве и что было для Вас особенно значимым?	<i>Для диагностики истоков общей активности данного субъекта</i>
<b>Опросник о настоящем</b>		<b>Примечания</b>
1.	Что сегодня может вызвать сильные переживания?	<i>Наличие данной информации позволяет создать картину настоящего через значимые переживания, «привязанные» к настоящему</i>
2.	Чего я не смог забыть из своего прошлого?	<i>Данная информация позволит дополнить картину настоящего через значимые переживания, «привязанные» к прошлому. Практически важно знать те следы прошлого, которые могут оживать в настоящем, в частности, в кризисных ситуациях, тем самым затрудняя их преодоление</i>
3.	Что Вас тяготит, тревожит, беспокоит? Чего опасаетесь? Какая проблема для Вас сейчас самая главная?	<i>Данная информация позволит определить основные источники возможных кризисных ситуаций для данного человека</i>

4.	Что Вы делаете неправильно?	<i>Для определения пути данного человека к кризисным ситуациям</i>
5.	Какое поведение не приведет к кризисным ситуациям?	<i>Для определения того, насколько модель своего оптимального поведения верно представляет спортсмен</i>
6.	Ради чего Вы занимаетесь спортом и хотите добиться успеха?	<i>Для получения информации о главных мотивах основной деятельности спортсмена</i>
7.	Кто из людей будет особенно рад Вашей победе? Кому бы Вы хотели посвятить свое самое ответственное соревнование и победу в нем?	<i>Для получения информации о людях, составляющих группу психологической поддержки спортсмена и занимающих ведущее положение в его ценностной ориентации</i>
8.	Есть ли в числе людей, с которыми Вы общаетесь и с кем Вас сталкивает жизнь, такие, которым Вы очень хотите доказать свою правоту, силу, свое право на успех?	<i>С целью знать людей, которые могут сыграть негативную роль (роль помех) в процессе преодоления спортсменом кризисных ситуаций</i>
<b>Опросник о будущем</b>		<b>Примечания</b>
1.	Каким Вы представляете себе свое будущее: а) реальное, б) эталонное (желаемое)	<i>С целью знать эталонный (субъективный) образ будущего, на который в своем воображении ориентируется спортсмен и на который желательно его ориентировать в процессе целенаправленных бесед и психолого-педагогических воздействий. Расхождение реального и желаемого будущего является косвенным показателем предполагаемого диапазона преодоления («зоны преодоления»)</i>
2.	Какие задачи (подцели) Вам предстоит решать для достижения главных жизненных целей? Какие помехи и трудности могут возникнуть на этом пути?	<i>С целью прогнозировать возможные в будущем кризисные ситуации, к преодолению которых человек должен готовиться заранее</i>
3.	Какие деловые и человеческие качества Вам следует воспитать у себя ради будущего жизненного успеха?	<i>С целью установить, каких, по мнению спортсмена, качеств недостает ему для стабильного и успешного преодоления будущих кризисных ситуаций</i>



4.	Кто и что может реально помочь Вам в достижении цели и преодолении возможных кризисных ситуаций?	<i>С целью установить, на кого из членов своей группы психологической поддержки спортсмен реально рассчитывает? А также – какие дополнительные факторы (например, условия, в которых проходят соревнования) спортсмен расценивает как способствующие его успеху</i>
5.	Кто и что может помешать Вам в достижении цели и преодолении возможных кризисных ситуаций?	<i>С целью установления тех помех, которые, по мнению спортсмена, стоят на его пути и могут способствовать возникновению кризисных ситуаций в его будущей жизни</i>

Касательно вышеописанных опросников необходимо заметить, что в данных трех разделах (о прошлом, настоящем и будущем) реализуется принцип развития (процессуальный подход), ориентированный на фиксацию значимых переживаний и их следов в жизнедеятельности спортсмена (это имеет принципиальное значение). В этом случае предоставляется возможность проследить, как появляются те или иные кризисные ситуации и связанные с ними значимые переживания, в какой мере они проявляются в настоящем и какова возможность их влияния на будущее.

Если совместить содержание вопросов, развернутых во времени, то получится своеобразная матрица диагностики «личностного потенциала преодоления». Располагая полученной информацией, можно строить практическую коррекционную и формирующую работу. Иными словами, в работе со спортсменом практический психолог опирается на его личный опыт преодоления (непреодоления) кризисных ситуаций.

В качестве дополнения к матрице диагностики «личностного потенциала преодоления» кризисных ситуаций выяснялся опыт реального преодоления на протяжении всего жизненного цикла спортсмена, а также за последний год его тренировочной и соревновательной деятельности. Использовался следующий опросник:

Вопросы		Примечания
1.	Сколько кризисов Вы пережили за свою жизнь?	<i>Имеются в виду все кризисы – и в жизни, и в деятельности</i>
2.	Сколько из них успешно преодолели и как Вам это удалось?	<i>Для изучения личного опыта данного спортсмена в преодолении кризисных ситуаций</i>
3.	Сколько кризисов не удалось преодолеть и почему?	<i>Для изучения личного опыта данного спортсмена в непреодолении кризисных ситуаций</i>
4.	Сколько кризисов было пережито за последний год? Сколько из них преодолено?	<i>С целью знать «следы» самых свежих кризисов и определить степень психического утомления спортсмена (данная информация чрезвычайно важна для тренера, планирующего тренировочные и соревновательные нагрузки)</i>

Кроме того, каждое значимое соревнование подвергалось срочному совместному анализу, в ходе которого выяснялось следующее:

1. Что мешало Вам в день соревнования?
2. Какие помехи были преодолены и как?
3. Какие помехи не были преодолены и почему?
4. Какие переживания остались как «след» от прошедшего соревнования?

Практика показала, что такой экспресс-анализ играл исключительно положительную практическую роль в процессе регуляции спортсменом своих свежих значимых переживаний. В частности, проведя такой анализ, спортсмен быстрее успокаивался, прекращал излишнюю самокритику и «самокопание», что было практически важно в том случае, если на другой день спортсмена ждал очередной старт и новый соперник.

Регулярное исследование методом совместного обсуждения всех пережитых спортсменом кризисных ситуаций в прошлом и настоящем давало возможность выделить те из них, которые спортсмен так и не смог забыть. В этом случае психолого-педагогические воздействия должны быть направлены на снижение (трансформацию) значимости переживаний спортсмена, связанных с данным незабываемым фактом его биографии.

Процесс диагностической беседы с использованием подобных вопросов имел следующую особенность: спортсмен в отличие от заполнения анкет предпочитал совместную форму работы с психологом (особенно в том случае, когда с ним был установлен доверительный контакт). Поиск ответа на каждый вопрос фактически превращался в обсуждение всей жизни спортсмена и почти всегда носил конструктивный характер ввиду того, что спортсмену было приятно вспомнить преодоленные кризисные ситуации, решенные проблемы, победы в своей основной деятельности и легче было совместно (в условиях психологической поддержки, которая заключалась в благожелательном отношении психолога к спортсмену, в умении его выслушать, в сопереживании каждого вопроса и ответа) проанализировать непреодоленные кризисные ситуации, нерешенные проблемы, поражения и с помощью психолога найти те причины, которые лежали в основе неудач (именно в поиске истинной причины неудачи заключается, на наш взгляд, конструктивность, как и в поиске оптимального пути к победе).

Как показал опыт использования клинико-биографического метода, процесс решения задач и проблем преодоления кризисных ситуаций всегда связан с возникновением у спортсмена тех или иных значимых переживаний, практическое значение которых ранее нами недооценивалось. Но в дальнейшем, когда практика использования дневников значимых переживаний показала необходимость рассмотрения данной проблемы в числе основных задач исследования, мы дополнительно использовали специальный опросник, состоящий из следующих вопросов:

1. Назовите основные значимые переживания, которые сопутствуют Вашей жизнедеятельности.
2. Какие значимые переживания, на Ваш взгляд, являются типичными для спортсмена-чемпиона?
3. Какие значимые переживания являются типичными для основных кризисных ситуаций «большого» спорта?
4. Какими средствами Вы пользуетесь для преодоления (трансформации) значимых переживаний в различных кризисных ситуациях?

Информация, полученная посредством клинико-биографического метода, после специальной обработки вносилась в разработанное нами «досье», детальное описание которого будет приведено ниже.

## ДНЕВНИК ЗНАЧИМЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ СПОРТСМЕНА

Данный метод был разработан нами [96] и мыслился в начале как один из вспомогательных, но в процессе его применения, показавшего высокую эффективность, постепенно стал фактически основным. Суть метода заключается в том, что спортсмену предлагается в период подготовки к ответственным соревнованиям и в период их проведения (т.е. тогда, когда спортсмен наиболее часто оказывается в кризисных ситуациях) фиксировать в дневнике все свои значимые переживания.

Необходимо отметить, что практический смысл предложения спортсмену данного метода имеет не на начальном этапе взаимоотношений психолога и спортсмена, а позже, когда завоевано прочное доверие спортсмена и он практически ничего не утаивает от своего психолога. В противном случае он никогда не согласится «раскрыться» и рассказать о своих значимых переживаниях, которые зачастую остаются тайной даже для личного тренера и самых близких людей.

В том случае, если задача завоевания доверия спортсмена успешно решена и он поделился с психологом своими значимыми переживаниями, включается в работу «метод коррективы дневника спортсмена», суть которого в том, что психолог после ознакомления с дневником предлагает спортсмену свой анализ всех его значимых переживаний, поведения и деятельности в прошедших соревнованиях, оценивает различные психологические нюансы его состояния и деятельности, такие, как мотивация, помехоустойчивость, саморегуляция и т.д.

Первая ответная запись психолога, ее качество подчас имеют решающее значение для последующих деловых и человеческих взаимоотношений в системе «психолог – спортсмен». Если спортсмен, ознакомившись с корректирующими записями психолога, почувствует и поймет, что его значимые переживания являются столь же значимыми и для психолога, то его доверие будет окончательно завоевано и в последующих записях он будет делиться с психологом все большим числом своих значимых переживаний, причем касающихся не только его основной деятельности, но и всевозможных аспектов личной жизни. В этом случае можно говорить, что спортсмен включает психолога в число своих болельщиков и верных дру-

зей, которые составляют его личную «группу психологической поддержки», являющейся составной частью ценностной ориентации данного человека. И тогда психолог получает возможность воздействовать на внутренний мир спортсмена, осуществляя таким образом «глубинное управление и воспитание» (термин Ш.А. Амонашвили).

Необходимо также отметить еще одно практическое значение данного метода, заключающееся в том, что, находясь вдали от психолога (что бывает в силу специфики спорта достаточно часто), спортсмен имеет возможность перечитать его корректирующие записи и провести самостоятельно коррекцию своего состояния, поведения и настроения. В этом случае можно говорить о заочной форме психолого-педагогических воздействий педагога-психолога на своего подопечного.

## МЕТОД ДОВЕРИТЕЛЬНОЙ БЕСЕДЫ

Беседа является широко распространенным психологическим методом, однако чаще всего применяется в качестве дополнительного, вспомогательного.

Б.Г. Ананьев так и говорил: «В современных условиях беседа представляет собой дополнение к экспериментальным методам или, что особенно характерно для генетической и патологической психологии, вариант естественного эксперимента, воспроизводящего определенную ситуацию общения и взаимной информации» [14. – С. 308].

Особое внимание среди дополнительных методов уделял беседе С.Л. Рубинштейн, который использовал ее в различных модификациях, таких, как психоаналитическая беседа Фрейда, так называемая клиническая беседа в генетической психологии Пиаже, психолого-педагогическая беседа [230].

Мы же в своей практической деятельности рассматриваем его как основной и один из наиболее практически значимых, так как при умелом владении методом доверительной беседы возможно решение целого ряда задач, таких, как сбор информации о спортсмене, успокоение спортсмена (эффект катарсиса), завоевание и укрепление его доверия, проведение конструктивного анализа возникшей кризисной ситуации, срочной регуляции (в процессе беседы) психического состояния спортсмена (в частности – трансформации значимых переживаний). Особенно важное практическое значение имело применение

данного метода в период подготовки спортсмена к деятельности в условиях кризисной ситуации (например, накануне соревнований), когда умело проведенная беседа решала сразу две важнейшие практические задачи:

1) уточнение индивидуальной картины психического состояния спортсмена (с целью подбора соответствующих средств его регуляции);

2) формирование таких параметров психического состояния, как уверенность, мотивация, готовность к полной отдаче и др.

Особое место в нашей практической работе занимал «метод вечерней доверительной беседы», который был разработан нами как «срочное» средство психологической защиты спортсмена и впервые апробирован в 1969 году [96]. Такая беседа проводилась в самом конце дня во время вечернего обхода, когда спортсмен готовился ко сну. Психолог предлагал спортсмену обсудить прошедший день и оценить его. Таким образом, психолог был последним, кого в этот день видел спортсмен и от кого он слышал: «Спокойной ночи!». В таком визите к его постели спортсмен видел внимание и заботу. Фактически в этом случае удавалось создавать модель того внимания к человеку, к которому он привык дома. Применение данного метода позволило значительно быстрее завоевать доверие спортсмена, который испытывал своего рода потребность в очередной беседе с психологом, в обсуждении своих значимых переживаний прошедшего дня.

Как показал опыт использования метода вечерней беседы, в случае успешного ее проведения психолог может одновременно решать сразу несколько исключительно важных практических задач, таких, как: срочно успокоить спортсмена, поднять его настроение, помочь уснуть, составить план завтрашнего дня, трансформировать отдельные значимые переживания в незначимые, получить ценную информацию для тренеров, которая позволяет в кратчайший период времени улучшить качество тренировочного процесса и психологический климат в коллективе.

Данный метод наряду с методом дневника значимых переживаний спортсмена зарекомендовал себя как наиболее продуктивный с точки зрения оказания на спортсмена психолого-педагогических воздействий с целью его подготовки к преодолению кризисных ситуаций.

## НАБЛЮДЕНИЕ

Как метод психолого-педагогического исследования известен с 20-х годов (Басов М.Я.). Б.Г. Ананьев считал наблюдение основным методом научного аппарата психологии [14. – С. 290]. В нашей работе использовался постоянно во всех ситуациях жизни и деятельности спортсмена, дополняя информацию, полученную посредством других методов. Особенно продуктивен данный метод в кризисных ситуациях, когда использование других методов (особенно инструментальных) практически невозможно в силу негативного к ним отношения со стороны объекта исследования.

В процессе накопления опыта мы определили набор внешне наблюдаемых признаков, позволяющих судить о сиюминутном состоянии человека и его изменениях. Объектами наблюдения были: мимика, пантомимика, действия, поведение в быту, общение (более подробно детали использования данного метода изложены в наших публикациях [94, 301], а в одной из монографий [96] мы предложили схему наблюдения и перечень признаков ранних симптомов неуверенности спортсмена, своевременное обнаружение которых имеет исключительное практическое значение).

Необходимо отметить, что в некоторых ситуациях психолог не имел возможности быть рядом со спортсменом и наблюдать за ним. В этом случае наблюдение осуществляли специально подготовленные психологом «практические психологи» из числа других спортсменов, тренеров или друзей, в частности те, кто имел возможность быть рядом со спортсменом и общаться с ним в обычных жизненных ситуациях: в спортивной раздевалке, в бане, за обеденным столом, во время массажа, в кинотеатре, в компании, в семье.

## ДОСЬЕ\*

Полученная с помощью различных методов информация о спортсмене фиксировалась в специальном досье, которое регулярно пополнялось новой информацией о нем, в частности – о всех нюансах каждой очередной как преодоленной, так и не преодоленной им кризисной ситуации, а также – связан-

---

\* Согласно толковому словарю, досье – это совокупность материалов, относящихся к тому или иному делу, вопросу.

ными с ними значимыми переживаниями. На наш взгляд, такое личное досье может рассматриваться как самостоятельный метод изучения личности. А, как утверждал В.Н. Мясищев, полностью и всесторонне личность может быть изучена «только на основе всей истории жизни личности, поэтому история личности является основным методом и материалом для ее изучения» [170. – С. 16].

Составленное нами досье включает следующие разделы:

Раздел		Примечания
1.	Общие биографические данные	
2.	Главные жизненные цели	
3.	Жизненные планы	
4.	Подвиг	<i>Т.е. преодоленные кризисные ситуации, оставшиеся в памяти навсегда</i>
5.	Переживания	<i>То, что не удастся забыть: несчастные случаи, неудачи, потери, обиды, разочарования, непреодоленные кризисные ситуации, все то, что вспоминается против воли человека</i>
6.	Ценностная ориентация	<i>Основные ценности спортсмена (в порядке приоритетности), накопленные им за годы его жизни и на которые он ориентируется в своей мотивационной деятельности</i>
7.	Индивидуальные (отличительные) особенности личности спортсмена	<i>Что выделяет спортсмена из общей массы других и что особенно ценится им</i>
8.	Условия («опоры») ситуативной уверенности спортсмена	<i>Что нужно сделать самому спортсмену, тренеру и другим его помощникам, чтобы сформировать оптимальный уровень уверенности спортсмена при подготовке к преодолению кризисной ситуации</i>
9.	Опыт преодоления кризисных ситуаций на протяжении всего жизненного пути спортсмена	<i>На основании обобщения информации из «протоколов» всех преодоленных и непреодоленных кризисных ситуаций, выписки из личных дневников спортсмена и психолога, копии их писем друг другу</i>
10.	Показатели личностного потенциала преодоления (ЛПП)	<i>Как изменяется ЛПП в жизненном цикле спортсмена и как изменяется «состояние» каждого отдельного показателя</i>



В данном параграфе описаны те методы изучения личности спортсмена, которые зарекомендовали себя как наиболее информативные и, одновременно, доступные как для практических психологов, так и для тренеров.

Специфической особенностью изложенных методов является их выраженная направленность на использование полученной информации с целью оперативного управления состоянием и поведением спортсмена, перестройки его внутреннего мира, системы ценностей, желательной трансформации значимых переживаний.

Данные методы подбирались и использовались в нашей работе не только с исследовательской целью. Само их направление и содержание несет в себе формирующее начало, является по своей сути психолого-педагогическим воздействием и, в связи с этим, вызывает в процессе тестирования активную ответную реакцию спортсмена.

### **Выводы**

Проблема кризисов и кризисных ситуаций в жизни и деятельности современного человека становится в настоящее время все более актуальной. Все чаще и все большее число ситуаций переживается им как кризисные, преодоление которых наносит урон деятельности, а в отдельных случаях – личности и здоровью человека.

Анализ специальной литературы показал, что на сегодняшний день нет четко разработанной классификации кризисных ситуаций, как нет и определения типичных (стандартных) кризисных ситуаций для конкретных видов человеческой деятельности. В связи с исключительным многообразием кризисных ситуаций в целях упрощения и конкретизации их исследования есть практический смысл выделения из их числа двух основных групп:

- кризисные ситуации жизни («биографические», то есть не зависящие от воли и желаний человека: болезни, старение, потери близких и т.п.);
- кризисные ситуации «основной» деятельности (имеется в виду доминирующая деятельность, выполняемая человеком в его жизни).

Согласно избранной теме исследования, мы свое основное внимание уделим в дальнейшем группе «кризисных ситуаций деятельности», не пренебрегая в то же время «кризисными си-

туациями жизни» спортсмена, изучая, в частности, их взаимосвязь друг с другом.

При изучении специфики спортивной деятельности (как деятельности значимой, осуществляемой в экстремальных условиях) выявлена такая ее особенность, как наличие у спортсмена (деятеля) целого комплекса значимых переживаний, которые самым прямым образом оказывают влияние на процесс преодоления кризисных ситуаций (его успешность – неуспешность) и лежат в основе кризиса самой личности (душевные кризисы, кризисы «внутреннего мира»). Исследование феномена значимых переживаний представляется совершенно необходимым.

Для решения задачи успешного преодоления кризисных ситуаций желательно, а зачастую – необходимо оказание человеку (деятелю) практической помощи. На сегодняшний день в специальной литературе в основном рассматриваются два подхода:

- психотерапевтический (оказание человеку помощи извне);
- психологический (личностный), направленный на вскрытие всех имеющихся резервов личности, например, поиск компенсаций, трансформация неконструктивных значимых переживаний в конструктивные и др.

Можно говорить о явной недостаточности разработки данной проблемы. Необходим поиск универсальных практических путей преодоления различных кризисных ситуаций как самостоятельно, так и с помощью извне. Как модель (полигон) для решения данной задачи предлагается спортивная деятельность, чрезвычайно насыщенная всевозможными кризисными ситуациями (и «жизненными», и «деятельностными»). А как модель для изучения личности в процессе преодоления кризисных ситуаций предлагается личность спортсмена высшей квалификации (спортсмена-чемпиона), для деятельности которого (как было показано в 1.2) характерно постоянное преодоление кризисных ситуаций.

Для изучения поставленных задач предлагается система методов, наиболее практически оправдавших себя; большинство их модификаций разработано автором и направлено не столько на констатацию (диагностику), сколько на коррекцию, формирование.

Глава II  
ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ  
КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ  
В СПОРТЕ



*«Если бы психологи имели малейшее представление об аде, который приходится преодолевать во время большого турнира!»*

Борис Беккер,  
один из сильнейших теннисистов мира

## **2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В ЖИЗНЕННОМ ЦИКЛЕ СПОРТСМЕНА-ЧЕМПИОНА**

Как было показано (раздел 1.1), кризисные ситуации (КС) занимают в жизни современного человека заметное место. Анализ специальной литературы показал, что из всех известных наименее изучены КС в деятельности человека. Вероятно, это является следствием того, что фактически не разработаны профиограммы многих профессий, а в разработанных, например, в профиограммах учителя [275, 276], тренера [73, 92, 205] оказалась не учтенной их деятельность в КС, как и сами КС. Лишь при анализе деятельности космонавтов встречаются упоминания о возможных КС в процессе длительных космических полетов, таких, как «сенсорный голод», «дефицит общения» и некоторых других [63].

Попытка исследовать подобный тип ситуаций в деятельности школьников была предпринята М. Тышковой (Болгария), которая выделяет как «особые» три ситуации (в этой же работе она дает им определение «трудные»): 1) трудные задания и требования, предъявляемые к ученикам; 2) наказания, выговоры и конфликты с учителями; 3) ситуации «публичного поведения», социальной оценки и критики [240. – С. 29–30].

Мы определяем в своем исследовании изучаемые нами «особые» ситуации деятельности как «кризисные», исходя из положения (которое берем за основу), что кризис в деятельности (т.е. его ухудшение) есть следствие непреодоления специфических для данной деятельности кризисных ситуаций, кри-

терием для определения которых мы выбрали два основных и обязательных признака: а) затрудненность решения стоящей перед человеком задачи; б) высокую значимость результата выполняемой им деятельности, что соответственно определяет и высокую значимость преодоления КС этой деятельности.

КС в спорте высших достижений приобретают в настоящее время все более распространенный характер и становятся неотъемлемой частью соревновательной деятельности. Спорт как модель ответственной деятельности, насыщенной КС, привлекал внимание исследователей достаточно давно и часто. Первым выделил в спорте «особые» ситуации А.Ц. Пуни [199], который ввел в теорию психологии спорта определение «препятствия различной степени трудности». Но он ограничился описанием особенностей «препятствий» только в одной предстартовой ситуации.

По такому же пути шел П.А. Рудик, который давал психологическим барьерам несколько иное определение, называя их «объективными и субъективными трудностями», но, как и А.Ц. Пуни, не затрагивал вопросов кризисов и преодоления их [213].

Сотрудники А.Ц. Пуни Б.Н. Смирнов, Ю.Я. Киселев, Г.А. Чащина в своих исследованиях подошли ближе к проблеме саморегуляции неблагоприятных психических состояний. В их работах анализируются средства, применяемые спортсменами в целях преодоления, например, утомления и опасности в ходе соревнований (Б.Н. Смирнов, Г.А. Чащина), но не даны характеристики самих ситуаций [113, 227, 228, 229, 268]. Ни сами ситуации, ни процесс преодоления не стали предметом специального исследования, хотя отдельные попытки работы в этом направлении предпринимались. Например, Ю.Я. Киселев ближе других подошел в своих исследованиях к личности самого спортсмена, установив более 900 стресс-факторов, несущих в себе элемент неожиданности в условиях соревновательной деятельности [268].

Изучая в течение ряда лет такой «острый» вид спортивной деятельности, как бокс, кризисность которого определяется самим содержанием деятельности (взаимный обмен ударами, опасение получить сильный удар, олимпийская система соревнований и др.), мы установили следующее:

- среди 15 ситуаций самой деятельности (тренировочной и соревновательной) боксера 9 отличаются повышенной экстремальностью, и именно в этих 9 ситуациях он испытывает потребность в помощи извне. Причем 7 из 9 ситуаций являются предстартовыми [84];

- высококвалифицированные боксеры выделили 6 основных стресс-факторов, влияющих на их психическое состояние: 1) высокую значимость предстоящего боя (ответственность за результат); 2) олимпийскую систему соревнований, при которой боксер выбывает из числа участников после первого поражения; 3) наличие травм; 4) недостаточную подготовленность к соревнованиям; 5) необъективное судейство; 6) плохие условия для восстановления в процессе турнира (размещение в гостинице, питание).

Значимость стресс-факторов определяется:

- условиями соревнований («родные» или «чужие» стены, результат жеребьевки, условия для подготовки к бою, размещение, питание, присутствие на соревнованиях тренера, взаимоотношения в коллективе);

- силой противника и значимостью предстоящего боя;

- уровнем своей готовности к данным соревнованиям и состоянием здоровья [87].

Полученные в указанных работах факты были обобщены и на основании данных обобщений нами была предпринята попытка систематизировать соревновательные препятствия в боксе [81]. Эта задача решалась на основе анализа 82 протоколов-интервью с боксерами высшей квалификации, которые выделили на основании анализа личного соревновательного опыта те препятствия, которые им приходится преодолевать. Все они были разделены на две группы: в первую вошли препятствия, которые боксер преодолевает до выхода на ринг; во вторую – препятствия, с которыми он сталкивается во время боя. Препятствия, отнесенные к первой группе: сохранение нужных границ собственного веса на протяжении нескольких дней; неудачная жеребьевка; бой в «чужих» стенах; необходимость составления тактического плана каждого боя; необходимость сбора срочной информации о противниках; отсутствие привычных условий для разминки; необходимость рационального распределения сил на протяжении всего турнира; необ-

ходимость эффективного отдыха и оптимального поведения в свободное от боев время с целью реабилитации и поддержания уровня «спортивной формы». Препятствия, отнесенные ко второй группе, дифференцировались на две подгруппы: А – препятствия, связанные с непосредственным противодействием боксеров на ринге; Б – препятствия, не связанные непосредственно с этим. К подгруппе «А» относятся: ведение боя с незнакомым противником; неожиданный со стороны противника тактический план ведения боя; необходимость продолжать бой, несмотря на усталость; необходимость продолжать бой в травмированном состоянии (кровотечения, ушибы, разбитые брови, полученные сильные удары.). Подгруппа «Б»: неквалифицированное секундирование; необъективное судейство рефери.

Исследование проблемы стресс-факторов и соревновательных препятствий только в одном виде спортивной деятельности позволило сделать выводы, которые представляют практический интерес и относительно изучаемой проблемы КС: во-первых, хотя вся деятельность спортсмена (боксера) направлена в основном на подготовку именно к соревнованиям, она соревнованиями не исчерпывается; во-вторых, тренировочная деятельность, практически не изученная и не изучаемая, предъявляет свои специфические требования к спортсмену, имеет свои особые (иногда кризисные) условия, влияющие на его психическое состояние.

Сейчас мы понимаем, что наши исследования прошлых лет, как и исследования других авторов, были поиском пути к проблеме обобщенного исследования кризисных ситуаций в спортивной деятельности и их преодоления. Недостаточность тех исследований прежде всего в том, что каждый из практических психологов в своих практических выводах и теоретических заключениях исходил только из опыта своей личной работы, из ее частных случаев и, как правило, в одном-двух видах спорта, всегда имеющих свою специфику. В связи с этим результаты проделанной работы не обобщались и до сих пор не проанализированы основные и типичные для всех видов спорта условия деятельности, в том числе – основные и типичные КС. А без их знания невозможно решить проблему исключительной практической значимости – поиска универсальных



и эффективных средств подготовки спортсмена к преодолению всевозможных КС как тренировочной, так и соревновательной деятельности.

В советской психологии спорта активно разрабатывались проблемы психологической подготовки спортсмена к соревнованию. Постоянно работали в спортивных командах психологи Ю.М. Елудов, И.П. Волков, Б.А. Вяткин, А.Д. Ганюшкин, Г.Д. Горбунов, О.В. Дашкевич, Е.П. Ильин, Ю.Я. Киселев, В.Л. Марищук, В.М. Мельников, Е.Н. Сурков, Ю.Л. Ханин, Н.А. Худадов и другие. В основном их усилия были направлены на изучение личностных особенностей спортсменов и оказания на их личность и психофизиологическое состояние оптимизирующих воздействий. Но, как уже отмечалось, на сегодняшний день так и не разработана система работы психолога как с отдельным спортсменом, так и со спортивной командой. В частности, остается практически неизученным раздел самого процесса преодоления КС (ни концептуально, ни на эмпирическом уровне).

Рекомендации психологов, как нетрудно убедиться на примере нашего исследования деятельности боксера, могут использоваться в основном в боксе. Таким же недостатком страдают рекомендации других психологов, работавших в отдельных видах спорта. Различные авторы обсуждают только те КС, которые характерны для данного вида спорта. Например, Ю.Л. Ханин, имеющий большой опыт работы в коллективных видах спорта (волейбол, футбол), выделяет как основные КС, связанные с неоптимальным общением в системах «тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – команда» [255, 256, 257, 258]; Б.Н. Смирнов, работающий в спортивной гимнастике, изучает в основном одну предстартовую КС, обусловленную опасностью гимнастических элементов и риском [229]; Г.А. Чащина, имеющая опыт работы в конькобежном спорте, делает акцент в своих исследованиях на типичной для конькобежцев КС, связанной с нарастающим утомлением и преодолением его [228, 268].

Аналогичная картина обнаружена и при изучении рекомендаций различных авторов по подготовке к преодолению КС, в которых они в основном ориентируют спортсмена на такой путь подготовки, как различные виды моделирования соревно-

вательных КС в тренировочном процессе, опять же с учетом специфических условий конкретных видов спорта (см. раздел 2.3 данной главы).

Первые пять лет своей работы в спорте в качестве практического психолога автор посвятил, как и другие психологи, работе в одном виде спорта – боксе. Но и тогда мы понимали, что этот опыт может быть недостаточен для решения задачи всестороннего изучения проблемы КС в спортивной деятельности, а также условий их преодоления. В связи с этим с 1974 года, когда впервые автору было сделано предложение от одного из сильнейших шахматистов мира помочь ему в финальном матче претендентов, мы расширили число объектов своей практической работы и в последующие годы провели работу и исследование изучаемой в работе проблемы на представителях 24 видов спорта с участием более 5 тысяч спортсменов и 36 спортивных команд. Исследование осуществлено в условиях самых ответственных и значимых соревнований, в том числе – на олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Только в одном виде спорта – шахматах автор в качестве психолога принимал участие в 15 матчах на первенство мира, которые продолжались от полутора до трех месяцев (как, например, матч Карпов – Корчной). У нас была возможность наблюдать и исследовать спортсмена в совершенно различных и практически во всех возможных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности, в том числе – кризисных.

Из общего числа обследованных спортсменов была выделена «особая» экспериментальная группа, куда были включены спортсмены, добившиеся наивысших достижений в деятельности, спортсмены-чемпионы, имеющие богатый опыт успешного преодоления КС. Они были обследованы методами, описанными в разделе 1.3 главы I, и на каждого члена экспериментальной группы было заведено специальное «досье».

Изучение индивидуальных досье спортсменов-чемпионов еще раз убедило нас в том, что, опираясь на знание только одного вида спорта и не зная всех многообразных условий спортивной деятельности, невозможно подняться на уровень обобщений касательно поставленных в работе задач.

## Типичные (стандартные) КС основной\* деятельности спортсмена-чемпиона\*\*

КС своей жизни и деятельности спортсмены-чемпионы оценивали в своих ответах в специальных опросниках по значимости. Выяснилось, что наиболее значимыми они считают КС спортивной деятельности, являющейся в данный период их жизненного цикла «основной». Это характеризует спортсмена-чемпиона как личность с выраженной профессиональной ориентацией, для которой основная деятельность занимает доминирующее положение в системе жизненных ценностей.

Рассматривая спорт как особо значимую часть жизнедеятельности спортсмена, мы выделяем жизненный цикл спортсмена как период от начала занятий спортом – до момента прекращения участия в соревнованиях. Вершиной жизненного цикла спортсмена является тот его период, когда он приобретает высшую квалификацию и участвует в самых значимых соревнованиях, характеризующихся особой экстремальностью условий и значительным количеством КС. Эксперименты в разные годы [78, 85, 86, 89, 90, 91, 98] показали, что из всех возможных КС спортивной деятельности как основные, стандартные и типичные могут рассматриваться пять:

– КС-1 – после поражения (имеется в виду значимое поражение, обычно имеющее самые негативные последствия: критика в прессе, вывод спортсмена из сборной, потеря места в основном составе команды и т.п.);

– КС-2 – после победы (имеется в виду значимая победа, приводящая обычно к резкому изменению социального статуса спортсмена (завоевание звания чемпиона мира, попадание в состав участников Олимпийских игр, решение важных жизненных задач);

---

\* Основную деятельность мы понимаем как «ведущую» (термин А.Н. Леонтьева) в жизнедеятельности спортсмена-чемпиона на данном этапе его жизненного цикла. По А.Н. Леонтьеву, «ведущая деятельность – это такая деятельность, развитие которой обуславливает главнейшие изменения в психологических процессах и психологических особенностях личности на данной стадии его развития» [148. – С. 286].

\*\* Термин «спортсмен-чемпион» заимствован нами у Р.Н. Спнгера [223. – С. 111], который относит к данной категории тех выдающихся спортсменов, которые крайне редко проигрывают официальные старты. На наш взгляд, к этой категории можно отнести спортсменов сборных команд СССР – членов нашей экспериментальной группы.

– КС-3 – предстартовая (имеется в виду ситуация перед очень трудным и значимым соревнованием, результат которого имеет для спортсмена исключительное значение);

– КС-4 – «застой» в основном виде деятельности (имеется в виду и застой в соревновательных результатах деятельности, и застой творческий самого процесса деятельности);

– КС-5 – перед завершением спортивной деятельности и карьеры (имеется в виду период времени, когда спортсмен принимает исключительно значимое для него и его семьи личное решение о смене основного вида деятельности).

### **Значимые переживания как основные признаки кризисных ситуаций**

Нам представляется необходимым перед детальным описанием каждой КС изложить материал данного раздела работы, поскольку, как показал анализ личных дневников спортсменов, значимые переживания выступают как основные признаки КС, к тому же признаки «первичные» (ранние), появление которых в эмоциональной сфере спортсмена следует считать реакцией на «приближение» КС, и, таким образом, контроль за этими переживаниями позволит своевременно диагностировать приближающуюся КС и принять соответствующие меры для профилактики ее негативных последствий.

«Основными» признаками позволяет определить нам значимые переживания и такой признак КС, как выраженная потребность спортсмена в их коррекции, как самостоятельно, так и с помощью других людей.

Можно сказать, что КС отражаются во внутреннем мире человека в форме значимых переживаний. То есть КС – это ситуация, которая вызывает внутренний (скрытый) кризис в форме значимых переживаний.

Изучение личных дневников спортсменов (которые мы так и определили – «дневники значимых переживаний») убедительно доказывает, что в каждой из КС отмечается целый комплекс значимых переживаний, каждое из которых (и это вопрос специального изучения) может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на спортсмена, но факт, что «оно» (каждое из переживаний) обязательно есть (!), даже если спортсмен его тщательно скрывает («скрытый» кризис). Это

практически чрезвычайно важно знать всем тем, кто изучает и оптимизирует состояние спортсмена.

«Обязательным» (для всех типичных КС) значимым переживаниям и посвящен данный раздел. В одной из ранних работ нами подведены итоги специального исследования тех переживаний спортсмена-чемпиона, которые наиболее часто сопутствуют его всегда значимой деятельности (и потому мы определяем их как «значимые» переживания), преодоление (т.е. эффективная коррекция) которых всегда является в той или иной степени проблемой для спортсмена.

Всего их оказалось двенадцать\*, и все они «переживаются» (оживают) спортсменом в тот момент, когда он оказывается в КС:

- 1) переживание одиночества;
- 2) переживание боязни поражения;
- 3) переживание неуверенности;
- 4) переживание неудовлетворенности;
- 5) переживание ответственности;
- 6) переживание конкуренции;
- 7) переживание бремени лидера;
- 8) переживание популярности, публичности деятельности и жизни (бремени славы);
- 9) переживание несбалансированности основной и неосновной деятельности;
- 10) переживание «переоценки действительности» (ценностей);
- 11) переживание психологической усталости;
- 12) переживание завершения спортивной деятельности и карьеры.

Таковы 12 основных характеристик внутреннего мира спортсмена-чемпиона, отражающихся в соответствующих его 12 значимых переживаниях. Вероятно, можно говорить, что в данных характеристиках нашла свое достаточно полное отражение специфика деятельности и жизни спортсмена-чемпиона.

---

\* Порядок данного списка определен компетентными судьями в зависимости от того, насколько часто приходится спортсмену преодолевать то или иное переживание.

**Переживание одиночества.** Многие годы одиночество как «особенность личности» оставалось за пределами анализов психологов [204]. Вероятно, в связи с этим одиночество как психологический феномен сегодня большинством психотерапевтов признается наиболее распространенным фактором риска в жизни современного человека, переживанием, которое наиболее труднопреодолимо человеком без помощи извне, от других людей [138, 215, 262, 318]. Но и оказание действенной помощи одиноким людям, по мнению тех же психотерапевтов, является исключительно сложной задачей, требующей больших усилий и времени. Чтобы помочь одинокому человеку, как показывает практика, мало нескольких консультаций, необходимо стать на длительный период времени личным психологом такого пациента, его советником, духовником и даже — другом [108, 112, 137, 139].

В спортивной деятельности, особенно в спорте высших достижений, данное переживание в связи с такой его специфической особенностью, как частые разлуки спортсмена с его родными и близкими, исключительно распространено. В.И. Лебедев (психолог, много лет проработавший с космонавтами) определяет одиночество как одно из основных условий экстремальности их деятельности [138].

Важно отметить, что достаточно часто спортсмены, выступающие в индивидуальных видах спорта, отмечают появление у себя данного переживания не только в связи с длительным отрывом от дома в тянущиеся часы свободного времени, но и в процессе самой деятельности, когда длительное время (например, в течение пяти-шести часов шахматной партии) спортсмену приходится одному (!) решать массу сложных задач и принимать ответственные решения.

По причине «закрытости» своего образа жизни спортсмены крайне редко признаются на страницах печати в своих внутренних переживаниях, в том числе в своем одиночестве. В одном из редких материалов на эту тему тренер одной из сильнейших теннисисток мира Мартины Навратиловой пишет: «Они живут, ощущая постоянно дефицит друзей и просто хороших знакомых... Общеизвестно, что женщины хуже мужчин переносят стресс профессионального спорта. Нередко они становятся пленницами замкнутого круга: проигрывая и оставаясь в одиночестве, девушки начинают бессистемно питаться, и тогда

полоса неудач становится вечной. Поэтому неудивительно, что такие «звезды», как Мартина Навратилова, Габриэла Сабатини и Штеффи Граф, ездят на турниры обязательно в сопровождении друзей или родственников» [281].

Зато в личных дневниках спортсмена без описания переживаний одиночества не обходится практически ни один отчет. Международный гроссмейстер Н. Александрия: «Уже третий день я просыпаюсь с этим чувством. Нет сил и желания открывать глаза, вставать, кого-то видеть и с кем-то говорить. А на шахматы просто нет сил смотреть. Как настроиться на последние партии, я не знаю» (1980).

Международный гроссмейстер С. Долматов: «После неудач плохо засышаю. И потом бывают минуты, когда очень тоскливо. Сегодня погулял как обычно. Опять очень тоскливо. Вечером боюсь оставаться один. Надо что-то делать, изменить» (1987).

Международный гроссмейстер Н. Иоселиани: «В межзональном турнире я была совершенно одна. И я думала: ну хотя бы был швейцар из Дворца шахмат, который в Тбилиси всегда улыбается мне, когда открывает двери» (1981).

