

---

*В помощь олимпийцу*

---

Рудольф Загайнов

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
МАСТЕРСТВО  
**ТРЕНЕРА  
И СПОРТСМЕНА**

**статьи и интервью**



---

Москва 2006

УДК 796/799  
ББК 88.4  
314

**Загайнов Р.М.**

314 Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. [Текст] / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.

ISBN 5-9718-0077-9

В книге на основе 36-летнего опыта работы со спортсменами высшей квалификации автор освещает две наиболее значимые проблемы современного спорта высших достижений – личности спортсмена-чемпиона и той психологической атмосферы, в которой он действует и живет.

Рекомендуется тренерам и спортсменам, врачам, спортивным психологам, всем тем, кто входит в группу психологической поддержки, а также широкому кругу читателей.

**УДК 796/799  
ББК 88.4**

На обложке использовано фото из личной коллекции автора.

ISBN 5-9718-0077-9

© Р.М. Загайнов, 2005  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт», 2005

## Содержание

От издательства .....	4
К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона .....	6
Психологическая атмосфера как психологический феномен (опыт построения концепции) .....	35
Главное – держать стресс .....	76
<i>ИЗ ЗАПИСНЫХ КНИЖЕК</i>	
О странной профессии – тренер .....	95
«Жизненное кредо» спортсмена .....	103

## От издательства

Идея издания этой книги родилась неожиданно. Ее автор – выдающийся отечественный психолог, доктор психологических наук, профессор Р.М. Загайнов известен многим поколениям спортсменов не только в России, но и за рубежом. Его подопечными были олимпийские чемпионы Сергей Бубка, Алексей Ягудин; чемпионы мира по шахматам Анатолий Карпов, Гарри Каспаров, Нона Гаприндашвили.

Многие выдающиеся спортсмены с благодарностью отзываются о роли психолога Р.М. Загайнова в их судьбе. «Без сотрудничества с этим человеком мне вряд ли удалось бы сегодня выиграть», – говорил сразу после победного прыжка на чемпионате мира 1997 г. Сергей Бубка. А вот что говорит Алексей Ягудин: «Я убежден, особенно после того, как в олимпийском сезоне проработал с Рудольфом Загайновым, что всем без исключения спортсменам психолог не менее необходим, чем тренер» («Коммерсантъ». № 56. 2.04.2005 г.).

Теннисистка Елена Бовина, которой Рудольф Максимович предрекает стать первой ракеткой мира, отмечала в интервью газете «Спорт-Экспресс»: «Он заставил меня поверить в то, что я могу достичь любых поставленных перед собой целей».

Работая со спортсменами высшей квалификации на протяжении 36 лет, являясь в настоящее время психологом олимпийской сборной страны, Р.М. Загайнов в своих работах со знанием дела говорит об уникальности личности спортсмена-чемпиона, его особенных психологических качествах, глубоко переживает ситуацию, сложившуюся в спорте высших достижений, в том числе в отношениях между тренерами и спортсменами, а также их окружением.

... Издательство давно искало возможность встретиться с этим интереснейшим человеком, завязать творческое сотрудни-

чество. Ведь на счету ученого и публициста Р.М. Загайнова уже более 10 книг по психологии профессионального спорта, ставших бестселлерами. А его последние статьи и интервью стали прорывом в мировой научной литературе по психологии спорта. Что греха таить, в отечественной спортивной науке этим проблемам не уделяется должного внимания, хотя роль спортивного психолога в современной системе подготовки спортсмена-чемпиона все более возрастает.

И вот накануне предстоящих Олимпийских зимних игр в Турине (Италия) совместно с Рудольфом Максимовичем издательство задумало выпустить в помощь спортсменам и тренерам, готовящимся к Олимпиаде, эту книгу (своего рода методическое пособие), в которую вошли статьи, интервью, выдержки из недавно изданной книги «Ради чего?».

По мнению автора, сейчас, когда физические нагрузки спортсменов стали запредельными, а в борьбе за результат счет идет на сотые доли секунды или граммы, абсолютное значение приобретают психологические аспекты подготовки спортсмена-чемпиона и та психологическая атмосфера, в которой он действует и живет. Поэтому так важно сформировать у спортсмена свою философию, так называемую «профессиональную концепцию», которая будет способна облегчить и обезопасить столь тяжкий путь человека к большой победе.

Представляя на суд читателя данную книгу, мы надеемся, что она послужит хорошим подспорьем нашим олимпийцам на завершающем этапе подготовки к Играм 2006 г. в Турине, а главное – станет одним из залогов будущих побед на Играх XXIX Олимпиады 2008 г. в Пекине.

## К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона\*

В спортивной деятельности среди общего числа действующих спортсменов выделяется особая категория людей, отличающихся от всех других не только значительно более высокими результатами соревновательной деятельности, но и выраженными отличиями в личностном развитии.

Впервые определение «спортсмен-чемпион» было предложено американским спортивным психологом Р. Найдиффером (1979), но представленные им личностные характеристики членов экспериментальной группы по сути ничем не отличались от достаточно многочисленной в современном профессиональном спорте группы спортсменов высокой квалификации.

Автор, опираясь на собственный 36-летний опыт практической работы в качестве личного психолога с такими выдающимися спортсменами-чемпионами, как олимпийские чемпионы С.Бубка и В. Санеев (легкая атлетика), чемпионы мира А. Карпов, Г. Каспаров, Н. Гаприндашвили, М. Чибурданидзе (шахматы), А. Фадеев, В. Петренко, Е. Водорезова (фигурное катание), Н. Дерюгин, А. Анпилогов (спортивные игры), и многие другими, со всей ответственностью утверждает, что представители этой элитной категории располагаются как бы над основной группой спортсменов и их личностное описание, если пользоваться общепринятыми понятиями (мужество, смелость, умение настроиться и т.п.), крайне недостаточно. Особенности их поведения, реакций, саморегуляции (особенно в кризисных ситуациях) настолько своеобразны и индивидуальны, что необходим поиск специфических и нестандартных личностных характеристик.

Автор сознательно рассматривает данную характеристику автономно, вне комплекса личностных качеств спортсмена-чемпиона (см. ниже), так как она («непобедимость») представляется нам не столько самостоятельным качеством личности, сколько своего рода знаком качества личности, ее орнаментом, далеко не второстепенной составляющей ее имиджа.

Данную личностную характеристику мы предлагаем как ведущую в личности спортсмена-чемпиона. Именно несогласие с поражением, и, автор смело утверждает, – боязнь поражения отличает личность спортсмена-чемпиона, делая его повседневную жизнь наполненной большим напряжением и тревогой. Спортсмен-чемпион практически не знает поражений годами (например, трехкратный олимпийский чемпион А. Карелин не проиграл ни одной схватки за последние 16 лет) и всегда переживает поражение как жизненную трагедию. Даже рядовое поражение в отдельной партии А. Карпов, Г. Каспаров, В. Корчной и другие переживают исключительно глубоко. И, как правило, всю ночь после даже незначимой проигранной партии не способны успокоиться и вернуться в оптимальное состояние. Но (и в этом еще одно принципиальное отличие) именно истинное страдание в одной из своих форм (депрессия, истерика, выяснение отношений, поиск виновных и пр.) обеспечивает формирование к началу следующей партии максимально возможной мобилизации, обеспечивает известную жажду реванша. Так феникс возрождается из пепла.

«Непобедимость» бесспорно, на наш взгляд, можно считать качеством личности, подтверждением чего является то, что спортсмены-чемпионы ставят перед собой максимальные задачи и в жизни вне спорта, где, как правило, добиваются успеха.

Можно предположить, что такое личностное образование, как «непобедимость», формируется в первые годы участия в официальных соревнованиях, в которых (и в этом еще одно принципиальное отличие) будущие спортсмены-чемпионы практически всегда побеждают. Изучение биографий членов экспериментальной группы показало, что большинство из них прошли прямой путь (от победы к победе) к званию чемпиона мира или Олимпийских игр, что характеризует современный професси-

\* Опубликовано в журнале «Спортивный психолог», 2005 г., №1(4).

ональный спорт как деятельность, в которой путь к большой победе невозможен через поражения, всегда разрушающие такие важнейшие личностные характеристики, как самооценка и уверенность в себе, в своих возможностях. В частности, те, с кем автору приходилось и приходится работать и чьи биографии изучены досконально, проделали свой путь в категорию сильнейших в мире в кратчайший срок: С. Бубка стал чемпионом мира в 19 лет, Г. Каспаров – в 22 года, А. Карпов – в 23, В. Петренко – в 20, Н. Гаприндашвили – в 19, М. Чибурданидзе – в 17, и т.д.

Следует отметить, что такая формирующаяся в столь юные годы непобедимость, как черта личности спортсмена-чемпиона, находит свое отражение в созревающем одновременно его внешнем «образе» (имидже), который оказывает на основную массу соперников сильное психологическое воздействие. В связи с этим правомерно говорить о психологическом преимуществе, которое имеет спортсмен-чемпион в ходе психологической борьбы («войны») с соперниками, всегда имеющей место, в частности, в исключительно значимой ситуации до начала боя, перед стартовым свистком судьи. Не случайно соперники Бубки, Карпова, Каспарова и других спортсменов-чемпионов нередко упрекают их в том, что они пользуются этим своим преимуществом в целях подавления воли соперника.

Вероятно, фактор магического воздействия отдельной личности на другую должен изучаться специально.

Что же лежит в основе (фундаменте) «непобедимости» как качества личности, что является главным источником, питающим ее? Ведь ранние победы играют лишь дополнительную, хотя и крайне практически важную роль, ускоряющую процесс формирования непобедимости как личностного образования. Изучение личных досье спортсменов-чемпионов, их прошлого (в частности, детства), их первых и всех последующих шагов в спорте, а также структуры личности каждого из них и взаимосвязей различных личностных характеристик показывает, что самым прямым образом непобедимость связана с мотивационной сферой. Характер мотивации спортсмена-чемпиона, его «абсолютная мотивированность», проявляющаяся еще в раннем возрасте, задолго до прихода в спорт (максимальное стремление к победе в любой детской игре, болезненное честолюбие, обостренная реакция на какое-либо подавление его личности,

на критику, стремление к известности и популярности, признанию у окружающих его права на лидерство), вероятно, заложена генетически, в подсознании. И «победа» как мотив является для спортсменов-чемпионов достаточным на всю оставшуюся жизнь.

У основной же массы спортсменов механизмы мотивации действуют на уровне сознательной сферы, и практически всегда имеет место наличие потребности в ее возбуждении (оптимизации). Здесь у каждой личности свой выбранный и многократно апробированный путь: «спортсмена-человеконенавистника» (классификация автора, 1993) наполняет внутренней силой и ведет к победе злорадия и ненависти к сопернику, к его тренеру, к стране, которую тот представляет; «спортсмена-артиста» вдохновляют все атрибуты публичности деятельности: сцена, зрители, телевидение, реклама; спортсмена, здорового духовно (в нашей классификации – «человека долга»), – любовь к тренеру, к близким и долг перед ними, преданность команде и Родине. А объединяет их всех одно – недостаточная (неабсолютная !) природная мотивация и, в связи с этим, необходимость почти всегда прилагать немалые (а порой предельные) усилия, чтобы выйти на ринг, футбольное поле, шахматную сцену максимально наполненным духовно, а какого содержания будет мотивация – непринципиально (в этом моральная ущербность и опасность спорта как деятельности).

Именно в этом аспекте своей подготовки к бою сверходаренные (мотивационно) спортсмены-чемпионы имеют то решающее преимущество (своего рода – фору), которое позволяет им почти всегда побеждать и себя (в борьбе с собой перед боем, с той же усталостью и т.п.), а затем соперника.

