

М.Я. Угрюмов

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ ВЫСОКОГО КЛАССА



*Половина наших проблем оттого, что мы считаем их своими. Вторая половина – оттого, что считаем их проблемами.*

*Ученик - он как радиоприёмник: его надо не только включить, но ещё и настроить.*

Психологическая подготовка высококвалифицированных прыгунов в воду часто реализуется специалистами – спортивными психологами. Однако они способны принести ощутимую пользу лишь при условии, если хорошо ориентируются в специфике прыжков в воду.

Спортивные психологи шутят: *«Психологическую подготовку легче проводить с теми спортсменами, которые не нуждаются в психологической подготовке».*

Как здесь не вспомнить мудрые слова известного французского драматурга Эрнста Легюве: *«Воспитание - это наука, научающая наших детей обходиться без нас».*

Надеяться на то, что некто психологически подготовит вашего ученика, это всё равно, что, как говорил У. Черчилль, *ставить знак равенства между пожаром и пожарной командой.* Практика показывает, что чаще всего наиболее плодотворным оказывается психологическое воздействие *личного тренера*, осуществляемое без посредничества профессионального психолога. Не зря ведь утверждают, что в медицине *главным лекарством является сам врач.*

Известно, что если за ошибку в расчёте отвечает больше одного человека, виноватых не найти. «Математически» это правило формулируется так: *«Эффективность выполнения работы, рассчитанной на одного человека, обратно пропорциональна количеству участников».*

Удачно сформулировал эту мысль Максим Горький: *«Талант - как породистый конь: необходимо научиться управлять им, а если дёргать поводья во все стороны, конь превратится в клячу».*

Думаю, здесь действует известный «Закон редиски»: *«Свежесть редиски обратно пропорциональна числу звеньев, участвующих в её сборе, транспортировке и продаже».*

Действительно, среди тренеров есть настоящие психологи, ставшие ими, главным образом, интуитивно, благодаря своим личным морально-этическим качествам и большому педагогическому опыту. Для этих тренеров характерны наблюдательность, вдумчивость, внимание к человеческому фактору: *«Хороший тренер - это человек, который почёсывает голову чаще, чем она чешется»*.

Но в современном спорте этого уже недостаточно – нужна ещё и *специальная подготовка*.

Как известно, самое драматичное в театре драмы — распределение ролей. Нельзя ни в коем случае допускать появление конкуренции «за душу спортсмена» между психологом и тренером. Разрушительное воздействие такой ситуации многократно доказано практикой. Нужно чётко определить роль психолога в процессе подготовки как *вспомогательную*. Задача психолога - *повышение психологической грамотности тренеров*, а не их дублирование: *«Скверно, когда суфлёр думает, что он актёр»*. (Станислав Ежи Лец).

Попутно замечу, что это касается не только психолога - ни врач, ни массажист, ни биомеханик, ни тренер по акробатике, ни хореограф, ни спортивный руководитель и т. д. ни в коем случае не должны претендовать на ведущую роль в подготовке прыгуна в воду. Их задача – играть в команде, которой руководит Тренер.

Здесь упомянем о важном моменте, который непременно нужно учитывать в современном спорте: *«Спорт с наукой роднит то, что они перестали ассоциироваться с конкретной страной»* (Виталий Гинзбург, физик, Нобелевский лауреат).

К сожалению, в жизни часто бывает так, что *«каждая защёлка считает себя центральным замком»*. Однако, в этом случае неизбежна ситуация, известная из афоризма В.С. Черномырдина: *«И с кого спросить, я вас спрашиваю? Эти - там, те - тут, а тех - до сих пор никто ни разу...»*.

*«Упражнения лучшего танцмейстера в химии неуместны, советы опытного астронома в танцах глупы»*, - писал Козьма Прутков.

