

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И ТУРИЗМУ

—\*—

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ИМ. П.Ф.ЛЕСГАФТА

Г.Д. ГОРБУНОВ

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ В СПОРТЕ

Лекция

Санкт-Петербург  
1995

УДК 796.015.8:159.9

Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте:  
Лекция/ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, СПб., 1995. -24 с.

Раскрываются основные определяющие успешность деятельности психолога в спорте, типы, стили, особенности работы практического психолога в спортивной команде, отношение спортсменов и тренеров к психологам.

Лекция предназначена для студентов IV курса, аспирантов, слушателей ФПК.

Рецензенты: заслуженный деятель науки РФ, доктор педагогических наук, профессор Н.И.Пономарев; доктор психологических наук, профессор И.П.Волков.

ISBN 5-7065-0326-5

© Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. 1995.

## Введение

Многие годы обсуждения вопросов работы профессионального практического психолога в спорте сделали ее притчей во языцах.

На памяти психологов за последние более чем двадцать лет прослеживается бесчисленное количество всякого рода заседаний, семинаров, симпозиумов, конференций и даже конгрессов, включая международные, на которых работа психолога в спорте ставилась в один ряд с работой врача и массажиста. Но это теоретически. А практически и сейчас ситуация мало чем отличается от истоков. Безусловно, за годы накоплен огромный опыт достаточно большого числа практических психологов спорта. Появились новые методы исследования и воздействия, средства психотерапии трансформировались для использования в условиях спорта, возникло новое поколение тренеров, академическая психология стала осознавать свою односторонность, - да и вообще вся атмосфера вокруг психологии за эти годы стала менее туманной. Но, как ни странно, это почти не изменило места и роли практического психолога в командах. А в ряде случаев отношение к возможному появлению психолога в команде сместилось даже в худшую сторону.

Никто не проводил социологических исследований этого вопроса, однако всякий, кто связан со спортом, может отметить волнообразность, альтернативную цикличность отношений к психологу: от восторженного - да, нужен, без него современный спорт невозможен; до категорического - нет, нечего психологу делать в команде; тренер сам себе психолог, справится сам. Причин такой динамики очень много. И наука, и здравый смысл, в принципе, давно согласились с необходимостью работы психолога в команде. Но в этом согласии нет надежности. Наука не может с полной достоверностью обосновать повсеместную необходимость их работы по причине малочис-

ленности выборки и недостаточностью объективных критериев. А здравый смысл, представляющий собой смесь тонких наблюдений и мудрых заключений со стереотипными предрассудками может, в зависимости от ситуации, выдать для психологов то целебный бальзам, то гремучую смесь. И по-прежнему работа психолога в спорте определяется огромным числом факторов, которые чаще всего своеобразны и неповторимы, а поэтому и незакономерны. И если в работе врача или массажиста в команде личностные особенности нивелируются закономерной необходимостью их деятельности, то в работе психолога индивидуальные особенности личности и стиля ее деятельности являются превалирующими. Как бы ни была сходна внешняя картина деятельности двух или нескольких психологов спорта, каждый из них работает в своей неповторимой манере. Именно поэтому у одного психолога работа, что называется, идет, а у другого нет. Больше того, и каждый практический психолог это знает, что вслед за успешной деятельностью вдруг может наступить "яма", какой-то провал, причина которого лежит в состояниях психолога. Успешная работа психолога спорта чаще всего зависит от нюансов, от полутонов, динамика которых не нарушает общую внешнюю картину его деятельности, но дает широкий диапазон конечных результатов.

### **Основные определяющие успешность деятельности психолога в команде.**

Выяснить основы успеха в деятельности психолога значило бы разрешить многие глобальные проблемы человеческого поведения. Однако можно обозначить вехи, своеобразные ориентиры, которые, по крайней мере, определяют направление поисков.

Во многих видах деятельности с использованием разнообразного инструментария делались попытки определить причины, позволяю-

щие преуспевать на одном или другом поприще. Из некоторых явствует, что вовсе недостаточно ума, образованности, знаний, культуры и прочих атрибутов деятельности. Нередко говорят о некоем неизвестном, своеобразном X-факторе, предположительной основой которого является **умение видеть главное**.