Предоставим слово им самим.

*Джимми Коннорс* (на протяжении десятка лет сильнейший теннисист мира) на вопрос: «Сегодня, когда выходите на корт, Вы испытываете, как и в прежние годы, непреодолимое желание победить?», – ответил: «Разумеется. А какие могут быть на сей счет сомнения? Я был и остаюсь человеком, запрограммированным на победу во всем. А уж в теннисе тем более. И я в каждой встрече выкладываюсь полностью – иначе уже не могу. Только не подумайте, что я накручиваю себя специально перед

игрой (то есть он не возбуждает сознательно свою мотивацию. – *Р. З.*), – я все делаю в свое удовольствие» (вот она – мотивация на уровне подсознания. – *Р. З.*) («Спорт-Экспресс», 10 марта, 1995).

*Юрий Власов* (олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира, непобедимый, кроме одного, последнего своего старта, штангист): «И что скрывать, именно победы связывают тебя со спортом. Ведь нет месяца, чтобы они не приснились. Чтобы весь день потом вспоминал, вспоминал...» (1972, с. 87).

*Айртон Сенна* (один из великих гонщиков в «Формуле-1») на вопрос: «Тогда, в детстве и юности, гоняясь на картах, какую цель изначально Вы ставили перед собой – просто участвовать в состязаниях или обязательно добиться победы?» – ответил: «Конечно, победа! И тогда, и потом – выступая в Европе в гонках «Формулы-Форд», «Формулы-2000», «Формулы-3». Когда-то, разбирая до последнего винтика и вновь собирая мотор моего карта, готовя его к соревнованиям, я думал только о ней. Теперь, усаживаясь за руль «Макларена» и по традиции бормоча про себя строчки из «Отче наш», мысленно я настраиваю себя на борьбу за каждый метр сизого асфальта» («Спорт-Экспресс», 6 мая, 1991).

*Мика Хаккинен* (чемпион мира в «Формуле-1») на вопрос: «Отсутствие победы – это то единственное, что отравляет Вам жизнь?» – ответил: «Да, это то, что меня сильно задевает. Я хочу побеждать, и я буду побеждать!» («Спорт-Экспресс», 21 сентября, 1969).

*Мик Дуэн* (непобедимый мотогогонщик, многократный чемпион мира) на вопрос: «Что означает для Вас звание чемпиона мира?» – ответил: «Почти все. Мотогогонки – это моя жизнь. Быть чемпионом мира для меня – не просто носить титул лучшего гонщика, а нечто гораздо более значительное» («Спорт-Экспресс», 29 июня, 1995).

*Христо Стойчков* (футболист мирового уровня; игрок «Барселоны» и сборной Болгарии) на вопрос: «Останавливаться не собираетесь?» – ответил:

– Никогда! Я боец и сегодня люблю побеждать так же, как и вчера. Жажда победы придает смысл тому, что я делаю и на поле, и в жизни. Не деньги и не популярность – настоящее вознаграждение спортсмену, а победа!

– Она Ваш главный стимул?

– Да. Только стремление к победе позволяет мне постоянно совершенствоваться. Так было в молодости. Сегодня, как и тогда, футбол не только мое ремесло, но и страсть («Спорт-Экспресс», 14 января, 1995).

*Из личных досье членов экспериментальной группы:*

*Гарри Каспаров* (в течение последних 15 лет бессменный чемпион мира): «Перед решающими партиями в матчах с Карповым я просил у Бога помощи, соглашаясь на то, чтобы Он укоротил мне жизнь. На год за каждую победу. Тогда победа была важнее» (1988).

*Анатолий Карпов* (в течение 11 лет чемпион мира): «На уровне моих инстинктов, моего подсознания поражение и смерть очень близки по своей природе. А победа, наоборот, также близка к Жизни. Без победы жизнь ничего не стоит... для меня. Один я знаю, чего мне стоила потеря звания чемпиона мира. Хотя это ненормально – сейчас я осознал это. Это патологическая философия, но такова судьба таких, как я» (1992).

Вероятно, не будет преувеличением считать личность спортсмена-чемпиона по своей психологии близкой, а может быть, полностью идентичной личности самурая, для которого «одна-единственная ценность и страсть – победа, а поражение означает собственную смерть» (1991, с. 156).

Содержательно вполне дополняют характеристику личности спортсмена-чемпиона слова главного врача «Формулы-1» профессора Сида Уоткинса: «Гонщики «Формулы-1» похожи на летчиков боевых истребителей – они обладают суперкачествами и каждый день с азартом готовы рисковать жизнью. Они выросли с мыслью о том, что в любой момент могут угодить в смертельно опасную аварию» («Спорт-Экспресс», 6 мая, 2000).

Итак (и это снова принципиально), психологически полноценную (то есть полную ценностей) личность истинного бойца в спорте – спортсмена-чемпиона мотивировать не надо. Такой спортсмен, и автор многократно убеждался в этом, освобождает своего психолога в работе с ним от решения данной задачи.

## ВОЛЯ

Наблюдение за поведением спортсмена-чемпиона в боевых (соревновательных) условиях, в частности, в таких кризисных ситуациях, как предстартовая, или в затрудненных условиях соревнований (засуживание, враждебность зрителей) позволяет предполагать (вряд ли когда-нибудь это будет установлено научным исследованием), что воля в жизнедеятельности представителей данной категории человечества играет ведущую (направляющую к успеху) роль.

Создается впечатление, что воля связана (имеет «каналы связи») со всеми психологическими системами личности, участвующими в деятельности:

- с внутренним миром, где осуществляется процесс духовного наполнения (подпитки) личности;
- с мышлением, когда воля «руководит» мышлением, «принуждая» его принимать самое нужное (например: «умереть или выиграть») в интересах деятельности решение;
- с мотивацией, когда воля «руководит» поиском мотивации или средством ее оптимизации;
- с психофизиологическим состоянием, когда только воля позволяет преодолеть сверхустомление, найти казалось бы отсутствующие резервы и т.д.

«Если чего-то в день матча мне недостает, чаще всего – свежести, то я обеспечиваю это волей», – ответил в специальной анкете капитан сборной СССР и тбилисского «Динамо», заслуженный мастер спорта Александр Чивадзе (1984).

Еще в одном принципиально отличается спортсмен-чемпион от основной массы спортсменов, в том числе высококвалифицированных. Он всегда (будучи больным, травмированным, в условиях дефицита психологической поддержки и т.п.) успешно преодолевает такую кризисную ситуацию, как предстартовая, и выходит на старт в оптимально боевом состоянии. Мы многократно были свидетелями подлинного героизма спортсменов-чемпионов в условиях сверхзначимых стартов, когда они все свои моральные силы подчиняли известному «закону воли»: чем труднее, тем лучше!

Мы сознательно повторяемся: это принципиальное отличие, позволяющее определить данную категорию спортсменов как

уникальную, познавших некую тайну самопознания, самоорганизации, самоуправления, всего того, что составляет понятие самореализации (Е.И. Степанова, с. 276).

Данное заключение подтверждает своим известным высказыванием фактически непобедимый, четырехкратный чемпион Олимпийских игр Евгений Гришин: «У каждого чемпиона есть свой секрет, который помогает ему призвать на помощь весь мир в тот день, когда он бьет мировой рекорд» (1969, с. 283).

Обладание этим секретом, этой тайной (тайной для других) и отличает категорию индивидуальностей, это меньшинство от большинства. Многолетняя совместная работа с представителями данной категории спортсменов, сплошное наблюдение за их поведением и деятельностью позволяют предположить, что суть этого «секрета» в наличии особого канала связи волевой сферы с внутренним миром человека, то есть с духовным содержанием (багажом) личности, с умением включать (в этом функция воли!) все имеющиеся (накопленные и воспитанные!) духовные силы в требуемой ситуации, сверхусилие, без которого сегодня чаще всего победа невозможна и которое обеспечивает решающее преимущество одного спортсмена над другим.

## СУПЕРКАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА-ЧЕМПИОНА (или видимая часть айсберга)

Со стартовых шагов в профессии практического психолога автор искал ответ на вопросы о личности спортсмена-чемпиона, пытаясь установить (такой был выбран путь познания) не столько единичное, отличающее одну личность от другой, сколько, наоборот, общее, объединяющее уникальные личности в одну категорию и лежащее в основе их исключительности.

Деятельность всегда предъявляет личности свои условия, не соответствуя которым конкретная личность не способна выполнять данную деятельность успешно. Условия, в которых протекает борьба за победу в современном спорте, ставшем повсеместно профессиональным, настолько многообразны и сложны, что добиваться высоких и стабильных результатов способна только всесторонне подготовленная личность (личность без слабых мест), функционирующая как система, представляющая собой уникальный сплав (набор) личностных характеристик

(качеств), которые можно определить как типичные (стандартные) для спортсмена-чемпиона.

**Составляющих такую систему личности оказалось семь.**

1. **Концентрация** сознательно в нашей классификации поставлена на первое место, так как абсолютно сконцентрированная личность является обязательным условием стабильно успешного функционирования «системы» (системы личности), например в том случае, когда нужно обеспечить состояние концентрации организма на конкретный промежуток времени, на те же 4 часа теннисного матча или 6–8 часов шахматной партии. Именно эта особенность личности более, чем любая иная, свойственна спортсменам-чемпионам, именно в этом они чрезвычайно похожи друг на друга.

Это принципиально: концентрация как качество личности, прочно сформировавшееся личностное образование, обеспечивающее концентрацию на 24 часа в сутки, а не способность за счет волевого усилия обеспечить концентрацию как временное состояние.

Известно, что обычный человек, как и обычный спортсмен, отличается тем, что его концентрация динамична. По этой причине так часто те же теннисисты объясняют провалы в своей игре потерей концентрации.

Важно отметить, что спортсмен, ставящий перед собой высшие цели, интуитивно понимает, что без концентрации как качества личности путь к большой победе невозможен, и самостоятельно начинает поиски практических путей самовоспитания данного личностного образования, причем обычно его первыми шагами в этом направлении являются такие, как ведение личного дневника и совершенствование, а подчас смена имиджа, заключающаяся в том, что он самоизолируется, ограничивая повседневное общение с людьми.

Действующие спортсмены совершенствуют свою концентрацию еще и потому, что только благодаря ей они могут успешно противостоять процессу ослабления, а в дальнейшем – разрушению «помехоустойчивости», что в стрессовых условиях соревновательной деятельности неизбежно (об этом ниже).

Предлагаем следующее определение концентрации как качества (свойства) личности: **это длительное (в идеале – постоянное) и предельное внимание (на уровне активного интере-**

**са) ко всем аспектам жизнедеятельности, в том числе (и прежде всего (!) к доминирующей проблеме совершенствования в своей основной деятельности).**

Исключительно показательным является ответ лучшего футболиста в мире Пеле на вопрос: «Почему все в «Сантосе» тренируются 5–6 часов в день, а Вы – полтора?» – «Потому что я и остальные двадцать два с половиной часа думаю о футболе». То есть в состоянии абсолютной концентрации ему достаточно полутора часов работы.

Образно определила жизнь в состоянии концентрации чемпионка мира по прыжкам в высоту Тамара Быкова: «Я всегда в волевом корсете» (из досье, 1988).