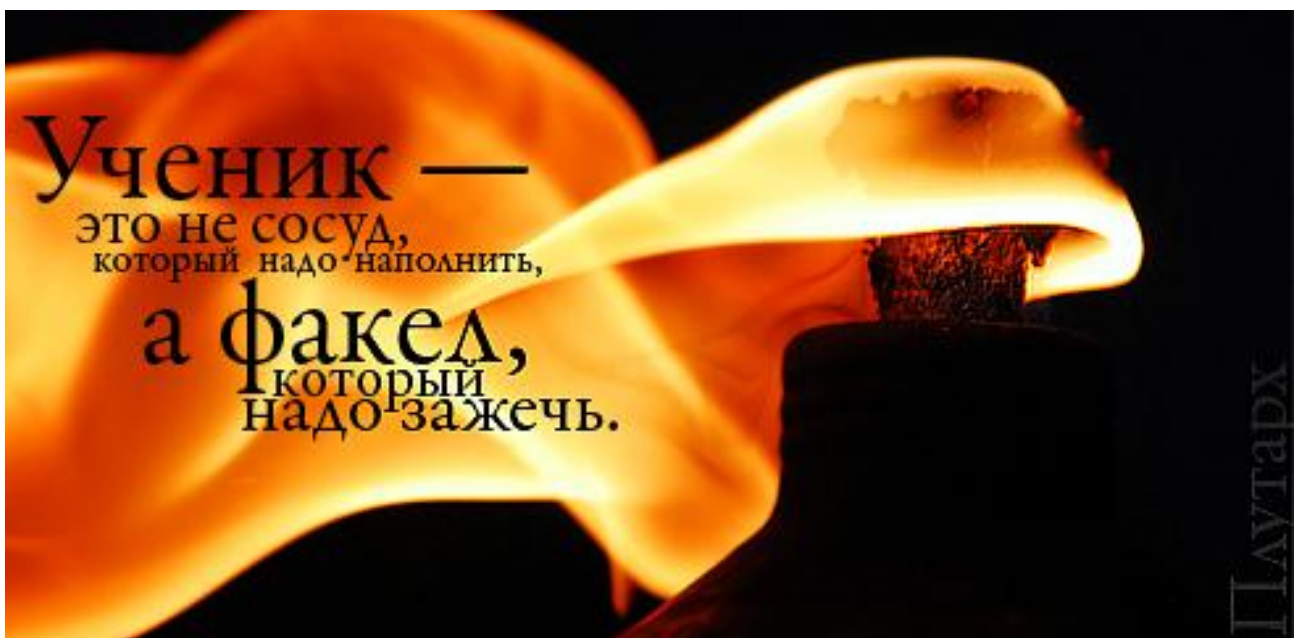
Здесь следует сказать и о другой крайности – о полном отрицании участия вспомогательных специалистов в подготовке прыгунов в воду. Тренер должен отдавать себе отчёт в том, что спортсмен высокого класса – *продукт коллективного труда* и что эффективная организация подготовки прыгунов в воду в настоящее время предполагает *обязательное* участие всё большего числа квалифицированных специалистов. *Интеллектуализация* спортивной тренировки - это давно уже не тенденция, а реальность современного спорта высших достижений. Речь может идти только об уровне квалификации этих специалистов, об умелой координации и мотивации их деятельности и т. д., но ни в коем случае нельзя ставить под вопрос саму целесообразность их привлечения. Более того, мировая практика показывает, что нельзя экономить на науке – именно она в значительной мере *предопределяет* успех.

*Имеет широкое хождение история о том, как один управляющий послал на концерт, где исполнялась «Неоконченная симфония» Франца Шуберта, руководителя отдела по анализу эффективности. Тот представил следующий отчёт:*

1. В течение длительного времени 4 музыканта, играющие на гобоях, ничем не были заняты. Число их следует уменьшить, а их работу распределить среди всего оркестра.
2. 40 скрипок исполняли одну и ту же мелодию. Это представляется ненужным дублированием, и это подразделение необходимо резко сократить. Если требуется более громкое звучание, то этого можно достичь с помощью электронного усилителя.
3. Значительные усилия были затрачены на исполнение нот в одну восьмую и в одну шестнадцатую. Это представляется чрезмерным украшательством. Все ноты следовало бы округлить до одной восьмой, что позволило бы использовать стажёров и специалистов более низкой квалификации, обеспечив тем самым значительную экономию фонда заработной платы.
4. Нет никакой пользы в повторении на рожках мелодии, которая уже прозвучала в исполнении струнных инструментов. Если устранить все эти излишества, то продолжительность концерта сократится до 20 минут. Если бы г-н Шуберт обратил внимание на эти детали, то он, вероятно, всё-таки смог бы закончить свою симфонию.

Главным методом, которым традиционно пользуются (и, думаю, ещё долго будут пользоваться) тренеры в психологической подготовке спортсменов, является *образовательно-воспитательный*.

Он направлен на формирование и достижение цели, соответствующей возможностям и интересам «мини-команды», состоящей из двух человек - тренера и спортсмена, и реальным возможностям, мотивам, тревожности, общительности, уровню притязаний и др. особенностям конкретного прыгуна. Именно эта *совместная* цель обеспечивает предупреждение или преодоление негативных эмоций, создание «эффективного» настроения во время занятий, является «материальной основой» так называемого *лично-ориентированного* обучения и воспитания.



Психологически грамотный тренер умело проводит своего ученика меж Сциллой и Харибдой так называемого «эффекта Питерса - Уотермена»: *человеку внутренне необходимо и быть частью чего-либо, и в то же время выделяться.*

Одно из важнейших профессиональных качеств тренера – *умение отождествлять себя со своим учеником, перевоплощаться в него*, чтобы понимать и чувствовать точно так же, как понимает и чувствует он. Именно в этом и заключается самая сердцевина *индивидуального подхода* - основы психологического искусства тренера. По Песталоцци, только через индивидуализацию становится возможным «психологизировать педагогику».