Видеть главное в стандартной деятельности - задача не сложная. В творческой деятельности, в бесконечно меняющихся ситуациях, а тем более в условиях дефицита времени и неопределенности итогов - увидеть главное и, в соответствии с этим, распланировать свою деятельность, усилия и время, становится задачей трудной. В общении со спортсменами и тренером даже отработанный инструментарий изучения и воздействия даст большое число различных вариантов, из которых психологу приходится выбирать. Надо сказать, что выражение "увидеть главное" в этом случае не отражает существа дела, так как нередкость, что психолог действует в определенном направлении вовсе не потому, что он четко "видит" этот главный путь с его конечным результатом, скорее он его чувствует. Нередко он не может объяснить или обосновать избранный им вариант. Именно это обстоятельство делает его работу похожей на искусство, с его глубинным, но далеко не всегда обоснованным проникновением в тонкости и нюансы деятельности и отношений. В умении видеть главное несомненно много рассудительности и последовательности заключений. Но если этот рационализм недополнен глубинным прочувствованием ситуации, нюансами буквально парящих в воздухе скрытых отношений, спонтанными импульсами и действием, особенно в принятии срочных решений - главный путь может быть выбран неправильно. Это подобно музыканту, который без единой ошибки сыграл пьесу, но не вложил в обертона, ритмические сочетания, остановки и прочие атрибуты техники, свою душу, то успех у слушателей маловероятен.

В работе психолога, в связи с этим, главное состоит далеко не только в том, что он делает, сколько в том, как он делает. Поэтому досужие разговоры о секретах в работе того или иного психолога до конца никогда не могут быть раскрытыми, так как повторить индивидуальный стиль человека, достигшего в каком-либо искусстве успеха, практически невозможно. Может быть только какое-то общее направление, так сказать "школа". Но эта школа тем мощнее, чем более неповторим индивидуальный стиль деятельности каждого из ее учеников.

**Увлеченность работой** - важнейший компонент успешности деятельности, определяется любовью к психологии и к спорту. Лирический термин, используемый в этом тезисе, ничто иное, как глубинные, но мощные канаты, связывающие каждодневную работу с отставленным на годы положительным результатом деятельности. В данном случае любовь к своему делу, как сильный интерес, в котором эмоциональная окраска определяет весь энергетический потенциал деятельности психолога. Определяет этот интерес несколько факторов, нередко очень непохожих друг на друга, но тесно взаимосвязанных.

Главное надо знать и любить вид спорта, в котором работает психолог и получать удовольствие от тех состояний, которые психолог оказывается способным вызвать у спортсменов. Это альтруистичное чувство власти над людьми, когда они по собственной воле, направленной извне, или даже независимо от них самих становятся способными на лучшее, на большее, является постоянным стимулом поддержания интереса к работе. Именно это глубинное чувство, которое в чем-то сродни дружескому, родительскому, братскому, является моральной основой, причиной того, что психолог многие месяцы может работать вне дома, деля со спортсменами и тренерами их нелегкий многолетний режим. Без определенной доли фанатизма успеха в



спорте профессионал не достигнет: ни тренер, ни спортсмен, ни психолог в их числе. Когда это в наличии, психолог устанавливает контакт легко и свободно, работает естественно и радостно, получая удовлетворение от того, что помогает спортсменам в решении их трудных задач.

Работа идет, когда для психолога это не работа, а хобби, когда он просто живет в команде и командой, когда он и отпуска-то ждет не для того, чтобы уехать отдыхать, а для того, чтобы больше побыть в команде. Те психологи, которые много работали в практике спорта, в порыве откровенности признаются, что эффект воздействия резко снижается или даже становится нулевым, когда по какой-либо причине интерес падает: либо усталость, либо посторонний интерес, либо смещение ценностных ориентаций, либо просто занятость другим. Остается только схема. В беседах со спортсменами исчезает чувственная окраска логической аргументации, не всплывают в нужный момент так эффективно действующие примеры, нет той энергии, которую надо передавать другим, нет тех каналов, по которым негативное "забираешь" у спортсменов. Когда есть любовь, то голос по телефону даже за тысячи километров вызывает ответное чувство. А когда ее нет, то никакая близость общения не дает нужных эмоций.

Конечно, лучше всего, если психолог сам занимался этим видом спорта, пожил жизнью этого вида и достиг определенных успехов в нем, когда он этот вид спорта не просто знает, но и глубоко чувствует. Вплоть до того, что его внушения и беседы включают специфические, нередко жаргонные для этого вида спорта обороты речи.

Переноса сведения из социальной психологии в область спорта, можно утверждать, что важнейшим компонентом успешности практической деятельности психолога является умение ладить с людьми.