Заслуженный тренер СССР, главный тренер на протяжении многих лет сборной СССР по плаванию Сергей Вайцеховский: «Стопроцентная концентрация (ее мощный очаг в коре) подчиняет все системы организма: и двигательную, и эмоциональную, и систему саморегуляции. Такое состояние личности (состояние абсолютной концентрации) обеспечивает нужные – и состояние организма, и его деятельность. Многие тренеры идут по ошибочному пути – они пытаются сконцентрировать личность работой, огромными нагрузками, потому что не знают, как воспитать концентрацию личности. И, в результате, получается чаще всего работа на износ, точнее – «на вынос» (из досье, 1990).

Владимир Малахов (хоккеист «Монреаль – Канадиенс»): «На Олимпиаду надо ехать, будучи готовым и сконцентрированным на 100 % и думая только о хоккее. Мне же это в силу личных причин вряд ли удастся, и я склоняюсь к тому, чтобы отказаться от поездки в Нагано» («Спорт-Экспресс», № 28, ноябрь, 1997).

Андрей Медведев (был 4-м теннисистом в мире): «Я сейчас намного серьезнее отношусь к теннису и надеюсь не только восстановить былой авторитет, но и шагнуть дальше. А для этого необходима полная концентрация и на корте, и за его пределами» («Спорт-Экспресс», 25 сентября, 1996).

Эд Белфор (один из лучших вратарей НХЛ) на вопрос: «Вы согласны с распространенным мнением, что вратари более замкнутые и сдержанные люди, чем остальные хоккеисты?» – ответил: «В большинстве своем да. А причину этого вижу в ог-

ромной ответственности, которая на нас лежит. Нам нужно всегда быть собранными, до предела сконцентрированными, каждый вечер мы должны проводить свой лучший матч. Естественно, что эта строгость, собранность в игре сказывается и на твоём характере» («Спорт-Экспресс», № 21, март, 1997).

Известный актер Жан-Клод ван Дамм делает исключительное тонкое замечание о трудности актера «сыграть» сконцентрированную личность (не случайно нет правдивых фильмов о спорте): «Самое трудное на съемках боевиков – передать состояние человека, полностью сконцентрировавшегося для нанесения смертельного удара. В глазах будущего олимпийского чемпиона такое выражение – норма. Когда, уже став первым, спортсмен говорит о том, что знал, что победит, – он не лжет» («Спорт-Экспресс», 20 июля, 1996).

Да, очень трудно сыграть то, чего удастся человеку достичь годами работы над собой, своей личностью (!).

В порядке заключения данного раздела: практикам высшей квалификации хорошо известна цена вопроса, значение концентрации в их деятельности, ее во многом определяющее влияние на результат. Автор надеется, что не вызовет сомнений положение о тесной взаимосвязи личностного качества «концентрации» с «мотивацией», без участия которой вряд ли возможно выдержать каждодневную борьбу с самим собой и в итоге стать абсолютно сконцентрированной системой. В связи с этим и мотивацию правомерно рассматривать как качество личности, если, конечно, личность является мотивированной (!).

**2. Установка-мотивация.** Понимается как качество личности, характеризующее ее нацеленность на обязательное достижение успеха в деятельности и жизни.

Проблема мотивации – одна из самых актуальных для большинства спортсменов, но, как говорилось выше, спортсмен-чемпион в отношении данной проблемы самодостаточен.

**3. Профессионализм.** Профессионализм в отношении спортсменов высшей квалификации понимается значительно шире, чем профессиональное отношение к делу и к нагрузкам современного спорта, но и как умение спортсмена на протяжении многих лет вести профессиональный образ жизни (имидж, поведение, режим, питание и пр.).

Как показал многолетний опыт наблюдений за жизнью и деятельностью спортсменов-чемпионов, профессионализм в их «исполнении» – нечто еще более качественное и, в отличие от всех других, индивидуальное. В режиме их работы и жизни мало общего. Пеле, как сообщалось выше, тренировался всего полтора часа в день, но всегда делал это исключительно качественно, в состоянии полной концентрации. А. Карпов вел ночной образ жизни (спал с 4.00–5.00 часов утра до 12.00–13.00), работая над шахматами в основном вечером и ночью. С. Бубка был суперпрофессионален в тренировке, всегда требовал от тренера теоретического обоснования нагрузки и каждого предлагаемого упражнения, вел тщательно заполняемый дневник, верил в необходимость наличия творческой программы, окружал себя «фартовыми», по его выражению, людьми.

Профессионализм их уровня отличался именно тем, что было недоступно большинству спортсменов высокой квалификации. Спортсмены-чемпионы знают, как детально подготовиться к бою с конкретным соперником (сбор о нем всесторонней информации, ее анализ, предвидение его тактических и психологических ходов), турнирную или матчевую стратегию, как обеспечить своевременное психофизиологическое восстановление между играми, боями, шахматными партиями, как обеспечить оптимальное предстартовое состояние, как сохранять на протяжении, к примеру, длительного шахматного матча или многодневной велогонки оптимальное соревновательное состояние и многое-многое другое.

Например, в теннисе Ивана Лендла считают профессионалом № 1 в истории этого вида спорта. «Он был профессионалом не только на корте, но и вне его: Иван сумел так организовать свою жизнь, что на его фоне Макинрой и Коннорс казались жалкими любителями. В своих делах теннисист полагался только на себя. Летал только первым классом, чтобы спокойно поспать. Отели выбирал только такие, чтобы отвечали всем его требованиям. А их было немало: максимум удобств, тишина вокруг, быстрая стирка и глажка и, главное, отсутствие среди постояльцев других теннисистов.

Особое внимание Иван всегда уделял еде. Он исключил из рациона яйца, соль, жиры, говядину, свинину, молоко и белый хлеб. И, само собой разумеется, никогда не притрагивался

к сигаретам, алкоголю, а также прохладительным напиткам. Рассказывают, что однажды Макинрой любопытства ради решил поесть вместе с Лендлом. Иван радушно предложил американцу отведать сваренные в несоленой воде спагетти, без соуса, свежие помидоры без соли и запить все эти яства охлажденной минеральной водой. Макинроя хватило ненадолго, и уже через минуту он ретировался из-за стола со словами: «Так может питаться человек, выросший при коммунистах». Однако у Лендла было свое мнение на этот счет. Он считал, что правильное и здоровое питание делает его еще более выносливым и сильным на корте» (Журнал «Теннис», № 6, 1995).

Автору посчастливилось достаточно часто общаться с И. Лендлом и попытаться проникнуть во внутренний мир этой совершенной личностной системы («психоробот» – еще одна расхожая в мире тенниса характеристика его личности). Как психолога автора поражала исключительная целеустремленность этого настоящего чемпиона (лучшим теннисистом мира он был более трех лет), значительно уступающего по своей природной одаренности (к теннису) своим основным соперникам. План его жизни был распisan на год вперед, он был (до 31 года) убежденным холостяком, считая, что семья будет контрдоминантой его основной деятельности, на стене его рабочего кабинета висел список людей, чьи имена в этом доме не произносятся. Как и Пеле, он тщательно готовился к каждой тренировке, входя перед ней в «соревновательный образ», в те самые, как говорил он сам, «100 процентов концентрации».

Исключительно дополняет картину истинного профессионализма (его суть) часть интервью первого профессионала в велоспорте Дмитрия Коньшева. На вопрос: «Вы были самым первым советским неопрофи в команде «Альфа Люм», вокруг которой было столько разговоров и на которую возлагались такие большие надежды, но увы ... Почему они не оправдались?» – он ответил: «Потому что назвав себя профессионалами, мы по сути остались любителями. Не сумели перешагнуть тот порог, который разделил эти два вида велосипедного спорта. Мне кажется, что если бы эта команда просуществовала не два года, а пять или десять, все равно исход был бы тем же. Молодость, безусловно, была нашим союзником, однако ее недостаточно, когда рядом нет людей с менталитетом профи». — «Так в чем же

все-таки принципиальная разница?» – «Ее невозможно объяснить на словах. Это нужно пропустить через себя, кожей почувствовать совсем иной ритм и стиль жизни, продиктованные крайне напряженным календарем – до 130 стартов в году, а то и больше. Совсем другие деньги, которые необходимо отрабатывать. К сожалению, в «Альфа Люм» все эти понятия нам не были привиты» («Спорт-Экспресс», 6 июля, 1995).

На наш взгляд, в формировании такого качества личности, как профессионализм, роль сознания значительно выше, чем в вышеисследованных, более «природных» (концентрация и мотивация), в связи с чем профессионализм можно определить как результат «организованного сознания» (Н.В. Абаев, с. 32), обеспечивающего безошибочность поведения и деятельности. Кстати, по мнению Великого Мастера Джун Ри, автора курса самосовершенствования «Как быть счастливым», «путь к совершенству – это безошибочность в жизни». «Я совершенен, так как никогда не делаю ошибок, зная об этом», – таково одно из четырех утверждений, которые Ри делает ежедневно перед зеркалом («Спорт-Экспресс», 22 июля, 1996).

**Профессионалами не рождаются** – об этом необходимо помнить всем помощникам спортсмена, которые могут (если, разумеется, умеют) помочь ему на пути к уровню спортсмена-чемпиона. Даже сверходаренному спортсмену не удастся дойти до своей вершины, если его одаренность (те же концентрация и мотивация) не будет опираться на фундамент профессионализма.

4. **«Закрытость»** («замаскированность») – новый, не встречающийся ранее в специальной литературе термин, сформулированный нами в процессе многолетнего наблюдения за поведением спортсменов, практически всегда не беспрепятственно переживающими факт публичности своей деятельности, а еще больше – жизни. Спортсмен-чемпион, которого знают, изучают, узнают, со временем вырабатывает специфический внешний образ, обеспечивающий чувство дистанции, недоступность, своего рода отдаленность от основной массы людей, как защита от необязательного и всегда нагруженного общения, от вторжений со стороны малознакомых и незнакомых людей в личную жизнь и в саму деятельность, особенно в условиях ответственных соревнований. Телохранитель рядом с известным спортсменом

стал сегодня фигурой обыденной, особенно после покушения прямо на корте на жизнь Моника Селеш (теннис).

Практически обязателен (как требование жизни) подобный «образ» в условиях соревновательной борьбы, больше борьбы («войны») психологической – в процессе общения с соперниками и их «командами» (тренерами, психологом, врачом и др.), прежде всего как защита от различных психологических воздействий с их стороны, а также судей, зрителей, прессы. Также крайне важно практически закрыть информацию о себе и прежде всего о проблемах в психофизиологическом состоянии (наличии травм, недомогания и пр.), в настроении, в уверенности, в каких-либо переживаниях.

#### **Мы определяем следующие категории «закрытости»:**

- 1) от конкурентов и их «команд»;
- 2) от журналистов (все чаще многие спортсмены-чемпионы прекращают общение с журналистами именно по причине нежелания «открываться» перед другими людьми, а в профессиональных командах, по этой же причине, появились должности пресс-атташе, отвечающих за отношения с прессой);
- 3) от болельщиков;
- 4) от общества (например, А. Карпову удалось это лучше, чем многим другим; в жизни он совершенно не соответствует «образу», предложенному общественности в годы его чемпионства).

Существует категория спортсменов, для которых «закрытость» является естественным состоянием, а тяга к одиночеству и изоляции – желательным и привычным образом поведения и жизни. Но достаточно большая категория спортсменов, и в том числе спортсменов-чемпионов, по своей природе относится к «открытым» типам людей, любящим общение и испытывающим потребность в нем. Для этой категории спортсменов как обязательная (время доказывает это) стоит проблема стать если не «закрытой», то «замаскированной» личностной системой. Этот путь не бывает легким, поскольку человек должен научиться жить в искусственном, артистическом «образе», то есть не быть самим собой. Достаточной иллюстрацией к сказанному являются слова отца сверхпопулярного горнолыжника Альберто Томбы: «В ближайшее время Альберто отправится в США, где, возможно, будет жить в будущем. В Италии он больше не может чувствовать себя свободно и оставаться самим собой. Он

вынужден следить за каждым своим словом и жестом, а это почти невозможно при его характере. А потому отъезд в Штаты – наилучший выход для него» («Спорт-Экспресс», 28 марта, 1996).