В народе метко подмечено: *«Как щука ни остра, а не возьмёт ерша с хвоста».*

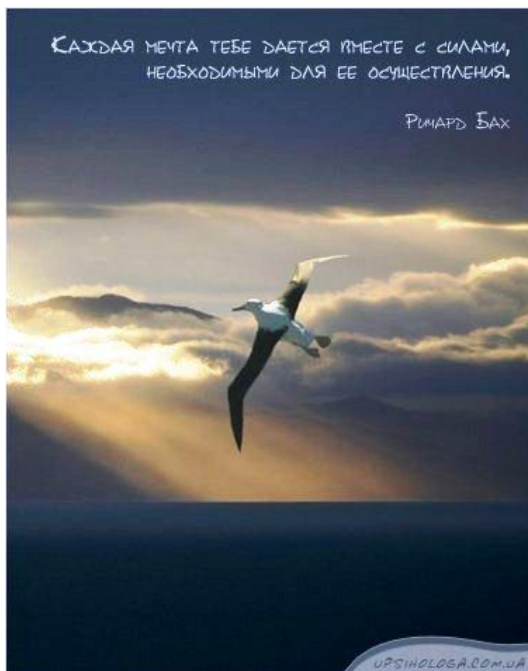
В этом деле как нельзя кстати оказывается *«Принцип земляники со сливками»* Дейла Карнеги: *«Лично я люблю землянику со сливками, но рыба почему-то предпочитает червяков. Вот почему, когда я иду на рыбалку, я думаю не о том, что люблю я, а о том, что любит рыба».*

Интересно эту мысль выразил известный педагог А.С. Макаренко: *«Почему в технических вузах мы изучаем сопротивление материалов, а в педагогических не изучаем сопротивление личности, когда её начинают воспитывать?»*

Удачно высказался об этой проблеме великий испанский писатель Мигель Сервантес: *«И самое лучшее лекарство не поможет больному, если он отказывается его принять».*

О том же говорила и царица Екатерина II: *«Мои повеления исполняются с точностью, потому что они удобны к исполнению. Отдавая их, я учитываю обычаи и желания исполнителей».*

«Феномен понимания» остроумно объяснила Мария Эбнер-Эшенбах: *«Кошки не считают красноречивым любого, кто не может мяукать».*



На доступном для своего ученика языке тренер должен сформировать у него такое мировоззрение, чтобы он глубоко осознавал: прогресс спортивных результатов, как и прогресс во всех других областях человеческой деятельности, происходит потому, что находятся люди, которые *не удовлетворяются достигнутым, сами ставят перед собой трудные цели и верят* в свои возможности их достигнуть.

Прыгун в воду, претендующий на то, чтобы попасть в мировую элиту, должен знать, что:

*«Вера – это готовность действовать ради цели, достижение которой не гарантировано».*

(Уильям Джеймс)

*«Чтобы оправдаться в собственных глазах, мы нередко убеждаем себя, что не в силах достичь цели. На самом деле мы не бессильны, а безвольны»*  
(Франсуа де Ларошфуко).

*«На свете мало недостижимых вещей. Будь у нас больше настойчивости, мы могли бы отыскать путь почти к любой цели»*  
(Франсуа де Ларошфуко).

Никогда нельзя забывать о правиле трёх «Н»: **Нет Ничего Невозможного!**

Как об этом образно сказано в Законе Мэрфи: *«Не верьте в чудеса. Опирайтесь на них!»*  
(Правило Финэйгла)

И спортсмен, и тренер должны быть убеждены в том, что:

*«Надо мечтать как можно больше, как можно сильнее мечтать, чтобы будущее обратило в настоящее».*  
(М. М. Пришвин)

*«Легче всего осуществимы те мечты, в которых не сомневаются».*  
(Александр Дюма-отец)

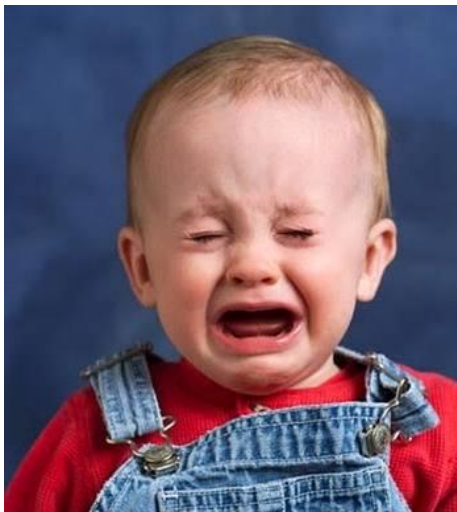
*«Только одно делает исполнение мечты невозможным - это страх неудач».*  
(Паоло Коэльо, «Алхимик»)

*«Это невозможно», - сказала Причина. «Это безрассудно», - заметил Опыт. «Это бесполезно», - отрезала Гордость. «Попробуй!», - шепнула Мечта...*

Важнейшее значение в этом плане приобретает *стиль* работы тренера.