Общение составляет основную форму работы психолога, в ходе которой, вступая в контакт с людьми, он должен так изменять их состояние, чтобы выигрывал результат деятельности (это вовсе не значит, что речь идет только о позитивных состояниях). И если психолог ладит с тренерами, врачом, массажистом, родителями и прочими, он имеет поле для положительного воздействия. Именно поэтому психологи, завершая академические дебаты о роли и месте психолога в спорте, оставляют в стороне свой витиеватый понятийный аппарат, очень просто говорят друг другу: есть у психолога контакт с тренером и спортсменами - работа будет; нет контакта - делать ему в команде нечего. По сути - это аксиома и можно было бы не тратить на это время, но только до сих пор, когда пытаются увеличить многочисленные ряды практических психологов в спорте, это обстоятельство по совершенно непонятным причинам не учитывается, как главенствующее.

Над психологом больше чем над другим специалистом висит стандартизированный стереотипный ореол. В одних случаях он ему помогает, в других же оказывает прямо противоположное действие - "А еще психолог!", - "Так Вы же психолог", - "Ну и психолог нашелся!", и т.д. У психолога в команде много друзей, но и недоброжелателей немало. Это чаще всего те, кто чувствует явную или скрытую ущемленность в присутствии профессионального психолога по типу: "Я и сам психолог не хуже его". Этот ложный барьер нередко мешает уже достигшим успеха тренерам использовать работу психолога для очередного подъема. Как частные и ситуативные проявления отношений к психологу, его работе может мешать эгоцентричность и ограниченность мышления врача команды, либо ревностные чувства массажиста. Но эти причины чаще всего лежат на поверхности. Есть однако много других, которые прикрыты вуалью благовоспитан-



ности при наличии объективно существующего соперничества. Конкурирующие отношения между тренерами, равно как и между спортсменами могут скрыто делить команду на противоречивые, а нередко и враждебные группировки. Заметить, просчитать, прочувствовать эти связи - тонкая часть коммуникативной задачи психолога. На основе этих наблюдений уточняются участки и объекты его работы, делается выбор во взаимоисключающих случаях с учетом создания и сохранения благоприятного фона для работы. Здесь нет прямолинейных суждений и однозначных схем. Так, реализуя принцип всеобщей благожелательности можно нажать в команде откровенных противников. Вплоть до того, что когда психолог слишком энергично жмет руки одного тренера, то в определенной ситуации в лице других тренеров, которые это видят, он может заполучить своих будущих оппонентов. И, безусловно, психолог не сможет работать с теми тренерами, с которыми у него сложатся конкурирующие отношения на любой основе (поездки, экипировка, премии и тем более слава).

**Умение определить и реализовать на практике оптимальную для общения с каждым социальную дистанцию** - немаловажное достоинство практического психолога. С одним тренером психолог на следующий день знакомства переходит на "ты", с другим, своим ровесником, после нескольких лет работы остается на "Вы". Этому не всегда можно найти сколько-нибудь стройное логическое объяснение, в нем немало от чувственности и интуиции. Да и нужно ли пытаться найти правильное объяснение каждому конкретному случаю. Важно правильно действовать. Да и в случае ошибки в выборе социальной дистанции гораздо важнее это почувствовать, чем объяснить.

Важным достоинством практического психолога является **умение дозировать общение со спортсменами**. Безусловно ошибается тот психолог, который считает, что чем больше он общается со спорт-

сменами, чем больше проводит с ними времени, - тем лучше для дела.

Спортсмены должны чувствовать потребность в общении с психологом и удовлетворять ее по мере надобности. Как всякая иная потребность, потребность в общении с психологом от напряжения приходит к насыщению и заменяется напряжением очередной потребности. Чрезмерно длительное общение со спортсменами может ликвидировать фазу напряжения этой потребности, вести к пресыщению врагу общения даже с близкими людьми. Назойливость всегда вредна, а в данном случае в особенности.

Как правило, психолог находится в сложной ситуации в команде, когда его личность и образ жизни должны быть примером того, чему он учит. В новой команде ему надо завоевать авторитет, добиться определенной веры в себя, без чего его работа бессмысленна. Но когда он этого добился, от него ждут определенного характера действий, поступков, переживаний и отношений. Важнейший раздел работы психолога - обучение спортсменов и тренеров саморегуляции, должен подтверждаться всем поведением самого психолога. Какие бы примеры психолог не использовал в своих беседах в этом плане, они останутся либо пустым звуком, либо предметом для юмора, если в своей жизни психолог демонстрирует обратное.

