

Психологический настрой — одна из главных составляющих спортивного успеха, наравне с физической подготовкой.

Некоторые атлеты тренируют его сами, кому-то нужен специалист.

Владимир СИВИЦКИЙ: СПОРТ — ШКОЛА ЖИЗНИ

Подготовка спортивных психологов осуществляется в Белорусском государственном университете физической культуры с 2002 года. В чем заключается их работа, рассказал кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии **Владимир СИВИЦКИЙ**.

— Владимир Геннадьевич, насколько спортивные психологи востребованы в Беларуси?

— К сожалению, в спортивных организациях ставки психологов ограничены. Но такие вакансии есть в олимпийских командах. Большая перспектива для наших студентов открывается в учреждениях подготовки спортивного резерва — ДЮСШ, СДЮШОР. Сегодня есть ставки психологов в училищах олимпийского резерва, и наши выпускники там выполняют те же функции, что и в обычной школе. Но сегодня нецелесообразно говорить о глобальной необходимости введения ставок психологов в спортивных федерациях и прочих профильных учреждениях.

— Почему?

— Психологическая подготовка спортсмена — прежде всего задача тренера. Психолог может наставнику в этом помогать. Например, к работе со спортсменами привлекаются внешние специалисты по физподготовке. Точно так же тренер может сотрудничать и с психологом. Ведь он тоже тренер, только нервной системы. И пока нет взаимодействия между специалистами, эффективность психолога в команде не будет максимальной.

(Окончание на 4-й стр.)

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

— **Каждому спортсмену стоит сотрудничать со спортивным психологом?**

— Часто он нужен спортсменам, которые меняют тренера, переезжают в другой город, переходят в национальную команду. Адаптация к новым условиям и людям — это психологическая проблема. Первая задача, которую решает специалист в общении с тренером и спортсменом, — мотивация сотрудничества. В частности, психолог должен показать, чем он может быть полезен. Нередко спортсмены получают образование психолога для собственного развития. Скорее всего, они не все станут практикующими спортивными психологами, но эти знания помогут им преодолеть собственные проблемы. Среди наших выпускников — Артём Козырь, Кристина Староселец, Андрей Жигалко, Ирина Дымонт, Наталья Лещик и ещё целый ряд наших лучших спортсменов. На нашей кафедре учились хоккеисты, футболисты, каратисты... Сейчас они успешные тренеры, и знание психологии повышает их компетенцию.

— **Спортсмену нужно работать с психологом постоянно или нет?**

— У всех могут быть проблемы, связанные с бытом, семьёй, друзьями. Здесь поможет и обычный психолог. Если мы говорим о тренировочном процессе, со-

— Я бы не закидывался на темпераменте, а говорил о свойствах нервной системы. Темперамент — это врождённые качества, которые определяют динамику психического развития. В каждом человеке присутствуют черты всех темпераментов, которые проявляются в различных ситуациях. Есть доминирующие состояния. Темперамент определяет подход, применяемый к отдельному спортсмену. Например, флегматик может долго учить движение и крепко его запомнить. Это полезно в тех видах спорта, где нужно усвоить базовое упражнение. А холерик или сангвиник быстро выучит и так же быстро забудет. Например, в фигурном катании или художественной гимнастике каждый сезон приходится учить новые программы. Есть ряд рекомендаций, как с учётом психологических особенностей выбирать напарников в командных видах спорта. Если, например, по принципу дополнения, то холерику нужен флегматик, если по принципу аналогии — то к холерику ищем холерика.

— **Спортсмены отличаются высочайшим уровнем мотивации, даже после громких поражений они продолжают тренироваться и выступать. Это тоже заслуга психологов?**

— Нет, конечно. В первую очередь, это проявление общечеловеческих качеств,

Как и в любой другой сфере, здесь есть взлёты и падения. Спорт развивает качества, которые помогают в жизни. Например, легендарная Елена Белова, четырёхкратная олимпийская чемпионка, уникальный специалист. Спорт научил её правильно распределять свои силы и время. Это умение помогло ей построить и спортивную, и научную карьеру. Если человек действительно хочет чем-то заниматься — он найдёт время. И никакой психолог ему для этого не нужен.

— **Правильно ли использовать спортивные достижения, например олимпийские медали, как мотивацию на все случаи жизни?**

— Бывших олимпийских чемпионов не бывает, это заслуга навсегда. Но жизнь на

когда спортсмен пытается достичь успеха в разных областях, например, соревнуется и учится. Неспроста в специализированных учреждениях учёба подстроена под тренировочный процесс. Умение найти золотую середину — верный путь к успеху. Важно наладить гармоничные отношения со своим окружением. Жизнь

становится не достижение успеха, а избегание неудачи. В любой команде нужен опытный спортсмен, чтобы молодому спортсмену было с кем конкурировать, на кого равняться и кого догонять. Я снимаю шляпу перед тренерами, которые смогли создать такую систему.