О своих ошибках в процессе вживания в новый образ рассказывают: футбольный вратарь Гунтар Стауче (играл в «Спартаке» и в «Галатасарае» – Турция): «Я понял, что никогда нельзя признаваться в своих ошибках» («Спорт-Экспресс», 11 января, 1995); штангист Юрий Власов: «Зарекся показывать публике чувства. Нельзя выдавать обыкновенную физическую боль» (1989, с. 221).

Один из лучших хоккеистов мира Павел Буре заметил: «Раньше я не верил в какие-либо чудеса. И лишь с опытом, когда накапливались наблюдения, когда снились, а затем забывались точно, как было во сне, немыслимые шайбы, когда после собственных грехов мгновенно наказывался травмой, я поверил, что существует какая-то магия. И теперь я серьезно воспринимаю советы старших товарищей, что нужно иметь броню от темных сил, от лишних людей, приносящих несчастья, от нечистой силы, от не-фарта» (из личного досье, 1993).

В течение двух лет (1992–1993) автор работал в Национальной хоккейной лиге (США), помогая российским хоккеистам адаптироваться к совершенно новым для них условиям жизни. И проблемой № 1 для большинства из них было вживание в не свойственный для них «замаскированный образ». Как правило, пока этот процесс не завершался благополучно, они не могли играть в свою силу, что осложняло их жизнь во всех возможных смыслах.

У нас нет сомнений в том, что тренерам, в том числе детским, необходимо воспитывать «замаскированный» образ у своего ученика на самом раннем этапе его спортивной карьеры. И делать это надо в интересах безопасности жизнедеятельности в современном профессиональном спорте.

5. **«Ритуализм»** – также новый, предлагаемый нами термин, характеризующий личность спортсмена, владеющего сформированной и многократно апробированной в процессе личного «боевого» опыта системой психологического настроя на выполнение деятельности, обеспечивающего, в частности, оптимальное предстартовое состояние.

Иными словами, «**ритуализм**» мы понимаем как «**организованное поведение**», как **программу реакций и действий на всевозможные внешние условия жизни и поведение других людей (в форме помех) с целью освобождения себя от необходимости принимать срочные и импровизационные решения, что обеспечивает сохранение оптимальной концентрации на задачах основной (доминирующей) деятельности.**

Обычно людей – представителей многих профессий, использующих в своей «внутренней» психологической работе различные ритуалы и придерживающихся определенных стандартных форм поведения, называют «**суеверными**». И у большинства спортсменов, в том числе у спортсменов высокой квалификации, «**ритуализм**» представляет собой лишь механический набор примет и на практике выглядит не более, чем суеверие.

Но со временем, когда спортсмен достигает уровня чемпиона, а выполняемая им деятельность становится все более значимой, он начинает понимать, что «уровень суеверия», когда к помощи примет, талисманов и прочего он прибегает лишь в отдельных ситуациях, недостаточен. Подтверждает данный факт один из лучших футбольных вратарей России Роман Березовский, который на вопрос: «**Вы суеверны?**» – ответил: «**Перед матчем стараюсь повторить то, что делал прежде, когда, скажем, наша команда удачно выступала. Да и одежда должна быть той же, что и в тот счастливый день. Однако с суевериями, думаю, пора кончать. Чувствую, это сильно расшатывает нервы**» («Спорт-Экспресс», 20 марта, 1997).

В течение многих лет мы изучали этот кульминационный момент в процессе личностного роста спортсмена – в ряды чемпионов и наблюдали следующее. Спортсмен после периода метаний, который заключался в смене примет, в механическом их использовании, замене талисманов, изменении режима соревновательного дня, режима питания и т.д., делал качественный скачок (повторяю, речь идет только о тех, кто вошел в ряды спортсменов-чемпионов) в развитии своей личности и становился... суеверным абсолютно (!). Спортсмен-чемпион преобразует в ритуальную практически всю свою жизнь «от рассвета до заката», и выглядит эта жизнь так: молитва, зарядка, система питания, с полной отдачей две-три тренировки в день, заполнение личного дневника и молитва перед сном. Спортсмен пони-

мает (и в этом зрелость его личности !), что такая жизнь «психоробота» является наиболее оптимальной, поскольку оберегает его личность (ту же нервную систему) от любых неожиданностей (тех же вторжений извне) и случайностей. «**Стихийная**» жизнь преобразуется в «**организованную**» как результат «**организованного сознания**». Не случайно позже, через два года выступлений в высшей лиге, тот же Роман Березовский на вопрос о ритуалах ответил: «**У меня их теперь столько, что у вас места в газете не хватит**» («Спорт-Экспресс», 29 марта, 1999).

Великолепно иллюстрирует сказанное чемпионка мира по легкой атлетике Людмила Галкина: «**Я с некоторых пор не придаю особого значения всем этим календарям, гороскопам и тому подобному. Человек на самом деле должен стоять выше**».

Вопрос к ней: «**То есть раньше у Вас все-таки суеверия были?**» – «**Раньше были, а теперь мне это не нужно. Я думаю, я стою сейчас на пути к совершенству**» («Спорт-Экспресс», 24 августа, 1998).

Зрелую личность спортсмена-чемпиона и обычный талисман наделяет огромной силой, силой психологической поддержки. Многократная чемпионка мира по лыжному спорту Елена Вяльбе говорит: «**Признаюсь по секрету: есть у меня Добрый Бог, маленький костяной человечек, которого мне подарили в Магадане. Он со мной уже второй год повсюду ездит, сторожит сон по ночам, целыми днями ждет, когда я с лыжни вернусь**» («Советский спорт», 22 января, 1988).

Личные наблюдения дают право предположить, что успешное преодоление кризисной ситуации перехода в категорию спортсменов-чемпионов заключается во внутренней трансформации отношения к Богу. Спортсмен, как может быть никто другой, на практике познавший, как ему могут помочь или помешать потусторонние силы (приснившийся шахматисту выигрывающий ход или приснившийся любимый покойный человек, принесший силу, и т.п.), в один прекрасный момент понимает, что в это надо навсегда поверить (!), и, поверив, сразу становится другим даже внешне – успокоенным и уверенным в себе. Перед важнейшей партией в его жизни, когда даже психолог плохо спал ночь, международный гроссмейстер Сергей Долматов (стаж работы с ним семь лет) предстал перед автором свежим и без признаков волнения и на мой вопросительный взгляд

ответил: «Сегодня будет что-то страшное, и я решил судьбу партии вверить в руки Бога, а против Бога нет приема» (1991).

«Ему легче, – сказал автору о своем главном конкуренте Сергей Бубка, – он весь в Боге». – «А что тебе мешает уйти в Бога?», – спросил я. «Что-то мешает, – ответил Сергей и добавил: «... пока мешает» (1986).

«Без Бога ни шагу!», – заявила после победы на чемпионате Европы по легкой атлетике Елена Афанасьева («Комсомольская правда», 22 августа, 1998).

Вероятно, как и в «закрытости», в «ритуализме» спортсмен-чемпион видит возможность защиты от нечистой силы, от нефарта. Оставаться один на один с такими соперниками спортсмен-чемпион не желает.

6. **«Спротивляемость»**, как и ряд вышесформулированных характеристик, предлагается впервые. Имеется в виду сопротивляемость враждебному миру человека, в окружении которого он живет; это и природные инстинкты, и собственные комплексы (как происки дьявола) (1992, с. 7), и психологические воздействия потусторонних сил (через сны и т.п.). А тому, кто в условиях враждебного мира еще и выбрал сверхответственную деятельность (а в спорте это жесткая конкуренция, закулисная борьба, подлое судейство, враждебность оппонентов, болельщиков, прессы), необходимо сформировать (воспитать) «сопротивляемость» как прочное личностное образование (качество личности), защищающее личность от разрушения. Анатолий Карпов утверждал, что быть чемпионом длительное время невозможно, не имея «внутренних сил к сопротивлению» (1993, с. 165). Именно А. Карпов помог автору сформулировать данную характеристику личности. «Без внутренних сил к сопротивлению, – говорил он, – в «больших» шахматах путь один – в дурдом» (из дневника автора, 1992).

Вполне вероятно, гениальные по степени своей одаренности чемпионы мира М. Таль, Б. Спасский, Р. Фишер не смогли, в отличие от Карпова, сохранить надолго звание чемпиона мира именно по причине недостаточности данного качества в их личности.

Мика Хаккинен – двукратный чемпион мира в «Формуле-1» подтверждает значение данной личностной характеристики и для автогонщика: «Честно говоря, не знаю парня, который был бы готов к схваткам лучше, чем я. В больших гонках ответственность и

давление на пилотов всегда очень велики. Посмотрите на мою карьеру до прихода в «Формулу-1» – она была очень сложной. Жизнь научила меня простому правилу: если ситуация давит на тебя – необходимо сопротивляться. Спротивляемость – естественное свойство моего характера» («Спорт-Экспресс», 30 сентября, 1998). Автор, имеющий достаточный опыт наблюдений за поведением и деятельностью спортсменов различной квалификации в экстремальных условиях длительных соревнований, позволяет себе утверждать, что подавляющее число спортсменов не способно выдержать (без сбоя в своем психофизиологическом состоянии и, как следствие, в деятельности) суммарную нагрузку на организм и личность. Большинство спортсменов к последним дням того же Олимпийского турнира заболевает (простужаются, температурят, травмируются и пр.), допускает нервные срывы и т.п. Еще более острые реакции приходилось констатировать в матчах на первенство мира по шахматам (их в биографии автора 15), которые длятся до трех месяцев, а рекордный по продолжительности матч Карпов–Каспаров (1985), после которого Карпова пришлось госпитализировать, продолжался полгода.

И лишь отдельные представители, те самые спортсмены-чемпионы, оказывались способны в подобных условиях не ухудшать свою деятельность и в итоге побеждать, и обеспечивалось это за счет описываемого в данной работе сплава личностных качеств, одним из которых является сопротивляемость.

7. **«Стабильность»**: спортсмены-чемпионы при массе отличительных характеристик исключительно похожи в одном – они стабильны в своей основной деятельности, что выражается прежде всего в том, что никогда не опускаются ниже определенного уровня соревновательной деятельности, в проявлении тех же бойцовских качеств и технико-тактического мастерства (не случайно именно в спорте родилась поговорка: «Класс не пропьешь»). Также спортсмены-чемпионы стабильны в своих характерологических и поведенческих проявлениях, в основе которых жесточайший самоконтроль. Отсюда исключительная привлекательность их внешнего «образа», в котором легко читается огромная скрытая сила, уверенность в себе, энергия и то, что называют магией, магнетизмом, гипнотизмом. Воспитать «стабильность» как качество личности (с этим согласны все опрошенные автором тренеры высшей квалификации) возмож-

но только одним способом – годами непрерывной тренировочной работы, к которой способны единицы.

Выдающийся велогонщик, олимпийский чемпион Вячеслав Екимов говорит:

«Я достиг той степени стабильности, которая позволяет выступать без провалов. И достиг я этого уровня за счет устоявшейся, апробированной годами тренировочной программы и четкого ее выполнения» («Спорт-Экспресс», 22 июля, 1995).