Практика психологии спорта за последние годы отчетливо показывает, что современные понятия о профессионализме психолога требуют от него не только глубины теоретических знаний и четкости навыков владения методами изучения человека, но и, главным образом, его возможности тактично, умело и своевременно выдавать спортсмену, тренеру эффективно воздействующую, полезную информацию. Для этого психолог-практик обязан овладеть методами воздействия. Спорту нужен психолог, который может, длительно находясь на

учебно-тренировочных сборах, сжиться со спортсменами, организуя коллектив и настроение в нем; воспитывая значимые для спорта свойства личности, создавать нужные психические состояния; решать многочисленные задачи воздействия на спортсменов, проводить сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга и пр., а так же использовать элементы нейро-лингвистического программирования; обучать спортсменов саморегуляции; ненавязчиво проводить со спортсменами беседы о тренировках и соревнованиях (а также об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т.д.); улаживать конфликты, снимать последствия монотонии, травм, секундировать в соревнованиях, организовывать отдых спортсменов, создавать и поддерживать традиции коллектива и делать массу других, казалось бы странных для психолога дел, но вполне естественных для педагога и любого другого человека, который хочет помочь спортсмену в его трудной спортивной жизни. И это все в плюс к тому, что может сделать психолог как психодиагност, систематически организуя исследование и обследование спортсменов, контролируя их состояния, отношения, установки и пр.

В дополнение к сказанному можно дать еще перечень некоторых правил в деятельности практического психолога спорта, определяющих ее успешность, но в любом случае он не будет завершенным.

1. Участвует в процессе подготовки спортсменов в тренировке и в соревнованиях, но не претендует на лавры в случае успеха. Скромность и место в тени - его удел.

2. Все делает только с согласия тренера.

3. Изучает спортсменов далеко не только с помощью их самооценок и специального инструментария, но, в первую очередь, наблюдая их в тренировочных занятиях и в соревнованиях, в работе и на отды-

хе - везде, где можно увидеть психологические особенности без специального тестирования.

4. Ведет политику неприсоединения в конфликтных ситуациях в тренерской среде, в то же время участвуя в разрешении противоречивых ситуаций.

5. Является буфером в напряженных ситуациях между тренером и спортсменом.

6. Проявляет предельную корректность, выдавая тренеру психологическую характеристику спортсмена. Высказывает свое мнение, однако не настаивает, и окончательное заключение о возможностях спортсмена отдает на откуп тренеру.

7. Никогда не распространяет доверенную ему информацию и не замыкает различные мнения между собой. Располагая к откровенности, никогда не высказывает своего мнения о коллегах тренера.

8. Опытных тренеров не поучает и не просвещает, а ненавязчиво информирует в вопросах психологии спорта.

Безусловно, представленное в этом разделе далеко не исчерпывает всех определяющих успешность деятельности психолога-педагога. Это лишь наиболее общие и значимые из них.

### **Типы, стиль, особенности работы практических психологов в командах.**

Содержание работы психологов в спорте отличается великим разнообразием. Каждый психолог в своей работе фактически реализует свою личность. Психолог с академическим образованием и строго научным складом мышления занимается больше психодиагностикой. У него все заранее спланировано и осуществляется в полном соответствии с установленными психологическими закономерностями. И как его антипод - сензитивный интуитивист - больше надеется на

тонкость своего восприятия и чувства при оценке психических явлений и на импровизацию в процессе воздействия на спортсменов.

Нельзя сказать, что из этого лучше для спорта, что хуже - всему свое время и место. А, если учесть, что истина чаще всего, бывает по середине, то многочисленные смешанные варианты больше всего устраивают практиков спорта. Но каков бы ни был характер деятельности психолога в команде, какие бы конкретные задачи он не решал, поначалу перед ним всегда стоит одна общая задача - доказать результатами изначально, в процессе и до конца своей деятельности нужность и полезность пребывания в команде.

Те психологи, которые проработали в командах достаточно долго, знают, что решение именно этой задачи стимулирует, напрягает и утомляет больше всего. Некоторые психологи так сказать набирают очки в правильном прогнозе и рекомендациях тренеру относительно его возможностей в предстоящих соревнованиях. Известно, что прогноз в спорте дело неблагодарное и рискованное. Тем и привлекателен спорт по сравнению с другими зрелищами, что результат здесь чаще всего непредсказуем. А психолог предсказывает, правда, не категорично, а вероятно, что вовсе не делает его советы менее значимыми и ответственными. Если тренер это понимает, он не будет чрезмерно строг к ошибкам психолога, которые неизбежны по самой сути спорта. Тренер, умеющий оценить возросшую вероятность правильного прогноза и верного решения благодаря советам психолога, будет снисходителен и к его ошибкам.