Многие выдающиеся тренеры мыслят радикально: *«Хочешь получить максимум – требуй невозможного».*

Более чётко эту же мысль выразил великий физик Макс Планк: *«Для достижения успеха надо ставить цели несколько выше, чем те, которые в настоящее время могут быть достигнуты».*



Этот вопрос, конечно, заслуживает детального рассмотрения, но здесь ограничимся следующим: уже абсолютно ясно, что в наше время достаточно архаично выглядит педагогический принцип, сформулированный в своё время очень известным советским тренером по прыжкам в воду: *«Не нажмёшь - не выдавишь».*

Кредо тренеров, предпочитающих сугубо авторитарный стиль: *«По этому вопросу существует два мнения. Одно - неправильное, а другое – моё».* И, как говорил Остап Бендер: *«Споры здесь неуместны».*

Такие тренеры искренне считают, что: *«Чаще всего, шаг вперёд — это результат хорошего пинка сзади».*

Один из выдающихся советских тренеров по прыжкам в воду, говоря об эффективном, по его мнению, стиле тренерской работы, любил рассказывать такой анекдот:

*Приходит Иванов к Петрову и спрашивает:*

*- Как это у тебя корова 100 литров молока в день даёт?*

*Петров отвечает:*

*- Всё дело в ласке. Подхожу к ней и ласково говорю: что у нас сегодня – молоко или говядина?*

Здесь вспоминается один из педагогических перлов «мотивации» учеников: *«Всё в ваших интересах - чем быстрее уберёте класс, тем быстрее пойдёте мыть корридор».*

Иногда любимым афоризмом тренера является: *«Подзатыльник - это способ передачи информации от одного поколения другому».* Для таких тренеров главное – не тренировать и воспитывать, а обладать властью, **править**. А ведь ещё Макиавелли сказал: *«Если вы хотите править, сделайте так, чтобы вас любили и боялись. Но если вы не можете заставить полюбить себя, пусть лучше боятся».*

Такие взаимоотношения - рано или поздно - заходят в тупик и делают дальнейшую совместную работу невозможной. Жизнь неоднократно подтверждала мысль английского историка лорда Эктона: *«Власть развращает, а абсолютная власть развращает абсолютно».*



Спортсмены, особенно юные, требуют особого к себе отношения. Самое худшее, что можно сделать, - это унижать или стыдить их. Закон Мэрфи справедливо утверждает: *«В истоке каждой ошибки, за которую вы ругаете компьютер, вы найдете, по меньшей мере, две человеческие ошибки, включая саму ругань».*

Если ребёнку говорят, что он ни на что не годится, это оказывает на него негативное влияние. Успешный человек не может постоянно испытывать страх, не может подчиняться знаменитому одесскому правилу, записанному на каждом окне каждого автобуса: *«Высунься-высунься! Мало не покажется!».*

Ощущение собственной ущербности, несостоятельности, внушённое в детстве, неизбежно проявится у спортсменов не только тогда, когда они повзрослеют, но и наложат свой негативный отпечаток на всю их последующую взрослую жизнь.

*- Тренер, у меня надежда есть?*

*- Надежда? Есть. Шансов – нет .*

Современные дети просто теряют веру в тренера, если тот говорит им, что они ни на что не годятся, - ибо знают, что это не так!

Талантливые дети имеют высокую самооценку, они интуитивно, на клеточном уровне знают, кто они есть. Именно это и отличает их от других - они чувствуют себя «королями» и «королевами». Видя в детях такие качества, многие тренеры называют их «упрямыми» или «сложными». На самом же деле эти дети, скорее всего, просто обладают сильным чувством собственного достоинства. Такие дети наверняка могут сказать словами В.С. Черномырдина: *«Нас пытались нагнуть, но неудачно».*

Современные дети мыслят по-новому, и от взрослых тоже требуется новое мышление. Как говорил В.С. Черномырдин: *«Здесь вам не тут!».*

Кроме того, надо принимать во внимание ещё одну особенность: дети, способные стать чемпионами, любят решать задачи самостоятельно и принимать на себя ответственность как за свои действия, так и за те результаты, к которым они приводят. В работе с такими детьми, чаще всего, наиболее эффективный метод заключается в том, чтобы с раннего возраста давать им *информацию для самостоятельной обработки.*

Искусство тренера в том и состоит, чтобы уметь «давить», создавать на тренировках напряжение, не переходя при этом едва уловимую границу, разделяющую *объективно необходимое и разумно допустимое.*