Само переживание исключительно образно описал известный путешественник Ален Бомбар: «Одиночество!.. Ты начало тревожить меня не на шутку. Я прекрасно понимаю разницу между одиночеством и изолированностью. В нормальных условиях я всегда могу покончить с изолированностью самым простым способом: достаточно выйти на улицу или позвонить по телефону, чтобы услышать голос друга. Изолированность существует лишь до тех пор, пока ты этого хочешь. Но одиночество! Полное одиночество невыносимо. Горе тому, кто одинок! Мне кажется, что одиночество наваливается на меня со всех сторон, непомерное, бескрайнее, как океан... Одиночество... В день отплытия из Лас-Пальмаса я думал, что могу с тобой справиться, что мне нужно только привыкнуть к твоему присутствию в лодке. Но я был слишком самонадеян! В действительности не я принес тебя с собой в океан, разве я или моя лодка могли тебя вместить?! Ты пришло само и овладело мной. Ничто не в силах разорвать кольцо одиночества, сделать это труднее, чем приблизиться к горизонту. Время от времени я начинаю громко говорить, чтобы услышать хотя бы свой голос, но от этого чувствую себя еще более одиноким, терпящим бедствие в океане молчания» [282].

Столь детально описать самое значимое из всех значимых переживаний спортсмена-чемпиона мы сочли необходимым с целью привлечь к нему особое внимание тех, кто мог бы провести своевременную работу по его профилактике и не допустить развития переживания одиночества, преодолевать которое средствами регуляции практически крайне сложно.

Особого внимания всех помощников спортсмена данное переживание заслуживает еще и потому, что в отличие от всех других переживаний, выраженных чаще всего не настолько сильно, чтобы быть серьезной проблемой, переживание одиночества отмечается постоянно и практически (хотя и с различной интенсивностью) у всех спортсменов, особенно в таких КС, как «после поражения» и изредка даже «после победы».

**Переживание боязни поражения** как факта неудачи в своей основной деятельности и снижения в связи с этим социального статуса спортсмена в его социальной группе, а также угрозы исключения из основной деятельности.

Поражение для спортсмена-чемпиона действительно – исключительный случай и может иметь самые серьезные последствия. А так как в современном спорте потерпеть поражение спортсмен может не только по своей вине, но и в связи с возможностью получить травму, а также по причине субъективного судейства, данное переживание, как и переживание одиночества, всегда является выраженным, «хроническим».

**Переживание неуверенности** – достаточно часто (но не постоянно – в связи с превосходством в силе и классе спортсмена-чемпиона над большинством его соперников) «посещает» спортсмена перед стартом. Оно естественно в связи с тем, что спортсмен не всегда находится в своей лучшей спортивной форме, иногда выступает в соревнованиях травмированным, в условиях субъективного судейства, без психологической поддержки – в случае выступления в «чужих стенах».

**Переживание неудовлетворенности**, так же, как и предыдущее, далеко не всегда «посещающее» спортсмена-чемпиона, больше возникающее в тех случаях, когда он, несмотря на победу, неудовлетворен качеством своего выступления, или оценками судей, или отношением зрителей и прессы.

Является всегда значимым для деятельности спортсмена-чемпиона в связи с такой его личностной характеристикой, как постоянное недовольство собой, и поиском вследствие та-



кого отношения к себе резервов в своем мастерстве, личности, а также – в самой деятельности (тренировке и образе жизни).

**Переживание ответственности** – одно из тех переживаний спортсмена-чемпиона, которое можно определить как «хроническое», одно из наиболее постоянных у человека, выполняющего всегда значимую деятельность и лично отвечающего за ее результат.

**Переживание конкуренции** – специфическое и достаточно динамичное (в зависимости от числа конкурентов в данный период времени) переживание спортсмена, победить которого и занять его место мечтают, планируют и готовятся это практически осуществить все его конкуренты. Чем больше конкурентов у спортсмена, тем значимее для него данное переживание. Также его значимость определяется объективной силой конкурентов и степенью реальности поражения.

Специфичность переживания конкуренции в том, что его можно считать естественным для спортивной деятельности, соревновательный характер которой является ее неотъемлемым атрибутом [63, 192, 230]. Е.П. Ильин определяет «эффект соперничества» как социально-психологический феномен, оказывающий определяющее формирующее влияние на личность человека, посвящающего спорту многие годы жизни [101].

Но особенно остро соперничество, т.е. конкуренция проявляется в спорте высших достижений, где соперник становится главной помехой в решении важнейших для спортсмена его жизненных задач (завоевание высших титулов, всемирной известности и общественного признания, материальных благ). Например, данное переживание было для А. Карпова в какой-то период практически малозначимым и возникавшим периодически, но после появления на его пути Г. Каспарова оно стало на длительное время наиболее значимым и постоянным.

А.П. Самойлов так писал о психологическом климате в этой команде: «Конкуренция в сборной неизбежна. Более того – необходима. Но это палка о двух концах. Борьба-то между своими идет нешуточная: жесткость характера, бойцовское начало укрепляются, развиваются, но и сердце ожесточается, и в товарище, друге видишь конкурента, который может лишить тебя места в окончательном составе. ...Всячески подогреваемая и разжигаемая тренером в подготовительный пери-

од конкуренция может аукнуться потом на ответственнейшем турнире неприязнью одних игроков и группочек к другим, стычкам, сварам, ослаблением единства, снижением нравственного потенциала команды» [217. – С. 122–123].

Факт негативного влияния конкуренции на взаимоотношения спортсменов между собой подтверждает многократная чемпионка мира М. Валлизер (горнолыжный спорт): «Конкуренция доставляет и огорчение и радость победы, но в любом случае заставляет работать. Вопреки распространенному представлению о команде мы ведь не особенно и дружим то между собой, скорее – каждый сам по себе» («Советский спорт», 4 апреля 1987 г.). К ее мнению присоединяется чемпион мира П. Цурбригген: «Конечно же, не совсем приятно ощущать, что тебе постоянно наступают на пятки. Но, с другой стороны, я знаю четко: если сегодня позволю себе расслабиться, завтра я окажусь на вторых, третьих ролях» (Там же).

По общему мнению членов экспериментальной группы, данное переживание как никакое другое усложняет жизнь спортсмена, наполняя ее тревогой и лишая спокойствия. Оно наиболее трудно поддается регуляции, и психологическая поддержка в этом случае не всегда эффективна.

**Переживание «бремени лидера»** – как переживание своего значения в жизни общества, в сфере спорта как деятельности, в своем спортивном коллективе. Специфика данного переживания в том, что в процессе жизни спортсмена оно претерпевает трансформацию – от стремления к лидерству и приятного осознания своей новой роли в жизни общества, в спорте и в своей команде – к усталости от этой постоянной ответственности и необходимости оправдывать чьи-то надежды, ощущения бремени этой роли, все более тяжелого в период зрелости.

Показательным в этом плане является высказывание бывшей сильнейшей теннисистки мира Крис Эверт в адрес Штеффи Граф: «Граф повезло, что в силу молодости она не испытывала бремени лидера» («Советский спорт», 12 ноября 1989 г.).

**Переживание популярности, публичности деятельности и жизни (бремени славы)** – как следствие жизни на виду у множества людей, как знакомых, так и незнакомых, ощущения их постоянной оценки и различных чувств, зачастую полярных – от восхищения и поклонения – до зависти и ревности.

ти. Специфичность данного переживания аналогична предыдущей – трансформация отношения к популярности – от стремления к ней – к избеганию проявления чьих-то чувств, общения с людьми, все более тяжелого ощущения не радующей больше славы.

Данное переживание является специфическим для целого ряда профессий, представители которых выполняют свою деятельность на глазах у многих людей (актеры, тележурналисты и т.д.). Например, при изучении специфики деятельности космонавтов было установлено, что публичность их деятельности (круглосуточный телеконтроль в космическом корабле) является одной из основных причин конфликтов [138]. «Безжалостная известность» – так определила суть своей жизни известная киноактриса Клаудиа Кардинале («Комсомольская правда», 25 февраля 1987 г.). Здесь о ней написано: «Постоянная жизнь на виду – для нее, нелюдимой от природы, – какую более изощренную пытку можно придумать, какую найти более тяжелую плату за популярность?»

«Самое ужасное в моей жизни то, что я знаменит все 24 часа в сутки», – сказал один из лучших теннисистов мира Борис Беккер. Он пишет: «Мне было 17 лет, когда началась эта шумиха, и такой нажим со всех сторон не мог не угнетать такого молодого человека. Болельщики пьянели от моих побед, а восходящая звезда должна была угождать им все больше и больше. Но кем я тогда был, чтобы выдержать это непосильное напряжение? Часто возникало желание закричать: “Люди, оставьте меня в покое! Все, больше не могу, конец представлению”. Доходило до того, что приходилось натягивать на голову шляпу, нацеплять на нос темные очки, чтобы укрыться от любопытных глаз. Годы, проведенные в теннисе, откровенно должен вам сказать, – это годы собачьей жизни» (Советский спорт», 28 января 1990 г.). Но в процессе самой деятельности тот же Беккер отмечает, что фактор публичности имеет для него исключительно оптимизирующее значение: «Для меня, – говорит он, – пять часов игры перед 20 000 зрителей как акт любви» («Аргументы и факты», № 10, 1991 г.). Данный факт дает право сделать вывод о таком значении переживания в КС как оптимизирующем деятельность спортсмена!

«У известных людей нет частной жизни, – вторит Беккеру известный западногерманский футболист Бернд Шустер, – ког-

да я появляюсь на улице, то снова, словно на поле, чувствую себя футболистом, а не обычным человеком. Это трудно, и к этому нельзя привыкнуть» («Советский спорт», 4 ноября 1987 г.).

Также достаточно показательно высказывание вратаря сборной Аргентины Гойкоэчеа: «Болельщики, тренеры, даже мои близкие, не говоря уже о представителях прессы, постоянно хотят видеть во мне “того Гойкоэчеа”, как будто нынешний я от “того” чем-то отличаюсь. Разумеется, по разным причинам мне нелегко сейчас демонстрировать игру того же уровня, но от меня требуют только такой игры. Я даже не подозревал, что такое на самом деле “бремя славы”» («Советский спорт», 30 ноября 1990 г.).

Данное переживание, и в этом еще одна его специфичность, спортсмену приходится преодолевать в основном одному. Близкие люди могут в лучшем случае оградить спортсмена от назойливых людей, выполнять роль телохранителей и т.п.

**Переживание несбалансированности основной и неосновной деятельности**, в основе которого невозможность параллельно со спортом качественно заниматься иной, в данный период времени неосновной деятельностью, и добиваться в ней успеха. Так, например, пятикратный чемпион мира, а ныне известный писатель Ю.П. Власов описывает ситуацию своей жизни, когда спорт уже мешал его будущей профессии: «В большом спорте жизнь нераздельна с тренировкой. Все, что происходит, воспринимаешь лишь через тренировку. И это не эгоизм. Это невозможность добыть результат без расхода едва ли не всей жизненной энергии. Я чувствовал, как тренировка изымает силы, пожирает будущее, сводит жизнь к одному будущему: быть приживальщиком от спорта. Все, что я предпринял против одной голой власти спорта над своей жизнью, все попытки вести жизнь не только мускулами разрушали, подтачивали силу. Это было невозможно – делать что-то помимо спорта. Ничему другому не оставалось сил» [50. – С. 504].

Также нельзя не отметить, что данное переживание – глубоко внутреннее, часто скрытое от чужих глаз, в том числе – от глаз помощников, которые могут не знать, что спортсмен нуждается в помощи.

**Переживание переоценки действительности (ценностей)** – вследствие таких трансформаций во внутреннем мире чело-

века, как уход радости от самого процесса деятельности (тренировочной и соревновательной) и его результатов (победа). Сюда же следует отнести реакцию спортсмена на изменившееся к нему отношение многих людей, ранее аплодировавших ему, а ныне – безразличных и даже радующихся его неудачам.

Высказывание члена сборной ФРГ по футболу Б. Шустера достаточно показательно: «Когда я был маленьким, то с удовольствием гонял мяч, не подозревая, что ждет меня впереди. Я стал профессионалом, стал хорошо зарабатывать, но столкнулся с завистью и другими человеческими пороками. И чем дальше, тем больше завистников» («Комсомольская правда», 4 ноября 1987 г.).

Данное переживание, как и предыдущее, тоже глубоко внутреннее, но обнаружить его в отличие от предыдущего достаточно легко, как и помочь – средствами психологической поддержки.

**Переживание психологической усталости** от постоянного преодоления многообразных КС, как типичных – самой спортивной деятельности, так и – кризисных ситуаций неспортивной жизни спортсмена-чемпиона, от постоянных и столь же многообразных специфических для спорта высших достижений переживаний, от самой сверхнагрузочной тренировочной и соревновательной деятельности.

Данное переживание чаще характеризует опытных спортсменов-чемпионов с большим стажем всевозможных преодолений.

**Переживание завершения спортивной деятельности и карьеры**, в основе которого ощущение своей ненужности спорту и часто – команде и тренеру, страх ухода в иную (новую) сферу деятельности и изменения привычного образа жизни.

В определенной ситуации спортивной деятельности доминирует соответствующее этой ситуации переживание, например, в предстартовой ситуации значимых соревнований может доминировать переживание неуверенности; или у немолодого спортсмена в ситуации после поражения может доминировать переживание возможного завершения спортивной деятельности и карьеры. Но в ряде ситуаций, и часто так и бывает, доминирует не одно, а одновременно несколько переживаний, что

неизмеримо усложняет преодоление каждого из них. В связи с этим мы предлагаем такое определение, как «сочетание доминирующих переживаний», которое будем использовать в дальнейшем. Например, в той же предстартовой ситуации значимых соревнований может быть «сочетание» таких доминирующих переживаний, как «неуверенности», «боязни переживания», «чувства ответственности», «одиночества».

Об опасном сочетании переживаний пишет обозреватель: «Неудачи в сочетании с одиночеством иногда приводят и к трагическим развязкам. Когда проигрыши начали преследовать американку Дженнифер Эмдар, она стала пировать. Затем дело дошло до попыток самоубийства, одна из которых окончилась трагедией. 18-летняя спортсменка ушла из жизни» («Советский спорт», 10 сентября 1989 г.).

Вопрос о сочетании различных значимых переживаний в силу большой практической важности требует специального исследования. Мы в дальнейшем вернемся к данной проблеме в связи с темой нашего исследования – характеристикой КС.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПИЧНЫХ КС

Предварительно необходимо отметить, что все обнаруженные признаки КС мы классифицируем на две категории – «основных» и «неосновных» признаков.

К «неосновным» мы относим те, которые возникают только эпизодически и выраженной потребности в их коррекции у спортсмена не обнаружено.

К «основным» признакам помимо «значимых переживаний» мы отнесли и те, в коррекции (преобразовании) которых у спортсмена выявлена потребность (при том – выраженная). В эту группу признаков отнесены такие показатели, как «мотивация» и «самооценка», динамика которых в КС является проблемой для спортсмена, и это следует признать закономерным, так как они являются стержневыми в личностной структуре человека и любая их динамика может иметь для личности и выполняемой ею деятельности самые серьезные последствия.

### **КС-1 (после поражения)**

Кризисность первой, наиболее сильно переживаемой спортсменом-чемпионом ситуации определяется прежде всего неадекватностью результата деятельности (поражения) сфор-

мированному в результате многих побед личностному статусу спортсмена-чемпиона.

***Основные признаки КС-1:***

- значимые переживания;
- потребность в коррекции значимых переживаний;
- снижение самооценки;
- потребность в повышении самооценки;
- снижение мотивации;
- потребность в повышении мотивации;
- потребность в психологической поддержке (но только – в конструктивной, направленной на повышение уверенности, самооценки и мотивации) .

***Неосновные признаки КС-1:***

- выраженные интенсивные негативные эмоции;
- снижение общественной оценки и статуса;
- болезненное восприятие критики;
- «закрытость» внешнего образа;
- снижение помехоустойчивости;
- ухудшение основной деятельности;
- утрата перспектив в основной деятельности;
- утрата перспектив в неосновной деятельности;
- утрата жизненной перспективы;
- разочарование в ближайших помощниках и группе психологической поддержки.

В качестве иллюстраций мы обращаемся к дневникам значимых переживаний членов экспериментальной группы и других спортсменов-чемпионов.

*Чемпион мира М. С.*

«Опять не повезло. Видно, не судьба – стать олимпийским чемпионом.

Сейчас я пришел к окончательному выводу – эти 14 лет прожиты напрасно.

Это была большая жизненная ошибка.

От спорта я не получил то, что хотел и что вложил в него.

И для семьи я не сделал ничего.

Дома я был так мало за эти годы, что дети и не знают отца. Не знаю, что ждет меня впереди».

*Примечания*

*Значимое переживание  
неудовлетворенности*

*Утрата жизненной  
перспективы*

Пятикратный чемпион мира Ю. Власов в одном из интервью на вопрос: «Чем было для Вас поражение в Токио, после чего Вы сразу ушли из спорта?» – ответил:

«Крушением всех надежд и планов. Жизнь в тот момент для меня потеряла цену» [48].

*Утрата перспектив  
в основной деятельности  
и жизненных  
перспектив*

Подобные примеры из дневников смотрите в работах автора\*.

### **КС-2 (после победы)**

*«И я упаду, побежденный своею победой...»*

А. Галич

Кризисность данной ситуации определяется исключительно воздействием «большой» победы или серии побед на личность спортсмена, который далеко не всегда морально подготовлен к факту резкого повышения самооценки и общественной оценки, что чаще всего одновременно приводит к снижению мотивации, и в итоге личность претерпевает своего рода реконструкцию (деформацию). (Это своего рода «стресс личности»!)

Часто молодой спортсмен теряет, и надолго, ориентацию в жизни и системе своих жизненных ценностей.

Член экспериментальной группы Н. Иоселиани в 17 лет, впервые попав в Межзональный турнир сильнейших шахматисток мира, выиграла первые 12 партий, оказалась в центре внимания и написала в своем дневнике: «Я чуть с ума не сошла!» (1979).

#### ***Основные признаки КС-2:***

- значимые переживания;
- потребность в коррекции значимых переживаний;
- повышение самооценки;
- потребность в оптимизации самооценки;
- снижение мотивации;

---

\* На первый взгляд может показаться, что мы переоцениваем значение субъективных данных, но как показал опыт их изучения (в особенности дневников значимых переживаний спортсменов), субъективные оценки деятельности и поведения оказались несравненно информативнее и достовернее, чем многие известные и применяемые нами ранее объективные методики.



- потребность в повышении мотивации;
- потребность в психологической поддержке (но не в конструктивной, а в созерцательно-гуманистической: сопереживание радости, поздравления и т.п.).

### ***Неосновные признаки КС-2:***

- выраженные интенсивные позитивные эмоции;
- повышение общественной оценки и статуса;
- болезненное восприятие критики;
- «открытость» внешнего образа;
- снижение помехоустойчивости;
- ухудшение основной деятельности;
- расширение жизненных перспектив.

### **КС-3 (предстартовая)**

Кризисность данной ситуации определяется ожиданием соревновательного результата, а также – исключительными по силе, часто – максимальными, значимыми переживаниями ответственности\* за результат предстоящего соревнования и одновременно – боязнью поражения, что может привести к временной или длительной утрате профессионального и личного статуса.

### ***Основные признаки КС-3:***

- значимые переживания;
- потребность в коррекции значимых переживаний;
- снижение самооценки;
- потребность в повышении самооценки;
- неоптимальная мотивация;
- потребность в повышении мотивации;
- потребность в психологической поддержке (как в конструктивной, например, направленной на повышение уверенности, так и в созерцательно-гуманистической);

---

\* В данном случае мы считаем необходимым ввести новую категорию «*ситуативная ответственность*» – как личностную реакцию человека, выполняющего особо значимую деятельность, в отличие от общепринятой в психологической литературе трактовки «ответственности» как личностного качества, образования, не связанного с конкретной ситуацией или задачей деятельности.

### ***Неосновные признаки КС-3:***

- выраженное интенсивное возбуждение;
- болезненное восприятие критики и любого вмешательства в режим соревновательного дня;
- «закрытость» внешнего образа;
- выраженный ритуализм поведения и образа жизни.

Специфической особенностью КС-3 является то, что чем выше мотивация спортсмена перед стартом, тем лучше он проявляет себя в самом процессе соревновательной деятельности. Поэтому спортсмен нуждается в повышении своей мотивации даже тогда, когда она высокая.

### **КС-4 («застой»)**

Кризисность ситуации определяется тем, что по непонятным для спортсмена (а часто – и его тренера) причинам прекращается рост его профессионального мастерства и спортивных результатов.

### ***Основные признаки КС-4:***

- значимые переживания;
- потребность в коррекции значимых переживаний;
- снижение самооценки;
- потребность в повышении самооценки;
- снижение мотивации;
- потребность в повышении мотивации;
- потребность в психологической поддержке (в основном – в конструктивной, но не в созерцательно-гуманистической).

### ***Неосновные признаки КС-4:***

- выраженные негативные эмоции;
- снижение общественной оценки и статуса;
- болезненное восприятие критики;
- «закрытость» внешнего образа;
- снижение помехоустойчивости;
- ухудшение основной деятельности;
- утрата перспектив в основной деятельности;
- утрата жизненной перспективы;
- разочарование в ближайших помощниках и группе психологической поддержки;
- поиск новых людей: другого тренера, новых членов группы психологической поддержки.

КС «застоя» имеет место в биографии практически каждого спортсмена. Опасность преодоления ее в том, что это, чаще всего приводит к завершению деятельности, а предварительно – к переходу в КС-5.

### **КС-5 (перед завершением деятельности и карьеры)**

Кризисность ситуации определяется переживанием угрозы выключения из привычного образа жизни и деятельности, а также – предстоящего включения в новый вид деятельности.

#### ***Основные признаки КС-5:***

- значимые переживания;
- потребность в коррекции значимых переживаний;
- снижение самооценки;
- потребность в повышении самооценки;
- снижение мотивации;
- потребность в повышении мотивации;
- потребность в психологической поддержке (в основном в созерцательно-гуманистической, так как ситуация считается безнадежной, не имеющей другого решения).

#### ***Неосновные признаки КС-5:***

- выраженные негативные эмоции;
- снижение общественной оценки и статуса;
- болезненное восприятие критики;
- «закрытость» внешнего образа;
- снижение помехоустойчивости;
- ухудшение основной деятельности;
- утрата перспектив в основной деятельности;
- разочарование в ближайших помощниках и группе психологической поддержки;
- поиск новых людей в группу психологической поддержки.

Данная КС является своего рода уникальной, практически не имеющей аналогов (за исключением балета) в других видах деятельности, когда человек в расцвете сил и профессионального мастерства становится не нужен как действующая единица. Именно этот факт вызывает у спортсмена-чемпиона значимые переживания на уровне трагедии.

Специфичность данной КС и в том, что она практически не преодолевается, и рано или поздно каждый спортсмен терпит в ней свое поражение.

Дополнит характеристику данной ситуации тот факт, что достаточно часто, особенно в последние годы, уход из спорта происходит далеко не всегда по причине спадов спортивных результатов. Все чаще из спорта уходят непобежденные спортсмены-чемпионы (фигуристы И. Роднина, Е. Гордеева и С. Гриньков, чемпион мира по шашкам А. Дыбман, гимнастка Е. Шушпанова и др.). И причина одна – усталость от беспрерывного преодоления КС, от необходимости постоянно бороться с собой, повышая свою мотивацию, от скрытых кризисов, которые пока практически не изучены, и можно только догадываться, сколь тяжело переживается раз за разом каждый скрытый кризис, когда сформированная и стойкая личностная структура зрелого человека переживает постоянные потрясения, в основе которых всегда болезненная ломка отдельных ее подструктур, причем – таких основополагающих для этой структуры, как самооценка и мотивация. При этом всегда перестройка личностной структуры сочетается с изменением состояния эмоциональной сферы, системой ее переживаний, в КС – всегда значимыми и предельно сильными.

Рассмотренные пять основных, стандартных и типичных КС спортивной деятельности можно определить как «универсальные» и рассматривать как модель КС других видов деятельности, где есть неудачи (КС-1); «большие» победы (КС-2); ситуации перед выполнением ответственной деятельности (КС-3); застой в совершенствовании профессионального мастерства и результатах деятельности (КС-4); завершение или смена основной деятельности (КС-5).

Спорт высших достижений можно считать не только уникальной, но и универсальной (!) моделью ответственной деятельности, характеризующейся наличием КС.

### КС НЕОСНОВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА-ЧЕМПИОНА (СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КС)

Анализ личных дневников значимых переживаний показал, что в своей жизни действующий спортсмен сталкивается с множеством других самых разнообразных КС, которые мы объединяем в категорию «КС неосновной деятельности», которые нельзя игнорировать, поскольку они не могут не влиять на КС основной деятельности, а значит, и на саму основную деятельность спортсмена-чемпиона.

Предлагаем следующую классификацию данных КС:

1) «косвенные» КС, имеющие косвенное отношение к основной деятельности, но способные прямо влиять на процесс этой деятельности и ее результат (например, необходимость выступать с травмой или больным в соревнованиях, необъективное судейство, субъективизм зрителей, неблагоприятные климатические условия, неблагоприятные условия подготовки к старту, неблагоприятные условия для отдыха и восстановления);

2) КС семейно-бытовой сферы (проблемы и трагедии личной жизни);

3) КС в других видах деятельности спортсмена (учеба);

4) КС внутреннего мира личности (душевный кризис).

КС первой группы хотя лишь косвенно касаются основной деятельности, тем не менее выделяются спортсменом как исключительно значимые по той причине, что являются, как правило, неожиданными, нестандартными, не всегда могут заранее планироваться и потому подготовка к их преодолению крайне затруднена. Не случайно спортсмены относят данные ситуации к категории «везения», «фортуны», «судьбы», а значимость их переживаний определяется в основном тем, что сам спортсмен чаще всего не в силах избежать данных кризисных ситуаций и влиять на них.

КС семейно-бытовой сферы возникают в том случае, если семья является дополнительной нагрузкой, а иногда – постоянным стрессором. В числе других причин могут быть различные нерешенные проблемы быта, отвлекающие спортсмена от его основной деятельности (здоровье и благополучие родных, взаимоотношения с ними, жилищные проблемы и т.д.).

КС в других видах деятельности возникают тогда, когда проблемы, связанные с поступлением в учебное заведение, учебой в нем или его окончанием, становятся помехой основной деятельности. В связи с тем, что получение диплома о высшем образовании является для спортсмена высшей квалификации жизненно важной задачей, данные КС встречаются достаточно часто, а их преодоление может оказать на основную деятельность крайне негативное воздействие.

КС внутреннего мира личности (душевный кризис) – новая (предлагаемая нами) категория КС, особая специфичность которой состоит в том, что сами КС, как правило,

скрыты от глаз. Суть их в переоценке ценностей внутреннего мира личности, связанной например, с разочарованием в конкретных людях, по причинам измен, обмана, предательства и т.п., что приводит к переоценке прошлого или настоящего, связанного с этими людьми, и т.п.

Данная группа специфических КС имеет чрезвычайное практическое значение, так как внутренний мир человека, в частности – ценностная ориентация, лежит в основе его мотивации на основную деятельность. К этой группе КС должно быть привлечено особое внимание исследователей еще и потому, что изучение их крайне затруднено ввиду интимности данного вида информации, что усугубляется «закрытостью» («замаскированностью») личности известного спортсмена. Наглядно иллюстрирует данное положение извлечение из дневника значимых переживаний члена экспериментальной группы члена сборной СССР по вольной борьбе Г. М.: «Меня критикуют сейчас и не хотят брать в олимпийскую сборную. Они не знают, что мне сейчас тяжело. В прошлом году я похоронил трех своих самых близких людей, и душа стала пустой. Была полная, а тут сразу стала пустая. Так с тех пор и хожу пустой душой. Сейчас мне нужно одно – время, чтобы я отошел. Не могу приказать себе – забыть! Перед каждым соревнованием хожу на их могилы, кладу цветы, это во мне возбуждает что-то важное» (1980).

К данной категории мы относим также КС, возникающие как следствие несбалансированности двух сфер: основной деятельности и семейно-бытовой. Данную ситуацию можно считать типичной для людей – «чемпионов» в своей основной деятельности (крупные актеры, представители военных профессий, руководители высокого ранга и т.п.), для которых основная деятельность является главенствующей в жизни и в системе жизненных ценностей. В связи с этим личная жизнь таких людей нередко не устроена, и семья не является их прочным «тылом». Такие люди особо нуждаются в психологической поддержке извне, у них мало друзей вне основной деятельности, и их группы психологической поддержки чаще всего малочисленны.

Также к категории КС внутреннего мира личности мы относим пережитые в прошлом КС, которые человек не

смог забыть, которые по-прежнему его волнуют и могут негативно повлиять на его состояние в процессе преодоления новых КС в будущем. Данный феномен актуализации прошлого играет в большинстве случаев негативную роль, так как в момент преодоления КС в настоящем человек чаще всего вспоминает (как показывают дневники значимых переживаний спортсменов) те КС прошлого, которые не были успешно им преодолены и остались в памяти в форме таких негативных «образов», как поражения, неуверенность, неудовлетворенность, низкая самооценка и т.п.

Также были изучены признаки КС неосновной деятельности (их детальный анализ представлен в ряде наших публикаций) [81, 86, 87, 91].

Выяснилось, что общими (сквозными) признаками являются:

- значимые переживания;
- потребность в коррекции значимых переживаний;
- доминирование неосновной деятельности (как контрдоминанты основной деятельности);
- потребность в психологической поддержке (как в конструктивной, так и в созерцательно-гуманистической).

Анализ признаков КС основной и неосновной деятельности позволяет заключить, что в случае возникновения любой КС у спортсмена отмечаются появление значимых переживаний и потребность в их коррекции.

Также во всех КС спортсмен нуждается в психологической поддержке от других людей.

Исследование процесса преодоления КС неосновной деятельности спортсмена не входит в число основных задач нашего исследования, но мы считаем необходимым отметить, что участие в их преодолении практически затруднено для тех помощников спортсмена (и прежде всего – для психолога), кто не завоевал его абсолютного человеческого доверия и кому в этом случае спортсмен никогда не доверит своих личных тайн, касающихся здоровья, семейных отношений, пережитых в прошлом и незабытых КС и всего остального, что связано с его неосновной деятельностью.

Анализ пережитых КС основной (типичной) и неосновной (специфической) деятельности ряда выдающихся спортсменов позволил выявить следующие закономерности:

– в жизненном цикле спортсмена-чемпиона преобладают кризисные ситуации основной (спортивной) деятельности;

– спортсмен-чемпион способен пережить, не ухудшая своей основной деятельности, не более 5 типичных (деятельностных) КС (из 112 членов экспериментальной группы у 78 зафиксировано 5 и более пережитых КС, и все, кроме одного, ухудшили основную деятельность;

– среди КС неосновных видов деятельности преобладают проблемы и неудачи личной жизни, а также – жизни близких людей – членов группы психологической поддержки;

– обнаружена тесная связь КС основной деятельности с КС в неосновной деятельности (особенно семейно-бытовой сферы), но данная взаимосвязь носит односторонний характер: переживание КС в неосновной деятельности почти всегда вызывает (провоцирует, «подготавливает») КС в основной деятельности, а неоднократные (как правило – не менее трех) и сильные переживания КС в неосновной деятельности ведут к ухудшению основной деятельности (к поражению в значимых соревнованиях, застою в спортивных результатах, завершению спортивной карьеры). Обратного и определяющего влияния КС основной деятельности на КС неосновных видов деятельности не отмечается;

– бескризисное движение всегда обеспечивало достижение крупного успеха в основной деятельности, но после первой КС (силой не менее 80%), как правило, следует «цепная реакция» КС (по нашим наблюдениям в основе этого явления – последствия непреодоления первой КС);

– чем старше по возрасту спортсмен, тем большая вероятность возникновения КС в его основной деятельности;

– ранние (в детстве) КС в неосновной деятельности (например, в семейно-бытовой сфере) зачастую играют роль мощного мотивационного толчка (импульса) в достижении успеха (как компенсация) в основной деятельности (без отца остались в раннем детстве чемпионы мира Н. Гаприндашвили, Г. Каспаров, Р. Фишер, Б. Спасский, С. Бубка, В. Корчной и многие другие).

Также в ходе данного исследования выявлены некоторые закономерности, которые можно определить как условия, способствующие становлению спортсмена-чемпиона и достижению высших результатов в его основной деятельности;



– трудное детство, направляющее ребенка на ранний поиск основной деятельности и формирующее прочную мотивацию на достижение успеха в ней (трудное детство было у 101 человека из 112 спортсменов-чемпионов, что составляет 90%);

– быстрое бескризисное движение к наивысшему успеху (у 92%);

– практически у 100% спортсменов был сильный тренер – «духовный наставник» (у Г. Каспарова – А.С. Никитин, у А. Карпова – С.А. Фурман, у С. Бубки – В.А. Петров, у Н. Гаприндашвили и Н. Александрия – В.И. Кереселидзе и т.д.), причем все они придерживались демократического (гуманного) стиля руководства (!), были способны завоевать доверие и любовь спортсменов и оказывать им постоянную психологическую поддержку; не случайно в большинстве случаев союз тренера и спортсмена был прочным и продолжительным.

Анализ материала, представленного в данном параграфе, позволяет предложить развернутую характеристику кризисной ситуации, которая возникает как следствие исключительных событий, препятствий, помех, в связи с чем ее можно определить как ситуацию затрудненности стоящей перед человеком задачи в условиях выполнения им значимой деятельности, ведущей характеристикой которой являются значимые переживания и изменения таких подструктур личности, как самооценка и мотивация, а также выраженная потребность в их коррекции.

Кризисная ситуация характеризуется рядом признаков, один из которых – повышенная потребность в психологической поддержке извне – является общим для всех типичных (стандартных) кризисных ситуаций спортивной деятельности, что позволяет утверждать, что без психологической поддержки извне преодоление КС крайне затруднено (!), а их преодоление ведет к ухудшению деятельности, поражению, снижению спортивных результатов, прекращению деятельности и к прогрессирующему дефициту психологической поддержки.

Крайне практически важно обеспечить окончательное преодоление каждой КС, преодоление которой ведет обычно к таким отрицательно-стратегическим последствиям, как ухуд-

шение основной деятельности. В связи с чем можно говорить о кризисной ситуации, как о ситуации, непреодоление которой может иметь непоправимые последствия для жизнедеятельности человека (спортсмена).

Касательно каждой конкретной КС основной деятельности можно выделить следующие последствия ее преодоления:

КС-1: (после поражения)	– ухудшение деятельности;
	– переключение на неосновную деятельность (в поисках компенсации);
	– снижение самооценки и статуса;
	– застой и завершение деятельности;
	– дефицит психологической поддержки
КС-2: (после победы)	– ухудшение деятельности (снижение качества и объема работы);
	– снижение мотивации (опустошение);
	– полное выключение из деятельности (временное);
	– дефицит конструктивной психологической поддержки
КС-3: (предстартовая ситуация)	– ухудшение деятельности;
	– дефицит психологической поддержки
КС-4: (застой)	– ухудшение деятельности;
	– снижение самооценки и статуса;
	– завершение деятельности;
	– дефицит психологической поддержки
КС-5: (перед завершением деятельности)	– ухудшение деятельности;
	– снижение самооценки и статуса;
	– неудачная и затяжная адаптация к новой деятельности и образу жизни;
	– дефицит психологической поддержки

Как видим, «ухудшение деятельности» и «дефицит психологической поддержки» являются общими («сквозными») признаками непреодоления КС.

В связи с этим можно сформулировать основные задачи преодоления каждой КС:

КС-1: (после поражения)	– коррекция (нейтрализация и трансформация) значимых переживаний;
	– повышение мотивации;
	– повышение самооценки;
	– психологическая поддержка

КС-2: (после победы)	– коррекция (нейтрализация и трансформация) значимых переживаний;
	– повышение (обновление) мотивации;
	– оптимизация самооценки;
	– включение в основную деятельность;
	– психологическая поддержка
КС-3: (предстартовая ситуация)	– коррекция значимых переживаний;
	– оптимизация самооценки и мотивации;
	– психологическая поддержка
КС-4: (застой)	– коррекция (трансформация) значимых переживаний;
	– повышение самооценки;
	– повышение мотивации;
	– психологическая поддержка
КС-5: (перед завершением деятельности)	– коррекция (трансформация) значимых переживаний;
	– включение в новую деятельность (задачу);
	– психологическая поддержка

Таким образом, перед спортсменом-чемпионом в процессе его основной деятельности стоят сложные задачи, которые он в большинстве случаев решает успешно. В связи с этим необходимо установить – за счет чего, каких личностных характеристик он обеспечивает решение этих задач и добивается максимального успеха в своей основной деятельности и какой пользуется личной системой преодоления КС? Этим вопросам посвящены следующие два параграфа данной главы.

## 2.2. ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЧЕМПИОНОВ

Как было показано в главе I, спорт высших достижений является наиболее адекватной моделью деятельности, характеризующейся постоянным преодолением человеком КС, в связи с чем представляется теоретически и практически важным проведение специального исследования личности спортсмена, постоянно и большей частью успешно преодолевающего КС.

Но это не будет широким исследованием личности как таковой. Нас интересуют в нашем исследовании сугубо вопросы,

относящиеся непосредственно к проблеме преодоления КС в спорте.

Кто же он – герой современного «большого» спорта? И за счет чего, каких качеств и характеристик своей личности он почти в 100% случаев добивается успеха в своей основной деятельности, а также умеет преодолевать типичные для своей основной деятельности КС, без чего длительные и стабильные успехи в самой деятельности невозможны?

Изучение спортсмена в его деятельности, как и изучение его личного досье, показало, что на преодоление самой кризисности условий спортивных соревнований уходит порой не меньше сил и нервной энергии, чем в самом процессе деятельности, а порой – и больше. Победить себя! – не случайно считается в спорте основной предпосылкой победы над соперником. А победить себя – это, иными словами, и есть – преодолеть переживание кризисности условий соревнований, а порой – настоящий кризис в своем состоянии.

В связи с выбранным направлением работы особое значение и ценность приобрели те анкеты и опросники, которые легли в основу личных досье спортсменов. В своих ответах спортсмены дали детальную характеристику как самой спортивной деятельности, так и условий, в которых она протекает, дали оценку всевозможных факторов, влияющих на их состояние и на характер выполнения стоящих перед спортсменом задач. В связи с этим ведение таких досье и их многолетнее детальное изучение являются своего рода многолетним экспериментом, одной из задач которого было установление всех основных факторов (условий), обеспечивающих преодоление КС.

Анализ досье спортсменов-чемпионов экспериментальной группы позволил выявить ряд основных личностных особенностей, наиболее характерных для всех и выраженных достаточно ярко:

- 1) постоянная нацеленность (мотивация) на успех в деятельности, на подтверждение и повышение самооценки;
- 2) выраженная и постоянная потребность в психологической поддержке;
- 3) наличие (в связи с вышеуказанным) тщательно подобранной личной группы психологической поддержки (ГПП);
- 4) наличие лидера ГПП, основного советчика спортсмена;

5) умение преодолевать специфические эмоциональные переживания, характерные для такой деятельности, как спорт высших достижений.

Рассматриваемый вопрос чрезвычайно важен как для теории, так и для практики «большого» спорта и в связи с этим требует более тщательного изучения. Дело в том, что выявление условий постоянного успеха в деятельности спортсмена-чемпиона, по сути дела, одновременно означает, что получен ответ на вопрос – за счет чего можно преодолеть любую, характерную для данной деятельности КС? В связи с этим представляется необходимым провести дополнительное исследование с целью определить все те условия (проблемы), невыполнение (нерешение) которых создает помехи в решении задач деятельности и способствует возникновению КС.

Вероятно, эти условия самым прямым образом связаны с теми требованиями, которые деятельность предъявляет к личности своих лучших (эталонных) представителей – «спортсменов-чемпионов», побеждающих практически всех и всегда и обязанных побеждать и в будущем, чтобы сохранить место в данной элитной группе – той единственной категории спортсменов, имеющей немалую материальную компенсацию за свой труд и отданное спорту время. Можно утверждать, что данные требования (они изложены в разделе 1.2 главы I) в своей совокупности представляют собой содержание программы формирования (воспитания) необходимых и адекватных качеств личности спортсмена-чемпиона, олицетворяющей все то лучшее, что обеспечивает успех в тех видах деятельности, где есть соперничество между людьми.

К участию в эксперименте кроме указанных спортсменов была привлечена группа выдающихся тренеров (всего 84 человека) с опытом тренерской работы не менее двадцати лет, добившихся в своей деятельности серьезных достижений. Эта группа «компетентных судей»\*, в которую входили тренеры членов экспериментальной группы, широко использовалась нами не только в экспериментальных целях, но и в самой

---

\* Термин, впервые использованный в социальной психологии, которым «пользуются почти всегда, когда наряду с информацией, получаемой от респондента и характеризующей его самого (его систему отношений, оценок, взглядов), стремятся получить информацию о нем, подчас по тем же аспектам, от человека, близко его знающего» [126. – С. 71].

