

Рудольф Загайнов

Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления



Москва 2010

Загайнов Рудольф

З-14 Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Текст] : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0483-3

Успех в спорте высших достижений во многом зависит от умения спортсмена преодолевать кризисные ситуации, особенно в экстремальных условиях официальных соревнований. Проблемам психолого-педагогической организации процесса преодоления кризисных ситуаций в спорте и роли спортивного психолога в этом процессе посвящена данная монография.

Для специалистов-психологов, тренеров, спортсменов, а также всех тех, кто входит в группу психологической поддержки на пути к победным вершинам.

ББК 88.4

© Загайнов Р. М., 2010
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт», 2010

ISBN 978-5-9718-0483-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

От издательства	4
Предисловие автора	6
Введение	8
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ	15
1.1. Кризисные ситуации в жизни и деятельности человека, условия их преодоления	17
1.2. Спорт как модель исследования кризисных ситуаций	43
1.3. Методы изучения процесса преодоления кризисных ситуаций в спорте	51
ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ	67
2.1. Характеристика кризисных ситуаций в жизненном цикле спортсмена-чемпиона	69
2.2. Исследование личностных особенностей спортсменов-чемпионов	99
2.3. Анализ и систематизация индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций спортсменом-чемпионом (стихийное преодоление)	120
ГЛАВА III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ	152
3.1. Основные задачи «организованного» преодоления кризисных ситуаций и пути их решения	153
3.2. Роль психолога в обеспечении процесса преодоления кризисных ситуаций и особенности его практической деятельности	177
3.3. «Образ» психолога и его практическое значение	194
3.4. Практические советы и предостережения психологу	198
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	206
ЛИТЕРАТУРА	214

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Уважаемые читатели! Предлагаемая вашему вниманию книга доктора психологических наук, профессора Рудольфа Загайнова представляет собой почти дословное изложение его докторской диссертации, защищенной еще в 1992 году и известной лишь узкому кругу специалистов.

В мире спорта, как в России, так и за рубежом, имя Рудольфа Максимовича Загайнова хорошо известно. На протяжении 40 лет он работает со спортсменами высшей квалификации, оказывая им психологическую поддержку. Его подопечными в разное время были такие выдающиеся атлеты, как Сергей Бубка, Алексей Ягудин, Елена Водорезова, чемпионы мира по шахматам Анатолий Карпов, Гарри Каспаров, Нона Гаприндашвили, Майя Чибурданидзе и др. – всего 19 олимпийских чемпионов, 39 – чемпионов мира.

Личность и практическая деятельность Р.М. Загайнова вызывают неоднозначные оценки как со стороны коллег-психологов, так и среди тренеров, спортсменов. Однако вряд ли можно отрицать его неординарность, незаурядность как высокопрофессионального специалиста, ученого, публициста... Это доказано успешной 40-летней практикой Рудольфа Максимовича в спорте высших достижений.

Издательство и автор посчитали возможным опубликовать этот исследовательский труд почти без изменений, так как его научная и практическая ценность не утратила своей актуальности и значимости и сейчас, 20 лет спустя. В отечественной спортивной науке этим проблемам не уделяется должного внимания, хотя роль спортивного психолога в современной системе подготовки спортсмена-чемпиона все более возрастает. Это хорошо понимают наши соперники за рубежом, где служба психологической поддержки находится на очень высоком уровне.

Еще одним побудительным мотивом для публикации стал язык изложения материала диссертации, отличающийся доступностью для понимания, лаконичностью, предельной логикой, что вообще крайне редко встречается в научных работах по психологии и педагогике.

Представляя на суд читателю данную книгу, мы надеемся, что она послужит хорошим подспорьем нашим специалистам, тренерам и спортсменам в подготовке к предстоящим Играм XXX Олимпиады в г. Лондоне, а главное – станет одним из залогов будущих побед российских олимпийцев на XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Практическая психология это и есть жизнь – с секунды пробуждения до прощальной молитвы уходящего дня. Именно – с пробуждения, чтобы за минуту-две-три до перехода в вертикальное положение и до встречи с людьми ты безошибочно верно настроил себя на... свою жизнь, что бы ни было с тобой этой ночью в твоих снах и мыслях.

А перед сном, в заключающие твой день минуты, порой непростые и длительные, ты прощаешься со всем тем, что делал и пережил сегодня, оцениваешь себя и почти всегда собой недоволен. И, уже закрыв глаза, даешь себе слово завтра все исправить, быть завтра другим, много лучше, чем сегодня, делать все свои дела, а главное – относиться к людям. Только так можно успокоить свою совесть и получить право на более-менее качественный сон, желательно без сновидений.

Это был 1992 год. Позади двадцать три года психологической практики, и вот он – не столь долгожданный, сколь необходимый перерыв. Да, было необходимо остановиться (навсегда или на время – покажет жизнь), оглянуться на все, что пришлось пережить, просмотреть, и очень внимательно, тысячи страниц своих дневников, протоколов всевозможных опросов, осмыслить все и обобщить в виде теории.

Свое исследование я вел не в тиши научной лаборатории и своего личного кабинета. Все двадцать три года до того, а сегодня – ровно сорок лет я делал это, не отходя от своего рабочего места, – в раздевалках, где мои спортсмены готовились к бою, непосредственно около борцовского ковра, боксерского ринга, в зрительном зале у шахматной сцены, на скамейке запасных у кромки футбольного поля.

На обобщение моего опыта в виде научной монографии ушло двенадцать лет. От первого до последнего слова все написано моей рукой, и, чем ближе дело было к финишу, тем уверенность моя в успешности защиты возрастала. И, хотя на мою

защиту явилась целая группа так называемых «традиционных» психологов с целью завалить меня, я, помню, не дрогнул. Я вдруг ощутил, что за мной, буквально за моей спиной выстроились мои любимые спортсмены, кто не способен предать меня – и Виктор Корчной, и Гарри Каспаров, и Сергей Бубка, и Нона Гаприндашвиди – и все другие непобедимые (!), кого я тогда опекал. В этот вечер проиграть я не мог, не имел права.

Нервы они мне все-таки потрепали, но ученый совет проголосовал единогласно. Но я понял, вернее – почувствовал в тот вечер, что оставаться только практиком нельзя. Слишком много пережил я в спорте, а еще больше «сопережил» рядом со спортсменом, узнал, чего стоит эта победа в большом спорте и чем необходимо пожертвовать ради нее. Цена за победу – какова она; стоит ли ради нее губить здоровье, отдавать спорту целые годы жизни, а иногда – и саму жизнь?

Мой долг, сказал я тогда себе, объяснить все это людям, и после защиты докторской диссертации я сел за лекции и за книги. Вышли в свет мои монографии: «Проклятие профессии» (2001), «Ради чего» (2005), «Психологическое мастерство тренера и спортсмена» (2006).

В процессе завершения – сборник лекций «Личность и деятельность практического психолога».

Но по-прежнему я занят своей практической деятельностью. Как психолог олимпийской сборной России работал на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити (2002), в Афинах (2004), в Турине (2006), а также на чемпионатах мира и Европы по различным видам спорта. Всего сотрудничал со спортсменами в сорока шести видах спорта, пополняя таким образом запас моих знаний о большом спорте, а главное, о людях, их переживаниях, о той цене, которую платят они за свои победы, а тем более – за поражения. Всем им я сердечно благодарен за нашу совместную работу и дружбу. Им я посвящаю эту книгу.

Итак, предлагаю вниманию моих доброжелателей и оппонентов монографию-исследование на тему: «Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления».