**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Северная Олимпия»**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ ДО Методический совет МАУ ДО

«ДЮСШ «Северная Олимпия» «ДЮСШ «Северная Олимпия»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ю. Шабанов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И. Костромина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Психологические проблемы ребенка-спортсмена**

**Направленность:**

Физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 7-18 лет

**Составитель:** инструктор-методист

Бурагина Н.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сыктывкар 2016

**Психологические проблемы ребенка-спортсмена**

Каждый тренер ощущает необходимость ободрить своего воспитанника после неудачного выступления, или помочь ему справиться с “мандражем” перед стартом, или сказать что-нибудь отрезвляюще резкое, что позволило бы спортсмену собраться. За долгие месяцы и годы напряженной совместной работы тренер волей-неволей нащупывает подход к каждому спортсмену. Изо дня в день тренер становится все более проницательным и мудрым. Он до тонкостей постигает души и характеры учеников. Он знает, кому, когда и что надо сказать. Для проникновения во внутреннюю жизнь каждого он обзаводится целым набором психологических “ключей” и “отмычек”.

В большинстве случаев тренер сам отлично решает все те практические вопросы, которые принято относить к сфере психологии. Решает их лучше, чем это сделал бы психолог с дипломом. Но, выступая в роли практического психолога, тренер часто даже не знает об этом. Он делает свое дело независимо от того, что говорят и пишут о спорте психологи. Быть может, он и понятия не имеет о таких вещах, как состояние сознания, самооценка, психотравма и прочее. Зачем ему нужны психологические термины и концепции, если он знает главное: что делать и как помочь спортсмену в каждой конкретной ситуации.

Фактически каждый тренер учится психологии на своих собственных ошибках. В то же время огромный опыт, накопленный практической психологией в других отраслях человеческой деятельности, остается вне поля зрения тренера. Он невольно оказывается в избитой ситуации “изобретения велосипеда”.

О важности психологической подготовки спортсмена сказано немало слов. Однако сама психология проникает в спорт с большим трудом. Реальная психологическая работа ведется на узком фронте и небольшими силами. По всей видимости, одна из причин того, что современные системы практической психологии не нашли еще широкого применения в спорте, коренится в устоявшихся взглядах на то, что представляет собой спортсмен, как он побеждает и что ему нужно для победы.

В практической работе и стиле мышления многих спортивных тренеров намечается — и с каждым годом все отчетливее — тенденция к технологизированию своей деятельности. Грубо говоря, тренер начинает осознавать себя “инженером спортивных достижений” и львиную долю своих профессиональных усилий направляет по линии “методика—результат”. Сам спорт при таком подходе мыслится в чем-то аналогичным производству: заготовка-новичок, попадая в умелые руки вооруженного передовой методикой тренера, превращается со временем в классного спортсмена. В идеале вся система спортивной подготовки должна работать как хорошо отлаженная машина для воспроизведения спортивного мастерства. Достижим ли этот идеал? Во всяком случае, многие к нему стремятся. Тем более что три кита, на которых зиждется пьедестал победителя, доподлинно известны. Это физическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена. Следовательно, для успеха на соревнованиях необходима совершенная организация тренировочного процесса во всех трех направлениях. Если все звенья подготовки спортсмена правильно налажены и четко согласованы между собой, то с конвейера сходит закономерный итог подготовительной работы — спортсмен высокого класса, способный побеждать и бить рекорды.

Личность самого спортсмена остается при этом за кулисами. В лучшем случае спорт превращается в соревнование систем спортивной подготовки, в худшем — его развитие направляется по экстенсивному пути. Последнее находит свое выражение в весьма распространенной среди тренеров уверенности, что результат на соревнованиях всегда пропорционален труду на тренировках. Этот вывод напрашивается, если основной каркас системы подготовки к соревнованиям полагать в общих чертах завершенным. Сила, техника, тактика — точки приложения усилий — выявлены. Значит, дело лишь в величине этих усилий. Отсюда тенденция к наращиванию нагрузок и объемов; отсюда же ложное представление, будто основная функция тренера — заставить своего ученика работать. Так весь промежуток времени, в течение которого человек занимается спортом, включая и тренировки, превращается в сплошное соревнование, а само соревнование — в простую демонстрацию достигнутого уровня подготовки.