практической работе по преодолению спортсменом различных КС.

В результате опроса компетентных судей выяснилось, что для достижения стабильного успеха в деятельности и в процессе преодоления КС спортсмен должен обладать целым комплексом личностных характеристик (качеств) в совокупности с некоторыми объективными условиями.

При определении слагаемых комплекса нами было учтено общее мнение группы компетентных судей не включать в общий список такую характеристику спортсмена-чемпиона, как его природную спортивную одаренность, по причинам, во-первых, примерно одинаковой степени одаренности у всех членов изучаемой группы и, во-вторых, в связи с тем, что данный показатель в отличие от всех других не подвержен динамике и не оказывает влияние на динамичность всего комплекса в целом.

Компетентные судьи в соответствии с вышерассмотренными требованиями определили следующие «качества» личности спортсмена-чемпиона:

- 1) высокую мотивацию;
- 2) профессионализм;
- 3) самостоятельность;
- 4) «закрытость» («замаскированность»);
- 5) «ритуализм».

Среди объективных условий были выделены следующие:

- 1) здоровье;
- 2) группа психологической поддержки;
- 3) тренер;
- 4) отдаленность от проблем повседневной жизни.

Также были определены (см. раздел 2.1 данной главы) основные и типичные для КС деятельности спортсмена-чемпиона эмоциональные (значимые) переживания, с которыми он неизбежно и регулярно сталкивается в процессе их преодоления.

Включение в данный комплекс специфических и типичных переживаний мы сочли не только правомерным, но даже – необходимым, поскольку переживания как динамика жизни внутреннего мира человека существенно дополняют картину спортивной деятельности. Кстати, В.Н. Мясищев относил

«переживания» к главным характеристикам личности наряду с действиями и реакциями [169, 170], а А.Н. Леонтьев психологию переживаний называл «жизненной психологией» [147]. На наш взгляд, столь широкое разнообразие и сам характер слагаемых представленного комплекса требований к личности спортсмена подчеркивают всю сложность (экстремальность) задачи, стоящей перед ним на пути к высшим достижениям.

Успех в деятельности спортсмена-чемпиона может быть реальным только в том случае, если в его личности будут представлены необходимые характеристики, если будут обеспечены столь же необходимые объективные условия и если спортсмен будет способен преодолевать типичные для его деятельности эмоциональные переживания.

Данный комплекс есть не что иное, как сумма характеристик, обеспечивающих преодоление специфических особенностей (трудностей) деятельности и связанных с ней возможных КС. Поэтому в дальнейшем мы будем именовать его как «личностный потенциал преодоления» (ЛПП). Об использовании ЛПП как теста детально рассказано в специальной монографии [97].

### **Характеристика компонентов ЛПП\*.**

1. Установка-мотивация. Понимается как качество личности, характеризующее ее нацеленность на обязательное достижение успеха в деятельности и жизни.

2. Профессионализм. Понимается значительно шире, чем профессиональное отношение к делу и к нагрузкам современного спорта. Это и умение спортсмена на протяжении многих лет вести профессиональный образ жизни, сочетать спорт с подготовкой к иной деятельности и жизни, обеспечить сбалансированность основной и неосновной деятельности, наладить семейный быт.

3. Самостоятельность. Качество личности, к которому в спорте высших достижений предъявляются особые требования, поскольку без умения самостоятельно решать сложнейшие задачи соревновательной (стратегия и тактика борьбы с соперником) и тренировочной (преодоление больших нагрузок, обеспечение восстановления и готовности к новым нагруз-

---

\* Данные характеристики составлены на основании анализа специальных бесед с тренерами и самими спортсменами-чемпионами.

кам, развитие специальных качеств, обеспечение пика психофизиологического состояния накануне старта) деятельности успех невозможен.

Отмечена тенденция к периодическому снижению способности реализации данного качества у спортсменов, переживших ту или иную КС в своей деятельности или жизни.

Данный показатель нуждается в постоянном контроле, а сам спортсмен – в периодической реальной помощи в лице как специалистов (тренера, психолога), так и членов своей личной группы психологической поддержки.

4. «Закрытость» («замаскированность») – новый, не встречавшийся ранее в специальной литературе термин, сформулированный нами в процессе многолетнего наблюдения за поведением спортсмена, достаточно часто переживающего факт публичности своей деятельности, а еще больше – жизни. Нами давно замечено, что известный спортсмен со временем вырабатывает у себя специфический внешний образ, обеспечивающий чувство дистанции, недоступность, своего рода отдаленность от основной массы людей как защиту от необязательного и всегда нагруженного общения, от вторжений со стороны незнакомых и малознакомых людей в личную жизнь и в саму деятельность (особенно в условиях ответственных соревнований). И совершенно обязателен подобный «образ» в процессе соревновательной деятельности, в процессе общения с соперниками и их тренерами как защита от различных психологических воздействий с их стороны, а также со стороны судей, зрителей, прессы. Существует категория спортсменов, для которых «закрытость» является естественным состоянием, а тяга к одиночеству и изоляции – естественным и привычным образом жизни. В этом случае нет необходимости вырабатывать «замаскированный образ». Он есть у данного спортсмена в готовом виде. Другие же спортсмены решают данную проблему, вырабатывая у себя качество «замаскированность».

5. «Р и т у а л и з м» – также новый, предлагаемый нами термин, характеризующий личность спортсмена, владеющего сформированной и многократно апробированной в процессе личного «боевого» опыта системой психологического настроя на выполнение деятельности, обеспечивающего оптимальное предстартовое состояние.



Иными словами, «ритуализм» мы понимаем как «организованное поведение», как программу действий, реакций на всевозможные внешние условия жизни и поведение других людей, создающуюся с целью освобождения спортсмена от необходимости принимать срочные импровизационные решения, что способствует сохранению оптимальной концентрации на задачах основной деятельности.

Обычно спортсменов, использующих в своей «внутренней» (психологической) работе различные ритуалы и придерживающихся определенных форм поведения, называют суеверными.

Но практически все спортсмены-чемпионы, как показывает практика наблюдения за ними, придерживаются в жизни, а тем более – в условиях соревнований «ритуального поведения», и следует считать естественным, что компетентные судьи включили данный показатель в число основных «компонентов преодоления».

6. Здоровье. Показатель достаточно динамичный вследствие такой специфики спортивной деятельности, как ее травматичность. Также это показатель, имеющий исключительную практическую ценность и требующий в связи с этим постоянного контроля.

7. Группа психологической поддержки (ГПП). Важнейшее с практической точки зрения объективное условие жизнедеятельности спортсмена-чемпиона, постоянно испытывающего в силу специфических условий жизнедеятельности потребность в психологической поддержке извне, от других людей (детально ГПП проанализирована в разделе 2.3).

Как правило, ГПП спортсмена-чемпиона укомплектована жестко и попасть в нее новому человеку крайне сложно. К тому же сами члены этой группы всячески (в силу ревности) препятствуют новому человеку войти в близкий контакт с опекаемым ими спортсменом.

Главным критерием при отборе людей в ГПП является их способность практически воздействовать на спортсмена, его состояние, настроение, поведение, деятельность, то есть оказать ему (в отличие от поддержки болельщиков, знакомых, прессы) реальную (деятельную) психологическую поддержку.

Поэтому этот «новый» человек (например, психолог) должен помнить в процессе завоевания доверия спортсмена толь-

ко об этом критерии и не отвлекаться на такие помехи, как сопротивление конкурентов – отдельных членов ГПП.

8. Тренер – как наиболее близкий человек спортсмена в его основной деятельности (тренировочной и соревновательной). Выделен из числа членов ГПП и оценивается самими спортсменами как автономный «фактор успеха», в деятельности которого психологическая поддержка является лишь одной из многих его функций.

В ходе исследования мы установили, что выделение данного показателя в автономный произошло не только по причине практического значения тренера в жизни и деятельности спортсмена, но еще и потому, что личностные взаимоотношения в системе «тренер – спортсмен» очень часто претерпевают значительную динамику и требуют в таких случаях специальной коррекции.

Специальное изучение данной проблемы (ей посвящена одна из наших монографий [54]) показало, что в системе «тренер – спортсмен (чемпион)» наиболее распространены три основные вида взаимоотношений:

1) тренер – друг, учитель, духовный наставник и лидер в деятельности (его роль оценивается в 100%);

2) тренер – «помощник», когда с тренером чисто «деловые отношения» (по определению самих спортсменов), когда тренер выполняет только тренерские функции (проведение тренировок, организация учебно-тренировочных сборов, поездок и т.д.), его роль оценивается в 50%;

3) тренер является чисто формальной фигурой, не решает задач, и его роль оценивается спортсменом в 0%. Как это ни покажется странным, но третий вариант встречается в практике спорта достаточно часто. Как правило, это случается тогда, когда спортсмен перерос тренера как личность и знаток учебно-тренировочного процесса, но не расстаётся с тренером в силу привычки или чувства благодарности за прошлое и берет на себя решение всех задач по организации своей жизни и совершенствованию своего мастерства.

Наличием столь различных уровней взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» и объясняется столь резкая динамика оценки тренера и его роли самим спортсменом.

9. Отдаленность от проблем повседневной жизни – как одно из объективных условий, облегчающих спортс-

мену возможность сосредоточиться на его основной (спортивной) деятельности. Имеется в виду решение всех жизненных проблем (семьи и семейных отношений, учебы, условий жизни), которые в случае их нерешения способны стать помехами основной деятельности спортсмена. Вместе с тем нельзя недооценивать психологическую опасность раннего (с детства) решения естественных для жизни нашего общества проблем, незнание которых может значительно усложнить спортсмену переход в эту обычную жизнь после завершения спортивной карьеры и даже стать причиной возникновения КС.

Таковы слагаемые комплекса, включающие ряд личностных характеристик (качеств) и некоторых объективных условий.

### НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ БИОГРАФИИ СПОРТСМЕНОВ-ЧЕМПИОНОВ

В процессе изучения личных досье спортсменов-чемпионов мы обнаружили отдельные, общие для спортсменов данной группы особенности (закономерности) их личной биографии, оказавшие исключительно важное значение для достижения успеха в деятельности. В связи с этим нами и выделен в самостоятельный данный раздел.

1. Выяснилось, что практически у 100% спортсменов-чемпионов был бескризисный (без серьезных поражений и помех) путь к первой крупной победе, которая всегда несет в себе большое созидательное значение: спортсмен приобретает уверенность, сразу приходит признание и повышается его социальный статус, получает необходимые для жизни и серьезной работы жизненные блага.

2. С самого начала спортсмен-чемпион оказывается у тренера, который сразу завоевывает его уважение, доверие и нередко – любовь и становится его фактическим духовным наставником (этот феномен отмечен у 100%).

3. На всем спортивном пути у спортсмена-чемпиона находится духовный наставник, решающий важнейшую практическую задачу его психологической поддержки (!). И если первый тренер переставал по каким-либо причинам эффективно выполнять эту функцию, то спортсмен оказывался способным найти нового духовника-наставника и в результате всегда решал проблему дефицита психологичес-

кой поддержки, что удается обычно далеко не всем. Указанные особенности биографии спортсмена-чемпиона (осмелимся предположить это) есть своего рода «попутный ветер», посланный самой судьбой и облегчающий спортсмену столь трудный начальный путь в его полной риска и доли случая деятельности.

## ОСОБЕННОСТИ «ВНУТРЕННЕГО МИРА» СПОРТСМЕНА-ЧЕМПИОНА

Также при изучении личных досье нами обнаружены факты, заслуживающие самостоятельного рассмотрения.

О внутреннем мире человека и его роли в деятельности практически мало известно, хотя и разработан ряд категорий («установка» – в «школе» Д.Н. Узнадзе; «личностный смысл» – в теории А.Н. Леонтьева; «отношение» – по В.Н. Мясищеву), которые могут быть привлечены для анализа внутреннего мира личности [211]. Но в целом как самостоятельная проблема внутреннего мира личности практически не разработана. М.И. Бобнева в своих исследованиях неоднократно делает акцент на том, какой значительный урон для теории психологической науки имеет проявление недоверия и пренебрежения к внутреннему миру человека. Она пишет: «Внутренний мир личности, все, что обыденное, житейское сознание и общественное сознание в лице других наук, искусства и даже религии и сам человек как активный, мыслящий субъект в первую очередь и главным образом относят к области психологии, самой психологией как наукой таковым фактически не признается. Ситуация эта порождает ряд коллизий, и прежде всего осложняет отношения психологии с практикой» [32. – С. 83].

А именно практика, в частности – практика преодоления КС в спорте, показала, что с КС внутреннего мира спортсмена нам приходилось встречаться значительно чаще, чем с какими-либо иными, и именно КС внутреннего мира была наиболее трудноразрешимой, и в большинстве случаев без помощи извне спортсмену не удавалось ее успешно преодолеть.

Недостаточная разработанность проблемы внутреннего мира человека объясняется во многом известной причиной интимности данной информации и нежелания любого субъекта

«открывать себя» кому бы то ни было, а тем более – постороннему исследователю. Что касается спорта как «особого» вида деятельности, то в связи с такой ее специфической особенностью, как конкуренция, любой спортсмен, а тем более спортсмен известный и тщательно изучаемый соперниками всегда закрывает какую-либо информацию о себе, тем более столь значимую, как информация о его внутреннем мире – ценностях, мотивации и т.п.

В результате на сегодняшний день сложилось общепринятое представление о внутреннем мире человека в основном как о некоем его душевном и интеллектуальном состоянии, являющемся в большей мере пассивным отражением личной жизни субъекта и его деятельности [3, 117, 134, 277, 280].

Наши же наблюдения за жизнью и деятельностью спортсмена высшей квалификации показывают, что внутренний мир человека – понятие неизмеримо более сложное и широкое и как внутренний феномен личности играет самую активную роль в его жизни и деятельности. Особенно это заметно на примере мотивационных процессов, а источником мотивации всегда является внутренний мир. Именно во внутреннем мире человек находит те духовные силы, которые позволяют ему мобилизовываться на любое сверхусилие и преодоление себя. У нас еще в первые годы изучения личности спортсмена складывалось представление, что в его внутреннем мире хранится все то, что представляет для него ценность, все, что его волнует и о чем он не может не думать. Причем сюда относится все, что связывает человека с жизнью, включая его прошлое (победы и поражения, а также пережитые в связи с ними чувства), настоящее (сегодняшние цели, дела, здоровье, самооценка, задачи, проблемы, люди) и будущее (проектируемая им жизнь, планы ее реализации, возможные помехи, люди, нужные в его будущем).

В дальнейшем, когда наша практическая работа все чаще касалась душевного состояния спортсмена, на повестке дня встала задача более детального исследования его внутреннего мира и установления всех основных составляющих этот мир. Без точного знания этого вопроса практически влиять на поведение и деятельность спортсмена было трудно.

На помощь нам пришли личные психологические дневники спортсменов. Откровенные, исповедальные страницы днев-

ников (всего изучено 196 дневников спортсменов-чемпионов) дали нам ценнейшую информацию и показали прежде всего, что кроме ценных для человека биографических данных в его внутреннем мире всегда живет то, что им пережито в прошлом и переживается в настоящем, а еще точнее – только то, что отражено человеком как значимое переживание (!), то есть рассматриваемое им как ценность его личной жизни.

Также в свою «ценностную ориентацию» спортсмен включает только тех людей, с кем связаны его значимые переживания, столь же дорогие для него, как дороги эти люди из прошлого, настоящего и даже будущего (не раз мы встречались со случаями, когда спортсмен посвящал предстоящий ему ответственный старт будущему ребенку).

На основании изложенного мы предлагаем считать, что содержание внутреннего мира личности есть совокупность всех явлений и предметов действительности, отраженных психикой человека, имеющих для него ценность и связанных с его значимыми переживаниями.

Внутренний мир – это самый сложный комплекс, целый конгломерат различных и, как показывает практика, исключительно динамичных по своему значению (ценности) для человека показателей, расположенных в связи с отмеченной динамичностью в иерархическом порядке. Эта иерархия может измениться в любую минуту жизни и деятельности человека, например, под влиянием даже одного позитивного или негативного значимого переживания, в результате которого усилилась или, наоборот, снизилась ценность конкретного человека из группы психологической поддержки. Но в основном, как показали многолетние наблюдения, столь заметная динамика иерархического порядка объясняется непрерывающимся процессом развития личности молодого человека-спортсмена и его взрослением, в связи с чем часто меняется его оценка ценности того или иного слагаемого внутреннего мира. Можно сказать, что внутренний мир человека находится в непрерывном движении, и это движение не прекратится до тех пор, пока человек развивается и «переживает».

Причем этот процесс динамики иерархии ценностей и значимых переживаний, управлять которым крайне сложно, может как усиливать, так и ослаблять спортсмена, а значит,

самым прямым образом оказывать влияние на его деятельность. Вот почему необходимо постоянно контролировать этот процесс, вот почему рядом со спортсменом всегда должен находиться специалист-педагог-психолог, который отвечает за данный раздел работы со спортсменом!

Таким образом, на данном этапе исследования данной проблемы мы видим внутренний мир человека как некую сумму двух основных слагаемых:

– ценностной ориентации (люди, личные жизненные принципы, планы и цели, подвиги, самооценка и общественная оценка);

– значимых переживаний (переживания всего, что имеет значение для данного человека).

Именно внутренний мир личности является источником отношения данного человека к жизни и деятельности, в том числе – источником столь важной для деятельности спортсмена характеристики, как мотивация.

## ТИПЫ СПОРТСМЕНОВ-ЧЕМПИОНОВ

Как указывалось, обнаружены принципиально различные типы мотивации (положительная и отрицательная), и в связи с этим, на наш взгляд, есть возможность предложить принципиально новую классификацию (типологию) спортсменов-чемпионов, в основе которой характер (содержание) их мотивации.

У исследователя, сталкивающегося в своей работе с большим числом испытуемых, всегда есть стремление сократить этот «список» путем разделения общего числа на группы – типы. Первое время при определении типов мы ориентировались на классические данные школы И.П. Павлова. Однако данные наших исследований приводили к убеждению, что в конкретных условиях (в специфических условиях спортивной деятельности) общеизвестная классификация типов не охватывала наблюдаемые нами типологические проявления у выдающихся спортсменов-чемпионов. Анализ их соревновательной деятельности и личных досье позволяет утверждать, что в основе типологии данной группы людей, выполняющих всегда значимую деятельность в экстремальных условиях, лежит характер их мотивации (того самого «стержня

личности»). И в связи с этим показателем всех спортсменов-чемпионов можно разделить на две основные группы, принципиальным отличием которых друг от друга является противоположный характер их мотивации.

Спортсмен, чья мотивация по своему содержанию является «положительной» (в ее основе среди различных составляющих превалирует чувство ответственности, чести, патриотизма и другие моральные ценности) отнесен нами к «типу № 1» – «человек долга».

Спортсмен, чья мотивация по своему содержанию является «отрицательной» (в ее основе – негативизм по отношению к людям и к жизни, чувства злости и ненависти к сопернику, индивидуализм и меркантилизм) отнесен нами к «типу № 2» – «человек-одиночка».

Объединяет представителей данных двух типов и выделяет из основной массы спортсменов их постоянно высокая (чаще – максимальная) мотивация на основную деятельность, в которой и те, и другие, как правило, добиваются высоких и стабильных результатов. По нашим многолетним наблюдениям, все высокомотивированные спортсмены относятся к тому или другому типу.

Кроме того, в спорте высших достижений есть большая армия спортсменов достаточно высокого класса, но не отличающихся высокой мотивацией и в связи с этим добивающихся высоких результатов лишь периодически. Проведенное нами исследование показало, что в этой группе спортсменов можно выделить три достаточно распространенных типа:

– «тип № 3» – «артистический», отличающийся пониженной мотивацией на результат деятельности (количественное выражение мотивации «спортсменов-артистов» – в диапазоне от 55 до 87%), а мотивируют и воодушевляют такого спортсмена больше внешние атрибуты спорта и спортивного соревнования: сцена, зрительный зал, публичность его жизни и деятельности, элемент творчества самой деятельности, популярность.

Нельзя не отметить, что представители данного типа отличаются повышенной чувствительностью к различным раздражителям и тяжело переживают экстремальные условия официальных соревнований. Вероятно поэтому «спортсмен-артист» сознательно выбирает такой специфический «образ»,



позволяющий ему более успешно бороться со значимыми переживаниями и преодолевать КС.

Но для больших и стабильных побед им, как правило, не хватает чисто спортивных качеств, в том числе – «отрицательной» мотивации (злости к противнику и т.п.). Основная масса спортсменов «типа № 3» мотивирована «положительно», и плохие отношения с соперником, как правило, затрудняют им возможность сохранять привычный артистический образ, что приводит обычно к ухудшению основной деятельности. Например, типичный представитель данной категории спортсменов экс-чемпион мира по шахматам Б.В. Спасский признавался, что хуже играет в том случае, если с соперником усложнились личные отношения [161]. Также он неоднократно утверждал, что годы чемпионства (1969–1972) были для него тяжелой ношей, и, проиграв матч Р. Фишеру, он был рад вернуться к более спокойной и менее ответственной жизни.

К артистическому типу относились многие гениальные по своей одаренности спортсмены, но показывать стабильно высокие спортивные результаты в условиях жесткого противостояния они не были способны, и многие из них так и вошли в историю как «вечно вторые». Например, в шахматах кроме Б. Спасского к данному типу могут быть отнесены С. Флор, С. Решевский, П. Керес, В. Корчной, Н. Александрия; в фигурном катании – Т. Крэнстон, Ю. Овчинников, И. Бобрин, И. Моисеева и А. Миненков;

– «тип № 4» – «интеллектуал» (наиболее близок к нему павловский тип «мыслителя»). По распространенному определению тренеров – «спортсмен-философ», у которого интеллект – в основе его деятельности и жизни и направлен на осмысление каждой ситуации и каждого действия. Спорт для «интеллектуала» прежде всего испытательный полигон, где он изучает себя, свои потенциальные возможности и готовит себя к иной деятельности, в которой нередко добивается успеха.

По характеру – исключительно самостоятелен; не терпит императивного руководства, всегда хочет знать причину любого действия тренера по отношению к нему и теоретическое обоснование каждого тренерского задания. Любит тренироваться самостоятельно. В его мотивационной сфере преобладают

творческое начало, увлечение не только и не столько результатом соревновательной борьбы, сколько – самим его процессом;

– «тип № 5» – «хрупкий», сложившийся в результате счастливого детства и дальнейшей бескризисной жизни, не терпящий грубости, хамства, диктаторства в работе и общении с ним. Тяжело переживает любую КС, особенно – предстартовую. Всегда боится поражения. По мнению тренеров, представители данного типа, несмотря на высокую степень специальной одаренности, не добиваются высших результатов и рано уходят из спорта.

Задача выделения данных типов была сформулирована нами как дополнительная, но практически она представляется не менее важной, чем основные задачи работы. В ходе как практической, так и исследовательской работы со спортсменами мы постоянно вносили соответствующие коррективы в план своих исследовательских задач, исходя при этом из анализа опыта практической работы.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ТИПОВ (№ 1 и № 2) СПОРТСМЕНОВ-ЧЕМПИОНОВ

Знание характерных особенностей двух предложенных нами типов представляется практически исключительно важным для всех тех, кто работает и общается со спортсменом постоянно, а также для тех, кто выезжает вместе со спортсменом на ответственные старты за рубежом, и там, не зная этих особенностей, пытается управлять спортсменом, его деятельностью и мотивацией. По мнению С. Бубки, во всех его редких неудачах виноваты помехи, исходящие от людей, которые оказывались с ним вместе в условиях соревнований.

В целях детального изучения двух основных типов спортсменов-чемпионов были использованы их личные досье и личные дневники значимых переживаний. В результате в число основных характеристик вошли следующие:

Тип № 1 – «человек долга»:

- постоянно и максимально мотивирован;
- мотивация обеспечивается за счет таких личностных характеристик, как «позитивизм» (любовь к жизни и потребность в том, чтобы доставлять радость другим и себе), чувство долга и ответственности, любовь к основной деятельности;

- моральные стимулы по своей действенности имеют не меньшее значение, чем материальные;
- предпочитает в сопернике видеть друга, но не врага;
- не нуждается в императивном руководстве (т.к. его не надо заставлять!) и, более того, крайне негативно реагирует на императивные указания, предпочитает постоянно сотрудничать с тренером-демократом, нуждается в его личном присутствии, особенно в КС основной деятельности;
- является внешне «замаскированной» системой, закрыт для незнакомых людей и всегда открыт для большинства знакомых (спортсменов, тренеров, журналистов, болельщиков);
- очень ценит помощь своей ГПП, нуждается в ее поддержке, трудно переносит разлуку с отдельными, самыми близкими ее членами;
- очень чувствителен к доброму слову, к психолого-педагогическим воздействиям, в основе которых – личностно-гуманный подход;
- достаточно легко преодолевает такие значимые переживания, как ответственность, публичность выступления, боязнь поражения, завершение спортивной деятельности, переоценка действительности;
- с трудом преодолевает такие значимые переживания, как одиночество, «бремя лидера», конкуренция, несбалансированность основной и неосновной деятельности, неуверенность, неудовлетворенность, психологическая усталость;
- после завершения спортивной карьеры не планирует менять основную деятельность, хочет быть тренером.

#### Тип № 2 – «человек-одиночка»:

- постоянно и максимально мотивирован;
- мотивация обеспечивается за счет таких личностных характеристик и черт характера, как «негативизм» (желание вызвать отрицательные чувства у других людей и у себя) и индивидуализм (потребность в самоутверждении); как правило, спорт не любит и стимулы черпает в материальной сфере, переоценивает их значение и в деятельности, и в жизни; предпочитает в сопернике видеть «образ врага»;
- предпочитает императивное руководство; по данным биографического метода, первым тренером был тренер-диктатор; как правило, с тренером не раскрывается, предпочитает иметь с ним чисто деловые отношения;

– имеет ограниченную (по числу членов) ГПП, а отдельные спортсмены не имеют ее совсем; легко обходятся без связи с этой группой длительное время;

– является «закрытой» системой практически для всех людей, в том числе – родных и близких; не любит контактировать с другими людьми (спортсменами, тренерами, журналистами, болельщиками); получить информацию от него очень трудно; никому не верит, не верит в саму возможность искренне хорошего (гуманного) отношения к человеку;

– в основной деятельности исключительно высокая самооценка, крайне болезненно реагирует на критику, в том числе – и на конструктивную; на все имеет свое мнение, не признает авторитетов; малочувствителен к слову, к психолого-педагогическим воздействиям, в основе которых личностно-гуманный подход; контактирует только с теми, кто практически полезен; крайне расчетлив и в делах, и во взаимоотношениях с людьми; тщательно анализирует каждый свой шаг в основной деятельности; в процессе выполнения самой деятельности проявляет себя как высокоорганизованная саморегулируемая система с высокой степенью помехоустойчивости;

– в неосновной деятельности исключительно практичен, основные усилия направлены на решения материальных проблем; стойкий, закаленный, умеет терпеть, умело приспосабливается к любым условиям; в худших условиях проявляет себя лучше, чем все другие «типы»; легче, чем другие, выдерживает длительные поездки, отрыв от дома, жизнь в гостиницах и спортивных базах; умеет быть один, не знает проблем одиночества и тоски; легко преодолевает значимое переживание одиночества, так как одиночество является его привычным душевным состоянием;

– достаточно легко преодолевает такие значимые переживания, как «время лидера», конкуренция, несбалансированность основной и неосновной деятельности, психологическая усталость;

– с трудом преодолевает такие значимые переживания, как ответственность, публичность выступления, боязнь поражения, неуверенность, неудовлетворенность, завершение спортивной деятельности, переоценка действительности;

– после завершения спортивной карьеры планирует менять основную деятельность, вообще уйти из спорта.

Исключительно показательным представляется путь формирования прочной «отрицательной» мотивации у выдающегося теннисиста Бориса Беккера: «Совсем мальчишкой я у себя в Леймене много тренировался и играл со Штеффи Граф. Но она была лучшей среди девушек, а я – худшим среди парней. За это я подвергался насмешкам со стороны более зрелых игроков. Я дал себе слово мести в будущем всех со своего пути. Эта жажда мести и до сих пор горит во мне, и сейчас во мне ее чувствуют Стефан Эдберг, Иван Лендл, Андрэ Агасси, которые не сделали мне ничего плохого, но чувствуют во мне врага» («Аргументы и факты», № 10, 1991 г.).

Таковы портреты положительного и отрицательного героев современного «большого» спорта. Причем «положительный» тип спортсмена – «человек долга» – выглядит менее приспособленным к некоторым специфическим условиям спортивной деятельности. И это, к сожалению, является закономерным фактом, следствием такой специфической особенности спорта высших достижений, как постоянное соперничество и конкуренция, а также – целый ряд специфических значимых переживаний (одиночество и другие), которые «положительный» тип преодолевает с трудом.

В то же время «отрицательный» тип, у которого в силу такой черты характера, как индивидуализм, все направлено на достижение высших результатов в спорте, обладает рядом исключительно практически полезных качеств, таких, как жизненная стойкость, привычка к одиночеству и т.п. Хотя в этом случае зачастую можно говорить об «искривлении человеческой натуры» (термин А. Кемпински) [112]. А пятикратный чемпион мира, писатель Ю.П. Власов называет «победу отрицательной мотивации» (через злость и ненависть к противнику) – «победой без нравственного и духовного смысла, которая не должна существовать» [47. – С. 72].

Но наличие большого числа отрицательно мотивированных спортсменов остается фактом. И является этот брак современного «большого» спорта следствием стихийного преодоления кризисных ситуаций (!), когда спортсмен ищет дополнительные силы в мотивации, и, поскольку этот процесс осуществляется стихийно, использует любые случайные мотивы; при этом, как правило, находит наиболее простые, но срабатывающие сиюминутно и в срочном порядке помо-

гающие спортсмену мобилизоваться в предстартовой ситуации и в процессе соревновательной борьбы. И в дальнейшем он идет по тому же пути заполнения «мотивационного вакуума», по пути выбора мотивации, которая быстрее дает срочный эффект и со временем закрепляется в его душевной сфере и внутреннем мире в виде таких черт характера, как негативизм и индивидуализм.

Вероятно, суть стихийного преодоления в том, что человек (спортсмен), своевременно не обученный «организованному (без ущерба для развития личности) преодолению» (одной из задач которого является воспитание положительной мотивации), вынужден самостоятельно (т.е. стихийно) приспособляться к специфическим условиям спортивной деятельности, например, к необходимости максимально мобилизоваться в предстартовой КС, что невозможно без оптимизации мотивационной сферы, что он осуществляет чаще всего самостоятельно, без помощи извне, то есть стихийно.

Отрицательно мотивированного спортсмена мы определяем как следствие недостаточности (как своего рода «брак») стихийного преодоления кризисных ситуаций основной деятельности, той самой «пустыни» (термин К. Маркса), которая до сегодняшнего дня не «освоена» психологией и педагогикой спорта.

В заключение данного раздела мы считаем практически чрезвычайно важным коснуться проблемы динамичности мотивации в аспекте ее развития. Известно, что развитие мотивации (ее формирование – на начальном этапе и совершенствование – на всех последующих) во многом определяет развитие личности в целом. Более того, на наш взгляд, мотивация на своем высокоразвитом уровне выступает как качество личности! В связи с этим необходимо проследить весь путь развития мотивации до ее итогового этапа, совпадающего по времени с окончательным становлением человека как личности. Спортивная деятельность является для решения этой задачи весьма благоприятным экспериментальным полигоном, где формирование мастера высшей квалификации невозможно без наличия у него прочной мотивационной установки.

Согласно данной концепции, у «человека долга» (тип № 1) мотивационная установка в конечном (итоговом) варианте представляет собой прочное мотивационное образование, ко-

торое навсегда становится личностной характеристикой данного человека и которое мы определяем как «осознанный долг» [98]. Это вид мотивации высшего уровня, как мы называем ее в монографии – «мотивация – над»: она выше других видов, таких, как мотивация «творческая» (ради участия, самого творческого процесса), «спортивная» (ради победы, первенствования, признания славы), «жизненная» (ради решения жизненных задач – материальных и т.п.). При наличии этой структуры данную личность можно характеризовать как постоянно мотивированную (!) и мотивированную «положительно» с установкой «на добро» по отношению к людям и к жизни в целом! То есть формирование понятия «осознанного (и вечного, навсегда!) долга» следует считать завершающим этапом мотивационной работы самой личности и с этой личностью посредством внешних психолого-педагогических воздействий.

Практически крайне важно, что в случае окончательно сформированной мотивационной установки данного человека его мотивация теряет такую ее особенность, как динамичность. Склонность к снижению затрудняет решение задач деятельности: уже не нужно мотивировать человека в отдельных ситуациях, отпадает надобность в возбуждении его мотивации. Это подчеркивает важность как можно более раннего становления мотивационной положительной установки.

Решение этой психолого-педагогической (более педагогической, чем психологической) задачи имеет, может быть, даже решающее значение в оздоровлении общества. Ведь общество получает ежегодно десятки тысяч молодых людей, покинувших ряды действующих спортсменов, и чем больше в этом пополнении тех, чьей мотивационной установкой является «осознанный долг», тем большим моральным здоровьем будет отличаться данное поколение!

Вот почему столь немалой опасностью является факт пополнения общества теми, кто отнесен нами к категории людей с «отрицательной» мотивационной установкой. В конечном итоге прочная мотивационная установка такого человека будет представлять в его характере такую черту, как «человеконенавистничество».

Таковыми, на наш взгляд, могут быть два совершенно полярных по содержанию своего «стержня личности» «герои» современного «большого» спорта.

### 2.3. АНАЛИЗ И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОПЫТА ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ СПОРТСМЕНОМ- ЧЕМПИОНОМ (СТИХИЙНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ)

*«У каждого чемпиона был  
и есть свой секрет, который помогает  
ему призвать на помощь весь мир  
в тот единственный момент,  
когда он бьет мировой рекорд».*

Евгений Гришин,  
конькобежец, многократный рекордсмен мира,  
четырёхкратный чемпион Олимпийских игр

Начать данный раздел мы решили с объяснения причины его выделения в самостоятельное исследование. Дело в том, что, изучая на протяжении сорока лет личный практический опыт тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-чемпионов, мы установили, что они в условиях значимой деятельности, особенно – в КС, пользуются в целях оптимизации своего состояния и деятельности индивидуальными, многократно апробированными приемами. Изучение данных приемов, методик и систем показало, что они носят строго индивидуальный характер и составляют личную «тайну» (концепцию) спортсмена, которую он тщательно оберегает от других людей (журналистов, научных работников, других спортсменов и тренеров). Именно в связи с данным феноменом мы в материале о личности спортсмена-чемпиона выделили (см. раздел 2.2) как самостоятельную такую его характеристику, как «закрытость («замаскированность») внешнего образа». Выяснилось также, что отдельные приемы саморегуляции (такие, как лозунги, монологи, приметы и т.п.) тщательно скрывались спортсменом даже от самых близких его помощников: тренера и членов группы ГПП.

Вероятно, по этой причине опыт великих, в частности – непобедимых спортсменов-чемпионов, практически не изучен и не известен следующим поколениям спортсменов, которые вынуждены приобретать это ценнейшее умение преодолевать КС на опыте своих ошибок и поражений. Еще более ста лет назад К. Маркс говорил, что культура, если она развивается стихийно, а не направляется сознательно, оставляет после себя



«пустыню» [159]. Вот такой «пустыней» в психологии спорта является такой ее раздел, как психологическое мастерство спортсменов высшей квалификации, спортсменов-чемпионов. Но тем не менее в специальной литературе авторами предлагаются многочисленные рекомендации, которые практически остаются неизвестными ни тренерам, ни спортсменам, а если и известны, то, как правило, отвергаются ими по причине малой эффективности. Например, в работах последних лет, близко касающихся темы нашего исследования (по проблемам психорегуляции [171], надежности в спорте [191], информационных аспектов управления спортсменом [157], деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях [111]), даны в самом общем плане рекомендации, в основном касающиеся моделирования различных соревновательных ситуаций, а в качестве подготовки к ним – воспитания и укрепления психологической устойчивости (ряд авторов применяет термин «помехоустойчивость»). Интересно, что, изучая проблему «трудных ситуаций» в жизнедеятельности детей и подростков, М. Тышкова (об исследовании которой рассказано в 2.1 гл. II) в качестве основной рекомендации по их преодолению тоже предлагает направить все усилия психологов на формирование у детей психологической устойчивости к трудностям [240]. Но ни она, ни другие авторы не предлагают апробированной и изученной в процессе апробации методики формирования данного качества. И в других, причем в достаточно многочисленных источниках, речь идет о некоей общей подготовке к экстремальным условиям деятельности без учета особенностей каждой конкретной ситуации, в том числе кризисных [45, 76, 115, 118, 195, 196, 232, 265]. Необходимо также отметить, что большинство психологов-практиков в своей деятельности делают акцент на изучении психофизиологического состояния спортсмена и способах его регуляции, явно недооценивая роль как отдельных педагогических воздействий, так и воспитания личности спортсмена в целом.

Вышесказанное характеризует позицию спортивной науки, которая страдает сегодня следующими основными недостатками, лежащими в основе столь малой эффективности научно-практической помощи тренерам и самим спортсменам:

– незнание глубинных процессов, происходящих в личности спортсмена-чемпиона (его внутреннего мира); в связи

с этим материал научных разработок и рекомендаций кажется спортсмену далеким от его практики, его личных значимых переживаний (составляющих основу его внутреннего мира), всех других аспектов его жизни в «большом» спорте; в итоге спортсмен не верит в эффективность научной помощи;

– используемый научными работниками язык и форма изложения материала чаще всего непонятны, недоступны спортсменам и тренерам;

– в процессе сбора экспериментальных данных научные работники относятся к спортсменам, как правило, чисто потребительски, рассматривая спортсмена лишь как объект для сбора экспериментального материала; зачастую спортсмен не знает цели исследований, не получает никакой информации о своих показателях и желательных в таких случаях рекомендаций и практических советов; отсюда – недоверчивое отношение спортсменов к научным работникам и спортивной науке в целом.

А каковы же в данном аспекте роль и значение ближайших помощников спортсмена – практических тренеров, которые самым прямым образом заинтересованы в максимальных спортивных результатах своих учеников, которым спортсмен больше, чем кому-либо, верит и на чью помощь надеется?

Изучение деятельности тренера в системах «тренер – спортсмен» и «тренер – команда» показало, что тренеры, хотя и владеют отдельными приемами оказания практической помощи своему спортсмену, но в деятельности реализуют свои умения бессистемно, стихийно. Но при объективном подходе следует признать, что тренерам практически трудно подняться выше стихийного уровня, так как в теоретических и методических работах даже не выделены «особые» ситуации спортивной деятельности (за исключением предстартовой), не сформулированы их признаки и характеристики, а также – последствия преодоления. Что касается предстартовой ситуации, которую тренеры считают наиболее проблемной в деятельности спортсмена, то и она изучена самими тренерами лишь в самом общем плане. Например, изучая проблему стресс-факторов в боксе, мы опубликовали результаты исследования тех средств, которыми тренер пользуется в целях профилактики неблагоприятных психических состояний боксеров перед

боем. Выяснилось, что тренеры не имели четко сформулированной системы психолого-педагогических воздействий на состояние спортсмена и лишь в самой общей форме рассказали о применении в данной ситуации следующих средств:

- организация сбора информации о противнике и помощь в составлении тактического плана боя;
- снижение значимости результата боя и, наоборот, повышение требований к качеству действий боксера в бою;
- информирование боксера о проигранных противником боях и спаррингах, а также – о поведенческих признаках его неуверенности перед боем [87. – С. 26–27].

Работая над проблемой КС, мы предприняли специальное исследование деятельности тренера во всех изучаемых ситуациях. Был проведен опрос тренеров высшей квалификации (71 чел.), в процессе которого они перечислили те практические психолого-педагогические средства, которыми они пользуются с целью оказания спортсменам помощи в преодолении типичных (стандартных) КС.

И вновь полученная информация носила самый общий характер. В результате ее обработки соответственно каждой ситуации были отобраны конкретные практические приемы (см. табл. 2), которыми пользуется в своей работе тренер.