Другой психолог вовсе не занимается прогнозами, а исключительно психическими состояниями спортсменов. Он считает своей главной задачей подвести спортсмена к ответственным тренировкам или соревнованиям в наилучшей кондиции.



Третий и этим занимается мало. Он считает, что должен обучить спортсмена определенному характеру действий и мыслей в те или иные моменты тренировки и соревнований. Он обучает их приемам саморегуляции не вообще, а в связи с конкретной задачей деятельности, например, приемам организации внимания в тот или иной момент игры.

Есть психологи-специалисты по нормализации конфликтных отношений, как между спортсменами, так и между спортсменами и тренерами. Есть психологи, главной задачей считающие создание в команде общего жизнерадостного оптимистичного настроения. Значительную часть своего времени они тратят на своеобразное эстрадно-комедийное поведение в общении со спортсменом, когда шутками, анекдотами, улыбками он сбрасывает напряжение, создает благоприятный фон для работы и отдыха. Есть психологи, которые часами выслушивают спортсмена, сопереживают, незаметно образуют и просвещают, определяя нужный характер действий и отношений, оценивают события до уровня "снятия грехов". Есть психологи, которые вмешиваются в организацию всей жизни спортсменов, их распорядка дня, соотношения различных мероприятий в режиме, культуры быта, организацию культурно-массовых мероприятий и пр.

Уже этого неполного перечня стилия работы достаточно, чтобы увидеть в психологе и ученого, и шарлатана, и актера, и шута, и педагога, и пастора. О последнем следует сказать особо. Хотим мы того или не хотим, но по объективной сути деятельности работа психолога в команде во многом сродни с деятельностью пастора. Кому, как не психологу, можно довериться и "поплакаться в жилетку". У кого искать утешение, если руководитель требует, тренер заставляет, товарищи конкурируют, а мама с папой (или жена, подруга) часто далеко, далеко. А психолог, пользующийся доверием у спортсменов, для



них отдушину, ему можно исповедаться, признаться в своих слабостях, выговориться, а иногда и естественно выплакаться в его присутствии. Ведь психолог занимается душой спортсмена, а душевный мир это не просто восприятие или память, мышление или воля. Душе нужна душевность с ее гармонией, красотой, верой, надеждой, наконец, любовью. И, если психолог хоть в чем-то оказывается способным быть близким по духу спортсмену, он будет им полезен. Одно общение с ним может как-то заполнять вакуум, возникающий от жесткого спортивного режима, снимать сгустки монотонии, сглаживать тревогу, помогать философски переносить тяготы спортивной жизни.

Разнообразие форм работы психолога в спорте делает его самого многоликим. Конечно, его личностный имидж остается относительно стабильным, но профессионально, в зависимости от ситуации может принимать прямо противоположные характеристики. Скажем, когда он утешает и успокаивает, и наоборот, когда совершает действия, направленные на вскрытие глубинных энергетических ресурсов, на их максимальное проявление. Каждый спортсмен, зная психолога, может избрать себе в помощь одну или несколько сторон его деятельности. Например, один ходит только на сеансы внушенного отдыха или гипноза и считает ненужным терять время на длительные разговоры с психологом. Другой же может не ходить на сеансы, но часами сидеть в комнате психолога, ведя бесконечные разговоры на самые различные темы. Есть спортсмены, которые любят тестироваться. Они удовлетворяют свой интерес к самопознанию, сравнивая данные тестов с тем, что они, казалось бы, хорошо знали о себе.

Сложившееся впечатление о психологе и соответствующий ему образ могут помогать или мешать психологу в его работе. Однажды психолог, не один год работавший с командой, решил дополнить свой инструментарий воздействия массажем. Но наткнулся на кате-

горическое возражение тренера, который резонно считал, что это может нарушить сложившийся благоприятный стереотип восприятия его образа.

В другом случае психолога, занимающегося в основном регуляцией состояний, попросили помочь научным сотрудникам проводить психологическое тестирование. Узнав об этом один из спортсменов сказал: "Лучше не включайтесь в это дело, мы не того от вас ждем".