Ни одного выходного за все годы жизни в большом спорте не разрешал себе выдающийся баскетболист из Югославии Дражен Петрович. На вопрос журналиста: «Что будете делать завтра?», заданный после победного матча его команды в Кубке европейских чемпионов, он ответил: «То, что делаю всегда после любой игры: кросс 8 километров и 500 бросков по кольцу» («Советский спорт», 25 апреля, 1985).

Проявление стабильности как качества личности практически важно и в любом ином виде деятельности, что подтверждают слова киноактера Арнольда Шварценеггера: «Я понял, что нужно создать свой образ. И они будут вынуждены прийти к Вам, потому что Вы стабильны и Ваши фильмы всегда приносят деньги» (журнал «Будь здоров», № 5, 1995, с. 21).

Автор считает необходимым более детально остановиться на умении отдельных спортсменов (и именно это отличает спортсменов-чемпионов от всех остальных спортсменов!) с полной отдачей работать и тогда, когда впереди нет стимула – очередного официального соревнования. Именно это умение (способность) быть постоянно мотивированным на каждодневную «работу в году» (так ее называют в спорте) и выполняемое в этих условиях огромное количество работы в тренировочном зале и создает фундамент побед, делает спортсмена чемпионом и, в частности, формирует у него важнейшее качество личности – стабильность.

### *В ПОРЯДКЕ КОММЕНТАРИЯ*

1. Автор сознательно ограничивает представленный личностный комплекс спортсмена-чемпиона, включив в него только те характеристики, которые отличают спортсмена-чемпиона от всех остальных, делая его личность исключительно приспособ-

ленной к условиям борьбы за победу в экстремальных условиях официальных соревнований в спорте.

Естественно, «личностный комплекс» спортсмена состоит из множества других личностных характеристик, и их могут быть десятки. Например, такое качество личности, как **самостоятельность**, о котором Вячеслав Екимов высказывался так: «Я давно пришел к выводу, что самое большое благо в нашей профессии – быть максимально самостоятельным. Зависимость же от кого-то вяжет по рукам и ногам и делает твою жизнь не слишком привлекательной. В этом плане я, например, совсем не завидую Чиполлини, которому для полного счастья необходимо постоянное присутствие рядом трех-четырех ассистентов, без которых он ничего не стоит» («Спорт-Экспресс», 22 июля, 1995).

Интересно, что Чиполлини, будучи менее самостоятельным, чем Екимов, тем не менее добился в велоспорте значительно больших успехов. То есть самостоятельность не является тем качеством личности, без которого невозможно достижение высших результатов в спорте, и поэтому она (самостоятельность), как и ряд других характеристик, не включена нами в число личностных качеств, отличающих спортсмена-чемпиона от других.

2. Также в личностный комплекс спортсмена-чемпиона автором не включено такое качество, как **помехоустойчивость**, и это принципиально, хотя глубокоуважаемый учитель Авксентий Цезаревич Пуни всегда включал помехоустойчивость в число решающих слагаемых психологического мастерства спортсмена (1973, с. 160).

Помехоустойчивость осталась вне нашего внимания не только и не столько потому, что не оказывала практического влияния на результат соревновательной деятельности. Более того, на практике она оказалась самым слабым звеном личности спортсмена-чемпиона, и чем он был старше и опытнее, тем большей проблемой было для него выдержать воздействие различных помех. И С. Бубка, и Г. Каспаров, и А. Карпов не отличаются высокой степенью помехоустойчивости. Они и другие спортсмены с возрастом становятся все более уязвимы для любых воздействий извне. Например, на С. Бубку исключительно негативно влияют враждебно настроенные к нему люди. Г. Каспаров с возрастом все более тяжело переживает предстартовую ситуацию, уже за неделю до матча теряя сон. У А. Карпова про-

блема сна и аппетита усугубляется по ходу матча, также он значительно более болезненно, чем раньше, реагирует на вызывающее поведение соперника и зрительного зала.

Вероятно, правомерно говорить об ослаблении с возрастом у спортсменов вообще и спортсменов-чемпионов в частности защитных ресурсов (помехоустойчивости в том числе), и даже о разрушении нервной системы и здоровья в целом. И если они продолжают, тем не менее, успешно функционировать и побеждать, то происходит это за счет железной, чемпионской воли и уровня их личности в целом, тех самых уникальных личностных качеств, описанных выше.

### СПОРТСМЕН-ЧЕМПИОН КАК ЧЕЛОВЕК (или подводная часть айсберга)

Исключительность личности спортсмена-чемпиона подтверждается и тем, что он в связи с наличием такой характеристики, как закрытость (замаскированность), умело скрывает все то, что присуще обычному человеку, в том числе большинству спортсменов, и выглядит в глазах обывателя таким «монстром», сверхчеловеком. Хотя опыт наблюдений вблизи за поведением и деятельностью опекаемого автором спортсмена-чемпиона многократно давал повод таким сверхчеловеком его и считать. В самых кризисных ситуациях, которые и психологу казались безнадежными, спортсмен-чемпион демонстрировал чудеса героизма и вырывал победу, доказывая в очередной раз правомерность бытующего не только в спорте высказывания: **«Чемпионами рождаются»**. Теоретически, вероятно, возможно воспитать те личностные качества, которые присущи спортсменам-чемпионам, но бытующее в специальной литературе положение, что чемпионом может быть практически каждый – бесспорно иллюзия.

Почему же со временем эти же качества, их сплав, не обеспечивают былую эффективность, стабильность и надежность? Данная проблема опекаемого автором спортсмена всегда была в центре нашего внимания. И со всей ответственностью мы утверждаем, что снижение эффективности и результатов соревновательной деятельности происходит не в связи с деградацией уникальных качеств личности спортсмена-чемпиона и ослаб-

ления потенциала личности в целом, а в связи с нежелательными изменениями в той тщательно закрытой или замаскированной от чужих глаз «подводной части айсберга», который мы именуем **айсбергом переживаний**, где и находится все «человеческое», в чем, как показывает изучение этой проблемы, спортсмен-чемпион не только не превосходит обычного человека, но чаще даже уступает ему, хотя бы потому, что ведет более сложную, в связи с теми же разлуками с семьей, жизнь.

Подводная часть айсберга состоит из периодически актуализирующихся переживаний прошлого, а это помимо жизненных ошибок и грехов (что имеет место не только у спортсменов) еще и то, что характерно для спортивной деятельности: поражения, случаи непреодоления таких кризисных ситуаций, как непопадание в основной состав команды, и подобное, что переживается спортсменом крайне тяжело и всегда ослабляет его волю, уверенность, самооценку. В этом опасность актуализации переживаний прошлого. А со временем, когда их количество растет («по закону снежного кома»), – груз этот становится для личности («надводной части айсберга») все тяжелее.

Следующая, не менее проблемная часть «груза» – **значимые переживания сегодняшнего дня жизни спортсмена-чемпиона**, в основном связанные с соревновательной деятельностью, а также с его личной жизнью.

И третье слагаемое, значительно усложняющее жизнь и деятельность спортсмена-чемпиона, – это то, что мы определяем как **конфликты неадекватности**, в основе которых несовместимость и несбалансированность отдельных характеристик (условий) деятельности и потребностей личности (человека).

На основании изучения личных досье опекаемых автором спортсменов, а также личных наблюдений предлагаем перечень факторов, лежащих в основе типичных внутренних (!) конфликтов спортсмена-чемпиона:

– стремление господствовать в своей команде (в группе психологической поддержки) и в то же время сохранять с этими людьми (тренеры, члены семьи, друзья, руководство) оптимальные рабочие и человеческие отношения;

– жизнь профессионала среди непрофессионалов. Чем спортсмен становится более профессиональной личностью (а в спорте этот процесс в связи с требованиями большого спорта неизбе-

жен), тем более не адекватным его целям и потребностям ощущается им непрофессионализм его помощников, а также членов семьи;

– уверенность в себе как в личности и неуверенность «ситуативная», например в матче с равным соперником. Автор неоднократно сталкивался в своей практике с данным феноменом, когда опекаемый им спортсмен (тот же А. Карпов) становился другим человеком в матче с Г. Каспаровым, вел себя совершенно неадекватно в предстартовой и послесоревновательной ситуациях, когда психологу приходилось находить и применять новые средства в целях оптимизации уверенности (чего ранее, в матчах с другими соперниками не требовалось);

– необходимость вести публичную деятельность и усталость от публичности;

– открытость личности (если спортсмен не закрыт генетически) и необходимость быть закрытым (замаскированным) по отношению к большинству людей;

– сохранение постоянной концентрации и поддержание боевого состояния (чего требует ежедневная работа в тренировочном зале) и желание расслабиться, успокоиться и вести обычную человеческую жизнь;

– несбалансированность основной (тренировочной и соревновательной) и неосновной (личная, семейная жизнь, получение образования) деятельности. Как признавались в доверительных беседах многие спортсмены-чемпионы, они больше на подсознательном уровне угнетены тем, что обычная (пусть со всеми известными проблемами) жизнь проходит мимо;

– осложненность жизни спортсмена-чемпиона оппозицией. Практически все спортсмены-чемпионы подтверждают факт собственной изоляции от всего остального мира, причем ощущение это тем более усиливается, чем дольше чемпион стоит на вершине. Чемпиона мира Роберта Фишера угнетало повышенное внимание к его личности и жизни, в результате чего он ушел в затворничество, и навсегда. Чемпион мира Борис Спасский говорил: «Быть чемпионом – одни расходы. Когда я проиграл Фишеру, я будто сбросил тонны груза со своих плеч» (из дневника автора, 1974). Чемпион мира Василий Смыслов писал: «Быть чемпионом очень тяжело и ответственно. Я знаю это. Я чувствовал, что против меня был весь мир, когда я был чемпио-

ном мира» («Спорт-Экспресс», 30 ноября, 1994). По наблюдениям автора, данная осложненность жизни переживается как проблема абсолютно всеми членами экспериментальной группы, добившимися в спорте максимальных успехов. Все переживания, связанные с жизнью лидера, чемпиона, оставили типичную печать в их внешнем образе – они не выглядят счастливыми людьми. И такая черта их «образа» (имиджа), как озабоченность, сохраняется, как правило, навсегда.

Такова «подводная часть айсберга», невидимая невооруженному глазу обывателя, тяжелейшая ноша, выдержать которую без ущерба для основной (тренировочной и соревновательной) деятельности спортсмен может при одном обязательном условии – наличии высокоэффективной психологической защиты. Вероятно, представленные выше суперкачества личности («надводная часть айсберга») в своем единстве (сплаве) и обеспечивают психологическую защиту (броню) на столь трудном пути спортсмена-чемпиона от победы к победе.

#### ОБ ОДНОМ АСПЕКТЕ УНИКАЛЬНОСТИ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА-ЧЕМПИОНА

Автор считает необходимым дополнить материалы проведенного исследования следующими фактами. Из 112 человек, которые за 30-летний период работы автора в качестве их личного психолога входили в экспериментальную группу в ранге спортсменов-чемпионов, у 101-го было так называемое трудное детство, в основном отсутствие одного из родителей, а у отдельных – обоих (великие чемпионы Юрий Власов и Валерий Попенченко – выпускники Суворовского училища).

Еще одной биографической закономерностью следует считать, что практически все будущие спортсмены-чемпионы, причем в раннем детстве, стремились в спорт как в деятельность, где можно своим трудом взять реванш «у жизни».

Следующей биографической закономерностью было то, что, опять же, практически всем этим детям сказочно повезло с первым тренером-педагогом, ставшим в дальнейшем вторым отцом.