Таблица 2

**Основные психолого-педагогические средства,  
применяемые тренером в типичных КС**

Кризисные ситуации	Средства
КС-1 (после поражения)	Успокоительные беседы; анализ ошибок; повышение уверенности за счет усиленного внимания в деятельности: подбор удобных партнеров, повышенная оценка действий спортсмена; перспективное планирование деятельности
КС-2 (после победы)	Критические беседы (поиск ошибок и недостатков); изолирование от людей, способных переоценить деятельность спортсмена (друзья, журналисты, руководство)
КС-3: (предстартовая ситуация)	Успокоительные беседы; создание комфорта в быту и при непосредственной подготовке к старту; теоретическая (тактический план действий, мотивация) и практическая помощь (разминка) к старту

Кризисные ситуации	Средства
КС-4 (застой)	Успокоительные беседы; анализ своих ошибок и ошибок спортсмена; новые формы, новое качество и количество работы
КС-5 (перед завершением деятельности)	Успокоительные беседы; организация психологической поддержки со стороны руководства, спортивного коллектива; практическая помощь в процессе включения в новую деятельность

Выяснилось, что в работе тренера имеют место основные («сквозные») психолого-педагогические средства, которые используются им практически во всех типичных КС. Это, в первую очередь, «успокоительная беседа» (используется в четырех КС из пяти) и другие средства психологической поддержки (повышение уверенности, создание «зоны комфорта» и т.д.), что еще раз показывает первостепенное значение фактора психологической поддержки спортсмена в КС его основной деятельности.

Интересно, что последнее положение полностью совпадает с результатами двухгодичного эксперимента, который мы провели в футбольной команде мастеров высшей лиги «Пахтакор» в сезонах 1977–1979 гг., результаты которого опубликованы (90, 91). Изучалась эффективность различных средств восстановления футболистов после игры. Использовались следующие средства: аутогенная тренировка; массаж; аутогенная тренировка в сочетании с массажем; комплекс специальных физических упражнений, направленных на успокоение; индивидуальная беседа тренера со спортсменом, направленная на успокоение. В процессе эксперимента выяснилось, что наиболее эффективным средством и после победы, и после поражения являлась «успокоительная беседа тренера».

Анализируя деятельность тренера как ближайшего помощника спортсмена в процессе преодоления им КС, мы осмеливаемся высказать мнение о недостаточной активности тренера, который практически занял позицию только помощника, ставящего перед собой задачу, в лучшем случае, – не мешать, не вредить спортсмену, но отнюдь – не руководить сложнейшим процессом преодоления КС.

Вероятно, спортсмен в силу такой позиции тренера, а также в связи с тем, что лично ему предстоит преодолеть КС, намного тоньше дифференцирует их особенности, чем его помощники, в том числе – тренер. Впервые мы обнаружили это еще в эксперименте 1968 года, когда изучали проблему подготовки боксеров к преодолению соревновательных препятствий. Оказалось, что тренер определил как соревновательное препятствие 3 фактора: необъективное судейство, неудачную жеребьевку и неблагоприятное (неоптимальное) предстартовое состояние. В то же время боксеры высшей квалификации выделили 11 факторов (препятствий), в число которых кроме указанных тренерами вошли следующие: бой в «чужих» стенах; сохранение нужных границ собственного веса на протяжении нескольких дней; составление правильного тактического плана каждого боя; отсутствие привычных условий для разминки; правильное распределение сил на протяжении турнира; организация свободного от боев времени; ведение боя с незнакомым противником; неожиданный со стороны противника тактический план ведения боя; необходимость продолжать бой, несмотря на усталость; необходимость продолжать бой в случае кровотечений, разбитых бровей, нокаутов; неквалифицированное секундирование [81. – С. 16–19].

В такой ситуации спортсмену остается одно – в процессе накопления личного стихийного опыта, методом проб и ошибок, не дожидаясь реальной помощи извне, находить и совершенствовать те индивидуальные приемы, которые он использует как средства «психологической защиты» (!) в КС в целях их преодоления. И необходимо отметить, что в этом поиске он ушел далеко вперед общеизвестных рекомендаций, предлагаемых в специальной литературе.

В процессе изучения полученного материала мы приняли решение провести своего рода естественный отбор с целью выделения наиболее ценных и поучительных средств и приемов, которые использовали в своей практике наиболее выдающиеся спортсмены, поднимавшиеся до уровня «непобедимости», выдерживающие данный уровень в течение нескольких лет и чей опыт побед (и преодоления КС) уникален.

Эту «особую» экспериментальную группу «непобедимых» (всего 33 человека) мы сочли необходимым представить, поскольку они на протяжении ряда лет совместной с психоло-

гом деятельности были не только испытуемыми, но и полными партнерами в этой работе, и их советами (особенно в первые годы) автор многократно пользовался, в связи с чем выражает спортсменам свою сердечную благодарность.

Анализ практического (реального) опыта «непобедимых» спортсменов-чемпионов, их личных досье и специальных анкет и опросников позволяет выделить как основные следующие условия успешного преодоления КС:

- 1) создание группы психологической поддержки;
- 2) ведение дневника значимых переживаний;
- 3) разработка системы поведенческих ритуалов.

### **Группа психологической поддержки (ГПП)**

В связи с тем, что повышенная потребность в психологической поддержке, как было показано, является «сквозным», общим для всех КС признаком, практически каждый спортсмен-чемпион имеет свою личную ГПП. В эту референтную группу спортсмен включает самых близких и дорогих ему людей, прочно завоевавших его доверие, получивших в связи с этим «пропуск» в его внутренний мир, ставших частью внутреннего мира, оказавшихся в данный период времени в ряду жизненных ценностей этого человека. Как показывает изучение личных досье спортсменов, в их ценностной ориентации именно эти люди занимают ведущее место (опережая «по ценности» такие слагаемые ценностной ориентации, как значимые переживания, подвиги прошлого, жизненные планы). В эту группу спортсмены включают и тех людей, которых уже нет в живых, но память о которых для данного человека жива и священна. Заслуживает также внимания, что в ГПП спортсмен включает только тех людей, которые способны реально психологически поддержать его в трудную минуту, то есть – в КС. Например, международный гроссмейстер С. Долматов не включил в состав ГПП своих родителей, объяснив это тем, что он давно от них уехал и они далеки от его дел. Чемпионка мира Т. Быкова (легкая атлетика) также не включившая в ГПП родителей, предложила следующее объяснение: «Моим родителям и без моего спорта хватает забот, и я исключила их из своих переживаний. И им запретила обсуждать дома мои дела» (взято из досье).

Несколько примеров из досье членов экспериментальной группы (спортсмены располагали членов ГПП по значимости):

ГПП С. Долматова:

1. Марина (жена)
2. Денис (сын)
3. Марк Израилевич (тренер)
4. Виктор Борисович  
(старший товарищ)
5. Артур Юсупов (друг из мира шахмат, междуна родный гроссмейстер)

ГПП Т. Быковой:

1. Загоруйко Е.Г. (тренер)
2. Козлова В.Н. (подруга)

ГПП Г. Каспарова:

1. Мама
2. Отец (покойный)
3. Бабушка
4. Никитин А.С. (тренер)
5. Мелик-Карамов В.  
(друг, журналист)
6. Георгий (друг детства, присутствует на всех соревнованиях, которые проходят с участием Г. Каспарова)
7. Неелова М. (друг, актриса)

ГПП Г. Макасарашвили:

1. Родители и сестра
2. Покойные дедушка и бабушка
3. Загайнов Р.М. (психолог)
4. Сагарадзе Г.Р. (тренер)
5. Гия Ахвледиани (друг детства)

Изучение членов экспериментальной группы в жизни и в основной деятельности показало, что состав ГПП может быть динамичен. В период выполнения значимой деятельности спортсменов, как правило, расширяет состав группы, включая в нее тех, кто необходим ему для решения чисто профессиональных задач, но при подборе этих людей соблюдается принцип наличия взаимного доверия и совместимости.

Таким образом, можно говорить о двух видах ГПП: постоянной (как часть внутреннего мира, ценностной ориентации) и ситуативной (рабочей). Выше приведены примеры «постоянных» ГПП. Также в качестве примера приводим «постоянную» и «ситуативную» ГПП экс-чемпиона мира по шахматам А. Карпова в 1978 г. в Багио.

- «Постоянная» ГПП А. Карпова:
1. Мама
  2. Отец (покойный)
  3. Сестра
  4. Племянница
  5. Фурман С.А.  
(покойный тренер)
  6. Севастьянов В.И.  
(друг, летчик-космонавт)

«Ситуативная» ГПП А. Карпова  
в матче на первенство мира:

1. Севастьянов В.И.
2. Таль М. (секундант)
3. Балашов Ю.  
(друг и секундант)
4. Зайцев И. (секундант)
5. Зухарь В.П. (психиатр,  
доктор медицинских  
наук)
6. Гершанович Г.Н.  
(личный врач, доктор  
медицинских наук)
7. Повар
8. Батурицкий В.Д.  
(руководитель делегации)
9. Полугаевский Л.А.  
(секундант)
10. Тренер по физподготовке,  
он же массажист

«Постоянную» ГПП можно определить как «закрытую» (термин А. Кемпински) группу со следующими признаками:

а) состав не изменяется (или изменяется под влиянием чрезвычайных обстоятельств, таких, как: разочарование в том или ином члене ГПП, отказ ему в доверии и т.п.);

б) члены ГПП связаны тайнами глубинных отношений и взаимовлияний.

В «постоянную» ГПП, как правило, включаются люди из неосновной деятельности. Но иногда в эту группу спортсменов включает представителей основной деятельности, но только тех, с кем его связывают доверительные отношения.



«Ситуативную» группу можно определить как более «открытую» (А. Кемпински), характер личных отношений внутри которой поверхностный.

Также можно считать отличием этих двух видов ГПП друг от друга то, что с членами «постоянной» и более закрытой группы спортсменов может себе позволить быть «открытым», «незамаскированным», именно в окружении этих людей он обычно решает проблему реабилитации и отдыха. И, наоборот, в контакте с «ситуативной» и более открытой ГПП спортсменов, как правило, более «закрыт» («замаскирован») и решает только задачи основной деятельности.

Было установлено, что в особых случаях спортсмен-чемпион расширяет состав ГПП. Чаще всего это происходит тогда, когда он расстается со своим духовным наставником и испытывает потребность в помощи других людей в решении тех задач, которые он ранее решал с помощью бывшего духовного наставника (конструктивный анализ, коррекция значимых переживаний и др.).

Также было установлено, что расширение состава ГПП происходит в следующих случаях:

- при подготовке к преодолению КС;
- при ослаблении (по каким-либо причинам, например, в условиях отсутствия личного тренера, длительной разлуки с членами «постоянной» ГПП и т.д.) психологической поддержки извне.

Склонность к более многочисленной по составу ГПП отмечается у следующих спортсменов:

- 1) кто пережил трудное детство и воспринимает любую КС как модель детских переживаний;
- 2) кто использует в своей деятельности «положительную» мотивацию (установка на добро к людям);
- 3) кто имеет невысокий статус в коллективе;
- 4) у кого в данный момент выражена потребность в психологической поддержке.

Наши наблюдения показали, что те спортсмены, кто более других нуждается в психологической поддержке, как правило, умеют даже вдали от членов «постоянной» ГПП приобретать за короткое время новых друзей и поклонников, т.е., как мы это определяем, умеют «строить родные стены» в отличие от тех спортсменов, кто предпочитает «возить родные стены»

с собой в «образе» постоянных членов ГПП, с которыми общается посредством телефона и почты. Можно говорить, что «адаптационный синдром» является отличительной особенностью спортсмена-чемпиона, без владения которым спортсмену было бы крайне сложно в течение многих лет адаптироваться к постоянно меняющимся условиям своей спортивной жизни и эффективно в этих условиях решать задачи деятельности. В качестве примера приводим члена экспериментальной группы Н. Александрия (шахматы), которая даже в самые напряженные моменты спортивной борьбы не теряла своего обаяния в общении с людьми, и, где бы она ни выступала, за нее всегда болели и зрители, и судьи, и обслуживающий персонал, что позволяет определить человеческое обаяние как важнейшее слагаемое «адаптационного синдрома».

Таким образом, ГПП помимо решения своей основной задачи (психологической поддержки) решает и ряд других:

- способствует формированию прочной и постоянной мотивации (чаще всего спортсмены посвящают свои выступления и победы отдельным членам ГПП);

- решает задачи психологической реабилитации (как правило, после соревнований спортсмены проводят время в ГПП);

- способствует преодолению всех 12 значимых переживаний, характерных для спортсмена-чемпиона, и в первую очередь – переживания одиночества и завершения спортивной карьеры.

Вместе с тем необходимо отметить, что если деятельность ГПП осуществляется стихийно, то она может иметь негативное значение, затрудняющее спортсмену достижение успеха в основной деятельности, в частности – в преодолении КС. В такой неуправляемой группе отдельные ее члены (чаще всего – родственники) пытаются завоевать абсолютное доверие спортсмена и оказывать на него влияние не только в неосновной (семья, быт, учеба и т.п.), но и в основной деятельности.

Негативная роль этих людей заключается в следующем:

- все их усилия направлены на создание спортсмену психологического комфорта без элемента критики (псевдокомфорт);

- неспособны (в силу профессиональной неподготовленности) на конструктивный анализ значимых переживаний и КС;

- занимают практически все свободное от основной деятельности личное время спортсмена и мешают ему решать задачи подготовки к этой деятельности (отдыхать, восстанавливаться, сосредотачиваться); а отдельные члены ГПП (друзья) мешают решать задачи и неосновной деятельности (учебы, семьи, быта и др.);

- общаются со спортсменом и в процессе его основной деятельности (в тренировках и в период соревнований), отвлекая его, мешая формированию необходимой концентрации, затрудняя общение спортсмена с тренером и возможность оказания на спортсмена необходимых психолого-педагогических воздействий;

- в процессе общения со спортсменом в силу незнания психологических нюансов деятельности зачастую провоцируют различные значимые переживания, которые усугубляют КС и преодоление которых в данном случае является для спортсмена дополнительной задачей, решение которой отвлекает его от задач основной деятельности, отнимает силы, снижает уверенность и самооценку;

- в послесоревновательных КС (после поражения и после победы), как правило, навязывают свой неконструктивный анализ, усиливающий значимые переживания, играющие роль помех при подготовке к следующему старту;

- в КС-1 (после поражения), КС-4 (застой) и КС-5 (перед завершением деятельности) выступают против тренера и его программы преодоления данных КС, защищают спортсмена от критики тренера, даже если она носит конструктивный характер;

- во всех КС, за исключением КС-5 (перед завершением деятельности), играют чаще всего роль реальных помех основной деятельности спортсмена, решая, в лучшем случае, только задачи реабилитации в свободное от основной деятельности время и преодоления значимых переживаний одиночества (как в основной, так и в неосновной деятельности);

- как показало изучение состава ГПП (по материалам личных досье), в том случае, если лидером ГПП является сам спортсмен (к чему стремятся многие спортсмены-чемпионы), то элемент критики во взаимоотношениях внутри этой группы практически отсутствует, в результате чего воспитание спортсмена пущено на самотек и протекает в условиях псевдокомфорта.

Таким образом, заключая данный раздел параграфа, необходимо признать, что ГПП есть реальность, с которой в интересах спортсмена следует считаться и тренеру, и психологу. Люди, включенные спортсменом в его ГПП, в силу несбалансированности двух сфер его основной и неосновной деятельности имеют лично для спортсмена огромную ценность. В связи с этим непризнание и игнорирование этих людей может иметь пагубные последствия для тренера, психолога и других людей, работающих с данным спортсменом и отвечающих за результат этой работы. Также, как было показано выше, нельзя недооценивать практическое (как позитивное, так и негативное) значение данной группы.

Но главное, что следует помнить, — члены ГПП способны практически выполнять только такой вид психологической поддержки, как «созерцательно-гуманистическую», заключающуюся в проявлении хорошего отношения к спортсмену, и решать такую практически важную задачу, как коррекция значимых переживаний, в первую очередь и чаще всего — переживание одиночества.

Но, как показало многолетнее изучение деятельности ГПП, на решение конкретных задач (например, такой, как обеспечение конструктивности анализа деятельности спортсмена) в силу недостаточных профессиональных знаний эти люди чаще всего неспособны. В результате слабой конструктивности анализа спортсмен не извлекал из анализа достаточной пользы и повторял свои ошибки, что всегда вело к ухудшению деятельности.

На повестке дня, на наш взгляд, стоит задача всестороннего изучения данной реальности — ГПП человека, а также — разработки путей и методов управления данной группой в целях обеспечения эффективности ее деятельности, направленной на оказание эффективной (реальной) практической психологической помощи спортсмену.

### **Дневник значимых переживаний**

Изучение деятельности и поведения спортсменов-чемпионов показало, что они ведут записи личного (интимного) характера в специальном дневнике, который неразлучен со спортсменом во всех его поездках. Интимность содержания и закрытость данной информации объясняется тем, что фактически в дневнике фиксируются данные «опосредствован-

ного самонаблюдения» (по выражению Е.Г. Ананьева), «раскрывающие» обычно «закрытого» или «замаскированного» спортсмена-чемпиона. Данный дневник спортсмен ведет добровольно (в отличие от дневника тренировочных нагрузок, который обязан вести каждый член сборной в силу внутренней потребности зафиксировать, перенести на бумагу все свои личные переживания, и в первую очередь – значимые. Тем самым спортсмен пытается стихийно решить проблему, связанную с управлением значимыми переживаниями, их преодолением, понимая, что их непреодоление будет чревато ухудшением деятельности, усложнением (усугублением) КС в ней.

В чем же заключается самостоятельная (стихийная) деятельность спортсмена, направленная на преодоление значимых переживаний? Интуитивно понимая, что груз постоянно накапливаемых значимых переживаний периодически становится помехой основной деятельности, спортсмен использует дневник для освобождения от этих переживаний в процессе переноса их на бумагу. Многие спортсмены, ведущие такой дневник, получали при этом известное психологическое облегчение, в чем признавались сами. Международный гроссмейстер Н. Александрия, впервые ведя дневник в процессе ответственного международного турнира, пишет в нем: «Какая отличная идея – писать дневник! В одиночестве это какой-то выход эмоциям» (1979). Аналогичное по смыслу извлечение из первого дневника значимых переживаний С. Долматова: «Ну что ж, я получил хороший урок на будущее. Нужно быть спокойнее и внимательнее. После партии сказать о моем настроении, что оно плохое, это ничего не сказать, некоторое время даже не хотелось жить. Опять эмоции захлестнули. Но я эти эмоции лучше перелю в спортивную злость. Ну вот и все. Написал это, и стало легче» (1987).

Такого рода факты накапливались все в большем количестве, и постепенно в процессе анализа дневников и описанных в них значимых переживаний механизм этого явления стал более или менее проясняться. По всей видимости, здесь имело место катартическое разрешение стрессового состояния, т.е. дневник выполнял «функцию клапана», выпускающего внутреннее напряжение.

Изучение содержания дневников показало, что спортсмен попутно с решением вышеописанной задачи решает и ряд дру-

гих, столь же практически важных. Например, в том же дневнике Н. Александрия пишет: «Я записала эти необязательные переживания (а это – мой старый бич) и как будто освободилась от них. И следующую партию ждала спокойно, как будто ее результат не имел значения» (1979). Здесь можно говорить, что эффект катарсиса обеспечил спортсмену решение задачи саморегуляции (в данном случае – успокоения) своего предстартового состояния (КС-3).

Помимо этого дневник зачастую рассматривается спортсменом как неодоушевленный друг, собеседник, иногда как единственная опора в процессе значимых переживаний одиночества. Заслуженный мастер спорта, член сборной СССР Н. Дерюгин (баскетбол) писал в своем дневнике: «Как долго тянутся эти проклятые сборы. И ничего, кроме чувства одиночества, я не испытываю в этой команде. Единственное, что спасает, это дневник. Когда я возвращаюсь вечером в номер, мне кажется, что он ждет меня» (1980).

Также дневник может решать задачу преодоления значимых переживаний неуверенности, что практически чрезвычайно важно, особенно в КС-3 (предстартовая) и КС-4 (ситуация застоя). Эту задачу спортсмен успешно решал, когда перечитывал те страницы своего дневника, на которых были описаны его победы и различные случаи удачного преодоления значимых переживаний и КС. Например, член сборной СССР Г. Макасарашвили писал: «Как хорошо, что перед началом чемпионата вы мне дали мой дневник прошлого года, победного для меня, международного турнира. Я прочел и все хорошо вспомнил» (1983). Из дневника члена сборной СССР В. Гоголадзе (спортивная гимнастика): «Мы провели собрание без тренеров, и волнение ушло, я поверил, что ребята помогут» (1981). В последних двух случаях можно говорить о преодолении значимых переживаний путем их трансформации в незначимые.

Необходимо также отметить, что, ведя такой дневник, спортсмен описывает в нем не только свои значимые переживания, но и анализирует различные аспекты основной деятельности, своего поведения, своих ошибок. В этом случае можно говорить, что дневник является средством самопознания (!).

Итак, как было показано, спортсмен в процессе ведения дневника решает ряд практически важных задач, таких, как:

- самопознание (своего организма и личности);
- регуляция состояния и поведения;
- управление переживаниями: освобождение от них (катарсис) или трансформация отдельных значимых переживаний в незначимые.

То есть посредством дневника спортсмен обеспечивает психологическое секундирование самого себя и своей деятельности («самосекундирование»), что особенно важно в условиях отсутствия его секундантов (тренера, психолога, членов ГПП).

Но необходимо отметить, что решение этих задач происходит как бы само собой в процессе заполнения дневника и последующего многократного его прочтения. Поэтому мы относим данную деятельность спортсмена к категории «стихийной деятельности», имеющей, как каждая стихийная деятельность, слабые стороны. Как показывает анализ дневниковых записей, недостатком данного дневникового метода является малая, явно практически недостаточная его конструктивность, которая может быть обеспечена при соблюдении двух обязательных условий:

- установление причинно-следственной связи явлений (причин возникновения значимых переживаний);
- извлечение практической пользы с перспективой на будущее.

Большей частью спортсмены в дневнике «выплескивали» свои значимые переживания, не подвергая их конструктивному анализу, а значит – не решалась задача их трансформации и преодоления. В качестве иллюстрации – несколько извлечений из дневников членов экспериментальной группы.

Член сборной СССР А. Торосян (фигурное катание): «Эти предстартовые минуты мне почему-то кажется тяжелее всего переносить именно в Челябинском дворце спорта; именно здесь на меня мучительно действует здешняя обстановка перед дверями выхода на лед. Я все время избегаю этого места, стараюсь не видеть его, но выйти на лед приходится только отсюда. И вот, пройдя через это «страшное» место, взявшись за ручку больших дверей и отворив их, я иду в широкий проход между трибун, а затем на ледовую арену... В этот раз меня постигла неудача» (1983).

Член сборной СССР Н. Двалишвили (фигурное катание): «Впервые я выехала за границу, да еще – на чемпионат мира. В первые дни я была в каком-то тумане. Не соображала, не владела собой. Видела сотни лиц разных спортсменов. Такая решимость была на этих лицах! Я была растеряна. Чувствовала себя такой маленькой в этом большом мире. Была бы моя воля, я бы вернулась домой. Позвонила маме, сказала, что не готова к соревнованиям» (1983).

Как показано в вышеприведенных примерах, спортсмен идет по пути констатации факта, значимых переживаний, зачастую таким «выплескиванием» еще более усугубляя возникшую КС, без попытки конструктивного анализа данных переживаний и поиска путей их преодоления.

Очевидно, что резерв – в конструктивности самого подхода к значимым переживаниям, но сам спортсмен, как показывает изучение дневников, без помощи извне, крайне редко оказывается способным на конструктивный анализ. Именно в этом аспекте своей работы он нуждается в помощи и в этом – недостаточность данного практического средства. Именно отсутствие в анализе элемента конструктивности является причиной повторения ошибок в поведении и деятельности спортсмена, что отмечается во многих дневниках.

То есть налицо – дефицит обратной связи, помощи извне человека, способного внести в аналитическую деятельность спортсмена элемент конструктивности. Данный дефицит объясняется тем, что спортсмену чаще всего некому дать прочесть свой дневник, так как в КС его основной деятельности рядом с ним не оказывается людей, завоевавших его доверие.

### **Система поведенческих ритуалов**

В разделе 2.1 данной главы мы определили «ритуализм» как практически необходимое средство организации (программирования) поведения в целях достижения наивысшей эффективности выполняемой деятельности. К ритуалам мы относим все те специальные приемы организации своего поведения, которые спортсмен использует обязательно и традиционно в конкретные моменты своей деятельности. В спортивной печати многократно описаны отдельные из них (приметы, привычки, амулеты, талисманы), но в большинстве случаев все это объясняется склонностью спортсменов



к суевериям, и серьезному анализу данное явление не подвергалось [39, 74, 183, 184, 267]. К сожалению, и у некоторых тренеров, особенно у тех, кто не имеет личного опыта деятельности в спорте высших достижений, к данной области жизни спортсмена не всегда адекватное отношение, заключающееся в непонимании ее практической важности. В этом случае спортсмен, как правило, «закрывает» (маскирует) от тренера эту часть своей личной жизни, что отрицательно сказывается на их совместной деятельности, в частности, на возможности тренера оказывать на спортсмена нужные психолого-педагогические воздействия, особенно в самых сложных КС его деятельности, например – в предстартовой, в которой спортсмен тщательно сохраняет привычное запрограммированное поведение.

Изучение личных досье спортсменов-чемпионов, в частности – материалов доверительных бесед, показывает, что ритуализм нельзя рассматривать только на уровне отдельных, иногда бессмысленных, примет. Оказалось, что у каждого спортсмена-чемпиона в процессе его личного стихийного практического опыта разработана целая система сознательно продуманных ритуалов, в основе которых порядок поведения и мыслей и которые направлены на решение практических задач деятельности, в частности таких, как: формирование оптимального психофизиологического состояния в различных ситуациях и его регуляция; концентрация внимания и мыслей на предстоящей деятельности; оптимизация мотивации (иногда – до максимума) в отдельных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве иллюстрации приводим отрывок из статьи двукратного олимпийского чемпиона В. Борзова (легкая атлетика), в которой подчеркивается практическое значение ритуалов [89. – С. 8–9]:

Текст	Комментарий
<p>«Непосредственная подготовка к соревнованиям у каждого спортсмена напоминает некий ритуал, о котором он обычно говорит неохотно. Это очень интимная “своя” область, и, мне кажется, что если я расскажу об этом кому-либо, то это перестанет быть “моим”».</p>	<p><i>В данном случае подчеркнуто значение тайны ритуала, усиливающей уверенность спортсмена и оптимизирующей его состояние, особенно в ситуации перед выполнением значимой деятельности</i></p>

Текст	Комментарий
«Этот ритуал состоит из множества действий, следующих друг за другом и подчиненных смысловой программе, направленной на приведение организма к состоянию физической, психологической и эмоциональной готовности...»	<i>В этом отличие «системы ритуализма» от набора бессмысленных примет</i>
«И еще об одном. Берят ли спортсмены в приметы? Нет, мы не набожны, но если заглянуть в наши сумки на стадионе, то там наверняка можно найти и чебурашку, и кошечек, и собачек, и гномиков. Это не идолы, это наши старые друзья, которые не изменяют, которые помогают нам уйти в себя, в свой мир ощущений».	<i>Здесь спортсмен раскрывает то символическое значение, которое имеют для него талисманы</i>

Вероятно, именно практической значимостью указанных задач объясняется то, что компетентные судьи включили «ритуализм» в число основных факторов успешной деятельности спортсмена-чемпиона.

Для обеспечения данного феномена иногда применяется термин «суеверие», который определяется как «своеобразный ритуал поведения или действий, регулярно совершаемый в специфических условиях» [121. – С. 98]. На наш взгляд, это упрощенный подход, не учитывающий специфику жизни современного спортсмена-чемпиона, которая вся проходит в «специфических условиях». И не случайно спортсмен-чемпион переносит привычку к ритуалам практически на все ситуации своей деятельности и жизни: это не только выбор места в автобусе и номера в гостинице, но и выбор соседа по номеру (с учетом его личностных особенностей), составление определенного порядка упражнений в разминке перед стартом и т.д., то есть практически все так называемые «приметы» имеют осознанный характер. И не только из суеверных соображений такие спортсмены-чемпионы, как неоднократные чемпионы Олимпийских игр В. Санеев и Л. Тедиашвили, обязательно тренировались 1-го января; более того, таким образом они формировали у себя и у членов своей семьи «боевой настрой на весь год» (из личных дневников).

Рассматривая данное явление шире, чем «суеверие», мы определяем «ритуализм» как особый вид психической дея-

тельности, заключающийся в подборе и систематизированном использовании адекватных требованиям деятельности психологических приемов и средств саморегуляции и направленной на формирование оптимального предсоревновательного и соревновательного состояний спортсмена.

### *Характеристика отдельных слагаемых «системы поведенческих ритуалов»*

Символы: это отдельные предметы (вымпелы, куклы, предметы одежды и т.д.), играющие роль счастливых талисманов, которые напоминают спортсмену о днях его больших побед и тем самым воодушевляющих его на новые победы. На основании наблюдений, а также данных личных досье спортсменов-чемпионов можно говорить, что нет такого спортсмена, у которого не было бы «счастливых талисманов». Известно, что лучший вратарь мира Л.И. Яшин до конца своей спортивной карьеры играл в старом «штопаном-перештопаном» сером свитере, который хорошо знаком любителям футбола всего мира [231]. Известный тренер Е.А. Чайковская (фигурное катание) много лет надевала в дни соревнований старую, тоже хорошо известную любителям спорта зимнюю шапку, делая это по просьбе своих учеников, считающих данный предмет туалета своего тренера счастливым талисманом [267]. Олимпийский чемпион В. Борзов (легкая атлетика) признавался, что дно его спортивной сумки всегда заполнено талисманами, которые он называет своими друзьями [39]. Олимпийский чемпион из Великобритании С. Ноу (легкая атлетика) говорил: «Символы живут с нами, они очень необходимы и (я верю в это) будут жить и в будущие времена. Флаг над головой напоминает тебе о земле, на которой родился, а знакомая мелодия гимна призывает вспомнить о предках, которые утверждали свободу на твоей земле» [120. – С. 21].

Материалы личных досье членов нашей экспериментальной группы дают возможность говорить о способности спортсменов-чемпионов находить специальное символическое значение в различных предметах окружающей их жизни. Например, олимпийский чемпион Б. Кузнецов (бокс) искренне видел победный для него смысл в том, что в словах «Борис» (его имя) и «борьба» один корень. С. Бубка (легкая атлетика) по пути к месту соревнований «искал глазами» цифру «1», в чем он видел счастливое предзнаменование. Чемпионка

мира И. Габашвили (художественная гимнастика) всегда просила психолога надеть в дни ее выступления костюм бежевого цвета, в котором психолог был в день ее большой победы. Футболистов бельгийского клуба «Андерлехт» в их поездках на ответственные матчи всегда сопровождал многократный чемпион мира по велоспорту Э. Меркс, в котором футболисты видели символ (олицетворение) победы [231].

О данной способности спортсменов необходимо помнить всем тем (тренеры, психологи, группа психологической поддержки), кто выполняет деятельность по оптимизации состояния спортсмена, особенно в КС.

Лозунги – это такой подбор слов, который вызывает нужную ответную реакцию личности. Лозунг выступает в роли помощника, опоры спортсмена в различных ситуациях деятельности, особенно – в экстремальных. Лозунги, применяемые спортсменом в его практической деятельности, можно разделить на две основные категории:

1) ситуативные, решающие срочную и наиболее значимую задачу (например, лозунг олимпийского чемпиона по боксу Б. Кузнецова: «Любая помеха только мобилизует меня!», который он применял в предстартовых ситуациях);

2) постоянные лозунги-девизы, которые спортсмен использует на протяжении многих лет, а иногда – всей своей спортивной жизни (например, постоянный лозунг олимпийского чемпиона, мирового рекордсмена по плаванию В. Сальникова: «Победишь себя – победишь всех!», который в годы его тренировок всегда висел на стене спортивного зала).

Постоянно работал над изобретением лозунгов пятикратный чемпион мира Ю.П. Власов. После ухода из спорта он активно использовал их в процессе выхода из тяжелого болезненного состояния. Он пишет: «Составление “формул воли” (так Ю.П. Власов называет лозунги) процесс творческий и, добавлю, очень индивидуальный. Это дело сугубо личное, сокровенное, и далеко не все из того, что ты внушаешь себе, может быть не то что опубликовано, но даже просто сообщено другому лицу, даже твоему хорошему знакомому. Формулы эти должны быть сугубо личными, краткими, выношенными, идти из самого сердца. Формулы воли – твое знамя, твой девиз, они должны зажигать тебя».

Пример из дневника олимпийского чемпиона Б. Кузнецова (бокс), всегда вооруженного изобретенными им самим лозунгами: «Сегодня был трудный день. Всегда первый бой – трудный, но сегодня было особенно трудно, так как много было помех: и в автобусе по дороге в зал, и в раздевалке во время разминки, и после боя. Буквально спас мой дежурный лозунг: “Любая помеха только мобилизует меня!” Я повторял его, наверное, десятки раз. В автобусе лишние люди приставали с вопросами, просто мешали своим присутствием. В раздевалке было тесно, в разминке стукнул по стене, не было места. Здесь я использовал свой лозунг: “В любом плохом уметь найти хорошее!” А после боя, когда много поздравляли, то говорил себе: “Забудь о себе! Забудь о себе!” Нельзя было расслабляться, давать волю радости. А обратно, когда ехали, то говорил себе: “Забудь о победе!” И забыл. Вернее, стал думать о завтрашнем бое и вспоминал хорошие бои своего противника» (1971).

В заключение необходимо отметить, что данный аспект работы спортсмена над собой практически совершенно не изучен психологией спорта и большинство спортсменов и тренеров не используют его возможности в полной мере.

Монологи – это специально подобранный, эмоционально насыщенный текст, обращение к самому себе. Применяется в самых экстремальных ситуациях, когда спортсмену необходимо сформировать состояние максимальной готовности к решению стоящей перед ним задачи. В 1973 г. нами опубликованы результаты исследований монологов как составной части механизма, настроения спортсмена. Тогда в зависимости от содержания текста монологов была предложена следующая их классификация: монолог-самоприказ, монолог-убеждение, монолог-уговор, монолог-объяснение [85].

Как правило, монолог «изобретается» спортсменом заранее, затем в процессе апробации его текст уточняется и совершенствуется.

#### *Примеры*

Олимпийский чемпион по прыжкам с шестом Р. Ричардс: «Вспомни, сколько ты работал! Ты же весь пропах потом! Что стоят эти мальчишки по сравнению с тобой?»

Один из лучших альпинистов мира Ю. Миура во время восхождения каждое утро повторял: «Каждый день ты должен побеждать себя вчерашнего. И тогда ты одержишь победу над

многими препятствиями, которые до сего дня казались непреодолимыми» («Советский спорт», 4 октября 1985 г.).

Мировая рекордсменка и чемпионка мира по прыжкам в высоту Т. Быкова: «Быкова, ты должна это сделать! В тебя верят друзья, на тебя смотрят десятки тысяч зрителей с трибун и сотни тысяч телезрителей!»

Ю. Власов по пути на помост говорил себе: «Выше знамена, капитан!», что скорее можно определить как монолог-лозунг.

Спортсмен в своей практике использует также и импровизированные монологи, содержание которых подсказано ситуацией. Например, чемпиону Европы по боксу В. Чернышеву очень помог на чемпионате Европы в Испании монолог, который он сформулировал в дни турнира и произносил перед каждым боем: «Ты уехал на соревнования, оставив дома больную мать. Так что же, ты приехал проигрывать? С чем ты вернешься к ней?»

Экс-чемпион мира по шахматам А. Карпов однажды использовал импровизированный монолог, придуманный им непосредственно в ходе партии. Он так описал последние минуты решающей партии своего матча в Багио: «Было ясно, что на моей стороне очень большой перевес, и только торопливость может помешать выигрышу. Пришлось крепко сцепить руки, чтобы быстро не делать ответного хода. В этот миг я мысленно говорил себе: не торопись, не комбинируй, главное сейчас – не упустить победу!» [238. – С. 146].

Данным приемом, как правило, пользуются спортсмены, склонные к детальному самоанализу, мнительные по характеру, впечатлительные, легкоранимые, особенно в предстартовой ситуации. В связи с этим таких спортсменов необходимо в первую очередь обучать монологам и другим подобным средствам ритуализации:

Использование средств искусства. Это средство, как правило, используют те спортсмены, которые очень чувствительны к музыке, поэзии и т.д. В процессе практического применения спортсмен отбирает ту музыку или те стихи, которые действуют на его состояние наиболее положительно. Например, экс-чемпион мира по шахматам Т.В. Петросян перед началом партии всегда слушал Первый концерт Чайковского. Чемпион мира по борьбе дзюдо Ямасита предпочитал в день соревнований слушать марши. Чемпион мира

по боксу Мохаммед Али разминался под звуки своих любимых мелодий, записанных на магнитофон. Многим спортсменам помогают настраиваться на испытание песни Владимира Высоцкого. Олимпийский чемпион по современному пятиборью Л. Старостин, выросший в Таджикистане, в предстартовой ситуации перечитывал стихи Омара Хайяма. Международный гроссмейстер Л. Полугаевский отмечал, что его больше всего «наполняет» живопись. Ю. Власова вдохновлял вид высоких деревьев; заслуженный тренер К.И. Бесков отмечал, что просмотр кинофильма «Йоги, кто они?» исключительно воодушевил его команду «Спартак» (Москва), что сыграло существенную роль в победе над киевским «Динамо» на его поле.

Данные примеры говорят о важном практическом значении участия в деятельности спортсмена его эмоциональной среды, что совершенно не изучалось психологией спорта и на практике осуществляется бессистемно и случайно, т.е. стихийно. Например, в случае с просмотром кинофильма К.И. Бескову сопутствовала удача (в личной беседе он согласился с тем, что команда попала на этот фильм случайно). И также случайно перед решающей партией попал на эмоционально нагруженный кинофильм «Генералы песчаных карьеров» член экспериментальной группы международный мастер А. Вейнгольд (шахматы), который в силу своей исключительной впечатлительности был, по его словам, настолько потрясен этим фильмом, что не смог уснуть всю ночь и на другой день проиграл без борьбы. И в результате не решил жизненную задачу, к решению которой готовился полгода.

Посвящения – это психологический прием, суть которого в том, что спортсмен посвящает свой значимый бой, игру, шахматную партию своим самым дорогим людям: матери, отцу, любимой девушке, сыну и т.п. Пример из опыта совместной работы с олимпийским чемпионом по боксу Б. Кузнецовым: однажды на Спартакиаде народов СССР, когда в ходе предварительных боев уже был использован весь список его близких людей, финальный бой он посвятил своему дню рождения.

Приметы, привычки – обязательные атрибуты поведения спортсмена. Их «изобретает» память спортсмена, который запоминает все условия, сопутствующие его победам, и в следующих соревнованиях он старается воспроизвести их. В итоге формируется и закрепляется в процессе последующих

побед прочный стереотип поведения спортсмена, который им оберегается. Еще К.Д. Ушинский определял привычку как «предполагаемый след акта нервной системы, остающийся в ней и после того, как деятельность нервов прекратилась» [244. – С. 343].

Если спортсмен выигрывает большинство соревнований, то не изменяет даже вредным привычкам. Пример из опыта работы со сборной РСФСР по боксу: тренер победителя Спартакиады народов СССР А. Шипилова обратился к психологу с просьбой убедить своего ученика отказаться от привычки выпивать перед боем стакан воды. С подобной просьбой обратился тренер члена сборной СССР В. Бабарыки, который в день боя упражнялся с тяжелой штангой. Попытки вмешаться в привычный стереотип поведения не увенчались успехом, так как оба спортсмена, понимая, что эти привычки противопоказаны им, тем не менее не отказались от них, так как в их памяти выполнение данных ритуалов было связано с успехом их соревновательной деятельности в прошлом.

Как показывает опыт нашей практической работы, спортсмен даже в случае установления с ним доверительных отношений не рассказывает сам о своих приметах и привычках, хотя готов раскрыть содержание своих лозунгов, монологов, дневников значимых переживаний и т.д. Вероятно, это можно объяснить тем, что в комплексе ритуальных средств (в «системе ритуализации») лишь приметы и привычки относятся к разряду суеверий и потому являются еще более интимными. Это еще раз подчеркивает то наше положение, что всю сознательно построенную систему ритуализации поведения спортсмена относить к разряду суеверий совершенно неверно. Что же касается вопроса диагностики примет и привычек спортсмена, то рассчитывать, вероятно, надо в основном на метод наблюдения.

Свод законов – это ряд обязательных положений, которые устанавливает для себя сам спортсмен и которые касаются его поведения в жизни и деятельности. Такой свод законов обычно вырабатывается в процессе накопления большого практического опыта значимой деятельности. Не случайно в точно сформулированном виде его можно обнаружить, как правило, только у самых опытных спортсменов-чемпионов, продолжавших показывать выдающиеся результаты и в зрелые годы.