Несколько поколений фристайлистов сменяют друг друга, и всегда есть хорошие результаты. Когда-то у нас не силь-



Владимир СИВИЦКИЙ:

СПОРТ — ШКОЛА ЖИЗНИ



ревнованиях, мотивации, то для этого нужен спортивный психолог. В этом мы немного похожи на военных психологов. Нам важно исправить или достичь каких-то состояний в определённый момент времени. Обычно люди сами обращаются за помощью, чтобы решить какую-либо проблему. В спорте же осознание проблемы может прийти слишком поздно.

— **Можно ли по типу темперамента человека определить, какой вид спорта для него предпочтительнее?**

прежде всего волевых. Спортсмен может относиться к своим поражениям как к новому опыту, как к элементам обучения, не воспринимать их как катастрофу всей жизни. Хотя часто такие ситуации бывают. Соревнования — социальное отражение того, что делает спортсмен. Спортсмен — образец для подражания, пример здорового образа жизни, целеустремлённости, силы воли. Всё это помогает в воспитании молодого поколения, не только спортивного. Спорт — это школа жизни.

этом не заканчивается. Утверждать, что если ты олимпийский чемпион, то везде должен быть лучшим, — пример перфекционизма, который в своё время помог подняться на пьедестал. Но насколько он необходим в других сферах жизни, каждый решает для себя.

— **Сейчас остро стоит проблема эмоционального выгорания. Как часто оно встречается у спортсменов и как с ним бороться?**

— Действительно, эмоциональное выгорание сейчас встречается даже у школьников начальных классов. Мозг не успевает обрабатывать слишком большой поток информации, с которым мы сталкиваемся каждый день. Это приводит к стрессам, истощению, выгоранию. И спортсмены не исключение. Но профессионалы умеют правильно выстраивать свои тренировки, нагрузки и упорядочивают негативные воздействия. Сами соревнования, их социальная значимость очень напрягают. Поэтому спортсмены при подготовке к ним резко ограничивают контакты, особенно с прессой. Это обоснованно. А есть люди, которым, наоборот, надо выплеснуть накопившуюся энергию. Часто выгорание возникает,

в атмосфере постоянно-го конфликта или стресса приведёт к эмоциональному выгоранию.

— **Нужен ли психолог спортсмену, завершающему карьеру, ведь это тоже стресс?**

— Как правило, это не та проблема, которую может решить психолог. Это выход из определённого режима работы. Готовиться к нему нужно заблаговременно, понимая, что спортивная жизнь коротка. Конечно, случаются травмы, некоторые решения приходят спонтанно, но, как правило, есть запас времени, чтобы к этому подготовиться. Многие успешно совмещают спорт и учебу в университете. Кто-то находит хобби или создаёт бизнес ещё в процессе спортивной карьеры, а потом полностью переключается на эту деятельность.

— **Бытует мнение, что лучше завершать карьеру на пике, чтобы уйти непообеждённым...**

— Если человек чувствует в себе запас сил, то это неправильно. Бывают ситуации, когда спортсмен достигает пика в 20 лет и рассчитывает повторить успех в 25 или позже, но не получается. Означает ли это, что годы прожиты зря? Нет. На определённом этапе часто целью

но развивались прыжки на батуте, а сегодня мы в мировых лидерах, есть олимпийский чемпион, и дай Бог, чтобы это и дальше продолжалось.

— **Владимир Геннадьевич, можно ли, глядя на ребёнка, на его психологические качества, сказать, что он сможет построить успешную спортивную карьеру?**

— Конечно. На эту тему постоянно проводятся исследования, наука не стоит на месте. Но нельзя привязывать всё к генетике. Многие качества ребёнка можно целенаправленно развивать. Например, волю, мышление, память, внимание. Для этого, прежде всего, должна быть мотивация, т.е. ребёнок должен хотеть заниматься спортом. Считается, что спортивная гимнастика — спорт для невысоких. Но вспомним нашу Светлану Богинскую, которая выделялась ростом и показывала блестящие результаты. В основе успехов всегда лежит желание их достичь. Спорт — это мощный метод проверки себя и воспитания личности, и я рекомендую каждому молодому человеку через это пройти.

Беседовала
Валерия СТЕЦКО