Здесь неоценимую помощь принесёт тренеру такое качество как *деликатность.*

*Муж ждёт жену у салона красоты.*

*Когда она вышла к нему, он посмотрел и говорит:*

*- Ну, ничего ... Во всяком случае, ты хоть попыталась...*

Важно также понимать и принимать как объективную реальность возрастные особенности ученика. Как шутят опытные педагоги: *«Скорость звука порой бывает очень низкой: иногда то, что вы говорите своим детям в подростковом возрасте, доходит до них лишь когда им исполнится 40».* Ведь для тренера каждый ученик - это его ребёнок, а как сказала известная американская писательница Эрма Бомбек: *«Ребёнок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего этого заслуживает».*

Зачастую возрастной максимализм усиливается стрессовыми ситуациями, которые неизбежно возникают в процессе напряжённой спортивной деятельности. Известный американский писатель Марк Твен писал: *«Когда мне было четырнадцать лет, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его, но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлён, насколько этот старый человек за истекшие семь лет поумнел».*



Одна из особенностей тренерской работы: возможность потерять талантливого ученика - результат своего многолетнего труда. Конечно, это характерно не только для спортивной педагогики. Яркий пример – великий композитор Р. Вагнер, «вытерший ноги» об своего гениального тестя Ф. Листа, поднявшего его «из грязи в князи». Разрыв связки тренер-ученик может иметь как позитивные, так и негативные последствия для каждого из них. Вопрос этот очень сложный, ответы - очень

неоднозначны. Поэтому мы здесь только обозначаем проблему в надежде на то, что её удастся исследовать в будущем.

Часто на помощь тренеру приходит *чувство юмора* и его неотъемлемая часть - *самоирония*: «Один клоун даёт людям больше здоровья, чем караван ишаков, гружённых лекарствами».

Отмечая важность юмора в тренерской работе, хотелось бы привести такой афоризм: *Хочешь, чтобы твои слова слышали - говори громко. Хочешь, чтобы твои слова слушали - говори по делу. Хочешь, чтобы твои слова понимали - говори просто. Хочешь, чтобы твои слова уважали - говори честно. Хочешь, чтобы твои слова не забывали - говори умно. А хочешь всего этого сразу - говори смешно.*

Известно, что в прыжках в воду результат, показанный на соревнованиях, во многом зависит от того, как прыгун сумеет «настроиться», «собраться». «*Сосредоточенность – вечная тайна всякого совершенства*», - писал Стефан Цвейг.

*«Всё, что происходит в нашей жизни, сначала происходит в нашей голове».* (Ошо)

Эту же мысль гениально сформулировал Михаил Булгаков в «Собачем сердце»: «*Разруха, на самом деле, - это не старуха с клюкой, разруха - она в голове*».

Поэтому одну из главных задач спортивного психолога можно сформулировать так: *нужно убедить спортсмена и его тренера в том, что: «Нервный - это не тот, кто барабанит пальцами по крышке стола, а тот, кого это раздражает».*

Для решения этой задачи применяются *специальные психологические средства*.

Они не сводятся только к созданию у спортсмена соответствующей двигательной установки на выполнение какого-то технического задания.

Здесь хотелось бы отметить важнейшую мысль, которую проводят в жизнь успешные тренеры: *если спортсмен будет настраиваться на победу в соревнованиях, то он неизбежно проиграет – для победы нужно настраиваться на каждый конкретный прыжок.*





Прекрасным советом может быть мысль, высказанная великим танцовщиком Михаилом Барышниковым, который поделился одним из своих профессиональных секретов: «*Я не стараюсь танцевать лучше всех остальных. Я стараюсь танцевать лучше себя самого*».

Интересный метод борьбы с генерализованной тревогой использовала знаменитая французская певица Эдит Пиаф: «*Я пою не для всех, я пою для каждого*».

Главное в *непосредственной подготовке* психики прыгуна в воду для участия в *конкретных* соревнованиях – это упражнение в представлении им ожидаемых ситуаций, что принято называть *идеомоторной тренировкой*.

В прыжках в воду этому методу психологической подготовки принадлежит *огромная* роль. Она позволяет прыгуну многократно мысленно воспроизводить *мышечные ощущения*. Причём, такие параметры *режима* работающих мышц, и в такой *последовательности, величине, характере и ритме* усилий и других компонентов движений, которые просто не улавливаются человеческим глазом, а существуют лишь на уровне подсознания. В более широком смысле здесь нужно говорить о *внутреннем самоощущении*.

Другими словами, в процессе представления (*визуализации*) важен не только зримый образ прыжка, но и весь *концептуальный образ*, включающий как смысловую, так и как можно более полную сенсомоторную информацию о движении.

Для этого используется ряд методических приёмов:

- ◆ Идеомоторное воспроизведение прыгуном своих соревновательных прыжков с акцентом на самые удачные попытки;
- ◆ Просмотр видеозаписей собственного участия в соревнованиях, где собраны самые лучшие прыжки за время спортивной карьеры.