Например, экс-чемпион мира М.М. Ботвинник (шахматы), который до пятидесяти лет сохранял звание чемпиона мира, имел «свод законов» и неукоснительно следовал им в период своих многочисленных матчей за звание чемпиона мира. Нам известны следующие из них:

– не читать газет («Чтобы быть вне всяческого влияния и давления» – как высказался чемпион мира по горнолыжному спорту П. Цурбригген, который тоже придерживался этого закона) («Советский спорт», апрель, 1987 г.);

- не подходить к телефону;
- не произносить дома имени противника;
- не обсуждать с близкими ход матча.

Лучший вратарь канадского хоккея Жак Планта имел следующий свод законов:

- «забудь о спокойной жизни»;
- «не обольщайся аплодисментами»;
- «тщательнейшим образом изучай соперников, их излюбленные приемы, излюбленные точки для броска»;
- «не критикуй партнера, если он сделал ошибку. Исправлять ошибки – твоя обязанность!»;
- «не увлекайся подсказками, это раздражает порой игроков».

Соблюдение данных законов позволило, по мнению Ж. Планта, подобрать ключ к «секретам везения» («Советский спорт», апрель, 1977).

Такой «свод законов», бесспорно, окажет практическую пользу всем вратарям в хоккее, особенно – молодым.

Вероятно, вполне реально поставить и решить такую задачу, как составление «свода законов», применительно к каждому виду спортивной деятельности. Например, нам известны такие отдельные законы в стрельбе: «Если стрельба не пошла, то надо пройтись, это – аксиома» (из личного досье члена экспериментальной группы, рекордсмена мира Ш.М. Квелиашвили); в шахматах: «Если видишь за противника сильнейший ход, срочно уходи от доски» (из личного досье экс-чемпиона мира В. Корчного).

Но такую задачу в данный период времени мы рассматриваем только как перспективную, не включенную в число проблем нашего исследования.

Итак, спортсмен в процессе выполнения своей деятельности и с целью решения ее задач использует целый комплекс специальных приемов (средств, законов и т.п.), подобранных и многократно апробированных в процессе личного опыта решений задач данной деятельности, в том числе – преодоления типичных КС. Изучение этого опыта позволяет утверждать, что «ритуализм» есть нечто большее, чем организация поведения; это еще и целенаправленная работа спортсмена со своим внутренним миром в целях оптимизации деятельности и дальнейшего развития личности.

В приведенных выше примерах предстает образ спортсмена, всесторонне подготовленного к любым возможным ситуациям соревновательной борьбы, в совершенстве владеющего самостоятельно (именно самостоятельно!) освоенными и доведенными до совершенства приемами саморегуляции. Вполне оправданно считать такого спортсмена прошедшим путь от «стихийного» до «организованного» преодоления КС и бывшим во многом благодаря этому на протяжении ряда лет непобедимым.

Можно утверждать, что данная категория «непобедимых» отличается от основной массы спортсменов, и в том числе от широкой массы спортсменов-чемпионов, наличием «системы поведенческих ритуалов», гарантирующей им постоянную победу над самим собой (успешное преодоление своих значимых переживаний), что и является основой стабильного и длительного успеха в основной деятельности, в преодолении ее КС.

Но, как было замечено нами в ходе углубленного анализа личных досье «непобедимых», и в этой среде есть различие, о котором нельзя не сказать и которое лежит в основе выделения двух принципиально различных типов. Первый мы определяем как «жесткий», прочный и неизменяемый ни при каких обстоятельствах, когда спортсмен всегда придерживается привычных для него правил и ритуалов поведения (например, делает утреннюю зарядку и в том случае, если провел бессонную ночь в поезде или самолете, хотя пользы от нее не может быть). Второй тип – «динамичный» (импровизационный), не имеющий жесткой программы, умеющий приспосабливаться к новым условиям деятельности и жизни, умело и смело видоизменяющий систему своих поведенческих ритуалов в конкретных ситуациях, в том числе – в кризисных.

Типичным представителем второго типа являлся член экспериментальной группы С. Бубка, не признающий никаких обязательных правил поведения в той или иной ситуациях соревновательной борьбы и действовавший, по его собственному выражению, «по обстоятельствам». Он даже отказывался от помощи тренера в предстартовой КС, игнорировал в этой ситуации чьи-либо советы и указания и относил их в разряд помех.

Бесспорно, изучение личности непобедимого спортсмена как эталонного «образца» является важнейшей научно-практической задачей психологии спорта, но ее мы в настоящее время рассматриваем больше в плане перспективы.

Эта задача требует обязательного и как можно скорейшего решения еще и потому, что, как показывает практика, «стихийный путь» к уровню «организованного» преодоления является медленным и длительным, и, как правило, лишь к концу своей спортивной карьеры спортсмен в совершенстве овладевает «системой поведенческих ритуалов», позволяющей ему стабильно и успешно преодолевать свои значимые переживания и типичные КС основной деятельности. Но в этот период все более значимыми становятся факторы возраста спортсмена, его здоровья и психологической усталости. Как правило, спортсмен завершает свою спортивную карьеру в расцвете своего психологического (!) мастерства, своей личностной зрелости, но в этот период времени данных факторов может быть уже недостаточно для стабильных и наивысших спортивных результатов.

Итак, спортсмен, решая, и в основном самостоятельно (стихийно), задачу преодоления КС своей основной деятельности, опирается в этом процессе на следующие условия:

- обеспечение психологической поддержки;
- управление значимыми переживаниями (их коррекция);
- управление поведением.

Выполнение данных условий спортсмен считает необходимым для успешного решения стоящих перед ним задач. И независимо от того, владеет ли он необходимыми знаниями и умениями, он в любом случае эти условия старается обеспечить, особенно тогда, когда оказывается в КС. И, как было показано, в большинстве случаев осуществляет эту деятельность на стихийном уровне, повторяя те приемы и средства, которые он успешно впервые применил. Таким образом, на том же стихий-

ном (не контролируемом извне) уровне формируется тот или иной «стиль преодоления», который со временем, по мере накопления практического опыта, ложится в основу формирования соответствующего «типа» спортсмена, определенным, характерным для него способом преодолевающего КС (см. 2.2 данной главы).

### В порядке заключения

Не может подлежать сомнению исключительная практическая значимость материала данного параграфа, где представлен обобщенный опыт самостоятельной творческой работы человека, добившегося успеха в своей основной деятельности. Несмотря на стихийный характер этой деятельности, спортсмен тем не менее имеет собственную программу преодоления КС и из массы задач сосредоточивается на главных:

- задача релаксации (расслабления, успокоения, снятия напряжения), которую он решает с помощью дневника значимых переживаний и своей личной ГПП;
- задача мобилизации, решение которой он обеспечивает с помощью системы поведенческих ритуалов.

Достоинством системы «стихийного» преодоления является то, что конкретные приемы преодоления КС отобраны, многократно апробированы и усовершенствованы спортсменом в процессе его личного практического опыта (опыта проб и ошибок).

Бесспорно, этот опыт нельзя недооценивать. Но вместе с тем нельзя не отметить такой характерной особенности этого опыта, как его сугубо «личный» характер для каждого отдельного человека, что крайне затрудняет систематизацию этого индивидуального опыта в целях составления единой (общей) программы рекомендаций для всех действующих спортсменов.

Можно сделать заключение, что каждый подобный как удачный, так и неудачный опыт есть не более, чем частный случай, повторить и использовать который другому человеку крайне затруднено. Например, в шахматах (где помощники сильного гроссмейстера почти всегда уступают ему в практической силе, и он нередко по их вине допускает ошибки в отложенных позициях) мы предлагали своим подопечным повторить опыт Ботвинника и Фишера, которые использовали помощников только при подготовке к турнирам и матчам, а в процессе их были совершенно одни и рассчитывали только

на себя. Но большинство шахматистов, как правило, не выдерживали такого режима жизни и работы.

Наша практика показала, что чаще всего спортсмены брали из чужого опыта идею (например идею «лозунгов»), но практически использовали ее сугубо индивидуально (например, изобретали лозунги, которые соответствовали их личности).

Поэтому стихийный опыт можно характеризовать в целом как «недостаточный» (!). Недостатком стихийного преодоления КС выступает следующее:

- накопление личного опыта является, как правило, процессом длительным;

- отдельные практические приемы преодоления страдают ограниченностью (не являются универсальными для различных КС), зачастую – ритуальным характером их использования без учета изменяющихся условий, «жесткостью» (негибкостью их применения), недостаточной конструктивностью;

- используемый спортсменом личный опыт проб и ошибок в связи с его «недостаточностью» чреват поражениями и большими нервными затратами, которых можно было бы избежать в случае умелого и своевременного взаимодействия с квалифицированными помощниками.

### **Выводы**

В процессе исследования личностных и индивидуальных особенностей спортсменов-чемпионов были выявлены те из них, которые во многом определяют успешное преодоление КС. Также выяснилось, что на решение этой задачи оказывает существенное влияние фактор значимых переживаний спортсмена, наличие и преодоление которых усугубляют кризисность ситуаций и затрудняют их преодоление.

В жизненном цикле спортсмена выделены и детально проанализированы КС его основной и неосновной деятельности, установлена их тесная взаимосвязь, вскрыты закономерности, знание которых позволяет наметить пути их преодоления. Не имея или оставшись без «духовного наставника» и не получая в большинстве случаев реальной практической помощи извне, спортсмен самостоятельно, на стихийном (интуитивном) уровне готовит себя к выполнению специфических требований совершаемой им деятельности, в частности – к преодолению КС.

Спортсмен:

- формирует и совершенствует необходимые личностные качества;
- обеспечивает условия «психологической защиты» (тренер, ГПП, система поведенческих ритуалов);
- отбирает в процессе накопления личного опыта средства преодоления (коррекции) значимых переживаний.

Но стихийный поиск личной психологической защиты в условиях КС всегда мучителен и связан с различными потерями, в частности, с потерей времени, что в короткой спортивной жизни ничем не компенсируется.

Изучение опыта стихийного (и чаще всего – успешного) преодоления КС спортсменом-чемпионом показывает, что каждый отдельный субъект в процессе деятельности вырабатывает свою «личную концепцию преодоления», в которой у него задействован целый комплекс факторов: деятельностных (высокий специальный уровень спортивного мастерства), социально-психологических (активное взаимодействие, совместная деятельность спортсмена в системах: «спортсмен – команда», «спортсмен – тренер», «спортсмен – психолог», «спортсмен – ГПП») и личностных (наличие и постоянное совершенствование необходимых для успешного преодоления КС) характеристик личности.

Очевидно (и опыт ведущих спортсменов-чемпионов подтверждает это), что для решения проблемы преодоления КС необходимо разработать систему целенаправленной организации эффективной практической помощи спортсмену извне, от других людей.

Глава III  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА  
ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ  
СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ





*«Гений – это не дар Божий,  
а выход из отчаянной ситуации».*

Философ

### **3.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ «ОРГАНИЗОВАННОГО» ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Как показал анализ феномена «стихийного» преодоления КС, при всех отдельных позитивных его моментах он далеко не всегда является достаточным для стабильного и успешного решения спортсменом задач его основной деятельности и в связи с этим нуждается в коррекции извне. «Недостаточность» стихийного преодоления, установленная в предыдущем разделе, сама по себе подразумевает, что в основе коррекции личного опыта спортсменов должны лежать те приемы и средства практической педагогики и психологии, которые способны усилить спортсмена, компенсировать недостающее в его личном опыте преодоления и в итоге обеспечить «достаточность» всей психологической работы, направленной на создание условий для успешного решения задач основной деятельности.

Весь комплекс задач, лежащий в основе оптимальной организации процесса преодоления КС, решается в результате психологической поддержки (ПП) спортсмена в данных ситуациях как созерцательно-гуманистической, так и деятельной (реальной). В главе II (раздел 2.1) было установлено, что обязательным («сквозным») признаком всех КС является повышенная потребность спортсмена в ПП. В той же главе говорилось (раздел 2.3), что она существует в двух основных формах:

1) ПП как отношение (созерцательно-гуманистическая ПП), когда человек ощущает ПП со стороны другого челове-

ка в виде внимательного и заботливого поведения, доброжелательности в выражении лица и глаз, в тоне разговора;

2) активная ПП (деятельная), выражающаяся в реальных действиях, направленных на решение конкретных практических задач, например – повышение самооценки или возбуждение мотивации.

Именно здесь и проходит граница, отличающая психолога-«любителя» от психолога-«профессионала». «Любитель» в лучшем случае способен оказывать ПП только в первой форме. Тогда как профессиональный психолог решает обе задачи одновременно, и спортсмен не только ощущает его «поддерживающее» отношение, но и с его помощью решает конкретные задачи психологической подготовки к деятельности, а также в процессе ее выполнения.

В первых двух разделах данной главы и будут детально рассмотрены все виды и формы реальной (деятельной) ПП, т.е. технология самой работы психолога – как обобщенный опыт работы соискателя в спорте высших достижений.

При составлении типовой программы организованного преодоления любой кризисной ситуации в качестве исходного материала были использованы положения, установленные в разделе 2.1 и касающиеся признаков и характеристик кризисных ситуаций, задач их преодоления, последствий непреодоления.

Как было установлено, стандартными (сквозными) задачами преодоления являются:

- 1) повышение самооценки;
- 2) повышение мотивации;
- 3) коррекция значимых переживаний.

Эти основные задачи сформулированы на основании соответствующих основных признаков типичных КС спортивной деятельности. Практический опыт, о котором будет рассказано ниже, показал, что в случае успешного решения данных основных задач удавалось ликвидировать основные признаки КС и, более того, зачастую одновременно с основными ликвидировались отдельные неосновные признаки. Например, в случае успешного решения задачи повышения самооценки в кризисной ситуации после поражения (КС-1) одновременно ликвидировался такой неосновной признак, как чувство тревоги.

## ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ И МОТИВАЦИИ

Проблема решения данных стандартных задач является не столь сложной, как коррекция значимых переживаний. Поэтому их практическое решение может достаточно успешно осуществлять личный тренер спортсмена.

Повышение самооценки. Из различных практических приемов, наиболее оправдавших себя, нами были отобраны следующие:

- организация ситуативного успеха в тренировочной деятельности спортсмена (удачно проведенный спарринг в боксе, схватка в борьбе, тренировочная партия в шахматах и т.д.);
- организация незначимых соревнований с большой вероятностью успешного выступления в них спортсмена;
- организация положительной информации о спортсмене в прессе, на официальных совещаниях и т.д.;
- организация положительной информации в адрес спортсмена (похвалы, высокой оценки) через членов его ГПП;
- организация успеха в неосновной деятельности спортсмена и в его личной жизни (помощь в учебе, постановка жизненных перспектив и помощь в их осуществлении).

Так же, как и в решении задач коррекции значимых переживаний, решение задачи повышения самооценки спортсмена может быть осуществлено как в процессе его непосредственной деятельности, так и в процессе общения с ним целого ряда действующих лиц: тренера, психолога, членов ГПП. Мы подчеркиваем данный факт совместной деятельности людей, окружающих спортсмена, поскольку в процессе своей работы неоднократно убеждались, что в решении именно этой задачи – повышения самооценки – все они, а особенно тренер и психолог, должны быть единомышленниками и действовать только в интересах спортсмена.

Разумеется, в зависимости от особенностей каждой КС должны избирательно подбираться те или иные специальные практические приемы, о чем более детально будет рассказано в следующем разделе.

В процессе решения задачи повышения мотивации (в отличие от условий решения предыдущей задачи) совместная деятельность психолога и других близких спортсмену людей во многих случаях исключена, поскольку в процессе формирования мотивов зачастую используется закрытая (интимная)

информация, которую спортсмен чаще всего доверяет только психологу.

Сам процесс формирования мотивации протекает как результат сложной духовной работы личности спортсмена, результатом чего является оптимальное психическое состояние спортсмена, в число основных характеристик которого входит максимальная мобилизация; без наличия последней невозможно установление рекорда или достижение большой победы. Но в силу различных причин спортсмен не всегда способен полностью мобилизоваться и чаще всего именно по этой причине терпит неудачу в соревнованиях. В таком случае спортсмену требуется помощь извне, но так как она касается его духовной сферы, содержания внутреннего мира, то оказать ее практически может только тот человек, который смог завоевать доверие спортсмена. В связи с этим наличие доверительного контакта в системе «психолог – спортсмен» можно определить как необходимое условие возможности оказать спортсмену эффективную помощь в решении задачи повышения его мотивации.

Сама практическая помощь заключается прежде всего в создании такой атмосферы в группе людей, окружающих спортсмена в его жизни и деятельности (тренер, психолог, спортивный коллектив, семья, ГПП), которой он дорожит и ради сохранения которой всегда будет максимально стремиться к победе, то есть будет мотивирован! Причем такая мотивация является по своему содержанию чисто моральной, а значит, оказывает на воспитание спортсмена нужное педагогическое воздействие!

Содействовать созданию высокоморальной атмосферы может любой человек, который демонстрирует спортсмену любовь к своему делу: и тренер, и врач, и – обязательно – психолог. Эта любовь облагораживает атмосферу вокруг спортсмена и морально усиливает его и его мотивацию. Данное условие может рассматриваться в качестве рекомендации при подборе специалистов в спортивную команду.

В связи с этим создание и сохранение в группе спортсмена высокоморальной атмосферы является важнейшей психолого-педагогической задачей тренера и психолога, их совместной деятельности.

К сожалению, в практике спорта высших достижений вокруг многих спортсменов образуется нездоровая моральная атмосфера, создателями которой являются люди, не завоевавшие доверия спортсмена, не знающие истинных ценностей его внутреннего мира, а потому их помощь, направленная на повышение мотивации, основана, главным образом, на материальном стимулировании, что всегда ведет к опустошению духовной сферы спортсмена и антипедагогическим последствиям (воспитание в характере спортсмена таких черт, как меркантилизм, индивидуализм и т. п.).

Наш практический опыт показал, что психолог в своей работе со спортсменом обязательно должен отдавать предпочтение моральным стимулам. Только такой стиль деятельности психолога и его личный пример в отношении к материальным ценностям позволит завоевать ему чисто человеческий авторитет у спортсмена и установить с ним доверительный контакт. Но, как показал этот же опыт, для создания у спортсмена прочной и постоянной положительной мотивации указанного условия может оказаться недостаточно. Необходимо, например, в каждой предстартовой КС помочь спортсмену точно сформулировать тот или иной моральный мотив, наличие которого позволит ему полностью мобилизоваться перед стартом. Например, на Кубке мира в Чехословакии мы предложили С. Бубке посвятить выступление в этих соревнованиях дню рождения его второго сына. Спортсмен с большим удовлетворением включил данный мотив в систему своей моральной подготовки к старту и установил новый мировой рекорд – 6 м 3 см.

Также в процессе нашей работы мы неоднократно убеждались в том, что практически сложная задача повышения мотивации успешно решалась в тех условиях, когда психологу удавалось увлечь спортсмена перспективой и интересным для него процессом совместной деятельности в системе «психолог – спортсмен», что украшало тренировочный процесс, вносило в него разнообразие и дополнительный интеллектуальный импульс. Например, С. Долматов в личном дневнике значимых переживаний, который он впервые применил в своей работе, пишет: «Я чувствую, что я на правильном пути, что я чуть-чуть, но уже преодолел себя, победил себя вчерашнего. Никогда не думал, что это так увлекательно: работать над

собой, создавать себя, плыть против течения, а не по течению» (1987 г.).

Нельзя не отметить, что в нашей практической работе по повышению мотивации спортсменов мы широко применяли опыт стихийного преодоления ими типичных КС, например, использование лозунгов, девизов, примет, посвящений и других приемов, составляющих в комплексе «систему поведенческих ритуалов» (см. гл. II, раздел 2.3). В течение многих лет нами пополнялась коллекция лозунгов, которые особенно широко использовали спортсмены в КС и в связи с этим заслуживающие особого рассмотрения. Практическая эффективность данного приема определяется, на наш взгляд, тем, что в краткой форме лозунга сконцентрирован насыщенный особым содержанием смысл, вызывающий адекватную эмоциональную реакцию человека. Как показывает практика, по силе воздействия удачный лозунг зачастую превосходит длительную беседу со спортсменом, и тем более – различные официальные совещания, к которым спортсмен, как правило, относится негативно.

Например, тренер чемпионов мира по футболу сборной Аргентины С.Л. Менотти считал, что при подготовке к финальному матчу на игроков исключительно благоприятно подействовал предложенный им лозунг: «Смотреть на народ! Мы не будем смотреть на правительственную ложу, мы будем смотреть наверх, туда, где сидит народ, где может оказаться отец каждого из вас!» [254. – С. 42].

Также важно учитывать индивидуальность восприятия лозунга различными людьми. Очень тонко подчеркнул это Юрий Власов: «Есть слова, будто отлитые для тебя» [50. – С. 311]. И действительно, сам он очень любил изречения древних. Другие поддаются воздействию лозунгов в стихотворной форме и т.д.

Нами были разработаны специальные принципы, которые психолог должен соблюдать в целях эффективности данного практического приема:

– лозунг должен быть точным по смыслу (отражать суть, содержание ситуации и переживаний спортсмена);

– лозунг должен быть своевременным, то есть предложен спортсмену в кульминационный момент его эмоциональных переживаний;

– нельзя директивно навязывать лозунг; перед вручением лозунга необходимо провести со спортсменом специальную подготовительную работу, как правило, в форме доверительной беседы на тему того или иного значимого переживания, доминирующего в данной ситуации; но в отдельных случаях может быть достаточно нескольких предварительных слов, например: «Это тебе от Владимира Сальникова» (в случае вручения персонального лозунга данного спортсмена);

– если лозунг был вывешен на стене, то в случае его замены желательно объяснить это решение, то есть «попрощаться» с лозунгом. Например, в одном из матчей на первенство мира по шахматам в КС-1 («после поражения») на стене в номере шахматиста был вывешен лозунг «Переживаем вместе!», при замене которого в день новой партии психолог спросил спортсмена: «Хватит переживать, правда?», и после его утвердительного ответа лозунг был снят;

– практически важно, чтобы лозунг был написан рукой психолога, почерк которого хорошо знаком спортсмену по корректирующим записям в его дневнике (этот прием мы называем «одушевлением» лозунга).

Лозунги подбирались применительно к каждой конкретной КС в связи с ее специфическими особенностями. Наиболее широко и эффективно использовались применительно к каждой конкретной КС следующие лозунги:

#### **КС-1:**

- «Проиграно сражение, но не война!»
- «Твои слезы может смыть только пот!» (лозунг чемпионки мира М. Валлизер (горные лыжи))
- «Переживаем вместе!»
- «Докажи, что ты – Человек!» (лозунг олимпийского чемпиона Ю. Власова)
- «Я всемогущ – я изменяю жизнь волей!» (лозунг, написанный на штанге Ю. Власова)
- «Человек выстоит!» (Фолкнер)
- «Найти свою гордость!» (лозунг, который применялся в сборной Японии по волейболу)
- «Претензии к себе!»
- «Сдавшихся в жизни гораздо больше, чем проигравших»
- «Кто осознал поражение, того не разбили!»
- «Мы боролись и были побеждены!»

- «Сквозь неудачи!»
- «Победа показывает, что ты можешь, а поражение – чего ты стоишь!»
- «Все пропало, кроме чести!»
- «Вспомни свои победы!»

### **КС-2:**

– «Каждая победа – не итог, а начало новых усилий!» (лозунг применял в работе со сборной СССР по плаванию заслуженный тренер СССР С.М. Войцеховский)

– «Сделал ли ты все, что мог?»

– «Забудь о себе!»

– «Меньше эмоций!» (лозунг олимпийского чемпиона В. Борзова)

– «Путь от победы к победе – это умение низвергать себя после победы!»

– «Не может быть так хорошо, чтобы не могло быть еще лучше!» (лозунг сборной Польши по футболу после успешного для нее чемпионата мира)

– «Завоевывает талант, удерживает личность!»

– «И это пройдет!» (древняя мудрость)

– «Кто не ставит высших целей, тот может только вспыхнуть» (П. Пикассо)

– «Удвоить усилия!»

– «От вершины – к вершине!»

– «Не падай с горы!» (лозунг актрисы Ширли Маклейн).

### **КС-3:**

– «Если не ты, то кто же?» (лозунг Г. Каспарова)

– «Ты не один!»

– «Как на последний бой!» (лозунг международного гроссмейстера С. Долматова)

– «2-е место – это всего лишь 2-е место!» (применим перед финальным боем в боксе, схваткой в борьбе и т.д.)

– «Секрет успеха в нашем единстве!» (применим в коллективных видах спортивной деятельности)

– «Что стоят эти мальчишки по сравнению с тобой!» (лозунг олимпийского чемпиона Р. Ричардса (прыжки с шестом), применим к спортсмену старшей возрастной группы)

– «Меньше эмоций!» (лозунг олимпийского чемпиона В. Борзова, который он использовал в данной КС)



- «Если быть, то быть первым!»
- «Власть над собой!»
- «Любая помеха только мобилизует меня!» (лозунг олимпийского чемпиона Б. Кузнецова)
- «Выше знамена, капитан!» (лозунг олимпийского чемпиона Ю. Власова)
- «Себя преодолеть!» (лозунг Ю. Власова)
- «Сегодня или никогда!»
- «Быть преемником нестигаемого духа!» (лозунг олимпийского чемпиона А. Воробьева, тяжелая атлетика)
- «Мы все гребем в одной лодке!» (лозунг чемпиона мира по футболу сборной ФРГ, применим в коллективных видах спорта)
- «Цель одна – победить!» (лозунг чемпиона мира по волейболу – сборной Японии)
- «Учесть все!» (лозунг В.И. Ленина)
- «Я жду тебя!»
- «Я здесь!»
- «Ты знаешь, что я всегда с тобой!»
- «Я верю тебе!»
- «Всего девять минут, и все!» (боксеру перед выходом на ринг)
- «Расстаемся всего на пять часов, и снова будем вместе!» (шахматисту перед уходом на сцену)

В случае необходимости усилить мотивацию можно в эти прощальные секунды, произнеся фразы типа:

- «Ради нашей дружбы!»
- «Последние четыре минуты в твоей жизни!» (эти слова подняли в прямом и переносном смысле слова Е. Водорезову (не могла встать из-за очень сильной боли в коленном суставе) на выполнение произвольной (четырёхминутной) программы в решающем соревновании всей ее жизни – чемпионат СССР, г. Рига, 1982 г.)
- «Посмотри на табло! Видишь свою фамилию? Вспомни свою семью!» (эта фраза подняла, в прямом и переносном смысле слова, И. Бабасян (спортивная гимнастика) на продолжение борьбы после падения с бревна и отказа от дальнейшего участия в соревнованиях (Всесоюзные молодежные игры, Алма-Ата, 1981).

Описанные выше условия можно определить как основные, способствующие решению задачи повышения мотивации спортсмена. Сама проблема мотивации и ее оптимизации является, безусловно, намного более сложной и требует специальных исследований.

### **Коррекция (трансформация, нейтрализация) значимых переживаний**

Как показывает практический опыт изучения кризисных ситуаций в спорте, первичной реакцией на саму КС всегда является реакция эмоциональная – в форме конкретных для каждой ситуации переживаний. В связи с этим первоочередной и наиболее значимой задачей в процессе преодоления любой КС является своевременная коррекция этих переживаний с целью разгрузки эмоционального компонента и в результате – успокоения спортсмена. Практическая важность решения данной задачи определяется тем, что в случае ее некачественного или несвоевременного решения будет крайне затруднено решение других задач (повышения самооценки и мотивации спортсмена.), а также задач самой деятельности. Именно по этой причине спортсмены, имеющие склонность к эмоциональным переживаниям, столь редко добиваются стабильных результатов в своей соревновательной деятельности.

В связи с особой практической важностью решения данной задачи о путях и технике ее решения будет рассказано возможно детальнее. Специфика борьбы человека с собственными эмоциональными переживаниями (т.е. с самим собой) в том, что на помощь в этой борьбе могут быть призваны только чисто психологические средства (различные приемы саморегуляции или помощь извне, от других людей). Из различных апробированных в многолетней практике средств мы выделяем как наиболее эффективный конструктивный и доверительный диалог психолога и спортсмена, который возможен в двух формах: 1) устной (в форме доверительной беседы); 2) письменной (в форме дневника значимых переживаний, заполняемого спортсменом, с ответными корректирующими записями психолога).

Необходимо отметить, что в работе практического психолога диалог с человеком является наиболее часто употребляемой формой его работы, остающейся на сегодняшний день практически малоизученной в теории педагогической и психологиче-

ской наук. Вместе с тем, как показывает практика «преодоления в диалоге», в отдельных случаях одного умения вести целенаправленный конструктивный диалог оказывалось достаточно для преодоления КС, что позволяет определить мастерство диалога как важнейшую характеристику в деятельности практического психолога.

Мастерство диалога определяется следующими основными условиями:

- уровнем общей подготовленности психолога (образовательной и интеллектуальной);

- практическим опытом ведения диалогов психологом, в процессе накопления которого до высокой степени сформировано его умение импровизировать и использовать отдельные приемы, оправдавшие себя в процессе прошлого опыта;

- профессиональным знанием деятельности, без чего невозможно решение задачи установления со спортсменом доверительного рабочего (профессионального) контакта.

Общая и специальная подготовленность психолога обеспечивает интерес спортсмена к диалогам с ним, потребность в них.

### **Мастерство устного диалога**

В ходе своей практической деятельности мы исследовали и совершенствовали технику диалога и выделили следующие условия, которые должен соблюдать психолог для решения задач диалога:

- умение слушать, обеспечивающее желание спортсмена говорить и в дальнейшем облегчающее его состояние (эффект катарсиса);

- умение почувствовать недосказанное спортсменом и позже получить эту информацию от самого спортсмена (в повторном диалоге) или от других людей;

- сопереживание, обеспечивающее настроенность на одну эмоциональную волну (эмпатия);

- первоначальное полное согласие с позицией спортсмена и его оценкой ситуации, и лишь в дальнейшем, в случае необходимости, можно вернуться к обсужденной ситуации, чтобы переубедить спортсмена и изменить его оценку и позицию;

- внесение в диалог элемента конструктивности (установление причинно-следственной ясности ситуации, извлечение пользы из случившегося);

– успокоение спортсмена, снижение значимости его переживаний, трансформация переживаний из значимых – в незначимые, из неконструктивных – в конструктивные (в том случае, когда снижение значимости объективно невозможно, например, после поражения в решающей партии матча на первенство мира по шахматам);

– постановка перспективных задач, предложение конкретных средств преодоления КС, предложение помощи и рабочего контакта (в подобной ситуации возможен вариант, когда установление профессионального контакта произойдет раньше, чем человеческого);

– использование аналогий (примеров подобного успешного преодоления КС);

– внушение уверенности в успешном решении задач основной и неосновной деятельности спортсмена;

– составление (совместно) плана дальнейших рабочих отношений психолога и спортсмена.

На начальном этапе своей практической работы по проблеме преодоления КС поиск путей преодоления чаще всего заключался в использовании таких общепризнанных специальных средств, как аутотренинг и подобные, способные изменить само психофизиологическое состояние спортсмена, снять утомление, успокоить, усыпить. И лишь с накоплением практического опыта общения со спортсменом в КС мы все чаще убеждались, что воздействовать нужно прежде всего на личность спортсмена, его мотивацию и самооценку, на сферу его внутренних переживаний. И в связи с этим мы все чаще использовали в своей работе такое средство психолого-педагогического воздействия на личность спортсмена, как диалог с ним, совершенствуя в процессе опыта свою способность придавать диалогу конструктивный характер и решая в процессе применения его самые важные в данный период времени задачи коррекции состояния спортсмена, его поведения и различных личностных проявлений (настроения, самооценки, мотивации и др.). Мы полностью принимаем следующее положение М.М. Бахтина: «Овладеть внутренним человеком, увидеть и понять его нельзя, делая его объектом безучастного и нейтрального анализа, нельзя овладеть им и путем слияния с ним, вчувствования в него. Нет, к нему можно подойти и его можно раскрыть – точнее заставить его самого

раскрыться – лишь путем общения с ним, «диалогически» [29. – С. 293].

В настоящее время конструктивный диалог занимает одно из ведущих мест в арсенале наших рабочих средств. Более того, как показала практика, в ряде КС спортсмены категорически отказывались от каких-либо практических средств воздействия, например – от помощи врача, и только умело проведенный диалог в отдельных случаях решал задачу. А в такой КС, как «перед завершением деятельности» (КС-5) ее преодоление возможно только в процессе конструктивного диалога или – в серии диалогов.

Например, в течение целого олимпийского цикла (4 года) по заданию Спорткомитета СССР автор направлялся к Е. Водорезовой, которая в конце каждого сезона оказывалась в больнице и объявляла о завершении своей спортивной карьеры не только по причине состояния здоровья, но и в связи с целым комплексом таких значимых переживаний, как психологическая усталость, одиночество, переоценка действительности, неудовлетворенность.

И только используя конструктивный диалог, удавалось решить задачу переубеждения фигуристки и ее очередного возвращения в спорт.

Акцент в диалогах делался нами на использование аналогий, имеющих место в нашей практике. Более того, спортсмены, на которых ссылался психолог, включались им в свою деятельность (пример «совместной деятельности»). Например, по просьбе психолога шахматный гроссмейстер Н. Александрия общалась с Е. Водорезовой по телефону, осуществляя тем самым реальную психологическую поддержку. Шахматистки, как и некоторые другие спортсмены из экспериментальной группы, поддерживали фигуристку на протяжении всех четырех лет ее «преодоления», помогая психологу в решении практически важнейшей тогда задачи – преобразования значимых переживаний спортсменки, и прежде всего – переживаний одиночества и переоценки действительности (фигуристка считала, что у нее нет верных болельщиков).

Аналогичная КС возникла у чемпионки и рекордсменки мира Т. Быковой весной 1987 г., когда у нее был нарушен человеческий контакт с тренером и она прекратила тренировки. В процессе доверительного диалога, продолжавшегося более

трех часов, удалось, используя метод переубеждения, поднять оценку роли тренера в ее жизни.

Практически это было чрезвычайно важно, так как спортсменка исключительно тяжело в тот момент переживала свое не только профессиональное, но и жизненное одиночество (в связи с переездом в Москву, задержкой в получении квартиры и вынужденном проживании в гостиницах).

В результате уже на следующий день после беседы спортсменка возобновила тренировки, а через неделю вернулась к личному тренеру, и уже летом 1987 г. показала свои лучшие результаты.

Также в процессе устного диалога можно решать такую практически важную задачу, как нейтрализация отдельных значимых переживаний спортсмена. В своей практике мы постоянно сталкивались с проблемой снижения самооценки спортсмена, например, по причине неудачной игры и критики в прессе, в результате чего предстартовую ситуацию перед следующей игрой спортсмен переживал как кризисную. В этом случае в целях профилактики данной КС мы в процессе устного диалога, во-первых, подготавливали спортсмена к низкой оценке его деятельности в прессе и, во-вторых, противопоставляли данной оценке высокую оценку отдельных специалистов, например, тренера команды, который считал, что спортсмен, например, выполнил его задание и был полезен команде. Иногда такую положительную информацию необходимо специально организовать.

В нашей практике данный способ профилактики КС широко использовался и вполне оправдал себя.

Говоря о «технике» устного диалога, нельзя не коснуться такого достаточно часто имеющего место факта, как пассивное отношение спортсмена к диалогу, например, по причине усталости. В этом случае психолог должен уметь разговаривать своего партнера, «включить» в диалог, что мы называем, «объединиться в “мы”»! Для решения данной задачи условием № 1 является выбор темы, первого вопроса, который должен обязательно касаться наиболее значимого в данный момент аспекта жизни спортсмена.

А дальнейшее «втягивание» в диалог обеспечивается такими «техническими средствами», как вопросы типа: «Ты понял меня?», «Ты согласен?», «Да или нет?», «Договорились?» и т.п.

Среди всех использованных в нашей практике форм диалогов наиболее оправдал себя диалог, всегда возникавший между спортсменом и психологом в ходе тестирования спортсмена по описанному ранее (раздел 2.2) тесту на определение личностного потенциала преодоления (ЛПП).

Специальный анализ опыта применения теста показал, что процесс «перерастания» теста-опросника в диалог обеспечивается благодаря высокой степени жизненности самих вопросов, приближенности их содержания к специфике основной деятельности спортсмена и его переживаний, то есть – его внутреннего мира.

Эта жизненная достоверность содержания теста в кратчайший (по сравнению с другими широко применяемыми личностными тестами Айзенка, Спилбергера и др.) срок обеспечивала решение важнейших для конструктивности диалога задач, таких, как:

- завоевание доверия тестируемого;
- достоверность его информации;
- конструктивность обсуждения (совместный диагноз и поиск путей оптимизации деятельности и преодоления КС).

Вероятно, для обеспечения высокой продуктивности любых личностных тестов необходимо соблюдать вышеописанные условия.

Относительно «теории диалога» на основании нашего опыта можно в плане рекомендации предложить тщательно продумывать предстоящий диалог с человеком. Тот же опыт неоднократно убеждал нас, что чисто импровизационные диалоги, без подготовленных заранее вопросов и тем, далеко не всегда носили конструктивный характер и не решали поставленных психологом задач. Более того, было замечено, что чем тщательнее было подготовлено содержание диалога, тем более качественной получалась его импровизационная часть.

Особое практическое значение «устного» диалога в том, что он в отличие от «письменного» способен решать срочные (не откладывая на более поздний срок) задачи по регуляции состояния и настроения спортсмена, причем – каждый день!

Анализ личного многолетнего опыта показывает большую практическую перспективу такого рабочего метода в деятельности психолога, как «устный диалог». Его использование может ускорить, а в отдельных случаях обеспечить преодоление КС.

## Мастерство письменного диалога

Проблему письменного диалога мы изучали на примере совместно ведущегося спортсменом и психологом дневника.

Дневник решает целый ряд важнейших практических задач, таких, как организацию самонаблюдения, анализ и оценку поведения, состояния и процесса выполняемой деятельности, и ведется, как уже отмечалось (гл. II, раздел 2.3), многими спортсменами. Причем по мере накопления опыта ведения дневниковых записей анализ спортсмена совершенствуется и становится все более конструктивным, а значит – практически все более полезным.

Но в то же время эффект дневниковых записей был бы значительно большим, если бы спортсмен не просто фиксировал свои значимые переживания, «выплескивая» таким образом их, а умел их преобразовывать (трансформировать) в конструктивные с целью извлечения практической пользы и осуществления нужной и своевременной профилактики в случае повторения подобных переживаний.

Как показал опыт работы с дневниками, без помощи извне спортсмен данную задачу успешно решал крайне редко. Поэтому с целью оказания ему практической помощи в решении задачи преобразования (коррекции) своих значимых переживаний автором был разработан «метод корректирующих записей», суть которого в том, что психолог после ознакомления с записями спортсмена как бы отвечал ему, высказывал свое мнение о его деятельности и поведении, но всегда психологически поддерживал его, особенно при неудачах.

Таким образом, «письменный монолог» трансформировался в «письменный диалог». В результате психолог участвовал (и участвовал непосредственно!) в анализе всех ситуаций жизни и деятельности спортсмена и связанных с этими ситуациями переживаний, которые спортсмен доверял своему дневнику, а значит – психологу. То есть в этом случае психолог и спортсмен выполняли «совместную деятельность» (!), направленную, по выражению С.Л. Рубинштейна, на «соединение, обобщение двух видов наблюдения: “внешнего” (объективного) и “внутреннего” (самонаблюдения)» [209. – С. 48]. «Внешним» в данном случае является наблюдение психолога



в форме его «корректирующих» записей, а «внутренним» – самонаблюдение спортсмена в форме его дневниковых записей.

Кстати, С.Л. Рубинштейн подчеркивал приоритет объективного (в виде прямого или косвенного) наблюдения. В связи с этим психолог должен пополнять запас своих объективных наблюдений в своем личном «дневнике значимых переживаний», который мы ведем с 1969 года, то есть – с самого начала практической работы в спорте.

Письменная форма диалога имеет свои специфические особенности, о которых психолог должен всегда помнить:

– дневник является документом, в котором спортсмен отразил свои личные переживания и доверил их только психологу, поэтому данная информация должна оставаться абсолютно закрытой для всех других людей;

– в связи с возможностью многократного перечитывания корректирующих записей психолога воздействие дневника может быть практически намного эффективнее любых словесных воздействий (устный диалог, собрание и т.п.);

– в отсутствие психолога у спортсмена часто возникает потребность перечитать его корректирующие записи, в связи с чем они должны отвечать следующим требованиям:

а) быть аккуратно написанными (обычно мы использовали красный цвет и печатный шрифт);

б) достаточно подробными;

в) абсолютно грамотными;

г) эмоционально насыщенными и увлекательными по содержанию;

д) не допускать повторений (что допустимо в устном диалоге, фрагменты которого могут забываться спортсменом);

е) должны быть проникнуты сопереживанием, заботой, уважением и любовью к спортсмену, уверенностью в успешном решении проблемы КС и в достижении спортсменом победных результатов в спорте и в жизни вне спорта.

