

# Предисловие

Со времени издания последних учебных пособий по психологии спорта прошло уже несколько десятилетий. За это время в нашей стране произошли важные политические, экономические изменения, которые повлияли и на спорт. Изменилась психология спортсменов и тренеров. Все меньше стали говорить об их патриотизме, все больше — о выгодных контрактах и материальном обеспечении будущего. На этом фоне наработки спортивных психологов, созданные в 1960–1980-х годах, на какое-то время как бы утратили актуальность. В 1990-х годах резко снизилась интенсивность научных исследований по психологии спорта и как следствие — количество публикаций, а монографии практически исчезли. Остается надеяться, что застой, в котором оказалась спортивная наука, в частности спортивная психология — явление временное. Изучение спортивной психологии в высших физкультурных учебных заведениях никто не отменял, а посему для студентов нужны новые учебники, тем более что старые уже стали библиографической редкостью.

Данный учебник включает в себя четыре раздела: «Психология деятельности спортсмена», «Психология тренировочного процесса», «Социально-психологические аспекты спорта» и «Психология деятельности тренеров и спортивных судей». В отличие от предыдущих изданий в данном учебнике рассмотрен и ряд новых вопросов: психологические аспекты «спортивной формы», психология общения в спорте, психология спортивной карьеры, психология зрителей, психология деятельности тренера, психология спортивного судейства. В то же время в учебнике отсутствует раздел «Психологическая подготовка спортсмена», которая во многих учебниках и учебных пособиях по психологии спорта выделяется в самостоятельный вид подготовки наряду с физической, тактической и технической. Мне представляется, что делать это нецелесообразно, так как психологической подготовкой являются и мобилизация спортсмена перед соревнованием, и регуляция состояний спортсмена, и развитие его волевых качеств, и тактическое обучение спортсмена, и его техническая подготовка (формирование навыков), и его воспитание. То есть все, что делают тренер и психолог со спортсменом в плане развития его как личности, — и есть психологическая подготовка. Поэтому то, что отражено в этом учебнике, имеет к ней самое непосредственное отношение.

Читатель также может заметить, что в учебнике нет раздела, посвященного *стрессу*. Это может показаться странным на фоне того бума, который имел место в 70-х годах прошлого века в отношении стресса в спорте. Я придерживаюсь точки зрения, что стресс — это не любое физическое или психическое напряжение человека<sup>1</sup>, а реакция организма на *патологические (травматические)* факторы.

<sup>1</sup> В одной научной публикации было написано, что нажатие на динамометр при соревновании двух групп спортсменов друг с другом — это стресс.

Это не значит, что в спорте стресс не встречается. Умирают от инфаркта болельщики на футбольных матчах, спортсмены во время шоссейной велогонки или марафонского бега в случае применения допинга и т. п. Но это исключительные случаи, в целом не типичные для спорта. Понятие «стресс» в настоящее время стало слишком неопределенным, поэтому я предпочитаю использовать термин «психическое напряжение».

В учебнике нет и раздела, посвященного *надежности спортсмена*, то есть безошибочной и стабильной деятельности спортсмена в условиях соревнований. Это понятие, пришедшее в психологию спорта из инженерной психологии и ставшее в 1970-х годах довольно модным, едва ли добавило ясности к тому, что понимается под психологической устойчивостью и физической, технической, тактической подготовленностью спортсменов (что определяет успешность соревновательной деятельности). Критерием надежности стало либо количество срывов, ошибок (отказов, как принято говорить в инженерной психологии) спортсменов на соревнованиях (то есть количество неудачных выступлений), либо ухудшение результатов на соревнованиях по сравнению с тренировками<sup>1</sup>. Но и то и другое определяется множеством факторов, в том числе и не имеющих отношения к психике спортсмена, учесть которые практически невозможно. Стало быть, говоря о надежности спортсменов, надо снова говорить обо всех психологических аспектах спортивной деятельности.

Основной текст учебника оформлен врезками, содержащими дополнительную информацию из разных источников по рассматриваемому вопросу. В конце учебника даны приложения, которые могут быть использованы тренерами и практическими психологами при изучении спортсменов и тренеров.

---

<sup>1</sup> Когда говорят о стабильности или нестабильности результатов, показываемых спортсменом, как о критериях его надежности, возникает вопрос: что лучше – быть нестабильным, но выиграть один раз в своей карьере олимпийское золото (как в свое время это сделал американский прыгун в длину Боб Бимон, установивший на Олимпиаде в Мехико феноменальный мировой рекорд, к которому он сам потом не мог даже приблизиться), или быть стабильным, но занимать места где-то в шестерке лучших? В нашей стране был бегун на 400 м с барьераами, который в течение всего сезона показывал один и тот же результат, рекордный для себя, но улучшить его он никак не мог. Думаю, что такая надежность выступлений вряд ли его радовала.

# Введение. Психология спорта как учебная дисциплина

Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание, — это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем полный набор... Исследования и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом различных аспектов, но особенно психологических.

*Питер Снелл,  
трижды олимпийский чемпион, доктор физиологии*

Пройдя путь большого спорта, мы серьезно не задумывались о роли психологии в подготовке спортсменов высокого класса, не уделяли должного внимания индивидуальному подходу, взаимоотношениям тренера и спортсмена, в чем сильно проигрывали. Нередко одержимый тщеславием тренер мнит себя психологом. Позже, оглядываясь назад, с горечью замечаешь, что многие молодые талантливые спортсмены почему-то не дошли до своей цели. <...> Роль психолога в команде у нас снижается, но на практике мне приходилось прибегать к его помощи. Считаю, что, используя рекомендации и советы психолога, удалось не только сохранить многих спортсменов в команде, но и добиться значительных результатов. <...> Даже косвенное соприкосновение с психологической наукой — через общение с психологом — дало повод многое переоценить, увидеть ее огромные возможности.

*Хмелев А. А.,  
заслуженный тренер СССР*

Раньше я очень ревностно относился к появлению чужого человека в сборной. Считал, что я сам лучший психолог. Также до меня думал Гайич. Но видно, не справляюсь... Я могу рассказать о важности матча. А убрать чувство ответственности за результат, которое убивает искры в глазах, не получается... Мы с моим помощником пойдем на специальные курсы. Может, после них проще будет понять психолога. А то порой обращаются какие-то люди, а ты не понимаешь, что они делают и зачем. Так было в «Динамо», когда ребятам предлагали вместе кубики складывать, парашют разбирать, чтобы командой себя почувствовать. Но для меня очевидно: психолог команде необходим.

*В. Олекно,  
главный тренер сборной мужской команды России по волейболу*

**Предмет психологии спорта.** Психология спорта — это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта — это наука о человеке в сфере спорта. Необходимость появ-

ления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью (стремлением к победе), большими, а иногда и предельными, физическими и психическими нагрузками.

Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд общих и специальных разделов, это:

- 1) мотивы спортивной деятельности;
- 2) психологические основы ориентации и отбора в различные виды спорта и психодиагностика склонностей и способностей;
- 3) психомоторика;
- 4) психология обучения и воспитания в спорте;
- 5) психологические особенности физической, технической и тактической подготовки спортсменов;
- 6) психологические особенности личности спортсменов;
- 7) психология спортивного коллектива;
- 8) состояния спортсмена и их психорегуляция;
- 9) стили спортивной деятельности;
- 10) психологические особенности личности и деятельности тренеров;
- 11) психологические особенности личности и деятельности спортивных судей;
- 12) психологическая характеристика различных видов спорта;
- 13) психологическая характеристика болельщиков.

К сожалению, не все перечисленные аспекты изучены одинаково полно. Например, к изучению психологических особенностей болельщиков психологи приступили только недавно, а психология спортивного судейства до сих пор остается практически нетронутой темой.

**Методы**, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, такие же, как и в общей психологии. Их разделяют на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа.

**Организационные методы** определяют стратегию исследования и включают в себя сравнительный (включая сравнительно-возрастной или метод поперечных срезов) и лонгитюдинальный.

*Сравнительный метод* используется для изучения психологических различий между спортсменами различных видов спорта, игровых амплуа, пола, квалификации, специфики тренировочного процесса и других факторов.

*Лонгитюдинальный метод* используется с целью длительного (в течение нескольких месяцев и лет) прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или группы спортсменов. Он дает возможность наглядно и в динамике проследить влияние спортивной тренировки на изменение психологических особенностей спортсменов.

**Эмпирические методы** весьма разнообразны и включают в себя объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и психодиагностику.

*Объективное наблюдение* имеет целью изучение различных поведенческих, эмоциональных проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности

(на тренировках, соревнованиях, сборах). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной (магнитофона), стенографической или протокольной записи, технических средств (видеоаппаратура). Наблюдение должно проводиться по заранее составленным плану и схеме. Оно должно быть систематическим, что обеспечит относительно полный сбор материала по интересующему вопросу.

*Самонаблюдение* является способом самопознания и используется спортсменами при анализе своих состояний, поступков, техники выполняемых движений с целью совершенствования. Самонаблюдение тоже должно носить систематический характер, стать для спортсмена привычкой. Результаты должны фиксироваться в дневнике для возможности осуществления качественного самоанализа.

*Экспериментальный метод* имеет две разновидности — лабораторный и естественный эксперименты:

- лабораторный эксперимент проводится в специальных помещениях, оборудованных сигнализационными и регистрационными приборами и аппаратами (рефлексометром, кинематометром, тремометром и пр.);
- естественный (полевой) эксперимент организуется в естественных условиях (на тренировке, соревнованиях) и имеет две разновидности — констатирующий и формирующий. При этих видах экспериментов также используется аппаратура (переносная или дистанционная).

*Психодиагностические методы* направлены на выявление склонностей, отдельных способностей и одаренности спортсмена в целом, имеющихся у него типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента, свойств личности, диагностики состояний (предсоревновательных, соревновательных и послесоревновательных), изменения психологических параметров после нагрузок. Эти методы могут использоваться для: отбора кандидатов в команды, выбора адекватного для данного спортсмена вида деятельности и игрового амплуа, а также стиля деятельности.

*Методы количественно-качественного анализа* используются для математико-статистической обработки полученных в исследовании данных и содержательного их анализа.

## **Краткий экскурс в историю возникновения и развития психологии спорта**

Термин «психология спорта» введен в научный обиход русским психологом В. Ф. Чижем (см.: Психология спорта. СПб., 1910), хотя еще раньше, в самом начале XX века, это понятие использовал в своих статьях и основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В 1913 году по инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне (Швейцария) был организован конгресс по психологии спорта, и с этого момента рассматриваемая наука получила официальный статус. Однако слабое развитие спорта не способствовало и быстрому развитию науки, которой занимались лишь отдельные ученые, в основном в США, Германии, СССР. В нашей стране зачинателями психологии спорта были А. П. Нечаев, опубликовавший в 1927 году монографию «Психология фи-

зической культуры», А. Ц. Пуни, З. И. Чучмарев, П. А. Рудик. В довоенные годы были разработаны программы спецкурса «Психология спорта» для институтов физической культуры.

Интенсивное развитие психологии спорта началось во многих странах после Второй мировой войны. Это было связано с ростом престижности спорта, а также борьбой двух политических систем — социалистической и капиталистической, стремившихся доказать свое преимущество, в том числе и через спортивные достижения.

Немногим позже стали регулярно проводиться Международные конгрессы по психологии спорта, в 1970 году был учрежден «Международный журнал по психологии спорта», в 60-х годах XX века возникли Европейская и Североамериканская ассоциации психологов спорта.

В нашей стране в 1952 году А. Ц. Пуни была защищена первая докторская диссертация по психологии спорта, а затем появились монографии, посвященные исследованиям в этой отрасли психологии, авторами которых были Г. М. Гагаева, С. Ч. Геллерштейн, А. А. Лалаян, В. Г. Норакидзе, А. Ц. Пуни, О. А. Черникова. В последующие годы большой вклад в развитие психологии спорта внесли многие ученые: О. В. Дашкевич, Е. А. Калинин, Р. А. Пилоян, В. М. Писаренко, А. В. Родионов, О. А. Сиротин, В. А. Толочек, И. П. Волков, Г. Д. Горбунов, Т. Т. Джамгаров, Р. М. Загайнов, Ю. Я. Киселев, В. Л. Марищук, А. Н. Николаев, В. К. Сафонов, Б. Н. Смирнов, Н. Б. Стамбурова, Е. Н. Сурков, Ю. Л. Ханин, Б. А. Вяткин, А. Д. Ганюшкин, А. А. Лалаян, Ю. А Коломейцев и многие другие. Уже в течение десяти лет на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета осуществляется подготовка психологов по специальности «Спортивная психология».

В настоящее время психология спорта стала не только теоретической, но и практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких спортивных результатов.