Почти каждого спортсмена на соревнованиях ждет встреча с непредвиденным. И именно потому, что на соревнованиях спортсмен каждый раз ищет свой путь и каждый раз творит заново, за результаты отвечает не тренер, не методика, а он сам. Ограниченность взгляда на соревнование как на простую реализацию того, что заложено на тренировках, хорошо показывает тот факт, что именно на соревнованиях были достигнуты наиболее высокие результаты во всех видах спорта. И чем крупнее соревнование, тем более впечатляющих достижений приходится ожидать. И тем чаще спортсмен превосходит свои собственные, достигнутые на тренировках личные рекорды.

Типичная ситуация, в которой начинают обсуждаться вопросы психологической подготовки, выглядит так: спортсмен неожиданно для тренера (а быть может, и для себя) выступил из рук вон плохо. Никаких ошибок в физической, технической и тактической подготовке не было найдено. И тогда впервые вспоминают о психологической подготовке. И хотя ее просто не существовало, то есть никакой специально организованной работы по психологической подготовке спортсмена не проводилось, именно ее и считают причиной неудачи. Обдумывая происшедшее, не находя ему разумных профессиональных объяснений, тренер полагает, что в данном случае все дело в “психике” спортсмена. Причем психика, которая до сих пор никак не участвовала в его работе, вводится задним числом для объяснения тех неожиданностей и недоразумений, которые выявляются после соревнований. В этом случае психологическая подготовка выступает как “объяснительный принцип”, на который можно сослаться в случае неудачи, но содержание которого неясно.

Обычно разговор о психологической подготовке на этом и заканчивается. Но бывает и иначе. Руководитель команды принимает решение об усилении психологической подготовки. Тренер уже не может сваливать все на психику спортсмена — он должен что-то делать с ней. Итак, причина спортивных неудач гнездится где-то в голове спортсмена; его психика обладает некоторым дефектом, и этот дефект должен быть устранен. Обычно в таких случаях в команду приглашают спортивного психолога или психотерапевта, для того чтобы он оказал воздействие на психику спортсмена и помог ему тем самым улучшить результаты.

Для спортсмена любое крупное соревнование — это важное и волнующее событие. Ответственность, лежащая на его плечах, огромна. На карту поставлены не только долгие месяцы тренировок, не только усилия товарищей по команде — престиж страны. А борьба предстоит нелегкая. Соревнование — это всегда стресс. У одних стресс высвобождает скрытые силы, у других отбирает и те, что есть. Многие тренеры видят одну из задач подготовки к соревнованиям в том, чтобы снять эмоциональное напряжение, изолировать спортсмена от стрессовых влияний. Называют это “повышением психологической надежности спортсмена”.

А ведь физиологам хорошо известно, что в стрессовых ситуациях у человека срабатывают древние мобилизационные механизмы, что именно в моменты стрессовых переживаний его организм максимально боеспособен. Бывает, конечно, что нервная энергия стресса не устремляется в свое естественное русло, но парализующее действие эмоциональных нагрузок — это скорее исключение, пусть даже превратившееся в правило, патология, пусть даже ставшая нормой. Дезорганизующий эффект эмоционального напряжения на соревнованиях в чем-то сродни неврозу, и в его основе всегда лежит какой-то внутренний диссонанс, психологический конфликт, противоречие. Например, свое возможное поражение спортсмен начинает воспринимать как позор, как нечто абсолютно недопустимое, предосудительное в глазах других людей и в своих собственных. Тогда переживание ответственности происходящего может быть подменено стремлением этой ответственности избежать. А избежать ее нельзя. Неразрешимый внутренний конфликт вынуждает человека растрачивать свои силы не в борьбе с соперником, а в борьбе с самим собой.

Психологическая работа со спортсменом необходима не только в процессе его подготовки к соревнованиям. Будни спорта также насыщены психологическими проблемами. Определенные трения в межчеловеческих отношениях возникают везде, где совместно действуют живые люди. И чем ответственнее и напряженнее их работа, тем острее и глубже возможные конфликты. Особенно проблематична и сложна в этом плане психология взаимоотношений спортсменов с тренерами.