Давно известно об определенном стереотипе восприятия различных профессий. Не исключение психологи, особенно практические. Мол, раз психолог, значит видит насквозь, понимает тебя лучше других и, неровен час, может так воздействовать, что выдашь неожиданное для себя. В принципе этот стереотип хороший помощник для психолога, но это вексель, который надо все время оплачивать. И малейшая ошибка или неточность могут сопровождаться недоумением, - "А еще психолог!" То, чего не заметят в поведении врача, массажиста, тренера, тут же заметят в поведении психолога. Именно потому, что от других часто и не ждут тонкости восприятия и глубины понимания. А психолог в ожиданиях спортсменов должен этим отличаться, иначе какой же это, мол, психолог. Нередко работа психолога бывает полезной и без этих особенностей его личности, но в сложившемся стереотипе о психологе - этого от него ждут. Как только спортсмены, тренеры, все окружающие узнают, что этот человек психолог, их установки меняются. У кого-то в общении с психологом повышается самоконтроль, у кого-то появляется серия вопросов к психологу, кто-то стремится поделиться своим опытом воздействия. Есть люди и с заведомо негативными установками к психологу. Их негатив необязательно явно выражен, но такая установка формирует желание видеть и замечать больше недостатки и ошибки в поведении психолога, нежели достоинства. А оценки его достоинств нужны пси-

хологу как никакому другому специалисту. Они формируют веру в него - основной инструмент его деятельности. Манера поведения, речи, весь облик психолога, информация вокруг него могут существенно помогать ему в работе. Деятельность психолога по своей сути такова, что без рекламы и саморекламы в положительном значении этого слова эффективность его деятельности резко снижается. Ведь практический психолог чаще всего работает инструментом науки, но на уровне искусства. А каково значение рекламы в искусстве всем известно. Элемент внушения и самовнушения может быть столь силен, что благодаря рекламе многие подделку могут принять за шедевр. В отсутствии рекламы истинные ценности в искусстве нередко раскрываются только потомками и, наоборот, внешне броское, разрекламированное произведение оказывается "однодневной бабочкой". Однажды одного известного композитора-песенника спросили, не потому ли он более знаменит, чем его ровесники, что у него хорошие личные деловые связи в Союзе композиторов, на радио и телевидении. Он, не смущаясь и не таясь перед огромной телевизионной аудиторией, ответил, что он этого не отрицает, т.к. талант многолик и вовсе недостаточно уметь расставить ноты в нужном порядке, но надо суметь их сделать достоянием как можно более широкой публики. Кто не умеет этого делать, тот недостаточно талантлив. Эта психология популярности и рекламы в меньшей мере касается и деятельности психолога.

Без соответствующей информации о себе психолог не сможет продуктивно работать. Конечно психолог, который кичится и хвастается, энергично выпячивает себя везде и вся, может добиться только противоположного эффекта. Но уметь представить себя корректно, ненавязчиво, балансируя между скромностью и необходимостью по-

казать свою работу, создают так необходимую для работы атмосферу.

Желание и умение представить себя психологом является профессиональной необходимостью, частью его работы. И если ему не удастся этого сделать, то при всех его положительных чисто инструментальных возможностях, он не создает себе поля деятельности для их реализации. Правда на этом пути психологов, как нередко психотерапевтов, врачей и др., во многих случаях характеризует весьма неприятное свойство: прежде чем доказывать свои возможности и свою полезность специалист предварительно пытается доказать, что подавляющее большинство его коллег делает свое дело неправильно, ошибочно или просто вредно. Становится непонятным, как профессиональный клан людей, занимающийся психикой человека, не замечает за самим собой столь грубо очерченные неприглядные методы достижения своей популярности. Почему-то им кажется, что они хороши только тогда, когда другие плохи. Они уверены, что признавая достоинство своих коллег, они умаляют свои собственные. Это грустное заблуждение буквально аномалия в восприятии психологами и психотерапевтами друг друга. Оно очень вредит всей работе и по психологическому обеспечению в спорте. Для дела гораздо полезней, если каждый из них будет представлять обществу друг друга позитивно. Несомненно, если психологи спорта будут объективно и корректно, где только это возможно, подчеркивать достоинства друг друга и большую необходимость их деятельности, от этого общий вклад психологии в спортивный результат только возрастет.

С этим связан еще один тонкий вопрос о критериях полезности, продолжительности и достаточности работы психолога в команде.