Одним из вариантов упражнения в представлении движений может быть *рисование фигурок*, изображающих последовательность движений в прыжке. Этот метод основан на использовании *позных ориентиров движений* как *узловых элементов спортивной техники* (В.Н. Болобан). Как правило, прыгун пропускает или неправильно изображает те фазы и элементы движений, в которых он допускает технические неточности.

Попробуем обобщить. Самый важный компонент качественной визуализации – *точность концептуального образа*. Искажённый концептуальный образ – основная причина технических ошибок: «*Если верить отражению в луже, то человек - это довольно зыбкое, мелкое и мутное существо*».

Чтобы добиться от ученика ожидаемого реагирования, необходимо понимать *особенности человеческого восприятия*.

Для примера - некоторые из них:

- память человека способна сохранить до 90% из того, что человек делает, 50% из того, что он видит, и 10% из того, что он слышит;
- иначе расставляемые слова приобретают другой смысл, иначе расставляемые мысли произведут другое впечатление;
- смысл фраз, составленных более чем из 13 слов (по другим данным - из 7 слов), сознание обычно не воспринимает, поэтому нет смысла их применять;
- фраза, произносимая без паузы дольше 5-6 секунд, перестает осознаваться;
- когда нужно воздействовать на чувства человека, ему говорят преимущественно в левое ухо, когда на логику - в правое;
- информации, полученной первой, доверяют гораздо больше, чем всей, полученной в дальнейшем;
- чтобы ученик смог воспринять передаваемую информацию, необходимо постоянно повторять ему главенствующие мысли и положения.

Одно из базовых условий, определяющих психологическую готовность прыгуна в воду, - прочное усвоение им точных *словесных формул идеального прыжка*.

*«В то время как люди умные умеют выразить многое в немногих словах, люди ограниченные, напротив, обладают способностью много говорить – и ничего не сказать».*  
(Франсуа де Ларошфуко)

Известный писатель Владимир Набоков высказал глубокую мысль о феномене превращении слов в зрительные образы: *«Высшая мечта писателя - превратить читателя в зрителя».*

*Словесные формулы – залог устойчивого и сосредоточенного внимания, практически единственный инструмент борьбы с хаотичным мышлением. А, как известно, либо мы владеем своими мыслями, либо они владеют нами. Третьего не дано.*

Применительно к рассматриваемой нами теме, принцип здесь простой: *точные слова* через создание *точного* мысленного образа прыжка обеспечивают выполнение *точных движений*.

Важной задачей психологической подготовки является также развитие у прыгуна в воду способности *«слышать самого себя»* - правильно определять («чувствовать») в каждом из прыжков *момент оптимальной готовности* к началу его выполнения.

Этот решающий момент и есть та самая *«горячая картофелина, которую трудно удержать в руках, но, если её бросишь, останешься голодным...».*

Для снижения эмоциональной напряжённости при подготовке к соревнованиям, спортсмен должен *заблаговременно* знать их точные сроки, программу, расписание, особенности бассейна и снарядов, иметь максимум информации о климатических и метеорологических условиях, о соперниках, об их спортивных результатах в течение всего сезона и накануне соревнований.

В плане подведения к соревнованиям должны быть также чётко предусмотрены основные действия и формы поведения прыгуна до начала и во время соревнований – *ритуалы*,

помогающие выстроить внутренний баланс: своевременное проведение разминки, её точное содержание, продолжительность и рациональные способы отдыха между прыжками, сохранение тела от переохлаждения и перегрева и т. д.

В практике подготовки квалифицированных прыгунов в воду используются методы *аутогенной тренировки*. Формулы самовнушения, ориентированные на полное расслабление всей мышечной системы или же выборочное расслабление отдельных мышц или мышечных групп, способствуют совершенствованию нервно-мышечной регуляции и уровня психической напряжённости.

Этот метод и его модификации считаются наиболее эффективными в случаях, когда спортсмен «уходит в несчастный случай», т. е. когда перед важными соревнованиями у него возникают неожиданные травмы, нарушается деятельность кишечника, проявляются признаки простудных заболеваний и т. п.:

*Не только от нервов и стужи  
Болезни и хворости множатся –  
Здоровье становится хуже,  
Когда о здоровье тревожатся.*

И. Губерман

В последнее время популярность приобрёл *метод слогана*, применяющийся в период непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Он заключается в том, что ежедневно перед сном спортсмен многократно проговаривает такой, например, *настраивающий* слоган: «*Я ненавижу поражения, но абсолютно не боюсь ошибок*». При этом первая часть слогана говорится энергично, а вторая - безразлично.

Широкую известность получили такие, например, шуточные слоганы, помогающие *преодолеть страх*:

*«Прыгуну в воду не страшно, а приятно».*

*«Если боишься - не делай; если делаешь - не бойся».*

С этой же целью может быть использовано высказывание И.А. Бунина «*Больше всех рискует тот, кто не рискует*».