Техника письменного диалога практически идентична технике устного диалога, но имеет одну специфическую особенность, объясняемую письменной формой изложения, когда спортсмен пытается скрыть часть информации от психолога, который в этом случае должен уметь читать «между строк» и на основании изложенной информации интуитивно почув-

ствовать недосказанное спортсменом о его состоянии, настроении, самооценке, проблемах.

В процессе заполнения дневника совместно психологом и спортсменом решаются задачи коррекции значимых переживаний в двух основных формах: значимых – в незначимые и неконструктивных – в конструктивные. Первая задача может быть решена в процессе самостоятельной работы спортсмена с дневником, когда сама фиксация значимых переживаний в силу катарсического эффекта обеспечивает трансформацию (преобразование) значимых переживаний – в незначимые. Многие спортсмены отмечали в своих дневниках, что они успокаивались после того, как переносили впечатления дня на бумагу (С. Долматов: «После партии сказать, что мое настроение плохое, это ничего не сказать, некоторое время даже не хотелось жить. Опять эмоции захлестнули. Но я эти эмоции лучше перелю в спортивную злость. Ну вот и все. Написал это, и стало легче» (1987). В. Бубка: «Узнал, что меня не включили в состав. Опять пришло это чувство, что я один и никому не нужен. Я изливал свои чувства на бумаге и постоянно как будто оживал, буквально легче стало дышать. И вспоминались не те, кто против меня, а наоборот – хорошие люди, те, кому я обязан, ради которых я обязан преодолеть все. Пора спать. Только эту мысль я оставляю в голове: я не один в жизни! Пусть один в спорте, но спорт – это не вся моя жизнь. Стало легче. Я понял, что выдержу» (1986). Последний пример является убедительной иллюстрацией самого процесса трансформации из значимого – в менее значимое переживание одиночества.

Но, как показывает опыт работы с дневниками, задачу трансформации переживаний из неконструктивных – в конструктивные сам спортсмен успешно решает редко. По нашим данным, дневники состоят в среднем на 90% из неконструктивных переживаний и зачастую касаются переживаний личной жизни, не связанных с деятельностью, а значит, не посвященные в эти переживания тренер и товарищи по команде (а в поездках рядом со спортсменом, как правило, нет других людей) не могут в таких случаях практически помочь спортсмену. Нельзя не учитывать также, что есть категория значимых переживаний, которые практически невозможно трансформировать в незначимые.

К числу таких неконструктивных значимых переживаний можно отнести, например, пережитые спортсменом несчастья, потери близких людей. В нашей практике неоднократно встречались случаи, когда спортсмен в силу таких переживаний резко снижал свои спортивные результаты и оказывался в КС-5 («перед завершением деятельности»). В таких случаях мы трансформировали данные переживания в конструктивные, формируя новую мотивацию. Психолог предлагал спортсмену посвятить его предстоящее выступление в соревнованиях памяти ушедшего человека. Таким образом, формировался мощный моральный стимул, с которым не могли сравниться по эффективности никакие материальные стимулы. Например, в 1979 г. к психологу обратились тренеры сборной команды Грузии по вольной борьбе с просьбой помочь самому талантливому в их команде борцу Г. М., который по неизвестной для них причине потерял интерес к борьбе и решил завершить свою спортивную деятельность (КС-5). После решения задачи завоевания доверия спортсмена он сообщил психологу в своем дневнике значимых переживаний, что причиной изменившегося отношения к спорту является смерть его любимой девушки, после чего «хожу с пустой душой» (Г.М.). Ответная корректирующая запись психолога была такой:

#### *Примечания*

*Очень важно поблагодарить человека за доверие, т.е. оценить этот шаг навстречу психологу. Это эмоционально нужным образом настраивает спортсмена при чтении коррекционной записи психолога*

*Психолог в ответ открывает спортсмену свой внутренний мир*

*Психолог демонстрирует спортсмену, что он ничего не забыл из прошлых бесед с ним*

«Дорогой Г.! Благодарю тебя за искренность и доверие. Поверь мне, что я в своем ответе столь же искренен. Я понимаю тебя, может быть, как никто другой, поскольку пережил в жизни примерно то же, что и ты. И поэтому говорю тебе с убеждением в правоте своих слов, что ты готовишься принять совершенно неверное жизненное решение. Ты хочешь избрать путь для слабых духом. Но что будет потом, без спорта? Ничего кроме «безрадостных дней» (помнишь твоё любимое стихотворение?). И ты думаешь, что Майе пришлось бы по душе твоё решение? Уверен, что нет. Наоборот, ты должен вернуться в спорт и ради Майи, её святой памяти обязан добиться самой большой победы! И прошу всегда помнить – каждая твоя будущая победа – это цветы на её могилу!

Вот и все, что я сегодня хотел написать тебе. Все другое сегодня второстепенно. Если ты правильно поймешь меня, то я как психолог протягиваю тебе руку сотрудничества. Весь следующий олимпийский цикл будем вместе! И этот цикл – твой!

С абсолютной верой в твоём блестящем будущем!

Твой психолог»

В результате спортсмен вернулся в спорт, вновь вошел в состав сборной СССР, был победителем международных турниров. Дневник с приведенной корректирующей записью своего психолога он всегда брал с собой в поездки в течение четырех лет. Слова «Твоя победа – это цветы на ее могилу!» были постоянным лозунгом – мотивом спортсмена.

Данный прием многократно и практически всегда успешно использовался психологом при решении задачи трансформации неконструктивных значимых переживаний – в конструктивные.

Корректирующие записи применялись нами в двух вариантах: как итоговые – после завершения описания спортсменом конкретного периода его тренировочной или соревновательной деятельности и срочные (текущие) – по ходу текста необходимо обсудить отдельный период жизнедеятельности спортсмена (закончившегося соревнования, календарного года и т.д.), дать ему объективную оценку, предложить спортсмену конкретную программу работы на следующий период его жизни и деятельности (на новый календарный год, на период подготовки к следующему соревнованию). Психолог должен помнить, что в случае установления доверительного контакта спортсмен нуждается в такой программе, которая и вдали от психолога оказывает на спортсмена оптимизирующее психолого-педагогическое воздействие. В нашей практике имел место случай, когда психолог не успел составить такую программу на новый календарный год борцу Г. и в его дневнике значимых переживаний прочел критику в свой адрес: «Мы так и не увиделись в конце года, не составили план, и у меня хаос в голове» (1982).

Спортсмен особенно ценит «итоговые» записи психолога, в которых ждет ответа на свои вопросы, оценку возникшей си-

туации, практического совета. Например, фигуристка Н. Двалишвили после разрыва отношений с тренером призналась в своем дневнике, что по причине постоянного переживания одиночества решила завершить спортивную деятельность. Но ознакомившись с итоговой коррекционной записью психолога, так начала следующий раздел дневника: «Дорогой Рудольф Максимович! Я очень ждала Вашей записи, с большим вниманием прочитала и перечитывала несколько раз. Я благодарю Вас за Вашу поддержку, сочувствие, предложения. Фигурное катание мне очень дорого, на льду я чувствую себя как рыба в воде! И я не представляю себе, что бы я делала, если бы пришлось бросить лед, хотя такое решение у меня было. Вы правы, одиночество – не самое страшное в жизни человека...» (1983).

«Срочная» коррекция применяется в том случае, когда необходимо заострить внимание спортсмена на его конкретном эмоциональном переживании, проанализировать его и предложить конструктивный путь преобразования. Например, в дневнике 1979 г. И. Гутякулова (прыжки в воду) так описала неожиданно возникшее переживание неуверенности: «Я ошиблась, перепутала очередность и не смогла сохранить настрой так долго. Этот случай выбил меня из колеи, и я провалила прыжок». Срочная коррекция была такой: «Инна, мы же много раз обсуждали возможность любой неожиданной помехи. Где же был обязательный в такой ситуации лозунг: “Любая помеха только мобилизует меня!”»? И после следующего соревнования, в котором спортсменка оказалась в аналогичной ситуации, вновь переживала неуверенность, но на этот раз преодолела ее, она написала: «Я испугалась того, что я прыгала за той девочкой, за которой прыгала на Спартакиаде народов. И у меня мелькнула мысль, что я провалюсь опять, но лозунг “Любая помеха только мобилизует меня!” подействовал очень хорошо. И с каждым прыжком я стала все увереннее и увереннее прыгать» (1980).

Анализ дневников подтвердил мнение компетентных судей, что наиболее значимым и часто встречающимся переживанием спортсмена в условиях КС является переживание одиночества, которое, как было показано (см. гл. II, раздел 2.1), является характерным для всех КС, за исключением КС-2 (после победы). Как правило, переживания спортсмена начинаются с одиночества. Этому способствуют такие специфические особенно-

сти спортивной деятельности, как многочисленные поездки и учебно-тренировочные сборы вдали от родного дома и группы психологической поддержки. Опасность данного переживания в том, что оно способно вызвать другие значимые переживания и тем самым еще более усугубить КС. Чаще всего следствием переживания одиночества является переживание неуверенности, психологической усталости, неудовлетворенности, переоценки действительности. В связи с этим в своей коррекционной работе нам приходилось чаще всего изыскивать пути коррекции данного переживания как в форме устного, так и письменного диалогов.

Итак, как показало проведенное исследование, подготовка к преодолению КС и само преодоление возможны не только в условиях непосредственной деятельности, но и в процессе общения (устного и письменного диалога) со спортсменом. Особое значение в решении задачи преодоления КС имеет проблема значимых переживаний и их своевременной коррекции. Актуальность и практическая значимость этой малоисследованной на сегодняшний день проблемы определяет необходимость проведения специальных исследований (причем не только на примере спортивной деятельности), что мы рассматриваем как одну из перспективных задач дальнейшей работы.

Таким образом, решение стандартных задач преодоления КС практически возможно при обязательном условии установления доверительных отношений в системе «психолог – спортсмен». В связи с этим задача завоевания доверия спортсмена является не менее практически значимой для преодоления КС, чем вышеописанные стандартные задачи, и рассматривается нами в числе основных задач преодоления!

Дело в том, что в случае отсутствия доверия со стороны спортсмена он остается «закрытым» для каких-либо психолого-педагогических воздействий, в том числе и тех, которые направлены на оказание ему практической помощи.

Доверие спортсмена есть не что иное, как получение «пропуска» во внутренний мир данного человека, к интимным, закрытым для большинства других людей сторонам его личной жизни, и прежде всего – значимым переживаниям. И этот «пропуск» можно получить только из рук своего подопечного, и никак иначе (!). А дальнейшее укрепление доверия спортс-

мена обеспечит развитие этого процесса, в результате чего психолог включается спортсменом в число своих самых близких людей, составляющих его личную ГПП.

Как показало исследование стандартных ситуаций, а также многолетний практический опыт психокоррекционной работы, решение данной первоочередной задачи имеет чрезвычайно важное значение как для психолога, так и для спортсмена. Психолог, получив «пропуск» во внутренний мир спортсмена, имеет возможность реально и эффективно влиять на этот мир, осуществляя практически глубинное управление и воспитание. Для спортсмена это тоже практически важно, так как в условиях постоянного отрыва от дома и людей, составляющих его ГПП, у него накапливается дефицит общения, особенно с такими людьми, с кем он может быть откровенным, а значит – «освободиться» от накопленных эмоций и переживаний (эффект катарсиса). Это же имеет в виду известный психотерапевт М.С. Лебединский, когда пишет: «Сам факт возникновения для больного возможности быть откровенным означает важный внутренний, личностный положительный сдвиг» [139. – С. 200]. Аналогичная проблема возникает у космонавтов в условиях длительных космических полетов. Вот что рассказывает космонавт В.И. Севастьянов о потребности в коррекциях во время полета: «В целях управления психологическим состоянием экипажа необходимо разработать научные методы создания и использования связей космонавтов с оставшимися на Земле людьми... Одним из способов положительного воздействия на экипаж в полете являлись наши неоднократные совершенно неформальные беседы с В.А. Поповым и О.Г. Газенко (первый – врач-психолог, второй – академик, занимающийся проблемами медицины и биологии в экстремальных условиях), в процессе которых, как мы потом поняли, они проводили психологическую подготовку космонавтов. У нас установились с ними дружеские, деловые отношения. Получив четкие, ясные ответы и разъяснения по всем мучившим нас вопросам относительно психологических, физиологических и других реакций, возникающих в полете, мы намного увереннее чувствовали себя... Возникшее доверие к психологу превращало сеансы связи с ним во время полета в дружеские беседы, краткие, но вселяющие в нас бодрость и уверенность в своих силах...» [137. – С. 69].

Задача завоевания доверия любого человека крайне сложна, и она тем сложнее, чем человек известнее и старше. Особенно сложно в связи с этим завоевать доверие спортсмена-чемпиона, который меньше других нуждается в психологической поддержке и, как правило, имеет полностью «укомплектованную» личную ГПП. Но зачастую в интересах команды и будущего спортивного результата психологу необходимо наладить с таким спортсменом человеческий и рабочий контакт, даже если спортсмен считает, что ему это не нужно. Для решения этой сложнейшей задачи психолог должен в процессе своей деятельности опираться на следующие обязательные положения (принципы):

1) в основе его деятельности лежит личностно-гуманный подход (забота о спортсмене, мягкость в обращении, внимание к каждому его слову, высокий уровень культуры в поведении и общении со спортсменом, сопереживание);

2) ключ к доверию спортсмена – в его жизненных ценностях и значимых переживаниях; спортсмен только тогда поверит психологу, если убедится, что его личные значимые переживания стали столь же значимыми и для психолога;

3) успешное решение задачи невозможно, если психолог не откроет спортсмену свой внутренний мир, свои личные значимые переживания и проблемы.

Только в случае соблюдения трех сформулированных выше принципов нам удавалось решать задачу «глубинного проникновения» во внутренний мир спортсмена с целью в процессе последующего доверительного контакта осуществлять необходимые психолого-педагогические воздействия.

Для решения последующих задач сохранения и укрепления доверия спортсмена наличие одного человеческого контакта с ним может оказаться недостаточным. Психолог в лучшем случае останется рядовым членом ГПП, и потребность в общении с ним может быть проявлена спортсменом в обычных жизненных ситуациях, но не в КС спортивной деятельности, где оказать практическую помощь может только тот, кто подготовлен к данным ситуациям профессионально и может реально помочь спортсмену снять лишнее эмоциональное возбуждение, оптимально настроиться, регулировать предсоревновательное и соревновательное состояния, обеспечить качественное и своевременное восстановление после соревнований.



То есть условием длительной совместной деятельности психолога и спортсмена является установление прочного рабочего контакта между ними, что невозможно, если психолог не обладает нужными (для спортсмена) профессиональными качествами и умениями и не сможет быть помощником в самой деятельности.

Итак, решение основных и стандартных (сквозных) задач лежит в основе успешного преодоления типичных КС основной деятельности спортсмена.

### **3.2. РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОЦЕССА ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*«Спортсмену очень важно кому-то вручить свою личность».*

Н. Гаприндашвили,  
пятикратная чемпионка мира

Как было установлено (гл. I, раздел 1.2.), специфичность спортивной деятельности выражается, в частности, в многообразии постоянно меняющихся как ситуаций, так и задач, решаемых спортсменом. В связи с этим психолог должен быть всегда готов практически помочь спортсмену в любой из возможных ситуаций деятельности и в решении любой задачи. Чтобы быть способным всегда решать самые сложные и разнообразные задачи, психолог должен действовать как многофункциональная система, включая в свою деятельность в определенный момент определенную «функцию» – в зависимости от задач деятельности и потребности спортсмена.

Основные задачи, стоящие перед психологом, можно разделить на две основные категории. В первую включены «мобилизационные задачи», такие, как:

- формирование мотивации;
- внушение уверенности;
- постановка перед спортсменом перспективных задач (как в деятельности, так и в жизни) и осуществление контроля процесса их реализации (т.е. – психологическое секундирование спортсмена).

Во вторую вошли «задачи релаксации»:

– успокоение спортсмена, коррекция его переживаний, примирение с реальностью, с другими людьми (проблема общения и оптимизации межличностных отношений).

Соответственно данным группам задач на две основные категории делятся и практически работающие в спорте психологи. Причем большинство из них решают, как правило, только задачи релаксации: прием исповеди, успокоение и т.п. и действуют в основном в послесоревновательных КС (КС-1 и КС-2). В своей монографии «Как осознанный долг» [98] автор по отношению к таким психологам применил определение «психолог-священник» в отличие от «психолога-лидера», решающего задачи мобилизации спортсмена – несравненно более сложные, успешное решение которых возможно при одном обязательном условии – завоеванном абсолютном авторитете и доверии, причем не только человеческом, но и профессиональном. И только тогда получить право на лидерство (на ведущую роль) в системе «психолог – спортсмен». А это, как мы уже упоминали, самостоятельная и крайне сложная задача. Поэтому, вероятно, большинство практических психологов довольствуются положением специалиста – «помощника спортсмена», выполняющего ограниченные функции.

Но спортсмену нужна помощь во всех КС, а такую помощь может оказать только тот психолог, который способен решать как задачи мобилизационные, так и задачи релаксации, и он же должен уметь в случае надобности переходить из «образа» психолога-священника в более жесткий «образ» психолога-лидера, а затем, опять же – если надо, вернуться в прежний образ. Вероятно, высшим уровнем практического психолога следует считать тот, который способен в одном лице сочетать мастерство того и другого (!), то есть действовать как многофункциональная система.

В специальной литературе пока не сделана попытка градации мастерства практического психолога, и это сложно осуществить при отсутствии четких критериев. При изучении этого вопроса мы сталкивались с таким положением, что отдельные спортсмены-чемпионы предпочитали только тех психологов, которые помогали им решать какую-то одну задачу,

например – проблему свободного времени или роль талисмана и т.п. Но профессионально эти люди не могли быть оценены высоко.

В той же монографии [98] автор сделал попытку представить путь психолога к вершине своего профессионального мастерства в виде лестницы, каждая ступень которой соответствует той или иной роли, исполняемой в силу своих возможностей тем или иным психологом.

Причем по мере роста его профессионального мастерства и пути вверх по этой лестнице происходил процесс «обогащения функций» (!). То есть переходя на более высокую ступень, психолог сохранял те профессиональные умения, которые обеспечили ему успех на более низких ступенях (см. рисунок).

Как видно на представленном рисунке, первые четыре ступени до ступени «друг» психолог может пройти при условии, если он завоевал только человеческое, но не профессиональное доверие. Но выше подняться он не может, т.к. не способен быть полезным спортсмену как его профессиональный помощник.

Многолетний опыт показал, что на первых четырех ступенях, как правило, довольно «многолюдно». У известного человека всегда достаточно «собеседников», «советчиков» и т.п.



- |             |              |           |             |           |           |
|-------------|--------------|-----------|-------------|-----------|-----------|
| 1. Общение  | 5. Конструк- | 6. Поиск  | 7. Сопе-    | 9. Конк-  | 11. Абсо- |
| 2. Проблема | тивное       | конст-    | режи-       | ретная    | лютная    |
| свободного  | общение      | руктив-   | вание       | помощь    | психоло-  |
| времени     |              | ных ре-   | 8. Психоло- | в КС      | гическая  |
| 3. Проблема |              | шений     | логи-       | 10. Проб- | под-      |
| одиночества |              | (в жизни, | ческая      | лема      | держка    |
| 4. Проблема |              | в отно-   | под-        | оптими-   | в деся-   |
| дефицита    |              | шениях    | держка      | зации     | тель-     |
| информации  |              | с людьми) | в КС        | деятель-  | ности     |
|             |              |           |             | ности     | и жизни   |

Обогащение функций

*«Лестница» мастерства практического психолога*

Но на предпоследней ступени, где занять место имеют право только те, кто способен оказать реальную помощь, то есть – «помощники», обычно – не более 3–4 человек. Это тренер, врач, массажист, а иногда – хореограф в фигурном катании или гимнастике, техник – в технических видах спорта и т.д. И если на данной ступени привычные помощники спортсмена «потеснились» и добровольно уступили место психологу, это можно считать его большой профессиональной победой.

На самой же высокой ступени, как свидетельствуют те же наблюдения, крайне редко есть вообще кто-нибудь. А место это может занять только тот, кто имеет для спортсмена абсолютное значение как личность, одно присутствие которой очень много дает спортсмену (эффект катализатора), то есть – когда этот человек необходим, в отличие от помощников, которые нужны, и в отличие от всех прочих, которые не более чем желательны.

Человека, поднявшегося на эту высшую ступень профессиональной лестницы, мы называем духовным наставником (!). И если психолог сумел подняться на эту ступень, это следует считать высшей оценкой его профессиональных способностей и мастерства.

Быть полезным во всех ситуациях жизни и деятельности спортсмена духовному наставнику позволяет его вооруженность целым комплексом человеческих и профессиональных качеств, в силу которых спортсмен верит.

Изучение личных досье спортсменов-чемпионов и их дневников показало, что каждый спортсмен мечтает иметь своего духовного наставника и постоянно занят его поиском. Это говорит о том, что действующий спортсмен нуждается в таком опекуне, который не только «обслуживает» его в условиях деятельности (как, например, «помощник», помогающий решить такие задачи релаксации, как борьба с бессонницей и подобные), но и может быть «лидером», направляющим спортсмена в его деятельности и жизни, с кем он может сверять свою жизненную и деятельностную стратегии (концепции).

Не случайно (как было установлено в разделе 2.2 гл. II) наиболее выдающиеся спортсмены-чемпионы с первых шагов в спорте волею судьбы имели духовного наставника, и, вероятно, во многом в связи с этим их путь к самой большой победе был прямым и быстрым.

В любой роли, в зависимости от того, на какой ступени «профессиональной лестницы» он находится, психолог всегда выполняет совместную деятельность, поскольку по своему характеру его деятельность есть воздействие на других людей.

Но (и это необходимо отметить) «истинно совместной» деятельность является тогда, когда ее участники выступают полноправными партнерами в работе, имеющими равное право голоса при решении жизненно важных для спортсмена задач. Такое положение в системе «спортсмен – психолог – тренер – ГПП» занимает только психолог, сумевший подняться до самых высоких ступеней «лестницы» – «помощника» или «духовного наставника». Если же он выступает в роли «собеседника», «единомышленника», «советчика» и даже «друга», то решает только узкие задачи жизнедеятельности спортсмена, и такую работу можно считать «совместной» чисто условно, при формальном подходе к ее оценке и сущности.

В том случае, если психолог в данной системе является наиболее авторитетным для спортсмена лицом (то есть – духовным наставником), то вся его деятельность имеет особое практическое значение, оказывающее решающее влияние на личность этого спортсмена, на все аспекты его деятельности, и нередко даже – на его судьбу! В этом случае встает правомерный вопрос об особой ответственности практического психолога, которую он обязан всегда оправдывать, защищая, таким образом, место, честь и статус практической педагогики и психологии в жизни человека и общества. Именно в связи с этим и включен данный раздел в работу. И еще – потому, что в каждой из нижеприведенных систем есть свои нюансы, которые психолог обязан учитывать. В противном случае совместная деятельность данной системы может быть усложнена.

В спортивной деятельности психолог взаимодействует в пяти системах:

- 1) «психолог – команда»;
- 2) «психолог – спортсмен»;
- 3) «психолог – тренер»;
- 4) «психолог – спортсмен – тренер»;
- 5) «психолог – «группы психологической поддержки» спортсмена и тренера.

**Система «психолог – команда».** Будучи направленным или приглашенным в спортивную команду, психолог прежде всего взаимодействует с данным коллективом в целом, а затем уже с отдельными его членами. В связи с этим первоочередной задачей психолога является составление характеристики данной команды, стиля тренерского управления и в зависимости от этого диагноза – выбор своего стиля деятельности, адекватного самым актуальным задачам коллектива. Например, если в команде «холодная» атмосфера (качество атмосферы А. Кемпински определяет как «холодная» и «теплая» [64]), то психолог должен видеть свою главную функцию в гуманном отношении к людям, в улучшении их взаимоотношений друг с другом и с тренером, в оказании помощи тренеру в его стиле управления людьми. Если же в коллективе «теплая» атмосфера и, как следствие, отсутствуют проблемы в межличностных отношениях, то психолог имеет возможность сосредоточить свои профессиональные усилия на частных психологических проблемах отдельных спортсменов.

На основании личного опыта мы можем сделать следующее замечание: в командах, отличающихся «теплой» атмосферой, психолога встречали тепло, и – наоборот. Психолог должен быть к этому готов, как должен быть готов и к таким экстремальным условиям своей деятельности, как работа в команде-«антиталоне», сверххолодная атмосфера в которой сформировалась вследствие следующих факторов:

- императивный стиль управления поведением спортсменов со стороны тренера;
- нездоровая конкуренция за место в основном составе;
- превалирование в мотивационной сфере спортсменов «отрицательных» мотиваций (меркантилизм и т.п.).

Именно такой команде необходим психолог, на практике осуществляющий гуманный стиль деятельности и осознающий духовную миссию своей работы и профессии.

В целях осуществления плодотворной деятельности в команде психолог должен заранее собрать информацию об атмосфере в ней и в связи с ее качеством определить все нюансы своей работы: «образ», стиль деятельности, а также отдельные профессиональные психологические приемы работы с конкретными людьми.

**Система «психолог – спортсмен»,** в которой психолог чувствует себя наиболее свободно и творчески, без конт-

роля, критики и ревности тренера и других людей, близких к спортсмену. Чаще всего такой союз создавался тогда, когда спортсмен по какой-либо причине оставался без тренера и самостоятельно руководил своей деятельностью. В биографии спортсмена наступает период, когда психологические установки (атмосфера, общение, настроение и настрой, мотивация) становятся настолько практически значимее, чем тренерские (руководящие и методические), что он готов отказаться от тренера, не владеющего первыми.

В связи с этим психолог должен быть готов в работе с таким спортсменом выполнять и тренерские установки. В этом ему может помочь спортивное прошлое, знание спорта изнутри. В этом значении профессионального знания деятельности (!).

Система «психолог – спортсмен» может эффективно функционировать и в том случае, если не функционирует система «психолог – тренер» (имеется в виду работа в спортивной команде, где тренер, выполняя общее руководство, не управляет отдельным спортсменом). В этом случае психолог фактически становится тренером-психологом спортсмена.

**Система «психолог – тренер»** функционирует тогда, когда контакт психолога со спортсменом нарушен или, по мнению тренера, необязателен. В данном случае психолог выполняет функции советчика, консультанта тренера, то есть его работа со спортсменом носит заочный характер. Например, заслуженный тренер СССР В.Г. Орлов признавался в том, что он ревновал свою ученицу, абсолютную чемпионку мира Ольгу Бичерову к влиянию психолога и «оберегал» ее от очных контактов с ним, но сам на протяжении ряда лет (1980–1984) поддерживал с нами тесные рабочие отношения. В другом случае, когда после работы с международным гроссмейстером Г. Каспаровым в матче на первенство мира с А. Белявским вследствие ревности его матери личные очные отношения с шахматистом прервались, тренер чемпиона мира А.С. Никитин поддерживал заочную связь с психологом, интересуясь его мнением по проблемным вопросам психологического аспекта своей деятельности. Более того, психологу дважды пришлось приезжать на финальный матч на первенство мира в кульминационные моменты борьбы: после двух поражений на старте и в самом конце матча – на решающие партии.

**Система «психолог – спортсмен – тренер»**, успех функционирования которой целиком зависит от личных

взаимоотношений тренера и психолога. Если контакт этих двух людей прочен, то данная система приобретает такое качество, как «сплоченность», и в этом случае функционирует с максимальной эффективностью. Именно человеческая и творческая сплоченность отличала систему «психолог – спортсмен – тренер» в тех случаях, когда спортсмен добивался наивысшего результата в своей спортивной жизни (фигуристка Е. Водорезова и шахматистка Н. Александрия).

Если же систему не отличает сплоченность, то всем «слагаемым» системы: и тренеру, и психологу, и самому спортсмену в условиях неоптимальной атмосферы сложно решать стоящие перед каждым из них задачи и такой союз оказывается чаще недолговечным. Но в исключительных случаях, в условиях ответственной деятельности, когда данная система не имеет права не функционировать, только психолог (как показала практика) должен решить задачу создания оптимальной атмосферы в группе этих людей (примирять спортсмена с тренером, прощать тренеру ошибки в общении с психологом, формировать у спортсмена позитивное отношение к тренеру). Тем самым он, взяв решение этой задачи на себя, сможет создать спортсмену и тренеру условия для концентрации всех сил на задачах самой деятельности.

Заслуживает внимание теории такой факт, когда в ходе четырехлетнего существования системы «психолог – Е. Водорезова – С.А. Жук» между тренером и психологом существовал только человеческий контакт (а со спортсменкой оба работали автономно), и этого оказалось достаточно для решения сложнейшей задачи возвращения после трехлетнего перерыва фигуристки в спорт и достижения ею наивысших результатов в своей спортивной карьере. Подобная «автономная» работа при наличии человеческого контакта между психологом и тренером привела к решению ответственной задачи в футбольном коллективе (о чем детально рассказано в монографии соискателя) [55].

**Система «психолог – группы психологической поддержки».** В данной системе, как и в предыдущей, перед психологом стоят дополнительные задачи – оптимизация взаимоотношений не только с самим спортсменом. ГПП обычно состоит из людей, которые различными путями завоевали доверие спортсмена и практически постоянно находятся



с ним, тем самым затрудняя общение со спортсменом и возможность оказания на него необходимых воздействий.

Более того, ввиду того, что эти люди решают психологические функции, они видят в психологе конкурента, часто пытаются мешать ему, принижают его роль и значение профессиональной психологической помощи. Поэтому путь психолога в его работе – постоянная борьба за самоутверждение. Психолог должен быть готов к экстремальным условиям своей деятельности в начальный период работы со спортсменом-чемпионом, то есть в процессе его «завоевания». У такого спортсмена настолько прочно сформирован стереотип его жизни и деятельности, что в нем практически нет места новому человеку. Опыт подобной работы показал, что быть включенным в этот стереотип, стать полноправным членом ГПП можно в двух случаях:

а) если психолог сумел стать новым другом спортсмена (на основе взаимной симпатии, интереса в общении и т.п.);

б) если он как практический помощник сумел эффективно повлиять на достижение более высоких спортивных результатов.

Эффективно решать задачи в каждой из вышеописанных систем может только такой психолог, который способен действовать как многофункциональная и совершенная система.

Способствовать успешной деятельности психолога будет совершенное владение им специальными и особыми (!) методами, которые мы хотим описать детально.

### **Метод доверительной беседы**

Среди всех применяемых нами методов данный можно считать методом № 1 по количеству и качеству (т.е. ценности) информации, получаемой от объекта исследований. Специфической особенностью метода является его одновременная простота и в то же время сложность, что выражается в том, что беседа может быть только абсолютно доверительной или никакой, и в этом втором случае, когда спортсмен становится «закрытой системой», какой-либо информации от него получить невозможно.

Данный метод может быть включен в арсенал практических средств психолога только в том случае, если завоевано абсолютное доверие спортсмена, и в этом случае он всегда

«открыт» как источник информации о себе, и нужда в других методах получения информации в таком случае отпадает.

В нашей практике даже были случаи, когда спортсмен обижался на психолога (своего духовного наставника), предлагавшего ему какие-либо специальные тесты.

Особенно практически оправдали себя «метод вечерней доверительной беседы», детально описанный в гл. III, разделе 1.3. Опыт показал, что именно в конце дня, перед сном, человек особенно расположен к доверительной беседе и, более того, испытывает в ней потребность.

### **Метод преодоления КС в диалоге**

Этот метод принципиально отличается от метода доверительной беседы, в которой ведущим является спортсмен (именно он рассказывает о себе, а психолог в основном выступает в роли слушателя); задача беседы носит в основном характер катарсиса (успокоение, снятие отрицательных эмоций и т.п.).

В диалоге, направленном на преодоление КС, как правило, ведущая роль принадлежит психологу, и его цель носит всегда конструктивный характер – направлена на поиск практических и реальных путей преодоления КС.

Такой диалог является, по своей сути, противостоянием двух позиций – спортсмена, например, потерявшего после поражения веру в себя, и – психолога, который верит в спортсмена, его потенциальные возможности, в способность, несмотря на поражение, продолжать путь к большой победе.

В этом противостоянии побеждает тот, кто наиболее способен убедить и переубедить оппонента.

По нашим наблюдениям, для победы в таком диалоге психолог должен:

- выбрать удачный момент для разговора со спортсменом, когда спортсмен созрел для такого разговора, испытывает в нем потребность;
- подготовить аргументы, способные убедить и переубедить спортсмена;
- подготовить конструктивную программу преодоления данной КС;
- убедительно ее преподнести, внушить в нее веру спортсмену;

– быть в этот день в своем лучшем «образе», в котором спортсмен не может уловить (а он всегда делает это в подобных ситуациях) и тени сомнений в своей правоте и малейшей неискренности.

### **Метод «опережающего сопереживания»**

Данный метод, как показал опыт, зарекомендовал себя как незаменимый в ситуации, когда спортсмен по какой-либо причине «закрылся» от всех, и от психолога тоже, например, по причине чрезмерно сильного переживания поражения, личного горя и т.п.

В этом случае лучшим способом «открыть» спортсмена и вернуть его доверие и желание участвовать в доверительной беседе или в «диалоге преодоления» является метод «опережающего сопереживания», заключающийся в том, что психолог сам первым делится со спортсменом своими переживаниями, обращается к нему как к своему личному психологу (!), обращается за советом и поддержкой.

Эффект данного приема усиливается в связи с фактором неожиданности; ведь в этой КС спортсмен целиком ушел в свои значимые переживания и даже не предполагает, что сам может помочь другому, у кого ситуация не лучше, чем у него.

Первой фразой психолога, наиболее, на наш взгляд, являющейся адекватной данной ситуации, может быть следующая: «Мне нужно с тобой посоветоваться».

В этом случае психолог должен решить одну за другой две задачи:

- 1) включить спортсмена в диалог;
- 2) обеспечить конструктивность диалога.

### **Метод одной из разновидностей наблюдения**

Естественно, что даже в случае абсолютного доверия спортсмена к своему психологу, даже если он является духовным наставником, спортсмен не все и не всегда рассказывает ему о своих глубоко личных проблемах и динамике настроения хотя бы потому, что порой не хочет выглядеть слабым, постоянно нуждающимся в помощи.

Но в интересах деятельности необходимо всегда своевременно диагностировать, например, спады настроения, что в условиях ответственных соревнований вдали от дома и ГПП может иметь самые нежелательные последствия.

В этом случае на помощь психологу может прийти такая разновидность метода наблюдения, как наблюдение за человеком в «ситуации одиночества», когда он находится один (в кино, в столовой, на скамейке в саду и т.д.), т.е. когда не является объектом наблюдения другими людьми.

В этом случае в выражении его лица всегда находят свое отражение его тайные мысли, переживания, настроение. И нетрудно своевременно уловить ранние признаки неудовлетворенности, озабоченности, тоски по родным и близким, каких-то новых проблем (ссоры с тренером и т.п.).

Результаты таких наблюдений должны подсказать психологу нужное решение, и, скорее всего, он должен срочно готовить себя к очередной доверительной беседе, а быть может – и к «диалогу преодоления».

### **Метод срочной связи с человеком (система опосредованных психолого-педагогических воздействий)**

Смысл данного метода в том, что психолог должен всегда предвидеть возможные изменения в состоянии и настроении опекаемого им спортсмена и внести срочную коррекцию в это состояние.

Для решения данной задачи психолог должен владеть всей возможной информацией, связанной с деятельностью спортсмена. Например, в случае успеха или неуспеха основного конкурента необходимо срочно конструктивно обсудить данный факт.

Также обязательно по воскресным дням обзвонить тех спортсменов, кто ведет одинокий образ жизни и у кого в такие дни может дать рецидив значимое переживание одиночества. Другими средствами могут быть телеграммы, письма, посещение спортсмена у него дома и др.

Данный метод занимает в нашей практической работе важное место.

### **Метод «объяснения в любви»**

Сам факт, что спортсмен считает психолога своим ближайшим помощником и даже духовным наставником, всегда говорит о том, что он признал этого человека и полюбил его. Поэтому вполне естественным является то, что он ждет, образно говоря, ответного шага – доказательств любви и преданности со стороны своего личного психолога.

Эту любовь спортсмен должен находить в глазах, в письмах, (между строк), в коррекционных записях в дневнике его значимых переживаний, в словах других людей об отношении к нему психолога.

Уметь показать свою любовь и внушать ее крайне важно еще и потому, что эта любовь дает право на критику спортсмена-чемпиона, что практически не разрешается никому другому — ни тренеру, ни членам ГПП. А в интересах деятельности крайне важно, чтобы у субъекта деятельности был хотя бы один критик (!).

Деятельность психолога в спорте осуществляется, как показывает опыт, в двух основных формах:

а) как «скорая помощь», когда психолог в срочном порядке включается в процесс решения спортсменом возникшей КС;

б) в условиях длительного контакта, в основе которого — потребность спортсмена не только в профессиональной помощи психолога в КС, но и в продлении человеческого контакта с ним, т.е. когда психолог нужен спортсмену и в других ситуациях его деятельности и жизни.

В первом случае работа психолога имеет четко обозначенные границы, когда конкретный этап его работы считается завершенным в случае успешного преодоления спортсменом данной КС и последний больше не нуждается в помощи психолога.

В связи с этим в среде психологов-практиков бытует мнение о потребительском отношении большинства спортсменов к психологу, который нужен только в трудную минуту, а затем его помощь оказывается забытой.

На самом же деле такую реакцию спортсмена следует считать естественной и даже закономерной, если психолог не смог, а быть может, не успел завоевать человеческое доверие спортсмена даже при наличии доверия профессионального в той мере, которая возбудила бы у спортсмена потребность в продолжении контакта с психологом и в обычных жизненных ситуациях.

Также нельзя не учитывать обостренное самолюбие спортсмена-чемпиона, когда сам факт обращения за помощью к психологу оценивается им зачастую как проявление слабости и признания в ней.

Завершенной обычно является и та работа психолога, которая оказалась безрезультатной, когда задача преодоления

КС осталась нерешенной. В таком случае чаще всего рабочие отношения между спортсменом и психологом прерываются. Но при этом, в отдельных случаях, могут сохраняться чисто человеческие отношения. Например, в нашей практике имел место случай, когда к нам за помощью обратилась чемпионка и рекордсменка мира Т. Быкова, с которой официально (в соответствии с приказом Спорткомитета СССР) работала психолог сборной СССР по легкой атлетике М.И. Ермолаева. В процессе нашей работы выяснилось, что М.И. Ермолаева сумела завоевать человеческое (но не профессиональное) доверие спортсменки, в результате чего была включена в ее ГПП и оказывала ей помощь в КС личной жизни и неосновной деятельности (учебы).

Подобные случаи наличия у спортсмена двух психологов наблюдались нами неоднократно. Например, в сборной СССР по фигурному катанию спортсмены часто обращались к автору за помощью в кризисных ситуациях застоя (КС-4) и перед стартом (КС-3), продолжая в то же самое время пользоваться услугами штатного психолога сборной СССР М.Ф. Козловой. Можно сказать, что таким образом спортсмен расширяет свою «зону комфорта», что способствует более успешному преодолению им КС основной деятельности.

Изучение опыта различных психологов в спорте показывает, что в зависимости от уровня специальной подготовленности и некоторых индивидуальных особенностей отдельные из них более продуктивно работают в условиях конкретных КС. Например, психолог Г.Д. Горбунов (в жизни всегда мягкий, приветливый, спокойный) был практически полезен пловцам, постоянно выполняющим монотонную и нагрузочную работу, в послесоревновательных КС – в процессе решения реабилитационных задач. Интересно, что психолог в целях повышения эффективности этой работы использовал свои познания в музыке, составив целый ряд специальных музыкальных программ, которые предлагал спортсмену после финиша.

Как показали наши наблюдения, в КС перед стартом (КС-3), застоя (КС-4) и перед завершением деятельности (КС-5), когда спортсмену необходимо получить от психолога заряд уверенности, более успешно работают те психологи, личность которых характеризуется выраженной уверенностью

в себе и в успехе своей деятельности («психологи-лидеры» в отличие от «психологов-священников»).

Но, вероятно, идеальной моделью практического психолога может считаться та, в которой сочетаются указанные характеристики, и психолог, наделенный данным комплексом различных, иногда – противоположных (может быть и «мягким» и «жестким») характеристик, должен в зависимости от специфики конкретной КС использовать в своей практической работе наиболее адекватную. В этом случае он сможет действовать с максимальной эффективностью во всех типичных КС его деятельности, а значит, будет нужен спортсмену постоянно (!).