Они, спортсмен и их первый тренер, как правило, сохраняли самые близкие отношения на протяжении всей жизни в спорте: С. Бубка и В.А. Петров, Г. Каспаров и Т.И. Шакур, Ю. Власов

и С.Г. Богдасаров, В. Попенченко и Г.Ф. Кусикьянц, В. Петренко и Т.И. Змиевская и многие другие.

Кроме того, практически все они прошли путь к званию чемпиона мира по кратчайшей прямой, что, бесспорно, способствовало ускоренному созреванию их личности спортсмена-чемпиона. А также создавало самые благоприятные условия для решения многих жизненных проблем.

Так же, как показывает исследование их личных досье, в отдельные кульминационные моменты их спортивной биографии они, по их собственному выражению, ощущали помощь «извне», поддержку Бога. Это выражалось и в удачной жеребьевке (что в спорте имеет огромное практическое значение), и в отсутствии на протяжении многих лет травм и т.д. и т.п. – всего того, что именуется «везением».

В связи с этим мы вновь напоминаем о тезисе: «чемпионами рождаются», так как создается впечатление (и у автора немало фактов), что исход многих спортивных сражений, прямым свидетелем-участником которых был автор, решается не только на самом спортивном поле, и поддержка «сверху» будущего победителя носит не случайный характер.

### *В порядке заключения*

Еще в начале своего пути в качестве практического психолога, наблюдая за всевозможными проявлениями психологического мастерства спортсменами высшей квалификации, автор признавался себе, что они совершают свои подвиги без помощи науки. Им оставалось одно – выработать и совершенствовать в стихии своего психологического опыта собственную, индивидуальную систему ориентации и преодоления всевозможных препятствий на пути к большой победе. Поколение за поколением великие чемпионы и великие тренеры, уходя, уносят с собой тайны своего, повторяем, всегда индивидуального (и не изученного никем) психологического мастерства.

Многострадальные кафедры психологии спорта так и не определились в выборе направлений своей деятельности, да и подбор кадров на этих кафедрах не отвечает требованиям практического спорта и прежде всего нуждам действующих спортсменов. Общепринятые методики показали себя совершенно

неадекватными, т.е. малоинформативными и малоинтересными спортсмену, к тому же нагружающими его и отнимающими его драгоценное свободное время. Психологу остается уповать на собственное мастерство наблюдения и умение установить со спортсменом доверительные отношения (что всегда является труднейшей задачей), что позволяет в процессе общения получать полезную информацию. И это немало, так как эффективный ее анализ (и этим искусством психолог обязан владеть) может практически помочь в работе и самому спортсмену, и его тренеру. Но главное условие, позволяющее психологу ощущать себя нужным и даже необходимым спортсмену и тренеру, – это наличие в его арсенале совершенных методик как исследования личности спортсмена, динамики его состояния, настроения, поведения, так и средств адекватного психологического воздействия на спортсмена в различных тренировочных и соревновательных условиях его деятельности.

А преподавать на кафедрах психологии спорта должны только действующие, и действующие успешно, практические психологи (как в театральных вузах преподают действующие режиссеры), ибо только они способны решать задачи распространения своего успешного опыта и таким образом воспитывать учеников и создавать школы практических психологов спорта, в которых так нуждаются действующие спортсмены, в том числе спортсмены-чемпионы.

Спортсмен-чемпион, украшающий спорт и, без преувеличений, жизнь, всегда индивидуален, уникален и одинок (переживание одиночества, по признанию самих чемпионов, – самое значимое из всех типичных переживаний человека спорта). Его личность представляет собой уникальный сплав уникальных личностных качеств. И, повторяем, иллюзия думать, что чемпионом может быть любой человек.

Но природная одаренность, одной из основных составляющих которой являются проанализированные выше качества личности, – лишь одно слагаемое в формуле большой победы. Одних специфических качеств личности для успеха недостаточно. Также необходимо высокопрофессиональное воспитание, которое осуществляется тренерами и другими помощниками спортсмена, «поставленными» судьбой (!) рядом с ним. Никто не приходит к победе один (!). И еще, как говорилось выше, путь

к большой победе без «попутного ветра» (без поддержки «свыше», без везения) практически нереален.

Как показывают многолетние наблюдения, сочетание (соединение) указанных слагаемых происходит крайне редко и потому каждый настоящий (стабильный и долгодействующий) чемпион – всегда исключение из правил. Отсюда проблемы его уникальности.

Исследование продолжается.

### Литература

1. *Найдиффер Р.* Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979. – 212 с.
2. *Загайнов Р.М.* Поражение (психологическое эссе). – М.: Агентство «Компьютер пресс». 1993. – 192 с.
3. *Смолян А.В.* Шаман: личность, функции, мировоззрение. – М.: Наука, 1991. – 280 с.
4. *Степанова Е.И.* Психология взрослых: экспериментальная акмеология. – СПб.: «Алетейя», 2000. – 288 с.
5. *Гришин Е.Р.* 500 метров. – М.: Молодая гвардия, 1969. – 335 с.
6. *Абаев Н.В.* Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. – Новосибирск: Наука, 1983. – 184 с.
7. *Климов Г.П.* Князь мира сего. – М.: Молодая гвардия, 1992. – 277 с.
8. *Власов Ю.П.* Справедливость силы. – Л.: Лениздат, 1989. – 607 с.
9. *Пуни А.Ц.* Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте (избранные лекции). – Л., 1973. – 31 с.

### **Психологическая атмосфера как психологический феномен (опыт построения концепции)\***

Сколько раз я слышал от спортсмена: «Эту атмосферу я не выдержу!», – не сосчитать. Блистательный и в течение ряда лет непобедимый борец-классик Вахтанг Благодзе, олимпийский чемпион и чемпион мира, с которым наша профессиональная дружба продолжалась пять лет, пришел ко мне в номер (мы прибыли тогда с Леной Водорезовой на базу олимпийской подготовки в Новогорск), и я был поражен столь нехарактерным для Вахтанга обликом: потемневшее лицо, загнанный взгляд, растерянность.

– Что с тобой? – спросил я его.

Он ответил:

– Если в сборной будет такая же атмосфера, как сейчас, я долго не выдержу.

И он не выдержал, ушел из спорта, хотя, и в этом никто не сомневался, оставался бы непобедимым еще как минимум один олимпийский цикл, то есть четыре года.

А Лена однажды вдруг прервала катание на льду, отъехала к бортику, достала платок и стала вытирать слезы. Я сразу подошел и услышал:

– Рудольф Максимович, а если я брошу сейчас, мне дадут квартиру?

– Думаю, дадут, но придется просить, унижаться. Но что случилось? Мы же с тобой обо всем договорились: откатаемся на Европе и мире и на этом все!

– Не могу собраться, – ответила она, продолжая вытирать слезы.

– Но две недели ты же прекрасно работала!

– Вот на две недели могу, а больше – нет. Эта атмосфера меня убивает.

\* Опубликовано в журнале «Спортивный психолог», 2005 г., №2(5).

Атмосфера спортивной команды, да и любой группы (ведь спорт – продуктивнейшая модель жизни) – как обрисовать ее, дать ей точное, самое точное определение?

... Странно, но в специальной литературе о психологической атмосфере не найти ничего, кроме общих слов. Даже у такого авторитета, как А. Кемпински, в его фундаментальном труде «Психопатология неврозов» проблеме психологической атмосферы отведено менее страницы, где автор предлагает два понятия атмосферы – «теплая» и «холодная».

Это общее пренебрежительное отношение к данной проблеме, проблеме прежде всего практической (!), всегда казалось по меньшей мере странным. Тем более, по мере накопления практического опыта психолога спорта я видел своими глазами, как глобально психологическая атмосфера может влиять не только на деятельность спортсмена и ее результат, но и на формирование его личности в целом.

... Вот что сегодня каждодневно и ежеминутно испытывает прекрасный человек Елена Водорезова, с четырех лет пребывающая на льду, а с двенадцати – брошенная в топку соревновательной борьбы с теми, кто значительно превосходил ее и в спортивном и жизненном опыте, и в зрелости и прочности личности и организма? Всегда по пути на тренировку, когда мы приближались к ледовому дворцу ЦСКА, она смотрела исподлобья на это здание и говорила: «Опять в этот каменный мешок!»

Но это только часть «атмосферы», больше ее внешняя сторона. А гнетет спортсменку по-настоящему иное – та самая психология члена сборной страны, которому, как Лене с 12 лет, не прощается ни одно место на пьедестале, кроме первого. И в той нашей беседе у бортика, когда я сказал: «Выступить-то надо только два раза – на Европе и мире!», она ответила: «Да, но зато какая ответственность!»

\* \* \*

«**Ответственность**» – зафиксировал я тогда эту составляющую «атмосферы». И сам дополнил эту картину. Да, ответственность каждого старта и, более того, всей своей жизни, которая проходит у рядового человека на глазах сотен и тысяч знакомых и многих миллионов незнакомых людей.

– Что еще? – спрашиваю я себя и перечисляю: конкуренция, сверхнагрузки, травмы и боль, риск, почти у всех – проблемная личная жизнь.

Все это во многом определяет психологическую атмосферу.

Я понимаю это, но почему-то пока на первый план в моих размышлениях выходит именно то, без чего атмосфера сама по себе не создается, не живет, как ребенок не может появиться на свет без родителей.

В Большом энциклопедическом словаре нахожу нужное мне слово. Читаю: «Атмосфера есть внесистемная единица давления. Состав атмосферы у поверхности Земли: азот – 78,1 %, кислород – 21 % ...»

И думаю – как было бы просто, если бы мы знали, из каких слагаемых складывается психологическая атмосфера касательно каждого опекаемого нами человека, на сколько процентов мы должны его любить, заботиться о нем, быть нежными и внимательными, а на сколько проявлять иное – требовательность и критичность, контроль и даже авторитарность. Потому что давно и всем ясно: психологическая атмосфера, состоящая из 100 % любви и преклонения перед его талантом, обрекает спортсмена на поражение, и что еще хуже – на «искривление» (термин А. Кемпински) его личности, что, как правило, оставляет в этой личности неизгладимый след на всю оставшуюся жизнь.

Да, в психологической атмосфере живет, ею питается личность того же спортсмена, его душа. «Ею» они дышат, и «кислородом» является для человека все то, что делает его счастливым, спокойным, беззаботным. И наоборот, занижен процент «кислорода» – и человек становится иным: озабоченным, нервным, а порой – несчастным. Но состав ее на сегодняшний день – загадка. Вероятно, бесспорно следующее: этот состав динамичен, он складывается из многообразия параметров, процентное соотношение которых может меняться ежечасно, например после очередного собрания той же футбольной команды, или прихода в коллектив нового спортсмена, не говоря уже о смене тренера или таком частном случае, как невыплата обещанной премии за последнюю победу.

Условно психологическая атмосфера есть некая сумма того, что приносит в нее каждый человек, приносит все свое: личностное, характерологическое, духовное, образовательное, интел-

лектуальное, а также все то, что отличает конкретного человека сиюминутно: его настроение, самооценка, отношение к другим членам группы (команды в спорте).

Все это вряд ли возможно измерить даже на изобретенных в будущем чудо-весах и также трудно оценить сегодня в процентах. Может быть, сверхсложность задачи и объясняет тот факт, что в психологии понятие психологической атмосферы на сегодняшний день не раскрыто совершенно. И даже попыток серьезного исследования этой практически необыкновенно значимой для каждого живого (в своей атмосфере) человека проблемы не делалось никогда.

### ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ

Бесспорным представляется следующее: **психологическая атмосфера складывается как некая сумма психологических связей (отношений) между людьми.** И если эти связи (отношения) позитивны, то есть связывают людей любовь, дружба, симпатия, уважение (профессиональное и человеческое), здоровая конкуренция, то и атмосфера в данной группе изначально позитивная, положительная, как и бывает в идеальной семье.