Есть опыт использования в качестве слогана, *снижающего стресс*, фразы из стихотворения Б. Л. Пастернака: «*Но пораженья от победы ты сам не должен отличать*».

С этой же целью можно использовать высказывание Ванталы: «*Благодари упущенные возможности за радостное чувство надежды*».

Полезной в этом плане может оказаться, например, строка из песни Юрия Визбора: «*Уже изготовлены пули, что мимо меня просвистят*».

В качестве *стимулирующего* слогана можно использовать, например, призыв Александра Невского: «*Бейся, где стоишь!*» или афоризм: «*Бой - это единственное средство достижения победы в бою*».

Если необходимо *повысить агрессивность* спортсмена, можно в качестве слогана применить известное высказывание английского писателя Дж. Оруэлла: «*Серьёзный спорт — это война минус убийство*».

Тщательно и *сугубо индивидуально* подобранный слоган помогает спортсмену снизить предсоревновательный стресс до оптимального уровня.

Обозначим ещё один важный момент в психологической подготовке прыгунов в воду: усилия тренера должны быть направлены на то, чтобы добиться от спортсмена концентрировать своё внимание на выполнении *каждого*, пусть даже и самого простого двигательного задания. Тем самым повышается эффект их воздействия, но, что самое главное, - развивается одно из самых важных качеств прыгуна в воду – *способность к произвольной концентрации внимания*.



Трудности, возникающие перед спортсменом и преодолеваемые им, являются *важнейшим тренирующим фактором*, позволяющим не только овладеть координационно-сложной техникой прыжков в воду, но и формирующим его характер, развивая его как *личность*: «*Плох тот солдат, который упал и не отжался!*».

*Рабинович умер, и его тащат в ад.*

- *Неужели после такой жизни я и рай не заслужил?*

- *Да после такой жизни тебе и ад покажется раем!*

Спорт – это мощнейшее средство *саморазвития* и *самовоспитания*. Поэтому, как это ни парадоксально, главная роль в психологической подготовке принадлежит *самому спортсмену*. Он должен понимать, что «*это не нас учат, а мы учимся*».

«*Вареники во сне – это не вареники, а только сон*». Прыгун в воду должен быть реалистом – он должен приучиться к мысли, что никто иной, как *именно он сам* должен преодолевать чувство страха перед высотой и сложностью ориентировки в воздухе, перед спортивной борьбой, всегда таящей в себе элемент неизвестности.

*Волибно, как по счёту раз-два-три,  
И без прикосновенья чьих-то рук,  
Едва мы изменяемся внутри,  
Как мир весь изменяется вокруг.*

(И. Губерман)

Спортсмен высокого класса должен принять как аксиому мысль: «*Если твоя мечта не сбывается, значит она слишком похожа на мечту другого, прилагающего больше усилий для её реализации*».

Или такую: *«Как бы высоко ты ни поднимался, ты всегда будешь лишь на полпути к вершине»* (Питер Устинов).



Жизнь не раз доказывала правоту Денниса Уэйтли: *«Победители всегда концентрируют свои мысли на том, как они сделают то, чего хотели бы добиться. Те же, кто обречён на неудачу, всегда стремятся найти оправдание тому, почему они не могут сделать то, что нужно сделать»*.

Интересную мысль высказал видный американский бизнесмен Арманд Хаммер: *«Дело в том, что когда вы работаете 24 часа в сутки и 7 дней в неделю, удача приходит к вам сама»*.

Конечно, не всё так однозначно: *«И обратился я, и видел под солнцем, что не проворным достаётся успешный бег, не храбрым - победа, не мудрым - хлеб, и не у разумных - богатство, и не искусным - благорасположение, но время и случай для всех их»*. (Екклезиаств, 9.11).

В процессе формирования у спортсмена такой жизненной философии можно воспользоваться советом Джина Хоффмана: *«Воспитывайте здоровое неуважение к невозможному»*.

Кто не прыгает, не перепрыгнет. Борьба – обязательное условие победы. Известно, что у оптимистов сбываются мечты, а у пессимистов - кошмары. В конечном итоге, важнейшим показателем психологической готовности спортсмена является его убежденность в том, что: *«Тот, кто борется, может проиграть. Кто не борется, тот уже проиграл».*

Поэтому основополагающим для тренера в его работе по психологической подготовке своих учеников является очень простой принцип: *«Чтобы побеждать, необходимо воспитывать победителей!».*

Известный австралийский тренер по плаванию Фред Корлайл, подготовивший 11 чемпионов и призёров Олимпийских Игр, говорил: *«Моя цель – не готовить чемпионов, моя цель – создать атмосферу, в которой они могут появляться!».*

Базовую идею, лежащую в основе психологической подготовки, можно сформулировать так: *«Есть два способа преодолевать трудности: либо вы изменяете сами трудности, чтобы было легче с ними справиться, либо, справляясь с ними, вы изменяетесь сами».*