Нередко практического психолога спрашивают, каков объективный критерий полезности его работы. Особенно любят задавать

этот вопрос академические психологи, заранее смакуя растерянность практика при ответе, что вот де мол мерить нам некогда, цифр у нас мало, что многое, так сказать, на глазок, приблизительно, в том числе и результат работы. Но прежде нужен ответ на другой вопрос. Работа практического психолога-педагога - это наука в действии, или поиск в искусстве? И многое ли меряется в искусстве? Посмотрим новый фильм - критерий сразу один: понравился или нет? Кому-то да, кому-то нет. Большинству - да, значит фильм нужен, полезен. Так эксперты оценивают телепередачи, новые песни, картины и пр. Так часто оценивается и работа практического психолога. Если спортсмены продолжают добровольно общаться с психологом, ходят на его сеансы, приглашают на сборы и т.д., в общем, как эксперты оценивают: нравится, нужен - это и есть ответ на вопрос о критериях полезности практического психолога.

Но быть полезным, нравиться - это лишь первый этап работы практического психолога. Второй - когда от его работы отказываются. Стереотип установок заставляет внутренне сжаться психолога, когда после многих месяцев и иногда лет психолог сталкивается с отказом от его услуг. Например, приходит он по привычке проводить сеанс гипноза с предсоревновательными установками и слышит, сказанные с улыбкой, полунагловатые, полуюмористичные слова: "А Вы мне сегодня не нужны! - Как это так? - А вот так, я совершенно уверен в себе и точно знаю, что все будет О'кей". В итоге - блестящий результат. Но ведь в том то и радость психолога, что два-три года работы с тревожно-мнительной эмоционально нестабильной личностью дали этот результат, и непосредственно в соревнованиях, и в отказе от помощи. Ведь родитель, воспитавший самостоятельного человека, такого, который сумел отказаться от дальнейшей помощи и уверенно пошел по жизни, - такой родитель несомненно правильной и



лучше того, который поддерживает качающегося великовозрастного бездельника до седых волос.

### **Отношение спортсменов и тренеров к психологам.**

В зависимости от ситуации психолог работает и с командой в целом и индивидуально со спортсменами. Уже через несколько дней общения психолога с новой командой отчетливо выявляются спортсмены, наиболее заинтересованные в его работе. Они приходят на сеансы, просят назначить время для индивидуальной беседы, берут для чтения психологическую литературу, просят обследовать их при помощи тех или иных тестов.

В противоположность им часто находятся скептики. Доброжелательный скептик держит свое мнение при себе, недоброжелательный делится с окружающими.

Постепенно орбита деятельности психолога стабилизируется.

Чисто человеческие и профессиональные контакты прослеживаются как бы на нескольких уровнях. На первом уровне два-три спортсмена становятся близкими психологу людьми. Между ними устанавливаются добрые, доверительные, дружеские отношения. Сохраняя социальную дистанцию психолог выступает старшим товарищем, советчиком, учителем. На втором уровне в орбите общения "вращается", примерно, семь человек, иногда больше. Классическое число семь и здесь находит свое отражение. Эти спортсмены верят психологу, приходят на беседы, включают его сеансы в свой режим дня, но общения эти больше деловые, чем дружеские. Это основное ядро в работе психолога.

В следующий уровень включаются спортсмены, которые периодически обращаются к психологу за советом или поддержкой, иногда приходят на сеансы. Но общаются с ним скорее на уровне про-



стых человеческих доброжелательных отношений, чем на уровне профессиональных интересов. И, наконец, на последнем уровне общения психолог может оказывать воздействие на спортсменов даже не зная их, например, когда читает лекцию, или проводит коллективный сеанс внушенного отдыха или гипноза с предсоревновательными установками для большой, или новой команды.

Есть еще один уровень - самый сложный для психологов - это уровень неблагоприятного к ним отношения. Явно негативное отношение спортсменов к психологу - явление редкое. Но равнодушное, безразличное тоже можно считать негативным. Чаще всего неприятие психолога явно не выражается, что сути дела не меняет, поскольку кулуарные разговоры спортсменов между собой типа: "а зачем он здесь нужен", "какая от него польза" и т.д., серьезно мешает работе психолога. Тем более, если они исходят из уст знаменитого авторитетного спортсмена.