И, наоборот, если людей связывают друг с другом негативные отношения (взаимная враждебность, недоверие, подозрительность, зависть, нездоровая конкуренция), то и атмосфера в такой группе такая же негативная и другой быть не может.

Но проблема усложнена тем, что практически всегда атмосферы в чистом виде, то есть на все сто процентов позитивной или негативной, не бывает. Чаще всего в жизни и в практической деятельности она встречается как «смешанная», «комбинированная», когда в конкретной группе имеют место как позитивные, так и негативные взаимоотношения между людьми, что всегда осложняет и жизнь коллектива, и выполняемую ими деятельность, а также жизнь отдельных людей.

И для лидера, того же тренера в спорте, всегда крайне непросто диагностировать такую «смешанную» атмосферу в коллективе, а управлять такой атмосферой всегда архисложно, тем более в условиях значимой деятельности, когда психологическая атмосфера всегда динамична, и эта динамика определяется

в первую очередь результатами деятельности, в спорте – победами или поражениями, положением команды в турнирной таблице.

По мере накопления практического опыта автору становилось все более очевидным, что необходимо установить основные признаки психологической атмосферы, анализ которых позволил бы безошибочно и в кратчайший период времени диагностировать атмосферу и сориентироваться в выборе практических средств управления ею.

Свои собственные наблюдения и оценки мы всегда сверяли с оценками тренеров, имеющих большой практический опыт не только жизни в условиях той или иной атмосферы, но и в ее создании в руководимых ими командах.

В результате совместной работы было установлено, что основных (ведущих) признаков психологической атмосферы существует пять:

1. *Имидж коллектива*, то есть «форма», все внешнее, что воспринимается визуально, но дает немало ценной и объективной информации о «внутренней» жизни команды. Например, при посещении спортивно-тренировочной базы футбольной команды информацию о жизни этой команды и ее психологической атмосфере дает и оборудование базы, и благоустройство комнат, и мебель, и качество питания, и чистота, и внешний вид каждого отдельного человека, и даже – отношение к гостям.

2. *Люди*, их качественные характеристики, профессиональные и личностные (масштаб личности и все другие). В первую очередь характеризуют имидж коллектива лидер и его ближайшие помощники.

В спортивной деятельности, где результат обеспечивает как главное действующее лицо спортсмен, от окружающих его людей, так называемой «группы психологической поддержки», зависит очень много. Не случайно сегодня в профессиональном спорте так часто спортсмен меняет личного тренера и других помощников (менеджеров, врачей и др.). Происходит это по причине, во-первых, высоких требований к ним, а, во-вторых, в связи с необходимостью в том же теннисе 11 месяцев в году находиться вместе, быстро истощаются взаимные психические ресурсы, и люди становятся несовместимыми. В связи с этим буквально на вес золота те, кто способен масштабом своей лич-

ности и ее отдельными качествами улучшить психологическую атмосферу и поддерживать ее на оптимальном уровне длительное время. Несколько примеров в качестве иллюстрации.

Президент итальянского футбольного клуба «Лацио» Дино Дзофф так оценивает значение лишь одного игрока: «Даже не играя (из-за травмы) Гаскойн создавал в команде и вне ее особую атмосферу. Благодаря Гаскойну «Лацио» поднялся на волне энтузиазма. Это уже немало» («Спорт-Экспресс», 25.05.1995).

Патрик Рафтер (теннис) после победы на открытом чемпионате США 1997 года на вопрос о главной причине самой большой победы в его карьере ответил: «Вокруг меня были замечательные люди – Ньюкомб, Джон Фитцджеральд, семья. Думаю, тут сошлось все – и профессиональная помощь, и любовь ко мне, то есть 100-процентная психологическая поддержка» («Niederrhein Tennis»; 12 – 1997).

После перехода Берни Николза в «Чикаго» эта команда одержала серию впечатляющих побед. «Но главное, – сказал президент клуба, – что принес с собой в команду Берни – не голы, а уверенность. Раньше тренеры жаловались на атмосферу уныния в раздевалке. Берни же стал тем солнечным лучом, который рассеял мрак. В итоге «Чикаго» в Западной конференции занял четвертое место, сделав значительный шаг вперед по сравнению с предыдущим сезоном» («Спорт-Экспресс», 20.05.1995).

В статье о возрождении «Детройта» о роли Игоря Ларионова написано так: «Его присутствие в раздевалке повышает настрой всех, а русских – особенно» («Спорт-Экспресс», 17. 04.1996).

Сергей Бубка – атлет, вошедший в первую десятку спортсменов XX века, как закон своей жизни в спорте провозгласил: «Главное – окружать себя фартowymi людьми» (из дневника автора, 1986).

Автору, как действующему психологу, всегда было больно видеть, как в спорте безжалостно расстаются с ветеранами, особенно с теми, кто одним масштабом своей личности очищал психологическую атмосферу коллектива. Они, даже не попадая в состав (как травмированный Гаскойн), были лидерами в моральных аспектах подготовки к ответственным играм, способствуя полной мобилизации своих молодых партнеров, их воспитанию в целом.

**Люди, бесспорно, есть главная ценность спортивной жизни, в том числе имиджа спортивного коллектива.** В нашей классификации они поставлены на вторую позицию только по одной причине – их ценность, в отличие от всего, что входит в понятие внешней «формы», возможно установить лишь по истечении определенного времени.

3. *Эмоциональная составляющая*, то есть жизненное настроение людей, уровень оптимизма, духовная наполненность и все другое, о чем детально будет рассказано в специальном разделе статьи.

4. *Доминирование основной деятельности* и ее эффективность (особенно информативен данный показатель в видах деятельности, направленных на результат: спорт, театр и т.п.). Характеризует уровень доминирования: наличие планирования жизни и деятельности группы, жизнь по расписанию, требовательность руководства, субординация, полная отдача в работе.

В понятие «доминирование» мы включаем также наличие оптимального уровня мотивации, амбиций, уверенности в конечном результате.

Команда «заряжена на борьбу и победу» – такой обычно устанавливается диагноз после изучения ее имиджа как основного признака психологической атмосферы, в данном случае позитивной, победительной.

Или наоборот – команда не готова к борьбе, и тем более – к победе, атмосфера, царящая в ней, негативная, пораженческая.

5. *Психологическая поддержка*. Пятый пункт в предложенной классификации появился, несмотря на то что тренеры-практики не подчеркнули значения психологической поддержки как признака психологической атмосферы. Но главные действующие лица – профессиональные спортсмены – единодушно признавали первостепенное значение психологической поддержки как основного признака психологической атмосферы. Более того, опытный спортсмен, познавший за годы спортивной жизни немало разных «атмосфер», подчеркивал, что для него даже не столь важно, какая атмосфера в той или иной команде, лишь бы он ощущал реальную психологическую поддержку, особенно в экстремальных условиях значимых соревнований.

Кстати, тренеры-диктаторы в условиях соревнований нередко демонстрируют умение перевоплощаться в тренеров-демо-

кратов и оказывают таким образом спортсменам эффективную психологическую поддержку. А тот факт, что тренеры недооценивают значение психологической поддержки в повседневной жизни своего ученика, и есть суть той трансформации, которая нередко происходит с личностью в момент смены ею статуса.

Мы отнеслись с полным доверием к мнению действующих спортсменов, в чем нам помог собственный опыт деятельности в качестве практического психолога, и включили «психологическую поддержку» в число основных признаков психологической атмосферы.

Указанные признаки в своем единстве и создают психологическое по своей природе поле, в котором живет и действует каждый отдельный индивидуум, как и коллектив людей в целом. Качество же его жизни, как, естественно, и конкретные результаты практической деятельности, во многом зависят от того, ощущает ли человек в данном коллективе психологическую поддержку.

В законченном виде предлагаемое нами определение психологической атмосферы выглядит так:

*Психологическая атмосфера есть психологическое по своей природе поле, которое образуется в результате взаимодействия, общения и отношения людей, а основным качественным признаком (измерением) этой атмосферы является наличие или, наоборот, дефицит психологической поддержки.*

## ВИДЫ (ТИПЫ) ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ

Психологическая атмосфера всегда многокрасочна, и никто не будет неправ, если предложит десяток ее определений. Прав и А. Кемпински, считающий основными две разновидности атмосферы – «теплая» и «холодная». Но разве не бывает она «радостной» или «печальной», «строгой» или «анархичной», «напряженной» или «спокойной» и т.д. и т.п. Кто знает, быть может, в связи с данными неограниченными терминологическими возможностями никто до сих пор и не сделал попытку классификации психологических атмосфер, как и определения структуры понятийного аппарата.

Мы, решившись на претворение такой попытки в жизнь, исходили из положения о связи качества психологической атмо-

сферы и качества деятельности, под чем мы понимаем уровень ее (деятельности) профессионализма.

В этом случае проблема градации видов атмосферы сузилась до двух основных – атмосфера «профессиональная» (по духу, по характеристике личностей создателей атмосферы) и атмосфера «непрофессиональная (любительская)», являющаяся по своему духу и по содержанию других «химических элементов» прямо противоположной атмосфере «профессиональной».

Иные виды психологической атмосферы являются или производными от выбранных двух основных видов или «исключительными» и крайне редко встречающимися, как, например, «духовная» или «мафиозная», характеристики которых представлены ниже.

Термин «химия» при попытке объяснить суть понятия психологической атмосферы применяется сегодня в спорте повседневно («Chemistry» – этот термин можно перевести как «химический состав команды»). Но впервые он был применен Антоном Семеновичем Макаренко, когда тот работал над «Педагогической поэмой» и использовал термин «химическая реакция» (1950, с. 491) как суть процесса перехода количества людей в качество, когда завершается процесс становления полноценного коллектива. Хотя по сути эта реакция есть реакция психологическая (не «психическая», а именно «психологическая»), в процессе которой осуществляется реальное соединение людей в группу единомышленников, партнеров, друзей, где связующим материалом являются такие «предметы психологии», как взаимное уважение, вера друг в друга, дружба, симпатия, любовь, перспектива – будущий значимый для всех успех. Или, наоборот, если связующим материалом личностных взаимоотношений являются: неверие друг в друга, неискренность, подозрительность, враждебность. В этом случае происходит разъединение людей и, как следствие, – негативная психологическая атмосфера.

Значит, этот «связующий (по природе своей – психологический) материал» обладает важнейшим созидательным качеством (способностью) превращать группу людей в настоящую команду, двух незнакомых теннисистов в единую и непобедимую пару и т.д.

Еще один показательный пример из мира спорта. Скотти Пиппен (один из лучших баскетболистов мира) на вопрос: «Яв-

ляется ли его команда командой чемпионского калибра?», ответил: «У нас есть все необходимое, но мы еще не совсем готовы. Есть суперзвезда, много потенциальных звезд, то есть исходные компоненты налицо, но химическая реакция еще не произошла, чемпионский состав пока не получился» («Спорт-Экспресс», 21.07.1999).

За 36 лет практической работы в десятках коллективах, пребывая в них месяцами, а в отдельных – годами, автор пришел к заключению, что можно выделить следующие виды (типы) психологической атмосферы, типичные, на наш взгляд, не только для спортивной деятельности.