Только в этом случае возможен длительный профессиональный контакт спортсмена и психолога, который в практике имеет место в двух основных формах:

- а) в форме «многократного преодоления»;
- б) в форме «постоянного сотрудничества».

Эти, на первый взгляд, близкие по содержанию категории имеют принципиальное отличие. В первом случае психолог постоянно привлекается спортсменом для оказания ему практической помощи в конкретной КС. Например, Н. Александрия на протяжении ряда лет (с 1979 по 1987 г.) обращалась к автору за помощью перед каждым значимым турниром (т.е. в КС перед стартом – КС-3). Но в перерывах между соревнованиями наши отношения прерывались, причиной чего, на наш взгляд, является неспособность спортсмена постоянно работать над собой, то есть быть постоянно мотивированным. «Меня на это не хватает», – так ответила Н. Александрия психологу в ответ на его призывы к регулярной работе над шахматами и над собой.

Спортсменов такого типа, которые способны усиленно работать только накануне соревнований, существует достаточно много. Они способны добиваться самых больших успехов, но стабильностью результатов не отличаются, в их практике достаточно часто имеют место срывы, спады спортивной формы, нарушения в состоянии здоровья, в частности – в психике. Управление такого типа спортсменами является сложнейшей практической задачей, совершенно не изучено на теоретическом уровне и представляет собой интересную и перспективную область специальных исследований.

Спецификой работы психолога в условиях многократного преодоления КС является то, что в каждом случае очередного «преодоления» психологу приходится снова «оживлять следы» уже не один раз проделанной работы, каждый раз начиная ее «с нуля». Такая работа лично нам не приносит творческого удовлетворения, так как направлена не на совершенствование личности спортсмена, а только на оптимизацию отдельных ее характеристик (мотивация и др.) ради достижения сиюминутного результата.

Данное наблюдение дает право на чрезвычайно важный для психологии и педагогики вывод: умение оставить «след» в сознании другого человека зависит не только от педагогического таланта учителя (педагога, психолога и т.д.), но и от способности ученика сохранить этот «след» в своем сознании (!).

Длительное постоянное сотрудничество со спортсменом представляет собой, на наш взгляд, наиболее продуктивный уровень деятельности практического психолога в спорте. В основе данного сотрудничества – совместная деятельность психолога и спортсмена, направленная на решение всевозможных задач (в том числе – задач преодоления КС) жизнедеятельности спортсмена (его основной и неосновной деятельности, а также – личной жизни).

В данном случае можно говорить об абсолютном авторитете данного психолога у конкретного спортсмена, когда он завоевал право быть «помощником № 1», т.е. именоваться духовным наставником!

Как показывает изучение личных досье спортсменов экспериментальной группы, если психолог «дорос» до уровня духовного наставника, то спортсмен посвящает его даже в те свои тайны, о которых не догадывается ни тренер, ни жена (или муж), никто из ГПП (например, о супружеских изменах, попытках самоубийства и т.п.).

Также наша практика показала, что абсолютное доверие спортсмена дает право психологу в случае необходимости полностью заменять тренера или выполнять отдельные его функции (как было в процессе работы с баскетбольной командой «Динамо», Тбилиси, детально описанной в нашей монографии «Психолог в команде» (1984)).



Можно утверждать, что абсолютное доверие спортсмена является важнейшим и даже – обязательным условием его длительного союза с психологом. В связи с этим перед психологом всегда и постоянно стоит задача сохранения и укрепления доверительных отношений со спортсменом, решение которой является предпосылкой решения всех других частных задач его деятельности, в том числе – в типичных КС.

Мы выделяем следующие обязательные условия сохранения длительных и оптимальных личностных взаимоотношений в системе психолог – спортсмен:

- сохранение тайны информации, полученной психологом от спортсмена;

- сохранение тайны самой работы (совместной деятельности), ее содержания и даже – отдельных нюансов (как выяснилось, для спортсмена таинственность его контакта с психологом имеет практическую ценность);

- наличие взаимной симпатии, эмпатии (настроенности на одну душевную волну), совместимости (взаимопонимания в вопросах морали, нравственности, мировоззрения, когда психолога и спортсмена можно назвать единомышленниками);

- высокий (адекватный уровню спортсмена и его требованиям) профессиональный уровень психолога.

В случае наличия данных условий психолог становится другом спортсмена в жизни и профессиональным помощником в его основной деятельности.

Систематическая, на протяжении ряда лет работа со спортсменом высокой квалификации требует от психолога целого комплекса специальных умений и навыков и предъявляет к его личности максимально высокие и сложные требования. В этом случае психологу в одном лице приходится быть и другом в жизни, и профессиональным помощником в деятельности; от него требуется среди прочих и такое редкое умение, как сохранение нужной для дела дистанции в самих личностных взаимоотношениях со спортсменом, а также – со всеми его профессиональными помощниками (тренером и другими), а также членами ГПП.

Практика показывает, что лишь единицы практических психологов выполняют систематическую работу со спортсменами-чемпионами. Это, на наш взгляд, определяется сложностью и специфичностью решаемых в процессе этой работы задач.

### 3.3. «ОБРАЗ» ПСИХОЛОГА И ЕГО ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Решение любых – от относительно простых до самых сложных задач оказания практической помощи – возможно только в том случае, если психолог владеет не только технологией этой исключительно специфической деятельности, но и если все в личности этого помощника спортсмена (в том числе: и внешний вид, и манера мыслить, и слово, и жест, и взгляд, и улыбка) будет соответствовать столь практически важной и актуальной для современного большого спорта задаче – как преодоление КС. Специфичность этой профессии в отличие от большинства других еще и в том, что к личности психолога и его работе спортсмен всегда предъявляет максимальные требования. Психолог в условиях любых КС должен быть в своей лучшей форме, принимать самые правильные решения; всегда каждое его слово должно быть самым точным в данный момент, и высказано оно должно быть самым адекватным ситуации тоном. И спортсмен прав – только при выполнении этих условий практическая психологическая помощь дает нужный эффект, и он, опираясь на эту помощь, становится сильнее, а его шансы на успешное преодоление КС резко возрастают.

Опыт многолетней работы убеждает в том, что деятельность практического психолога имеет одну исключительную и специфическую особенность, отличающую этот вид деятельности от всех других. В отличие от «родственных» профессий учителя, врача, руководителя любого ранга, объектом деятельности которых тоже является человек (или группа людей), в профессии практического психолога должно быть как можно более полное, в идеале – абсолютное соответствие (адекватность) его «внешнего образа» задачам деятельности в конкретной ее ситуации. Чем больше «образ» психолога соответствует конкретной задаче и ситуации, тем успешнее, эффективнее (качественнее и быстрее) она может быть решена.

Разумеется, и в других видах деятельности желательна данная адекватность, но там она может быть, например, неполной (тот же учитель, не имеющий адекватного внешнего образа, тем не менее может успешно решать задачи своей дея-

тельности, компенсируя неадекватность своего «образа» профессиональными качествами – знанием предмета, любовью к нему и т.д.). В деятельности же профессионального психолога, где воздействие на человека является главной, а не второстепенной (как в работе учителя) задачей, сам «образ» является специальным средством психолого-педагогического воздействия, решающим конкретную задачу.

Например, в КС-1 (после поражения) «образ» психолога должен соответствовать задаче успокоения и снятия отрицательных эмоций. Поэтому психолог в данной КС должен выглядеть хотя и расстроенным (необходимо адекватно со спортсменом переживать поражение, но в то же время собранным, не поникшим, не сдавшимся, готовым выслушать спортсмена и не спешить, быть со спортсменом до окончательного преодоления данной КС (в этом – соответствие задаче преодоления данной КС)).

В другой послесоревновательной ситуации – после победы (КС-2) и «образ» психолога должен быть иным. Он рад победе, но вместе с тем внешне строг и серьезен и настроен поделовому. Он пресекает лишние радостные эмоции, возражает против присутствия лишних людей около спортсмена («у победы сто отцов»), умеет настоять, чтобы спортсмен как можно быстрее «отошел» от победы, сделал успокоительный сеанс аутотренинга, принял душ и т.п. Психолог в данной ситуации должен быть именно таким, потому что сейчас, сразу после победы, главной задачей является подготовка к следующему старту, а известно, что излишняя радость (в связи с победой) может эмоционально полностью спортсмена опустошить и затруднить подготовку к новому старту.

Изучение деятельности спортивных психологов показало, что те из них, кто так и не смог выработать у себя всегда адекватного «образа», не достиг гармонии внешнего и внутреннего «образов», как правило, рано или поздно терпели творческую неудачу, даже если были вооружены самыми современными методиками. Спортсмен хотел иметь рядом с собой (особенно в КС) такого человека, который воздействовал бы на него целенаправленно одним своим внешним видом, одним появлением, одним присутствием.

Таким образом, в соответствии с многообразными и специфическими задачами своей деятельности психологу необходимо воспитывать, «лепить» свой профессиональный внешний «образ» (спокойного, уверенного, гуманного человека, всегда готового помочь людям), который сам по себе будет способствовать решению задач деятельности, то есть сам выступать как деятельность.

Описание полного «образа» психолога, анализа всех возможных его составляющих не входило в число основных задач нашего исследования. Поэтому мы ограничиваемся обязательными, в нашем представлении, качествами, без наличия которых психологу трудно быть практически полезным человеку.

1. Обаяние, умение внушить симпатию и доверие. Имеется в виду человеческое обаяние (больше, чем чисто внешнее), вызывающее желание познакомиться, подружиться и встретиться повторно.

2. Воздействие личностью. Имеется в виду целостное влияние личности психолога на личность другого человека, влияние таких характеристик личности, как интеллект, образованность, воспитанность, уровень культуры, социальный статус, профессионализм, образ жизни, семейное и материальное положение (все влияет на человека!).

Для успешного решения задач своей деятельности желательно, чтобы психолог олицетворял собой (больше, чем только «образом») жизненный успех, так как такому человеку хочется верить и идти за ним! Тем более, что спортсмен-чемпион, всегда думающий о предстоящем завершении спортивной деятельности, стремится проецировать свое будущее на достижение жизненного успеха.

3. Сильный характер. Мы не случайно включили его в число основных и даже – обязательных качеств психолога. В силу таких специфических особенностей его деятельности, как переживание экстремальных ситуаций вместе со спортсменом, необходимость внушить ему в этих ситуациях своим личным примером (!) спокойствие и уверенность, оказание в данных условиях максимально возможной практической помощи, принятие оптимальных решений (иногда – за спортсмена), психологического руководства его деятельностью в процессе соревнования – решение такой суммы разнообразных и сложнейших задач практически невозможно без

наличия у психолога сильного характера, включающего в себя те же качества, которые отличают спортсмена-чемпиона: самообладание, уверенность в себе, умение бороться до конца за победу, умение достойно проигрывать, мужество.

Вместе с тем крайне важно, чтобы сильный характер у психолога был в завуалированной форме. Иначе «образ» покажется излишне «жестким», а в этом случае спортсмены отмечали, что испытывают психологическое давление личности психолога, что допустимо только в предстартовой КС, когда перед спортсменом стоит задача максимально мобилизоваться, и более жесткий, чем обычно, «образ» психолога поможет ему в решении этой задачи. Поэтому в «образе» психолога его сильный характер должен быть умело скрыт за мягкой внешностью.

В системе «психолог – спортсмен» элемент воли не должен осознаваться спортсменом, он имеет право на существование только на неосознанном уровне, когда спортсмен чувствует, что с ним рядом сильный человек, то есть способный помочь! В этом принципиальное значение отличия в функционировании системы «психолог – спортсмен» от системы «тренер – спортсмен», где тренер постоянно должен отстаивать свою роль лидера и в деятельности демонстрировать свою волю.

4. Любить человека. Каким бы завуалированным ни был внешний «образ» психолога, но опекаемый им человек всегда распознает наличие или отсутствие данной черты его характера и личности. Человека – и юного, и взрослого – наличие данной характеристики у психолога волнует не меньше, чем его профессиональные качества. В связи с этим мы сочли практически верным включение «любви к человеку» в число основных и, подчеркиваем, обязательных слагаемых образа «педагога-психолога».

Мы сознательно выделили те, на наш взгляд, основные характеристики, которые вкупе с профессиональными качествами и умениями позволят психологу решить его генеральные задачи:

– завоевать человека (его доверие, а может быть – и любовь);

– оказать ему практическую помощь в его деятельности и жизни (в том числе – в преодолении КС).

В их решении психолог (в отличии даже от тренера) может сыграть большую и даже – выдающуюся роль при одном обязательном условии – при наличии истинных человеческих отношений (доверия, дружбы, любви) в системе «психолог – спортсмен», тогда как в системе «тренер – спортсмен» в порядке вещей «брак по расчету», когда людей связывают только рабочие (профессиональные) отношения. В создании истинных отношений между спортсменом и психологом всегда большую роль играет «образ» психолога.

### 3.4. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ПСИХОЛОГУ

Анализ опыта работы с категорией спортсменов-чемпионов позволяет представить целый ряд обобщенных практических выводов, которые должен обязательно учесть практический психолог.

1. Работа со спортсменом-чемпионом всегда предельно усложнена своей ответственностью по причине значимости каждого его старта, от результата которого зависит оценка психолога и его деятельности.

2. Деятельность психолога может быть усложнена субъективным отношением к нему целого ряда людей: членов ГПП спортсмена и ГПП тренера, представителями руководящих инстанций, соперником и его ГПП, штатных врачей и членов научных групп при сборных, журналистов, болельщиков. В связи с этим психолог должен быть всегда подготовленным к этому внутренне и даже внешне, что выражается в выработке соответствующего «образа», содержащего элементы независимости, уверенности в себе, самообладания.

3. Психолог, доросший до духовного наставника, должен выработать (и навсегда!) адекватный задачам своей деятельности «образ» еще и потому, что на данном уровне его профессионального мастерства можно говорить о его «абсолютном» влиянии на опекаемого им спортсмена, когда на этого спортсмена воздействует все, составляющее этот образ: и свежесть состояния, и аккуратность одежды, и каждый взгляд на спортсмена, и тон разговора, и выбранная тема, и каждое отдельное слово.

4. Психолог должен знать и верить (а это не одно и то же!), что нет человека, которому не нужна его помощь; задача – найти «ключ» к каждому конкретному человеку, к его «тайне», к его резервам, а они, как показала практика, неисчерпаемы – даже у спортсмена-чемпиона.

5. «Ключ» к потенциалу человека надо искать только с помощью психолого-педагогических средств, воздействуя на личность, а не на организм с помощью, например, фармакологических средств.

6. В работе со спортсменом-чемпионом нет второстепенных психолого-педагогических средств воздействия, что неоднократно в нашей практике доказывал сам спортсмен, демонстрирующий уникальную способность в условиях КС в кратчайший период времени усиливать свой психологический потенциал, используя любую помощь, даже в форме совета, дружеского слова и т.п.

7. В работе со спортсменом-чемпионом должны быть исключены императивные методы воздействия, как и несвоевременная или излишняя критика; но так как то и другое имеет место со стороны лиц из руководящих инстанций, влиять на которых практически невозможно, задачей психолога является оказание помощи спортсмену в выработке «психологического иммунитета» по отношению ко всему подобному;

8. Как выяснилось при изучении мотивационной сферы спортсмена-чемпиона, он имеет в своем арсенале прочные и многократно апробированные механизмы, обеспечивающие ему нужную мотивированность в нужный период его деятельности. В связи с этим нельзя навязывать спортсмену новые мотивации, способные оказаться в роли помех и нарушить его готовность к старту. Поэтому психолог должен оказать помощь спортсмену в выработке еще одной разновидности «психологического иммунитета», на этот раз к излишним собраниям, установкам и всем другим формальным попыткам воздействия на его мотивационную сферу.

Наряду с уже описанными деятельностью психолога имеет еще и такую чрезвычайно важную особенность, как тяжелые (и часто – невыполнимые в будущем) последствия его ошибок. Как показывает практика, спортсмен-чемпион легко прощает ошибки своему тренеру и другим помощникам, но ошибки пси-

хологу (тем более духовному наставнику) не может простить в связи с тем, что в этом случае разрушается абсолютная вера спортсмена во всесильность этого человека, его возможностей.

В связи с этим мы сочли необходимым включить в данный раздел работы **перечень предостережений психологу:**

1. Не перегружать человека общением и заботой, дифференцировать психолого-педагогические воздействия, делать оптимальные по продолжительности перерывы в общении, использовать такие опосредованные формы контактов, как письма, телеграммы, телефонные переговоры.

2. В процессе общения не перегружать чувственную сферу человека, что в ситуации перед выполнением ответственной деятельности (КС-3) может или перегрузить ее (чувственную сферу), или способствовать созданию контрдоминанты, не уступающей по силе доминанте предстоящей деятельности и способной даже ослабить последнюю (известно немало случаев, когда значимая информация, например, о близких людях, выступала в роли помехи в процессе подготовки к старту; аналогично влияло присутствие в КС-3 любимого человека, просмотр накануне соревновательного дня трагического кинофильма, напоминание спортсмену о его значимых переживаниях в прошлом).

3. Быть предельно осторожным при выборе средств психолого-педагогических воздействий в экстремальных условиях официальных соревнований (КС-1, КС-2, КС-3), не оказаться помехой в отработанном стереотипе подготовки спортсмена к старту (КС-3), в мире его ритуалов, примет и привычек.

4. Быть со всеми людьми, окружающими спортсмена в жизни (родные, тренер и другие помощники, ГПП), в хороших взаимоотношениях, тщательно скрывать свое негативное отношение к отдельным личностям, умело нейтрализовывать их отрицательное влияние на спортсмена. «Отношение войны» с кем бы то ни было всегда ослабляет позицию психолога в глазах спортсмена и других людей.

5. Психологу, доросшему до уровня духовного наставника, не увлекаться властью своего авторитета и не допускать излишнего давления своей личности на личность спортсмена и других людей.

6. Уметь хранить тайны спортсмена, касающиеся его прошлого (всего того, что человек хотел бы забыть) и настоящего



(например, переживаний личной жизни). Нами замечено, что тайна сути самой работы со спортсменом и личного контакта с ним дает спортсмену особую дополнительную силу (!). Необходимо также хранить эти тайны и после завершения спортсменом спортивной деятельности, помнить об этом при написании книг и ведении бесед с журналистами.

7. Уметь быть «в тени» после победы «своего» спортсмена, не ждать благодарности, относиться к победе философски и с позиций конструктивности, не переоценивать свою роль, помнить, что «это» – судьба психолога, помнить, что «у победы сто отцов»;

8. Уметь не быть «в тени» после поражения «своего» спортсмена, уделить проигравшему максимум внимания и времени, помня, что «поражение – всегда сирота!»

Данный свод предостережений психологу составлен как результат анализа горького опыта неудач в нашей практической работе.

Этот же опыт (причем опыт успехов и поражений) дает право утверждать, что никто так, как практический психолог, не может способствовать решению задачи гуманизации педагогического процесса в спорте. А спорт как деятельность, насыщенная кризисными ситуациями, исключительно нуждается в этом.

Но своего рода трагедией современного спорта является его основная ориентированность на результат, и в связи с этим задачу гуманизации педагогического процесса тренеры и руководители спорта не ставят в ряд основных задач своей деятельности.

Изучение биографических данных спортсменов-чемпионов показывает, что из числа тренеров, с которыми им пришлось сотрудничать, с наибольшей благодарностью они вспоминают тех, кто был для них духовным наставником и чья деятельность в своей основе строилась на принципах гуманности. Даже те тренеры, которые привели спортсменов-чемпионов к самой большой победе, но не были для них духовными наставниками, оцениваются ими значительно ниже. То есть, с точки зрения психологического воздействия на человека, более ценным для него является не результат его основной деятельности (победа), а тот педагогический и психологический след, который оставлен в его памяти и душе.

Необходимо подчеркнуть, что гуманность обеспечит эффект, будет действенной в том случае, если будет проявлять себя в «активной форме», которая заключается в следующем:

- осуществляет деятельность психолог-профессионал, работающий самостоятельно по программе потребности спортсмена в психологической помощи, не совмещающий своих задач с задачами иной деятельности (руководителя, тренера, врача), независимый от руководящих спортсменом инстанций (спорткомитеты, тренеры, комплексные научные группы);

- психолог находится всегда рядом со спортсменом, особенно – в экстремальных ситуациях его деятельности (длительные поездки, предсоревновательные и послесоревновательные ситуации);

- расставание психолога со спортсменом может быть только формальным, их взаимодействие должно постоянно актуализироваться в форме переписки, телефонных переговоров и т.п.

В настоящее время о подлинном деятельном гуманизме встает вопрос и в других сферах деятельности, касающихся воспитания человека. Например, в своей статье о детях, чье детство проходит в детских домах, писатель Г. Пряхин пишет: «Я не призываю всех к массовому усыновлению и удочерению... Я просто хочу сказать, что любовь, участие, сострадание, чувство справедливости – качества деятельные. Деяние, имеющее целью не только сегодняшний день, но и завтрашний, – вот что лежит или должно лежать в их основе. И желательно – деяние дельное, а не формально-филантропическое» («Комсомольская правда», 1985 г.).

«Его гуманизм действителен, – пишет Ю.П. Азаров о В.С. Сухомлинском, – лишен созерцательности» [2. – С. 45]. Гуманность в своей активной форме как фон деятельности, и тем более как сама деятельность, особенно нужна в спорте как в экстремальной деятельности, характеризующейся максимальными физическими и психическими нагрузками (постоянная конкуренция и естественный отбор). Спортсмен в процессе деятельности зачастую оказывается в ситуациях, которые мы определяем как сверхэкстремальные, поскольку они несут антипедагогическое и антигуманное содержание (пристрастное, а иногда – бесчестное судейство,

диктаторство и субъективизм спортивного руководства, в том числе – тренеров сборных команд, субъективизм и грубое поведение болельщиков, общественная критика проигравшего спортсмена в прессе и в руководящих инстанциях). И, как показывает опыт личной работы, только «деятельная гуманность» может обеспечить успех в работе, в особенности со спортсменом-чемпионом, хорошо знающим цену «формального гуманизма», заключающегося в тех или иных реакциях на его победные (и только) результаты.

Даже владея всеми практическими навыками (формами) гуманной деятельности, психолог должен точно сформулировать задачи ее реализации как в работе с отдельным человеком, так и с коллективом в целом. Предлагаем классификацию задач, которая была составлена в процессе нашей работы:

1. Осуществление во всех ситуациях активного гуманного подхода к человеку.

2. Формирование у спортсмена гуманного отношения к сопернику.

3. Формирование у спортсмена прочной «положительной» мотивации в целом и, как следствие, воспитание жизненного позитивизма в характере человека.

4. Установление гуманных отношений в коллективе, в системах «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».

5. Поддержка проявления гуманности в поступках и позитивизма в характере спортсменов.

6. Поиск в коллективе практических помощников по осуществлению гуманной деятельности.

7. Оказание помощи тренеру: а) оптимизация отношения к нему коллектива и отдельных спортсменов; б) поддержка гуманных форм его деятельности; в) переубеждение тренера, предпочитающего антигуманные методы руководства людьми.

8. Перевоспитание спортсмена с «отрицательной» мотивацией, обращение его в веру гуманизма.

### Резюме III главы

Для того чтобы «стихийное» преодоление КС поднять до уровня «организованного» преодоления КС, помощникам спортсмена, и в первую очередь – профессиональному психологу, необходимо уметь успешно и постоянно решать целый комплекс сложнейших задач, что нереально осуществить, если не обладать детально изученной программой решения каждой из этих задач.

Реализация программы каждой из основных задач зависит не только от знания всех ее деталей, но и от профессионального мастерства ее «исполнителя», который должен овладеть целым комплексом специальных умений и навыков, а также в совершенстве владеть массой специальных технологических приемов, направленных на оказание практической помощи спортсмену в КС его деятельности.

Программа преодоления различных КС спортивной деятельности настолько разнообразна и сложна, что для ее практической и успешной реализации профессиональный психолог должен действовать как высокоорганизованная функциональная (многофункциональная) система, уровня которой реально можно достичь за годы практической работы и ее совершенного анализа.

Как показало исследование специфики деятельности практического психолога, перед ним всегда стоит масса разнообразных и значимых задач, от решения которых зависит успех его деятельности, а также – и деятельности опекаемого им спортсмена. Но все эти задачи условно можно объединить в две основные:

- психологическая поддержка спортсмена (в различных ее формах);
- конструктивность анализа, вскрывающая суть происходящего с человеком и предлагающая ему ясный план (программу) его дальнейшей деятельности и жизни.

Это и есть та помощь человеку, преодолевающему КС, помощь, облегчающая и преобразующая «стихийное» преодоление – в «организованное»!

По существу, это и есть программа действий психолога в КС, то, чем должен практически овладеть психолог, чтобы быть полезным спортсмену в самых сложных ситуациях его деятельности.

Для успешного решения всех стоящих перед ним задач практический психолог должен активно владеть целым арсеналом (набором) приемов и средств психолого-педагогического воздействия на спортсмена и высококачественно применять их в конкретных КС его деятельности. Также психолог должен в условиях КС соблюдать определенные правила поведения, что будет способствовать более эффективному решению задач его деятельности. Этому же будет способствовать его умение всегда в условиях КС соблюдать адекватный решаемым задачам «образ», что требует постоянной работы психолога, направленной как на развитие специальных личностных качеств, так и своей личности в целом.

Можно даже утверждать, что для того, чтобы быть способным решать в течение многих лет столь сложные задачи данной деятельности, психолог должен фактически посвятить этому всего себя и всю свою жизнь! Сами задачи его деятельности не позволят ему такой возможности, какую имеют люди иных профессий, – периодически изменять свой «образ», быть во власти своих слабостей, поддаваться динамике настроения и т.д.

Может быть, наличие столь сложных требований и является той основной причиной, в связи с которой имеет место столь большой отсев в среде практических психологов в спорте?

Материал данной главы может, на наш взгляд, служить (пусть частично) основой (первой попыткой) для составления целевой программы деятельности психолога. В этом практическая ценность представленного в III главе материала, а также его новизна, поскольку впервые сделана попытка детальной разработки всех аспектов работы практического психолога в экстремальных условиях значимой деятельности, его своего рода профессии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из специфических особенностей жизнедеятельности современного человека является многообразие и сложность решаемых им задач и ситуаций. Деятельность, ориентированная на достижение наивысшего успеха в ней, всегда и неизбежно связана с необходимостью преодоления характерных (типичных) для нее кризисных ситуаций (КС), наличие и переживание которых являются своего рода платой за успех в данной деятельности.

Как показано в работе, КС спортивной деятельности по своему характеру близки и даже в большей степени типичны для тех видов деятельности, где есть победа и поражение, напряженное ожидание начала боя (старта), необходимость постоянно побеждать себя и других, застой в результатах и в творческом содержании деятельности и уход из нее, т.е. смена деятельности, в связи с чем спортивная деятельность может рассматриваться как чрезвычайно эффективный экспериментальный полигон для исследования такой актуальной для современной психологической науки проблемы, как кризисные ситуации и их преодоление.

Актуальность проблемы в прикладном плане подтверждена многочисленными примерами из личных досье спортсменов – членов экспериментальной группы, которые не были своевременно научены преодолевать те или иные препятствия на пути к цели, включая типичные КС их основной деятельности. К тому же у многих из них не воспитаны в должной мере нужные качества личности, благодаря которым спортсмен способен успешно и стабильно их преодолевать.

Также в процессе изучения специальной литературы и личного опыта ведущих в стране тренеров и психологов выяснилось, что данная проблема исключительно актуальна и в теоретическом плане, что обусловлено неразработанностью на сегодняшний день концептуального аппарата преодоления

КС в значимой деятельности человека, осуществляемой в особых, экстремальных условиях.

Спорт высших достижений как деятельность настолько сложна и специфична, что добиваются в ней наивысшего, стабильного и длительного успеха только те отдельные представители, кто отвечает всем ее требованиям. Всегда высокая значимость результата деятельности и ответственность за него позволяют определить данный вид деятельности как совершенно исключительный, практически не имеющий аналогов. Особая специфичность условий является источником целого комплекса значимых переживаний спортсмена, преобразующих отдельные ситуации деятельности – в кризисные, и фактически вся жизнедеятельность спортсмена-чемпиона в связи с этим является сплошным кризисом, что позволяет рассматривать ее как модель кризисных ситуаций и также – как модель постоянного их преодоления.

Чрезвычайно важно (как было установлено в работе), что в отличие от других признаков значимые переживания являются «ранними» признаками КС и первыми сигнализируют о возникновении КС.

Другими (помимо вышеуказанных) основными специфическими особенностями спортивной деятельности являются:

- ее ориентированность на результат;
- экстремальность условий (как тренировочных, так и соревновательных);
- травматичность;
- «краткость» (малая по времени продолжительность) жизни в спорте.

В результате выполнения столь сложной деятельности спортсмен на протяжении своей спортивной жизни многократно оказывается в различных КС, успешность преодоления которых самым прямым образом связана с успехом самой деятельности.

Изучение экспериментального материала, полученного в условиях преодоления спортсменами КС, позволяет предложить следующее ее итоговое определение: **кризисная ситуация – это особая и исключительная ситуация затрудненности выполнения деятельности, специфические условия которой отражаются во внутреннем мире спортсмена в форме значимых переживаний, для трансформации (коррекции) ко-**

торых, как и для коррекции поведения в целом, необходима профессиональная психологическая помощь (поддержка) извне, от других людей.

Выделены пять основных и типичных (стандартных) КС спортивной деятельности:

- после значимого поражения;
- после значимой победы;
- предстартовая (перед очень трудным и значимым соревнованием);
- «застой» (в спортивных результатах и застой творческих – самого процесса деятельности);
- перед завершением спортивной деятельности и карьеры.

Из большого многообразия различных КС именно данные пять являются наиболее проблемными для спортсменов, преодолеть которые без помощи других людей крайне трудно и удастся далеко не всегда.

В спорте (и это является одной из отличительных особенностей данного вида деятельности) человек с юных лет решает сложные и ответственные задачи и в целях создания наилучших условий для их решения ищет, изобретает и в дальнейшем совершенствует различные формы «психологической защиты» и, не получая в этом аспекте своей деятельности квалифицированной помощи извне, чаще всего находит ее («защиту») в религии, приметах и привычках, в ритуалах. Эта «стихийная» форма психологической защиты более или менее успешно решает задачу создания спортсмену благоприятных условий для выполнения основной деятельности, и в том числе – для преодоления КС, но в большинстве случаев является недостаточной. Эта «недостаточность» выражается в том, что в системе «тренер – спортсмен» роль тренера чаще всего принижена и пассивна. Тренер, как правило, не является «лидером», а в лучшем случае – «помощником», выполняющим отдельные поручения или просьбы спортсмена. В связи с такой пассивной позицией тренер и не ставит перед собой задач проникновения во внутренний мир спортсмена и управления этим внутренним миром в целях осуществления «глубинного воспитания» своего ученика. В связи с этим тренер практически не способен оказывать необходимое влияние на личность спортсмена в целом, и в частности – на столь важные компоненты (подструктуры) личности, как мотивация, профессионализм и другие.



«Недостаточность» данной стихийной формы проявляется также в том, что спортсмен неквалифицированно подбирает свою личную группу психологической поддержки и оказывается неспособным оптимально управлять ею. Более того, в связи с наличием в составе данной группы «лишних» людей она (ГПП) достаточно часто не только не решает задачи оказания психологической помощи, но, наоборот, выступает в роли помехи.

Также указанная «недостаточность» выражается в том, что спортсмен в отсутствие тренера-лидера, а также личного психолога (в идеале – духовного наставника) не научен своевременно использовать в своей работе такие известные практические средства психологической поддержки, как «дневник значимых переживаний», систему ежедневного самоконтроля и др. Но в отсутствие таких людей (как тренер-лидер и личный психолог) спортсмену фактически не с кем осуществлять такие формы объединенной деятельности, как совместное ведение дневника значимых переживаний, устные и письменные диалоги. Так что наличие в арсенале психологической подготовки спортсмена лишь стихийных форм следует считать не его виной, а бедой.

Тем не менее спортсмены-чемпионы, накапливая опыт (методом проб и ошибок) преодоления основных и типичных КС своей деятельности, разработали целую систему (на стихийном уровне) специальных практических приемов, благодаря которым научились преодолевать данные КС, чаще всего успешно.

Отмечено, что у каждого спортсмена-чемпиона есть своя индивидуальная, хорошо отработанная система самоконтроля, самооптимизации и саморегуляции своего состояния и поведения во всех КС основной деятельности. На основании этого можно утверждать, что спортсмен-чемпион в отличие от большинства спортсменов противопоставляет специфическим условиям КС свою активную позицию (!), которая заключается в установке на обязательно успешное ее преодоление.

Наряду с данной активной позицией спортсмен-чемпион противопоставляет воздействию КС, ее экстремальным условиям целый комплекс личностных характеристик (качеств), наличие которых обеспечивает его готовность к встрече с любой из типичных КС и их успешное преодоление.

Знание данных конкретных личностных характеристик (качеств) позволяет предложить их в качестве программы подготовки личности любого спортсмена к преодолению типичных КС его основной деятельности.

Слагаемыми данного комплекса определены:

- установка-мотивация;
- профессионализм;
- самостоятельность;
- «закрытость» («замаскированность»);
- «ритуализм».

Таким образом, спортсмен противопоставляет воздействию условий КС свою личность как «психологическую защиту». Можно сказать, что спортсмен, чаще всего не получающий своевременной помощи извне, от других людей, сам изобретает «систему психологической защиты» в условиях неблагоприятной среды (то есть – в КС), предлагая таким образом свою концепцию преодоления КС.

Данный «стихийный» опыт есть своего рода результат заплнения спортсменом «педагогического вакуума», который остается как след несовершенной работы тренера, не научившего в свое время своего ученика «организованному» преодолению КС.

Организованным и эффективным процесс преодоления КС является тогда, когда задействованы все «условия преодоления», в частности:

- выполнение основной деятельности на высоком (в идеале – на высшем) профессиональном уровне;
- наличие комплекса специальных личностных качеств;
- знание и обязательный учет всех многообразных факторов деятельности (характеристики КС и их признаков, условия соревнований: свое или чужое поле, отношение судей, зрителей, прессы);
- обеспечение максимальной эффективности функционирования спортивной среды – в системах: тренер – спортсмен, спортсмен – команда, психолог – спортсмен, тренер – спортсмен – психолог;
- задействование и оптимизация деятельности околоспортивной среды (спортсмен – группа психологической поддержки).

Практический опыт подтвердил, что успешность-неуспешность преодоления КС определяется целым комплексом

деятельностных, социально-психологических и личностных факторов. Целенаправленный их учет позволит оптимизировать процесс подготовки спортсмена (команды) к преодолению КС и в конечном итоге будет способствовать решению интегральной задачи формирования личности, ее профессионального становления. Такова психолого-педагогическая концепция преодоления КС в спортивной деятельности.

Претворение данной концепции в практическую жизнь заключается в разработке технологии и целевой программы обучения преодолению каждой типичной КС (как самостоятельной, так и с прямой или опосредованной поддержкой).

Многолетний опыт исследования рассматриваемой проблемы очевидно показал, что в значимой деятельности (а спорт – одна из наиболее приближенных ее моделей) создание психологической защиты человека, выполняющего эту деятельность, является важнейшей практической задачей, без решения которой исполнитель обречен на неуспех, спортсмен – на поражение.

Создание психологической защиты и есть главная задача психологической подготовки (!). И чем раньше она (психологическая защита) будет создана, тем легче спортсмен будет решать задачи своей основной деятельности.

В связи с этим мы предлагаем внести в теорию и практику психологии спорта понятие «ранняя психологическая подготовка», которая заключается в обеспечении следующих условий:

1) обучение такому практическому средству психологической защиты, как «дневник значимых переживаний» (в целях научения борьбы с собственными переживаниями, то есть – борьбы с самим собой);

2) обучение поиску практических помощников (группы психологической поддержки) в жизни и деятельности (советчиков, друзей, помощников, духовных наставников);

3) воспитание (самовоспитание) личностных качеств: постоянной мотивированности, профессионализма, самостоятельности, «закрытости» («замаскированности»), «ритуализма».

Своевременное решение задач ранней психологической подготовки вооружит спортсмена (и что особенно важно –

юного спортсмена) системой психологической защиты от воздействия всевозможных нежелательных факторов типичных КС его основной деятельности.

Дальнейшая «организация» подготовки к преодолению КС заключается в разработке и совершенствовании **активных форм психологической защиты**, обеспечивающих стабильное и успешное преодоление КС, таких, как разработанные в процессе нашей практической работы:

- совместное с психологом ведение дневника значимых переживаний, где роль психолога заключается в коррекции записей (а значит – и значимых переживаний) спортсмена;

- использование различных форм срочной коррекции значимых переживаний и поведения спортсмена (устные и письменные диалоги с психологом, опосредованные формы: письма, телеграммы, телефонные переговоры);

- подбор и эффективное управление поведением членов группы психологической поддержки.

Умелое использование данных средств обеспечивает создание наиболее благоприятных условий для успешного преодоления КС, преобразует «стихийное» преодоление – в «организованное».

Следует на примере спорта признать важнейшей психолого-педагогической задачей осуществление реальной психологической поддержки юному по возрасту и опыту человеку, выполняющему ответственную деятельность. Как показали наши наблюдения, в случае отсутствия такой поддержки отмечается «опережающий эффект самовоспитания личности», в результате чего достаточно часто происходит «искривление личности» (термин Кемпински), выражающееся, в частности, в приобретении «отрицательной» мотивации спортсмена, когда в основе его отношения к спортивной борьбе и сопернику – негативизм, злоба, ненависть и подобные чувства и, как следствие этого, такие закрепившиеся характеристики личности, как негативизм, индивидуализм, меркантилизм, человеконенавистничество.

В связи с этим людям, работающим со спортсменом, необходимо практически обеспечить «опережающий эффект воспитания», роль которого в том, чтобы с первых шагов в спорте (как значимой деятельности) направить юного спортсмена по верному пути воспитания «положительной» мотива-

ции, в основе которой – добро и благородство, радость и другие «положительные» чувства, лежащие в основе гуманистической личности.

Таким образом, «организованное» преодоление КС невозможно без целенаправленного участия профессионально подготовленных специалистов, в частности – психолога, требования к профессиональным и человеческим ресурсам которого чрезвычайно велики. В частности, он должен уметь: а) завоевать человеческое и профессиональное доверие спортсмена; б) сохранять и постоянно развивать установленный доверительный контакт с ним; в) оказывать во всех возможных ситуациях жизни и деятельности спортсмена (особенно – в кризисных ситуациях) реальную как профессиональную, так и человеческую психологическую поддержку.

Стержневым принципом и обязательным условием, направляющим повседневную практическую работу психолога, является лично-гуманный подход к человеку как самостоятельной ценности и решающий задачу обеспечения постоянной психологической поддержки.

Подготовка практического психолога содержательно включает в себя два тесно связанных направления. Первое направление так называемой общей подготовки психолога обеспечивается универсальной целевой программой, предполагающей формирование самых общих практических умений, принципов, подходов. Второе направление специальной подготовки охватывает те разделы подготовки, которые позволяют психологу-практику эффективно действовать в конкретных кризисных ситуациях.

Анализ результатов проведенной работы (концептуальный аппарат, методы исследования, процедуры управления человеком в процессе преодоления кризисных ситуаций и установленные частные закономерности, а также конкретные методические рекомендации) позволяет считать, что в данном случае очерчены границы новой предметной области исследования, нового перспективного научного направления в педагогической психологии.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Альбуханова-Славская К.А.* Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 334 с.
2. *Азаров Ю.П.* Искусство воспитывать. – М.: Просвещение, 1985. – 448 с.
3. *Азаров Ю.П.* Радость учить и учиться. – М.: Политиздат, 1989. – 335 с.
4. *Аксененко С.Е., Соковнин В.М.* Проблемная ситуация общения в процессе воспитания учащихся // Вопросы педагогики и психологии общения. – Фрунзе, 1975. – С. 31–40.
5. Активные методы обучения педагогическому общению и его оптимизации / под ред. А.А. Бодалева и Г.А. Ковалева. – М.: НИИ ОПП, 1983. – 98 с.
6. *Амонашвили Ш.А.* Содержание и организация общего развития младших школьников в условиях внеклассной работы: канд. дис. – Тбилиси, 1977.
7. *Амонашвили Ш.А.* Обучение. Оценка. Отметка. – М.: Педагогика, 1980.
8. *Амонашвили Ш.А.* Здравствуйте, дети!: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983. – 208 с.
9. *Амонашвили Ш.А.* Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников. – М.: Педагогика, 1984. – 297 с.
10. *Амонашвили Ш.А.* В школу – с шести лет. – М.: Педагогика, 1986. – 76 с.
11. *Амонашвили Ш.А.* Как живете, дети? – М.: Просвещение, 1986. – 175 с.
12. *Амонашвили Ш.А.* Единство цели. – М.: Просвещение, 1987. – 206 с.
13. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет воспитания // Советская педагогика. – 1965. – № 1. – С. 24–36.
14. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – Л.: ЛГУ, 1978 – 339 с.
15. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977.
16. *Андреева Г.М.* Методологические проблемы социально-психологического исследования // Вопросы психологии. – 1975. – № 2. – С. 46–57.