Но отношение спортсмена к психологу само по себе еще не определяет место психолога в команде. Да и само приглашение психолога в команду практически не зависит от спортсменов. Психолог оказывается в команде по воле тренера или руководства и именно их отношение, нередко является определяющим. И даже, если у психолога уже установлен прекрасный контакт со спортсменами, а тренер почему-либо возражает против его работы, то работа естественно не состоится. Здесь очередной раз вспоминаются бесчисленные многолетние разговоры о юридическом статусе психолога в команде, его функциях, задачах, правах, обязанностях и прочее. Принимаемые решения, однако, повлиять на существо дела не могли, т.к. для тренера они никакого значения не имеют. Если он не желает иметь в команде психолога вообще или какого-то конкретного психолога в частности, то никакие приказы и инструкции его не обяжут.

Можно выделить несколько типов тренеров с точки зрения отношений к психологу и общения с ним.

1. Тренер придает большое значение работе психолога, привлекает его в команду, мотивирует, дает участок работы, время и место для нее, во всем помогает, не жалеет поделиться с ним достигнутыми успехами, полностью доверяет ему, разрешает любые общения со спортсменами. Он считает, что эта форма сотрудничества поднимет его возможности, как психопедагога спорта.

2. Тренер привлекает психолога, как консультанта, дает возможность обследовать спортсменов, получает от психолога информацию, а весь процесс воздействия оставляет за собой. Такому тренеру нужен психолог психодиагностического профиля.

3. Тренер использует психолога, как ширму для создания атмосферы наукообразия и таинственности. Он обозначает интерес к психологу, высказывает к нему положительное отношение везде, но активно работать не дает.

4. Тренер привлекает психолога, дает ему ограниченные участки работы с тем, чтобы будущий успех не мог быть зачтен, как итог работы психолога. Этот тренер ревнивец, он к спортивному успеху и своей славе относится как к любимой женщине и не позволяет никому прикоснуться к ней, даже косвенно. И, если вдруг появляется выбор: воспользоваться услугами психолога и тогда в случае успеха поделиться с ним малой толикой славы или работать одному, то такой тренер выберет последнее.

5. Тренер, осознающий значение психологического раздела работы, но внутренне не принимающий никаких помощников в этом плане. Как правило, это тренеры умные, грамотные, достигшие успеха с высоким уровнем самооценки своих психологопедагогических возможностей. Для них оскорбительна сама мысль - как это ему такому

образованному и мудрому кто-то может помочь в этом отношении. Действительно, такому тренеру психолог менее всего необходим, но это не означает, что он не нужен вовсе. Это один из элементов профессионального снобизма, а снобизм еще никогда и никому не приносил пользы.

б. Тренер в принципе принимает работу психолога, но боится его пребывания в команде. Вот буквальное мнение одного из таких тренеров - "Появляется в команде наблюдательный, умный человек, который, конечно, увидит не только хорошее, но и плохое, и потом будет рассказывать об этом где надо и где не надо. Стоит ли рисковать?".

\*\*\*\*\*

В истории спорта много примеров, когда спортсмен достигал вершин в спорте благодаря помощи практического психолога. Несомненно, главным лицом, осуществляющим продвижение спортсмена на звездном пути, является тренер. Первым, главным, основным, но не единственным. У него много помощников, по крупице дополняющих его творческие усилия. И среди них психологи-педагоги, психологи-практики. В современном спорте успех определяется комплексным подходом. Для психолога-педагога спорта центральной задачей в этом комплексе является формирование и совершенствование свойств личности, определяющих успех в спортивной деятельности, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, ведущих к рекордным достижениям.

### Литература

1. Горбунов Г.Д. Практическая психология в подготовке спортсмена-пловца. // Плавание. - М.: Спорткомитет СССР, 1975. -Вып. 3.
2. Горбунов Г.Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте. // Психолог. пробл. предсоревновательной подгот. квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. ЛНИИВК, -Л., 1977.
3. Горбунов Г.Д. Современная практика психологической подготовки спортсмена. // Теория и практика физ. культуры. - 1979. -№12.
4. Горбунов Г.Д. Основные задачи практического психолога в современном спорте. // Психология и совр. спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

## Содержание

Введение . . . . .	3
Основные определяющие успешность деятельности психолога в команде . . . . .	4
Типы, стили, особенности работы практического психолога в команде . . . . .	12
Отношение спортсменов и тренеров к психологам . . . . .	20
Литература . . . . .	24

Св. план 1995

Геннадий Дмитриевич Горбунов

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ В СПОРТЕ

редактор В.П. Товстых

корректор Н.С. Лосева

Сдано в набор *31.01.96*

Объем 1,0 усл. печ. л.

ЛР 020298 от 29.11.91

Подписано в печать *25.01.96*

Тираж *100* Заказ *45-96*

Цена договорная

---

ПИО СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта

190121 Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.