Или, как говорили древние: *«Искусного кормчего воспитывают только бури».*

Наполеон Бонапарт считал: *«Успех – вот что создаёт великих людей».*

Однако наиболее адекватно реальную спортивную жизнь отражает высказывание известного британского государственного деятеля Уинстона Черчилля: *«Успех - не окончателен, неудачи - не фатальны, значение имеет лишь мужество продолжать».*

Примерный план психологической подготовки приведен в **приложении**.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
национальной сборной команды по прыжкам в воду**

Содержание и частные задачи	Методические приёмы и формы	Сроки проведения
<b>ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
<b>Воспитательная работа</b>		
Воспитание дисциплинированности, организованности, исполнительности, ответственности.	Проведение лекций, групповых и индивидуальных бесед, убеждение, разъяснение.	Постоянно
Улучшение психологического климата в команде. Устранение конфликтов во взаимоотношениях тренер-спортсмен, тренер-тренер и спортсмен-спортсмен.	Проведение индивидуальных бесед, убеждение, разъяснение, указания рекомендации. Проведение групповых культурных мероприятий.	По мере необходимости По специальному плану
<b>Изучение личности прыгуна в воду</b>		
Измерение точности мышечно-двигательных ощущений, различных параметров внимания, оценка психической выносливости, волевых качеств и т. д.	Аппаратурная психодиагностика. Анкетирование, психологическое тестирование.	По специальному плану
Изучение темперамента и характера. Составление психологических характеристик.	Опросы тренеров и спортсменов. Обобщение систематических психолого-педагогических наблюдений.	По специальному плану
Совершенствование психических качеств. Развитие наблюдательности, воображения, глубины мышления, сосредоточенности внимания, совершенствование приёмов идеомоторной подготовки.	Мысленное «проговаривание» прыжков. Самостоятельный разбор техники прыжков. Разбор тренировок, ведение дневников.	Постоянно
<b>Развитие волевых качеств</b>		
Воспитание целеустремлённости, инициативы и самостоятельности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки и самообладания.	Определение ясных целей, тренировки в усложнённых условиях, создание соревновательной обстановки.	Постоянно
Приучение к постоянному самоконтролю за проявлениями эмоциональной напряжённости.	Проверка тремора, пульса, выполнение упражнений на координацию и равновесие (стойки, «ласточки»), контроль за мимикой, дыханием и т. д.	В течение тренировочных занятий
Обучение приёмам преодоления психологической усталости, сохранения и восстановления положительного эмоционального состояния.	Овладение приёмами самовнушения и психорегулирующей тренировки.	Отдельные приёмы изучаются на каждой тренировке. ПРТ осваивается в подготовительном периоде.

Содержание и частные задачи	Методические приёмы и формы	Сроки проведения
<b>ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ</b>		
<b>Создание чувства уверенности в успешном выступлении</b>		
<p>Анализ информации о соревнованиях. Экспертная оценка соперников, уточнение данных о собственной подготовленности. Формулировка цели. Формирование мотивов участия в соревнованиях.</p>	<p>Ознакомление с Положением и условиями соревнований. Анализ программ и динамики результатов украинских прыгунов в воду и их соперников. Анализ оценок в контрольных тренировках и прикидках. Индивидуальные беседы.</p>	<p>За 2 месяца до начала соревнований (в середине декабря) и в предсоревновательном <i>настроичном</i> микроцикле.</p>
<p>Совершенствование способности управлять собой в соревновательной обстановке.</p>	<p>Моделирование соревновательной деятельности (проведение тренировок как модели соревновательного дня, ограничение разминки, приглашение судей, запись оценок и др. ).</p>	<p>Начинать за 6 недель до соревнований. В течение тренировки соревновательные условия создавать на 1-2 прыжках. Полноценные прикидки проводятся 1-2 раза в дни, соответствующие программе предстоящих соревнований.</p>
<p>Закрепление способов настройки на выполнение прыжка.</p>	<p>Определение содержания разминки перед прыжком. Разработка индивидуальных моделей поведения и мысленной настройки «до вызова» и «в исходном положении».</p>	<p>По индивидуальному плану</p>
<p>Формирование состояния мобилизационной готовности накануне выступления.</p>	<p>Беседы со спортсменами и тренерами, ограждение их от «накачек», применение ПРТ, контроль за восстановлением, оптимизацией режима питания, отдыха, сна, отвлечение от навязчивых мыслей.</p>	<p>За 2-3 дня до соревнований</p>
<p>Сохранение высокого уровня помехоустойчивости в процессе соревнований.</p>	<p>Стереотипная специальная разминка перед каждым прыжком. Сосредоточение только на одном прыжке. Проверка и регулирование физического и психологического состояния в процессе ожидания следующего прыжка.</p>	<p>Накануне и в дни соревнований</p>