Обычно к уже достигшим почтенного возраста детям родители продолжают относиться так, будто те еще совсем маленькие, нечто подобное иногда происходит и с тренером. Не замечая того, что его воспитанник растет как спортсмен, приобретает свой собственный спортивный опыт и спортивную индивидуальность, тренер продолжает относиться к нему как к новичку. Он ни на секунду не сомневается в том, что знает больше своего ученика, и насильно навязывает ему свои истины о спорте.

Такая установка тренера приводит лишь к непродуктивным конфликтам и взаимному непониманию. Тренер допускает большую ошибку, когда не хочет считаться со спортсменом. Подавляя творческую инициативу ученика, ограничивая его в поисках своего пути к мастерству, он делает его просто недееспособным в спорте. Особенно в спорте высших достижений, где каждый шаг вперед — это завоевание новой, неведомой области. Спортивная деятельность с самых первых шагов требует от человека постоянного творческого усилия. И широко распространенные в спорте ложные отношения, при которых тренер не имеет права сомневаться в себе, а спортсмен в том, что говорит тренер, мешают обоим. Гораздо более продуктивными были бы отношения их творческого союза, отношения равноправного диалога двух людей, один из которых обладает большим опытом, а другой — большими возможностями.

Глубокое взаимопонимание между тренером и спортсменом необходимо обоим. Особенно остро его недостаток ощущается тогда, когда речь заходит о передаче спортивного опыта. Не существует принципиальной трудности в том, чтобы сформировать у спортсмена технику или обучить его тактическим приемам. Но опыт его наставника заключает в себе еще и богатое психологическое содержание. Оно ускользает от кинокамер и секундомеров, не оформляется в слове. И передать его можно только при условии глубокого психологического контакта.

История психотерапии, педагогики, искусств убеждает нас в том, что методы практической психологии оказываются эффективными лишь тогда, когда они развертываются в диалог, когда строятся на сознательном соучастии пациента, артиста, зрителя или ребенка. “Не существует воспитания без участия в нем самого воспитуемого”, — писал всемирно известный педагог Януш Корчак. Думается, что и в спорте психологическая работа не станет по-настоящему продуктивной, если она будет проводиться психологом или тренером не со спортсменом, а над спортсменом. Полноценная психологическая подготовка в спорте может быть организована лишь в том случае, если спортсмен сам захочет работать над собой, почувствует необходимость какой-то внутренней перестройки.

Одно из интереснейших явлений, открытых в психологии, состоит в том, что осознание возникает при затруднении. Это так называемый феномен Клапареда: автоматизированные процессы осознаются только тогда, когда нарушается их привычное течение. Ежедневно каждый из нас застегивает по несколько десятков пуговиц. Пока наши пальцы проделывают привычное движение, мысль может быть поглощена содержанием прочитанной книги. Осознание этой простой операции может быть вызвано только неожиданным затруднением: слишком узкой петлей, необычно скользкой пуговицей, больным пальцем. Нечто подобное происходит и со спортсменом. Пока все идет гладко, пока он справляется со своими задачами, не возникает необходимости думать и переживать по поводу происходящего. Например, тренеру может казаться, что у его ученика на соревнованиях появилась излишняя суетливость. Но до тех пор, пока спортсмен не прозевает старт, не забьет гол в свои ворота, до тех пор, пока он не столкнется с реальными трудностями, суетливость не станет для него психологической проблемой. До подобного критического момента любые психологические затруднения будут казаться спортсмену чем-то чуждым, посторонним, не принадлежащим ему самому.

Перед тренером стоит задача сделать своих воспитанников психологически надежными, способными не дрогнуть на ответственных соревнованиях, выдержать бремя возможной славы. Но ставит ли перед собой такую задачу спортсмен? Если его спросить об этом, то он наверняка согласится с тем, что ему действительно нужно быть стойким и волевым. В лучшем случае он готов ежедневно в поте лица трудиться над созданием своего спортивного характера. Но для реального развития этого мало. Совершенно необходимо пройти через серию болезненных осознаний себя, своего характера.

Выработать смелость намного легче, чем понять, что ты трус. Но реальные сдвиги в характере возможны только после такого осознания. Поэтому серьезная психологическая подготовка спортсмена должна начинаться с тяжелого испытания. Спортсмен должен быть поставлен в такие условия — то ли серией поражений, то ли чем-то еще, — в которых он будет вынужден осознать необходимость работы над собой.