17. *Асатиани Н.М.* Особенности клиники и течения невроза навязчивых состояний: докт. дис. – М., 1965.
18. *Асатиани Н.М., Буков В.Ф., Матвеева Е.С., Соколова Т.Н.* О психотерапии навязчивых состояний // 6-й Всес. съезд невропатологов и психиатров. – М., 1975. – Т. 1. – С. 453–456.
19. *Бабанский Ю.К.* Оптимизация процесса обучения. – М., 1977. – 84 с.
20. *Бабанский Ю.К.* Об актуальных проблемах совершенствования обучения в общеобразовательной школе // Советская педагогика. – 1979. – № 3. – С. 21–25.
21. *Бабанский Ю.К.* Оптимизация учебно-воспитательного процесса. – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
22. *Бакеев В.А.* О тревожно-внушаемом типе личности // Новые исследования в психологии. – 1974. – № 1. – С. 19–21.
23. *Басов М.Я.* Избранные психологические произведения. – М., Педагогика, 1975. – 432 с.
24. *Бассин Ф.В.* О развитии взглядов на предмет психологии // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 101–113.
25. *Бассин Ф., Рожнов В., Рожнова М.* Фрейдизм: псевдонаучная трактовка психических явлений // Коммунист. – 1972. – № 2. – С. 94.
26. *Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А.* К современному пониманию психической травмы и общих принципов ее психотерапии: руководство по психотерапии. – М., 1974. – С. 39–53.
27. *Бассин Ф.В., Рожнов В., Рожнова М.* Некоторые вопросы эмоциональной напряженности // Коммунист. – 1974. – С. 14–67.
28. *Бассин Ф., Рожнов В.* О современном подходе к проблеме несознаваемой психической деятельности (бессознательного) // Вопросы философии. – 1975. – № 10. – С. 94–108.
29. *Бахтин М.М.* Проблемы поэтики Достоевского. – М., 1979. – 378 с.
30. *Безади В., Голынкина Е.И., Тупицын Ю.Я.* О месте и значении функциональной тренировки поведения в системе лечения больных неврозами // Клинико-психологические исследования групповой психотерапии при нервно-психических заболеваниях. – Л., 1979. – С. 90–94.
31. *Беляев М.М.* Очерки психогигиены. – М.: Медицина, 1973. – 232 с.
32. *Бобнева М.И.* Социальные нормы и регуляция поведения. – М.: Наука, 1978. – 311 с.
33. *Бодалев А.А.* Общение и формирование личности / Социальная психология личности. – М.: Наука, 1979. – С. 25–34.
34. *Бодалев А.А.* Личность и общение // Вопросы психологии общения и познания людьми друг друга. – Краснодар, 1979. – С. 16–21.

35. *Бодаев А.А.* Личность и общение: избранные труды. – М.: Педагогика, 1979. – 271 с.
36. *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – С. 143–179.
37. *Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н.* Социально-психологический климат коллектива и личность. – М.: Мысль, 1983. – С. 71–110, 116–191.
38. *Боннингтон К.* В поисках приключений. – М.: Прогресс, 1987. – 398 с.
39. *Борзов В.* Час перед стартом // Легкая атлетика. – 1979. – № 1. – С. 8–9.
40. *Борзов В.Ф.* Десять секунд – целая жизнь. – М.: ФиС, 1982. – 128 с.
41. *Буль П.И.* Основы психотерапии. – Л.: Медицина, 1974. – 310 с.
42. *Бурковский Г.В., Хайкин Р.Б.* Использование изобразительного творчества в психотерапевтической группе психически больных // Исследования механизмов и эффективности психотерапии при нервно-психических заболеваниях. – Л., 1982. – С. 15–21.
43. *Быстрицкая А.Ф., Новиков М.А.* Межличностный стресс и организация адаптивного поведения при гипертонической болезни // Сб.: Стресс и адаптация: тез. всес. симпозиума. – Кишинев: Штиинца, 1978. – С. 212–213.
44. *Вавилов В.А.* Принцип гуманизма как методологическое условие решения проблем оптимизации управления и повышения его эффективности // Методические вопросы оптимизации управления и повышения его эффективности в свете решений XXVI съезда КПСС. – Калинин, 1981. – С. 52–54.
45. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 199 с.
46. *Вельвовский И.З.* Принципиальные основания к внедрению психотерапии в комплекс санаторно-курортной медицины // Психотерапия в курортологии. – Киев: Здоров'я, 1966. – С. 15–24.
47. *Власов Ю.П.* Белое мгновение. – М.: Сов. Россия, 1972.
48. *Власов Ю.П.* Стечение сложных обстоятельств // Физкультура и спорт. – 1983. – № 1. – С. 12–13.
49. *Власов Ю.П.* Формула воли – верить. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 141 с.
50. *Власов Ю.П.* Справедливость силы. – Л.: Лениздат, 1989. – 607 с.
51. *Волков И.П.* Социальная психология малых групп и коллективов (Опыт экспериментальных и прикладных исследований контактных групп): автореф. докт. дис. – Л., 1978. – 31 с.
52. *Вольперт И.Е.* Психотерапия. – Л., 1972. – 96 с.



53. *Выготский Л.С.* Избранные психологические исследования. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956.
54. *Выготский Л.С.* Собр. соч. – Т.4. Детская психология. – М.: Педагогика, 1984. – 433 с.
55. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981. – С. 47–77, 96–111.
56. *Ганзен В.А.* Системные описания в психологии. – Л.: ЛГУ, 1984. – 176 с.
57. *Газенко О.Г., Мясников В.И., Березкина Г.А.* Некоторые вопросы оптимизации среды обитания // Оптимизация профессиональной деятельности космонавта. – М.: Наука, 1977. – С. 9–38.
58. *Ганюшкин А.Д.* Алгоритмизация поведения гимнастов в соревнованиях как метод оптимизации психического состояния // Мат-лы всег. симпозиума. – Пермь, 1973. – С. 40–42.
59. *Герасимович А.А.* Возможности повышения надежности групп, действующих в экстремальных условиях // Проблемы космической биологии. Оптимизация деятельности космонавтов. – М.: Наука, 1977. – Т. 34. – С. 217–223.
60. *Гиляровский В.А.* Психиатрия. – М.: Медгиз, 1954. – 102 с.
61. *Гнездилов А.В., Корнева Т.В., Щеголев А.А.* Некоторые аспекты психологической и психотерапевтической работы в онкологической клинике // Актуальные вопросы изучения механизмов гомеостаза: тез. республ. науч. конф. – Каунас, 1983. – С. 144–145.
62. *Гомельский А.Я.* С мячом по странам. – М.: ФиС, 1960. – 224 с.
63. *Гончаров В.Д.* Человек в мире спорта (социально-психологические аспекты). – М.: ФиС, 1978. – 81 с.
64. *Горбов Ф.Д.* Детерминация психических состояний // Вопросы психологии. – 1971. – № 5. – С. 20–29.
65. *Горбунов Г.Д.* О заблаговременных и непосредственных мероприятий по управлению предстартовым стрессом // Психический стресс в спорте. – М., 1977. – С. 25–27.
66. *Горелик Б.М.* Некоторые методические вопросы групповой психотерапии больных шизофренией // Восстановительная терапия психически больных. – Л., 1977. – С. 89–100.
67. *Гройсман А.Л.* Коллективная психотерапия/ред. И.З. Вельвовского. – М.: Медицина, 1969. – 212 с.
68. *Губачев Ю.М., Стабровский Е.М.* Клинико-физиологические основы психосоматических соотношений. – Л.: Медицина, 1981. – 216 с.
69. *Давыдов В.В.* Проблема периодизации психического развития // Возрастная и педагогическая психология: мат-лы всег. семинара-совещания. – Пермь, 1974. – С. 33–53.

70. Давыдов В.В. Современная общая психология и психология спорта // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 2. – С. 9–13.

71. Джемгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений // Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1982. – С. 12–21.

72. Джемгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М.: ФиС, 1983. – С. 28–62.

73. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981. – 95 с.

74. Евтушенко А.Н. Тренировка гандболиста. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.

75. Есарова З.Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы. – Л.: ЛГУ, 1974. – 112 с.

76. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. – М.: ФиС, 1983. – 183 с.

77. Загайнов Р.М. Об объективных показателях изменения эмоционального состояния боксера до и после соревновательного боя: тез. докл. VI Всес. совещ. по психологии физического воспитания и спорта. – Тбилиси, 1967. – 30 с.

78. Загайнов Р.М., Киселев Ю.Я. Особенности эмоционального состояния боксеров до и после соревновательного боя // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. – М.: ФиС, 1968. – С. 77–85.

79. Загайнов Р.М. О точности воспроизведения заданного усилия как одном из показателей психического состояния боксеров // Расширенная науч. конф. каф. психологии, посв. 70-летию А.Ц. Пуни. – Л., 1968. – С. 22–23.

80. Загайнов Р.М. К вопросу о диагностичности пробы Бурдона – Анфимова для оценки состояния готовности спортсмена к соревнованиям: сб. работ молодых ученых ГДОИФК за 1968 г. – Л., 1970. – С. 68–69.

81. Загайнов Р.М. О подготовке боксеров к преодолению соревновательных препятствий // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 6. – С. 16–19.

82. Загайнов Р.М. О диагностике состояния уверенности боксера в своих силах перед боем: сб. науч. работ молодых ученых ГДОИФК за 1970 г. – Л., 1970. – 31 с.

83. Загайнов Р.М. О некоторых особенностях запоминания и воспроизведения, не включенных в процесс значимой деятельности // Мат-лы IV Всес. съезда общества психологов. – Тбилиси, 1971. – С. 389–390.

84. *Загайнов Р.М.* Исследование психических состояний, возникающих в связи со значимой деятельностью в спорте: канд. дис. – Л., 1972. – 224 с.

85. *Загайнов Р.М.* Монолог спортсмена как составная часть его предсоревновательной настройки: тез. докл. VII Всес. конф. «Психология физического воспитания и спорта». – Л., 1973. – С. 11–12.

86. *Загайнов Р.М.* Исследования стресс-факторов в боксе // Мат-лы Всес. симпозиума «Психический стресс в спорте». – Пермь, 1973. – С. 13–15.

87. *Загайнов Р.М., Соколов Л.Ф.* Соревновательные стресс-факторы в боксе // Бокс. – М.: ФиС, 1974. – С. 26–27.

88. *Загайнов Р.М.* Психологическая подготовка боксера к соревнованию и в процессе турнира (на опыте работы со сборной командой РСФСР). – Киев, 1974. – С. 34–50.

89. *Загайнов Р.М.* Как побеждают чемпионы // Знание – сила. – 1975. – № 10. – 52 с.

90. *Загайнов Р.М., Кочетков А.П.* Об одном из способов регуляции предсоревновательного состояния футболистов // Научные основы физического воспитания студентов педагогических институтов. – Л., 1977. – Вып. V. – С. 49–52.

91. *Загайнов Р.М.* О неблагоприятных психических состояниях в условиях соревновательной деятельности и путях их оптимизации // Оптимизация индивидуальной и групповой двигательной деятельности учащейся молодежи. – Л., 1979. – С. 144–151.

92. *Загайнов Р.М.* Психологическая характеристика деятельности тренера в спорте // Мат-лы Всемирн. науч. конгресса «Спорт в современном обществе». – М.: ФиС, 1980. – 194 с.

93. *Загайнов Р.М.* Деятельность системы тренер – спортсмен, ее содержание и особенности. – Тбилиси: Груз. научно-иссл. ин-т физ. культуры, 1983. – 24 с.

94. *Загайнов Р.М.* Рядом с тренером (на груз. яз.). – Тбилиси: Советская Грузия, 1983. – 102 с.

95. *Загайнов Р.М.* Психолог в команде. – М.: ФиС, 1984. – 144 с.

96. *Загайнов Р.М.* Доверие души. Записки спортивного психолога. – М.: ФиС, 1986. – 112 с.

97. *Загайнов Р.М.* Педагогика и психология преодоления кризисных ситуаций в спортивной деятельности (опыт построения концепции). – Тбилиси, 1987. – 24 с.

98. *Загайнов Р.М.* Как осознанный долг. – М.: ФиС, 1990. – 355 с.

99. *Зачепицкий Р.Л.* Симптоматические методы и патогенетическая система психотерапии и психокоррекции // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / М.М. Кабанова,

- А.В. Личко, В.М. Смирнова. – Л.: Медицина, 1983. – С. 208–231.
100. *Ильин Е.П.* Оптимальные характеристики работоспособности человека: автореф. докт. дис. – Л., 1968. – 32 с.
101. *Ильин Е.П.* Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с.
102. *Ильин Е.П., Лихачев Л.В.* Типы зависимостей общей удовлетворенности занятиями физическим воспитанием и спортом от частных видов удовлетворенности // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. – Л., 1981. – С. 14–21.
103. *Иовлев Б.В.* Неврозы и проблема психологических механизмов эмоционального стресса // Актуальные вопросы медицинской психологии. – Л., 1974. – С. 41–53.
104. *Кабанов М.М.* Реабилитация, психических больных. – Л.: Медицина, 1978. – 232 с.
105. *Кабанов М.М., Личко Л.Е., Смирнов В.М.* Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1963. – 310 с.
106. *Каган М.С.* Человеческая деятельность. – М.: Политиздат, 1974. – 328 с.
107. *Карвасарский Б.Д., Мурзенко В.А.* Групповая психотерапия как предмет исследования // Психологические исследования групповой психотерапии при нервно-психических заболеваниях. – Л., 1979. – С. 25–30.
108. *Карвасарский Б.Д.* Неврозы: руководство для врачей. – М.: Медицина, 1980. – 448 с.
109. *Карвасарский Б.Д.* Медицинская психология. – Л.: Медицина, 1982. – 272 с.
110. *Карвасарский Б.Д.* Психотерапия. – М.: Медицина, 1985. – 303 с.
111. *Келлер В.С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоровье, 1977. – 184 с.
112. *Кемпински А.* Психопатология неврозов. – Варшава: Польское медицинское изд-во, 1975. – 400 с.
113. *Киселев Ю.Я.* Действие фактора неожиданности в условиях соревновательной деятельности спортсменов: психологическое исследование: автореф. канд. дис. – Л., 1964. – 20 с.
114. *Киселев Ю.Я., Ленц А.Н.* О психологической подготовке в сборной олимпийской команде СССР по борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 3. – С. 23–25.
115. *Киселев Ю.Я.* Влияние спорта на формирование личности. – М.: Знание, 1981. – 63 с.
116. *Ковалев А.Г., Бодалев А.А.* Психология и педагогика самовоспитания. – ЛГУ, 1958. – 106 с.

117. Ковалев А.Г. Личность воспитывает себя. – М.: Политиздат, 1983. – 255 с.
118. Коломейцев О.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.
119. Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. – М.: Медицина, 1976. – 191 с.
120. Коу С. Моя система // Легкая атлетика. – 1988. – № 12. – 21 с.
121. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте: пер. с англ. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
122. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: ФиС, 1981. – 181 с.
123. Крупская Н.К. Избранные педагогические произведения. – М., 1957. – 129 с.
124. Кузьмин Е.С., Волков И.П., Свенцицкий А.Л. Социально-психологические методы регулирования взаимоотношений в трудовом коллективе // Проблемы разработки планов социального развития на промышленных предприятиях. – Л., 1967. – С. 58–737
125. Кузьмин Е.С. Культура общения и преодоления конфликтности // Социально-психологические и лингвистические характеристики форм общения и развития контактов между людьми. – Л., 1970. – С. 93–94.
126. Кузьмина Н.В. Методы исследования педагогической деятельности. – Л.: ЛГУ, 1970. – 114 с.
127. Кузьмина Н.В. Социально-психологические основы политической работы в производственном коллективе // Научные основы политической работы в массах. – Л., 1972. – С. 243–262.
128. Кузьмина Н.В. Особенности коммуникативной деятельности педагога // Общение как предмет теоретических и прикладных исследований. – Л., 1973. – С. 86–87.
129. Кузьмина Н.В., Жуковская З.Д. Об оптимизации коммуникативного компонента в структуре деятельности преподавателя высшей школы // Совершенствование научно-педагогической работы преподавателя высшей школы. – Казань, 1982. – С. 8–9.
130. Куликов В.Н. Психологическое воздействие: методологические принципы исследования // Теоретические и прикладные исследования психологического воздействия. – Иваново, 1982. – С. 6–23.
131. Купер К. Нова аэробика. В помощь на тренора. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 140 с.
132. Купер К. Аэробика и эмоциональная гармония // Физкультура и спорт. – 1986. – № 10. – С. 21–22.
133. Кучинский Г.М. Диалог в процессе совместного решения мыслительных задач // Проблемы общения в психологии. – М.: Наука, 1981. – С. 92–121.

134. *Кучинский С.Л.* Человек моральный. – М.: Политиздат, 1987. – 271 с.
135. *Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К.* Медицинская психология. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1984. – 272 с.
136. *Лалаян.* Очерки по психологии баскетбола. – М.: ФиС, 1964. – 78 с.
137. *Лебедев В.И.* Общение с богом или... – М.: Политическая литература, 1986. – 112 с.
138. *Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
139. *Лебединский М.С.* Очерки психотерапии. – М.: Медицина, 1971. – 412 с.
140. *Левитов Н.Д.* Методы изучения учителя в Америке // Вопросы изучения учителя. – М.: Учпедгиз, 1935. – С. 18–20.
141. *Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 87 с.
142. *Левитов Н.Д.* Психологическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. – 1969. – № 1. – С. 131–138.
143. *Ледер С., Чабала Ч., Косевска А.* Некоторые итоги исследований в области групповой психотерапии // Восстановительная терапия и реабилитация больных нервными и психическими заболеваниями. – Л., 1982. – С. 278–282.
144. *Ленин В.И.* Полн. собр. соч. – Т. 1. – 415 с. – С. 423–424.
145. *Ленин В.И.* Полн. собр. соч. – Т. 40. – 222 с.
146. *Ленин В.И.* Полн. собр. соч. – Т. 45. – 394 с.
147. *Леонтьев А.Н.* Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
148. *Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения. – М., 1983. – 392 с.
149. *Либих С.С.* Коллективная психотерапия неврозов. – Л.: Медицина, 1974. – 207 с.
150. *Линдеман Х.* Аутогенная тренировка. – М.: ФиС, 1980. – 135 с.
151. *Ломов Б.Ф.* Личность в системе общественных отношений // Психол. журнал. – 1981. – № 1. – С. 3–17.
152. *Ломов Б.Ф.* Задачи психологической науки в свете решений XXVII съезда КПСС и июньского (1983) Пленума ЦК КПСС // Психол. журнал. – 1983. – Т. 4. – № 6. – С. 3–19.
153. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
154. *Макаренко А.С.* О коммунистическом воспитании. – М., 1956. – 202 с.
155. *Максимов М.* Улитка ломает панцирь // Знание – сила. – 1986. – № 5. – С. 40–43.

156. *Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.А.* Напряженность в полете. – М.: Воениздат, 1969. – 120 с.
157. *Марищук В.Л., Серова Л.К.* Информационные аспекты управления спортсменом. – М.: ФиС, 1983. – 83 с.
158. *Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К.* Методика психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
159. *Маркс К., Энгельс Ф.* Избранные произведения. – М.: Политиздат, 1983. – Т. 2. – С. 145–146.
160. *Мартене Р.* Социальная психология и спорт: пер. с англ. – М.: ФиС, 1979. – 176 с.
161. Матч века. – Белград, 1970. – 256 с.
162. *Матюшкин А.А.* Проблемные ситуации в мышлении и обучении. – М.: Педагогика, 1972. – 153 с.
163. *Мейли Р.* Структура личности // Экспериментальная психология/редакторы-составители П. Фресс, Ж. Пиаже. – М.: Прогресс, 1975. – Вып. 5. – С. 196–279.
164. *Мельников В.М.* Формирование личности спортсмена в системе коллективных отношений // Физическое воспитание и спорт. – М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1972. – Вып. 12. – С. 128–131.
165. *Мельников В.М., Ямпольский Л.Т.* Введение в экспериментальную психологию личности. – М.: Просвещение, 1985. – 319 с.
166. *Мильштейн О.А., Куланкович К.А.* Советский олимпиец: социальный портрет. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
167. *Моль Г.* Семь программ здоровья // Физкультура и спорт. – 1989. – № 1. – С. 14–15.
168. *Морозов Г.В.* Психотерапия как общемедицинская проблема // Вопросы психотерапии: тез. докл. Всес. науч. конф. «Актуальные проблемы психиатрии и наркологии (психотерапевтический аспект)». – М.: Медицина, 1977. – С. 3–4.
169. *Мясищев В.И.* Личность и неврозы. – Л.: ЛГУ, 1960. – 424 с.
170. *Мясищев В.Н.* Проблемы личности в психологии и медицине // Актуальные вопросы медицинской психологии. – Л.: Медицина, 1974. – С. 5–25.
171. *Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р.* Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985. – 177 с.
172. *Новиков И.* Пять дней и вся жизнь. – М.: Молодая гвардия, 1974. – 239 с.
173. *Новиков М.А.* Коммуникационные структуры и эффективность групповой деятельности операторов // Вопросы психологии. – М., 1970. – С. 132–135.
174. *Норакидзе В.Г., Амилахвари М.Г., Двали Г.М.* Динамика формирования характера личности спортсмена // Мат-лы IV Всес. съезда общества психологов. – Тбилиси, 1971. – 262 с.

175. *Обозов Н.Н.* Межличностные отношения. – Л.: ЛГУ, 1979. – 151 с.
176. *Обозов Н.Н.* Психология межличностного взаимодействия: докт. дис. – Л., 1979. – 327 с.
177. *Орлов Р., Россошик Л.* Тамара Быкова: «Высота впереди» // *Собеседник*. – 1984. – № 27. – С. 12–13.
178. *Панферов В.Н.* Общение как предмет социально-психологических исследований: автореф. докт. дис. – Л., 1983. – 42 с.
179. *Лараносич В., Лазаревич Л.* Психодинамика спортивной группы: пер. с сербского. – М.: ФиС, 1977. – 119 с.
180. *Педагогический поиск*. – М.: Педагогика, 1988. – 471 с.
181. *Петров Н.* Самовнушение в древности и сегодня. – М.: Прогресс, 1986. – 142 с.
182. *Петровский А.В.* К пониманию личности в психологии // *Вопросы психологии*. – 1981. – № 2. – С. 40–46.
183. *Петровский А.В.* Развитие личности и проблема ведущей деятельности // *Вопросы психологии*. – 1987. – № 1. – С. 15–26.
184. *Платонов В.А.* Управление с шестью неизвестными. – М.: Молодая гвардия, 1983. – 238 с.
185. *Платонов К.И.* Слово как физиологический и лечебный фактор. – 3-е изд. – М.: Медгиз, 1962. – 532 с.
186. *Платонов К.К.* К теории личности // *Личность и труд*. – М., 1965. – С. 24–36.
187. *Платонов К.К.* Психологическая структура личности // *Личность при социализме*. – М.: Наука, 1968. – С. 31–40.
188. *Платонов К.К.* Понятие «структура» в учении о личности // *Сб.: «Проблемы личности»: мат-лы симпозиума*. – М., 1969. – С. 51–62.
189. *Платонов К.К.* Психологическая характеристика спортсмена // *Теория и практика физической культуры*. – 1971. – № 1, 2.
190. *Платонов К.К.* Значение иерархии системных качеств для психологии // *Проблемы интегрального исследования индивидуальности*. – Пермь, 1978. – Вып. 2. – С. 314.
191. *Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М.* Надежность в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
192. *Пономарев Н.И.* Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 1974. – 310 с.
193. *Пономарев Н.И.* Социология спорта. США на службе капитализма. – М.: ФиС, 1987. – 221 с.
194. *Пономарев Я.А.* Роль непосредственного общения в решении задач, требующих творческого подхода // *Проблема общения в психологии*. – М.: Наука, 1981. – С. 79–91.
195. *Психический стресс в спорте* / под ред. Б.А. Вяткина. – Пермь, 1973. – Вып. 1, 2, 3.



196. Психология спорта высших достижений. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
197. Психология физического воспитания и спорта/под ред. Т.Т. Дзамгарова и А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979. – 143 с.
198. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М.: ФиС, 1959. – 308 с.
199. Пуни А.Ц. Волевая подготовка спортсмена // Докл. на Первой всерос. методич. конф. тренеров по спорту. – М., 1960. – 19 с.
200. Пуни А.Ц. О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованию // Теория и практика физической культуры. – 1967. – № 4. – С. 27–30.
201. Пуни А.Ц. О диагностике состояния психической готовности спортсмена, к соревнованию // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованию. – М.: ФиС, 1968. – 10 с.
202. Пуни А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. – Л., 1973. – 29 с.
203. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. – Л., 1975. – С. 3–15.
204. Радзиховский Л.А. Диагноз застоя в психологии // Вопросы психологии. – 1966. – № 2. – С. 17–18.
205. Решетень И.Н. Тренер-воспитатель // Нравственное воспитание спортсменов (школьников и студентов). – Л., 1973. – С. 12–15.
206. Роджерс Э., Агарвала-Роджерс Р. Коммуникация в организациях: пер. с англ. – М.: Экономика, 1980. – 175 с.
207. Рожнов В.Е. Психотерапия алкоголизма и наркоманий руководство по психотерапии. – Ташкент: Медицина, 1979. – С. 447–472.
208. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – 1-е изд. – М.: Учпедгиз, – 1940; 2-е изд. – М.: Учпедгиз, 1946. – 704 с.
209. Рубинштейн С.Л., Соколов А.Н. Психология. – М.: Педагогика, 1962. – 166 с.
210. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973. – С. 265–365.
211. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973. – 423 с.
212. Рудик П.А. Психология. – М.: ФиС, 1958. – 501 с.
213. Рудик П.А. Психофизиологические механизмы преодоления трудностей в спортивных соревнованиях // Теория и практика физической культуры. – 1965. – № 8. – С. 8–11.
214. Рудик П.А. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М.: ФиС, 1968. – С. 10–14.

215. Руководство по психологии/под ред. В.Е. Рожнова – 2-е изд. – Ташкент: Медицина, 1979. – 639 с.
216. *Румянцева В.И.* Общение в экстремальных условиях взаимосвязанной деятельности: автореф. канд. дис. – Л., 1975. – 16 с.
217. *Самойлов А.П.* Время игры. – М.: ФиС, 1986. – 207 с.
218. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности/под. ред. В.Д. Ядова – Л.: Наука, 1979. – С. 3–46, 109–119.
219. *Свенцицкий А.Л.* Руководитель: слово и дело (социально-психологические аспекты). – М.: Политиздат, 1983. – 159 с.
220. *Святощ А.М.* Неврозы. – М.: Медицина, 1982. – 366 с.
221. *Семичев С.Б.* Теория кризисов и психопрофилактика // Труды Ленингр. науч.-иссл. психоневрологического ин-та им. В.М. Бехтерева. Неврозы и пограничные состояния. – Л., 1972. – Т. 63. – С. 96–99.
222. *Серова Л.К.* Психологические вопросы управления человеком в сложных условиях деятельности (на примере спорта): канд. дис. – Л., 1979. – 162 с.
223. *Сингер Р.Н.* Мифы и реальность в психологии спорта: пер. с англ. – М.: ФиС, 1980. – 152 с.
224. *Слободяник А.П.* Психотерапия. Внушение. Гипноз. – Киев: Госмедиздат УССР, 1963 – 349 с.
225. *Слоним А.Д.* Среда и поведение. – Л.: Наука, 1976. – 211 с.
226. *Слуцкий А.С.* Поведенческая психотерапия: руководство по психотерапии. – Ташкент: Медицина, 1979. – С. 283–297.
227. *Смирнов Б.Н.* Эмоционально-волевые проявления гимнастов в экспериментальной ситуации риска // Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. – Л., 1972. – С. 44–52.
228. *Смирнов Б.Н., Чащина Г.А.* Системность в использовании приемов психической саморегуляции спортивной деятельности // Психическая саморегуляция. – Алма-Ата, 1974. – Вып. 2. – С. 283–284.
229. *Смирнов Б.Н., Чащина Г.А.* Психологическая саморегуляция двигательной деятельности в условиях опасности и нарастающего утомления // Вопросы психологии спорта. – Л., 1975. – С. 48–55.
230. Спорт и образ жизни: сб. статей/сост. В.И. Столяров, З. Кривчик. – М.: ФиС, 1979. – 278 с.
231. *Старостин Н.П.* Мои футбольные годы. – М.: Правда, 1986. – 47 с.
232. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. статей/ сост. Ю.Л. Ханин. – М.: ФиС, 1983. – 288 с.
233. *Суходольский Г.В.* Основы математической статистики для психологов. – Л.: ЛГУ, 1972. – 387 с.

234. *Сухомлинский В.А.* Павлышская средняя школа. – М.: Педагогика, 1969. – 80 с.
235. *Сухомлинский В.А.* Родительская педагогика. – М.: Педагогика, 1978. – 62 с.
236. *Сухомлинский В.А.* Избр. пед. соч. В 3-х т. – М., 1979. – Т. 1.
237. *Ташлыков В.А.* Психология лечебного процесса. – Л.: Медицина, 1984. – 192 с.
238. Теория и практика шахматной игры: учеб. пособ./под ред. Я.Б. Эстрина – М.: Высшая школа, 1981, 160 с.
239. *Торндайк Э.* Процесс учения у человека. – М., 1935. – 84 с.
240. *Тышкова М.* Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 27–34.
241. *Узнадзе Д.И.* Психологические исследования. – М.: Наука, 1966. – 450 с.
242. *Уотсон Дж.Б.* Психология как наука о поведении. – М.; Л., 1926. – 87 с.
243. *Уотсон Дж.Б.* Бихевиоризм // БСЭ. – 1930. – Т. 6.
244. *Ушинский К.Д.* Педагогические сочинения. АПН СССР. – М.: Педагогика, 1988. – Т. 2. – 343 с.
245. *Уэллс Г.* Павлов и Фрейд. – М.: ИЛ, 1959. – 72 с.
246. *Уэллс Г.* Крах психоанализа. – М.: Прогресс, 1968. – 59 с.
247. *Фельдштейн Д.И.* Психологические основы общественно полезной деятельности подростков. – М.: Педагогика, 1982. – 224 с.
248. Физическая культура и советский образ жизни/под ред. М.К. Титма – М.: ФиС, 1982. – 238 с.
249. *Филатов А.Т., Андрух Г.П.* Психотерапия никотинизма: учеб. пособие. – М., 1977.
250. *Филатов А.Т.* Аутогенная тренировка. – Киев: Здоровье, 1979. – 143 с.
251. *Филатов А.Т., Мартыненко А.А., Мартыненко В.К.* и др. Малая психотерапия на курорте. – Киев: Здоровье, 1983. – 56 с.
252. *Фролова М.И.* Социально-психологические аспекты эффективного руководства спортивным коллективом: автореф. канд. дис. – М., 1978. – 19 с.
253. *Фурст Д.Б.* Невротик. Его среда и внутренний мир. – М.: ИЛ, 1957. – 94 с.
254. Футбол'90: альманах. – М.: ФиС, 1990. – 161 с.
255. *Ханин Ю.Л.* Динамика внутригруппового общения волейболистов // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 3. – С. 55–58.

256. Ханин Ю.Л. Взаимовлияния в процессе игрового взаимодействия волейболистов // Проблемы психологии спорта: ученые записки ГДОИФК. – Л., 1970. – Вып.13. – С. 112–121.

257. Ханин Ю.Л. К вопросу о нормативной детерминации межличностного общения и поведения спортсменов // Вопросы психологии спорта. – Л., 1975. – С. 84–85.

258. Ханин Ю.Л. Межличностные конфликты в спортивно-игровой деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 7. – С. 11–14.

259. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. – 1978. – № 6. – С. 94–106.

260. Ханин Ю.Л. Психология общения в совместной деятельности: автореф. докт. дис. – Л., 1986.

261. Хачатурьянц Л.С., Хрунов Е.В. Побеждая невесомость. – М.: Знание, 1985. – С. 28–33, 105–106.

262. Хозе С.Е. Взаимодействие педагогического коллектива и комсомольской организации школы в коммунистическом воспитании учащихся: автореф. докт. дис. – М., 1983. – 32 с.

263. Худадов Н.А. Разделы и этапы психологической подготовки боксера // Мат-лы V Всес. совещания по психологии физического воспитания и спорта. – Волгоград, 1965. – 53 с.

264. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1968. – 160 с.

265. Худадов Н.А., Коломейцев Ю.А. О некоторых социально-психологических детерминантах психической напряженности // Мат-лы Всес. симпозиума «Психический стресс в спорте». – Пермь, 1973. – С. 33–35.

266. Чайковская Е.А. Шесть баллов. – М.: Молодая гвардия, 1980. – 238 с.

267. Чащина Г.А. К вопросу об эффективности психической саморегуляции в процессе нарастающего утомления: сб. науч. работ молодых ученых ГДОИФК. – Л., 1971. – С. 120–122.

268. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: ФиС, 1980. – 104 с.

269. Шэдриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. – М.: Наука, 1982. – 185 с.

270. Шенкман С.Б. Как здоровье, сильный пол? – М.: Знание, 1984. – 64 с.

271. Шорохова Е.В. Методологические проблемы соотношения психологии и медицины // Психология и медицина. – М.: Медицина, 1978. – С. 26–31.

272. Шорохова Е.В. Тенденции исследований личности в советской психологии // Проблемы психологии личности: Советско-финский симпозиум. – М.: Наука, 1982. – С. 11–24.

273. *Щербаков А.И.* Психологические основы формирования личности советского учителя. – Л.: Просвещение, 1967. – 62 с.
274. *Щербаков А.И.* Психология труда и личности учителя. – Л., 1977. – 91 с.
275. *Щербаков А.И.* Психолого-педагогическая подготовка учителя-воспитателя и пути ее оптимизации в высшей школе // Проблемы совершенствования системы психолого-педагогической подготовки учителя. – Л., 1960. – С. 21–29.
276. *Щетинин М.П.* Объять необъятное. Записки педагога. – М.: Педагогика, 1986. – 176 с.
277. *Юнг К.* Психологические типы. – М., 1924. – 90 с.
278. *Ядов В.А.* О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии. – М.: Наука, 1975. – С. 19–105.
279. *Ярошевский Т.М.* Размышления о человеке. – М.: Политиздат, – 1984.– 197 с.
280. *Adler A.* Praxis und Theorie der Individual Psychologie. – Munchen: Bergmann. – 1927. – 170 p.
281. *Adler A.* The science of living. New York: Garden City. – 1929. – 112 p.
282. *Argyle M., Furnham A., Graham J.A.* Social situations // Cambridge University Press. – Cambridge. – 1981. – 453 p.
283. *Berlyne D.E.* Conflict, arousal and curiosity. – New York – Toronto – London. – 1960. – 98 p.
284. *Berne E.* Principless of group treatment. – New York: Oxford University Press. – 1966. – 211 p.
285. *Caplan G.* Emotional crises. – In: The encyclopedia of mental health. – N. Y. – 1963. – Vol. 2. – P. 521–523.
286. Coping with physical illness / ed. by R.H. Moos. – N. Y.: Plenum medical book. – 1977. – 440 p.
287. *Freud S.* The ego and the mechanisms of defence. – L.: Hogarth press. – 1948. – 196 p.
288. *Freud S.* Inhibition, symptoms and anxiety. – The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. – L.: Hogarth press and the Institute of Psychoanalysis. – 1959. – Vol. XX, – P. 77–175.
289. Analysis terminable and interminable. – The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. – L.: Hogarth press and the Institute of Psychoanalysis. – 1964 – Vol. XXIII. – P. 216–253.
290. *Freud S.* The neuropsychoses of defence. – The standart edition of the comlete psychological works of Sigmund Freud. – L.: Hogarth press and the Institute of Psychoanalysis. – 1962. – Vol. III. – P. 45–61.
291. *Fromm E.* The fear of freedom. – London. Kegan Paul. – French. – Trubner. – 1943. – 160 p.

292. *Fromm E.* Man for himself. – New York. – Holt. – Rinehart. – 1964. – 107 p.
293. *Fromm E.* The heart of man. – N. Y.: Harper & Row. – 1971. – 212 p.
294. *Guthrie E.R.* Pavlov's theory conditioning // Psychological Review. – 1934. – V. XLI. – P. 29–31.
295. *Guthrie E.R.* The Psychology of Learning. – New York. – London. P. Harper. – 1935. – 110 p.
296. *Hamburg D.A., Adams J.E.* A perspective of coping behavior. – Archives of general psychiatry. – 1967. – Vol. 17. – P. 277–284.
297. *Helm J.* Gesprächspsychotherapie. – Berlin: VEB Dtsch Verl. Wissenschaften. – 1978. – 242 s.
298. *Hock K., König W.* Neurosenlehre und Psychotherapie. – Jena. – 170 s.
299. *Hoff L.A.* People in crisis: understanding and helping. – Menlo-park (Calif.): Addison – Wesley publ. C. – 1978. – 336 p.
300. *Hull C.L.* Principles of behavior. – New York. – London. Appleton Century Co. – 1943. – 116 p.
301. *Kondas O.* Discentra psychoterapia. – Bratislava: Slovensky akademie. – 1973. – 368 s.
302. *Lewin K.* Behavior and development as a function of total situation / W. Carmichael L. (red.) // Manual of child development. – N.Y. – 1954. – S. 918 – 970.
303. *Lindermann E.* Symptology and management of acute grief. – American journal of psychiatr. – 1944. – Vol. 101. – № 2. – P. 141–148.
304. *Perls F.* Gestalt theory verbatim. – Real People Press. – Lafayette. – Calif. – 1969. – 178 p.
305. *Rogers C.R.* Client – centered therapy. – Boston: Houghton. – 1957. – 560 p.
306. *Rogers C.R.* Client – centered psychotherapy. Its current practice, implications and theory. – Houghton Mifflin Company. – Boston. – 1951. – 560 p.
307. *Seidel K.* Die Stelling der Psychotherapie in der medizien. – In: Psychotherapie in sozialisten Landern. – Leipzig: VEB Georg Thieme. – 1975. – S. 19–21.
308. *Skinner B.F.* Science and human Behavior. – New York. – 1953. – 117 p.
309. *Skinner B.F.* Verbal Behavior. – London. – Methuen. – 1957. – 99 p.
310. *Skinner B.F.* Cumulative Record. – New York. – Appleton Century. – Crofts. – 1959. – 111 p.
311. *Spence K.W.* The postulates and methods of «behaviorism» // Psychological Review. – 1948. – V. 55. – № 2. – P. 23–29.

312. *Tolman E.C.* Cognitive maps in Rats and men // Psychological Review. – 1948. – V. 55. – P. 39–51.
313. *Tolman E.C.* The intervening variable. Psychological theory/ ed. by M.H. Marx. – New York. – 1951. – P. 10–56.
314. *Tomaszewski T.* Człowiek i otoczenie. – W: T. Tomaszewski (red.). – Psychologia. – Warszawa. – 1975. – PWN. – 131 s.
315. *Watson J.B.* Behavior. An introduction to comparative psychology. – New York. – Holt. – 1914. – 140 p.
316. *Watson J.B. and Mac Dougall W.* The battle of behaviorism. – New York. – W.W. Norton. – 1929. – 81 p.
317. *Wople J.* The practice of behavior therapy. – New York: Pergamon Press. – 1973. – 318 p.
318. *Woodworth R.S.* Selected papers of Robert S. Woodworth. – New York. – Columbia Un-ty Press. – 1939. – 127 p.
319. *Woodworth R.S.* Dynamic «Psychologies of 1925» / C. Murchison (ed.). – Worcester. – Clark Un-ty Press. – P. 42–50.

Научно-популярное издание

ЗАГАЙНОВ Рудольф Максимович

**КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В СПОРТЕ  
И ПСИХОЛОГИЯ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Корректор *Г.П. Вергун*

Художник *А.Г. Никоноров*

Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 10.08.2010. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>6</sub>.

Печать офсетная. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 14,5. Уч.-изд. л. 15,0.

Тираж 1000 экз. Изд. № 1519. Заказ № 1496.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.

Сайт: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru)

E-mail: [sovsport@mail.tascom.ru](mailto:sovsport@mail.tascom.ru)

Отпечатано с электронной версии

в ООО «Великолукская городская типография».

182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, 78/12.

Тел./факс (81153) 3-62-95.

E-mail: [zakaz@veltip.ru](mailto:zakaz@veltip.ru)