#### «Профессиональная» атмосфера

Данный вид психологической атмосферы мы ставим на первое место в нашей классификации по той причине, что такая атмосфера рассматривается большинством тренеров как некий эталон, когда между людьми устанавливаются только профессиональные (деловые) отношения, суть которых в том, что спортсмен беспрекословно выполняет требования тренера, тренер руководит тренировочным процессом, а руководство своевременно выполняет условия контракта – зарплата, премии и т.п. Естественно, в такой команде в наличии все признаки внешней и внутренней культуры жизни профессионального коллектива: порядок, чистота, дисциплина, планирование, разделение прав и обязанностей, оптимальные межличностные отношения, субординация и т.п. Кстати, касательно профессионализма значение «формы» (всего «внешнего») трудно переоценить. «Форма», радующая глаз, оптимизирующая настроение людей, несет в себе дух (магию) профессионализма.

Сформулированная выше установка характерна для коллективов, в жизни и деятельности которых абсолютизируется результат (победа в спорте, аншлаг в театре и т.д.), а личность, личная жизнь людей, их личные психологического свойства проблемы сознательно убраны в тень и изучаются только в исключительных, чаще – в чрезвычайных ситуациях, когда проблемы отдельных членов коллектива становятся помехами в достижении успешного результата спортивной команды, театра и т.д.

Обычно в условиях подобной атмосферы тренер сознательно держит дистанцию по отношению к спортсмену, оберегая себя и свою жизнь от дополнительной работы в качестве педагога и психолога. Психолог таким руководителям не нужен. И спортсмены вынуждены сами решать свои личные психологические проблемы, в частности большинство действующих спортсменов озабочены поиском психологической поддержки.

Показательны два примера. Великий футбольный тренер Мэтт Басби, который 25 лет (мировой рекорд) был главным тренером «Манчестер Юнайтед», сказал: «Я много страдал, когда был футболистом, и видел, как страдают другие. И потому я прежде всего уважаю футболистов, а потом уже требую уважения от них» («Спортивные игры», № 7, 1981).

А широко известный режиссер Роман Виктюк, который актером фактически не был (то есть переживания актера ему известны только теоретически), заявляет: «Враг актера – его психология. И в идеале актер должен освободиться от нее».

Вот пример руководителя, для которого жизнь подчиненного (будь то спортсмен или актер) заканчивается с закрытием занавеса или с финальным свистком судьбы. А личные проблемы и переживания человека, его жизнь вне профессии для таких лидеров есть то, что они относят к категории «непрофессионального». И не случайно ученики тренеров-диктаторов, даже таких великих, как А.В. Тарасов (хоккей) и С.А. Жук (фигурное катание), относятся к ним крайне негативно.

В мире футбола типичным для данного вида атмосферы является коллектив киевского «Динамо», команды, по мнению специалистов, в жизни не дружной, но способной (за большие премиальные) объединиться на 1,5 часа футбольного матча.

Подобная атмосфера, по свидетельству очевидцев, существует и в Голливуде. Исполнитель одной из главных ролей в фильме «Рокки-4» Дольф Лундгрэн говорит: «Вообще в Голливуде мне сначала было нелегко. Там сложно существовать, там высокие требования, постоянное напряжение. Я чувствовал себя неуверенно. И, качаясь, наращивая мышцы, я словно укреплял барьер, отгораживающий меня от этого чужого мира» («Спорт-Экспресс», 14.05.1994).

Плюсами «профессиональной атмосферы» являются:  
– обязательность требований и их выполнения;

- нацеленность на высшие результаты в деятельности;
- дисциплина как всей группы, так и каждого ее члена;
- стабильность в деятельности.

#### Минусы:

- напряженность самой атмосферы;
- недостаточное профессиональное внимание тренеров к отдельному человеку;
- дефицит психологической поддержки (по нашим данным – у 50 % команды).

#### *В порядке заключения*

Изучение жизни коллективов с подобной, ограниченной духовно психологической атмосферой показало, что мы имеем дело в данном случае с поиском облегченного (не легкого) пути управления людьми. Действительно, включение в свою педагогическую деятельность постоянного диалога с каждым отдельным спортсменом, анализ и учет его мнения, внесение изменений в свой стиль деятельности, внесение в жизнь коллектива богатого духовного начала, усложнит саму жизнь тренера-лидера, повысит, и намного, требования к нему. Но зато, и это должен понимать тренер, перед ним в этом случае откроются богатейшие перспективы профессионального роста, чему и будет способствовать иная, значительно более высокая по своему качеству психологическая атмосфера, которую мы определяем так:

#### «Профессионально-духовная» атмосфера

Вид атмосферы, который можно рассматривать как эталонный, когда завершилась «химическая реакция» и, в результате, получился сплав высокого профессионализма и высокой духовности. Обычно такая атмосфера устанавливается в коллективах, где лидер – главный тренер является не только профессионалом, но и гуманным, психологически образованным человеком, которого спортсмен интересуется всесторонне и прежде всего как человек, имеющий право на личную жизнь, на свое мнение. Вероятно, таким и был упомянутый выше Мэтт Басби.

Но чаще всего лидер коллектива (тот же тренер) не обладает достаточным психологическим мастерством, не справляется с

массой ежедневно возникающих в большом коллективе, таком, как футбольная команда, психологических проблем, допускает много ошибок и в результате не способен обеспечивать и поддерживать на эталонном уровне психологическую атмосферу. И, как правило, в подобных случаях атмосфера трансформируется в чисто «профессиональную», когда тренер «уходит» от спортсменов на «рабочую дистанцию», или, если следствием нарушения атмосферы является спад спортивных результатов, коллектив и (или) руководство отправляет тренера в отставку. Выглядит странным, что и в специальной литературе, и в практических исследованиях проблемы взаимоотношений личности лидера и подчиненного ему коллектива серьезно не рассматривается такой важнейший в его практическом значении феномен, как «элемент воли», связывающий и одновременно отталкивающий друг от друга двух людей, в спорте – тренера и спортсмена. Тренер, если он к тому же диктатор (а их в игровых видах спорта – большинство), руководит жизнью и работой группы людей и каждым человеком в отдельности. А, как известно, в функции руководителя входит многое из того, что несет в себе волевое начало. Это и обязательный анализ неудач, оценка деятельности и поведения, в том числе – критическая, подавление ненужной инициативы и тому подобное, вплоть, порой, до выведения спортсмена из состава команды.

И, в результате, только в исключительных случаях спортсмен полностью доверяет тренеру, открывает ему свой внутренний мир, что очень серьезно усложняет работу тренера и жизнь коллектива в целом, в том числе решение задачи по созданию профессионально-духовной атмосферы.

По мнению подавляющего большинства специалистов, **данная эталонная психологическая атмосфера практически недостижима и «живет» только в снах и мечтах спортсмена. Автор на основании своего практического опыта утверждает, что такая атмосфера реальна, и он жил и работал в ней многократно, но, к великому сожалению, люди рано или поздно совершали те ошибки, которые частично портили, а порой уничтожали созданную ими же (!) с огромным трудом атмосферу, а вернуть ее «на исходные позиции», как показал тот же опыт, практически нереально.**

На помощь тренеру в его работе и жизни может прийти практический психолог, который возьмет, если он, разумеется, все-

сторонне готов к решению этих сложнейших задач, проблемы духовного слагаемого эталонной атмосферы на себя. «Элемент воли», который исключен в системе «психолог–спортсмен», не будет помехой в его профессиональном контакте с человеком. А позднее, если психолог будет на высоте в своей работе, дополнит очень непростую жизнь спортсмена в профессиональной команде всем тем, что не может в силу вышерасмотренных причин сделать тренер, – установит абсолютно доверительные отношения со спортсменом, ежедневно и даже ежечасно будет контролировать его состояние и настроение, своевременным советом уберечь спортсмена от ошибочных эмоциональных реакций, своей дружбой и любовью поможет преодолеть ему, особенно – вдали от родного дома, переживание одиночества, а также столь же значимые переживания тревоги в ожидании старта, неуверенности, неудовлетворенности, конкуренции, а после финиша, – не дай Бог, – поражения.

Не перестаю поражаться непробиваемой броне недомыслия, гордыни, тщеславия, ревности и другим составляющим менталитета российских тренеров, которые игнорируют психологов и предпочитают «умирать» в гордом одиночестве (только в футболе за один сезон в чемпионате России уволено почти 50 % тренеров).

А, к примеру, в мадридском «Реале» одновременно работают три психолога, в итальянском «Милане» – два, на Олимпиаде в Сиднее за каждым австралийским спортсменом был закреплен психолог, с победителем Олимпиады – сборной США приехала группа психологов, состоящая из 30 человек. И лишь в сборной России не было ни одного психолога.

Эталонная «профессионально-духовная» атмосфера должна быть не мечтой тренера и спортсмена, любых других двоих людей, команды в спорте и семьи в жизни, а реальностью, вполне достижимой как в деятельности, так и в жизни каждого из нас. Надо просто видеть этот ориентир и в своем совершенствовании неутомимо приближаться к нему. И еще – помогать на этом трудном пути друг другу!

Минусов данная атмосфера не имеет (!).

Так и было в сборных олимпийских командах СНГ на Играх Олимпиады в Барселоне и Олимпийских зимних играх в Лиллехаммере. Именно «профессионально-духовная» атмосфера

царила в российских коллективах, когда наши спортсмены, оставшись без привычных воодушевляющих атрибутов – флага и гимна, сами (!) создали нужную психологическую атмосферу, решив доказать миру, что выиграют и без «этого»! И поддерживали друг друга как никогда! И победили! Победила атмосфера!

#### Сплоченность (единство) как качественная характеристика эталонной психологической атмосферы

Редко, но все же имеющая свое место в рамках современного спорта эталонная («профессионально-духовная») психологическая атмосфера отличается от всех других многообразных видов неэталонной атмосферы своего рода знаком качества – сплоченностью (единством) коллектива, что всегда является результатом кропотливой и высококачественной психолого-педагогической деятельности руководства клуба и тренерской группы. Также свою лепту в этот результат вносят сами спортсмены и прежде всего спортсмены-лидеры, как формальные (капитаны команд), так и неформальные. Очень точно характеризует подобную атмосферу олимпийский чемпион Сиднея Александр Москаленко: «Это была атмосфера взаимопомощи и дружбы. Мы чувствовали себя одной командой. Любое поражение каждый принимал как свое собственное. А победы были сигналом к атаке. Это сложно передать словами» («Спорт-Экспресс», 18.10.2000).

О том, как создается и оберегается сплоченность коллектива в НХЛ, рассказывает вратарь Андрей Трефилов: «Как и повсюду в НХЛ, игроки в «Баффало» обладают поразительным умением поддерживать дружескую атмосферу в команде. У меня были игровые срывы, но никто – ни тренеры, ни хоккеисты – никогда не испортил мне настроения, напоминая о них. Тут принцип «один за всех – все за одного» превыше всего. Не будь этой командной сплоченности, суперэнтузиазма, вряд ли мы бы обыгрывали «Детройт» («Спорт-Экспресс», 2.11.1996).

Сплоченность коллектива обеспечила победу сборной Германии на чемпионате Европы по футболу, – так считает ее ведущий форвард Юрген Клинсманн. На вопрос: «Что, на Ваш взгляд, будет главным условием успеха?», заданный ему нака-

нуне чемпионата, он ответил: «Прежде всего – здоровая атмосфера в сборной. О личных амбициях нужно будет забыть. Главное – команда. Ее требования превыше всего. Причем это девиз для всех игроков – ключевых и запасных. Нет ничего обидного в том, что ты не выходишь на поле, а просто создаешь нормальную атмосферу и помогаешь другим. Если сможем добиться такой атмосферы в команде, сможем все. В этом у меня нет сомнений» («Спорт-Экспресс», 30.05.1996).

Величайший в истории мотогогонщик Мик Дуэн понимает сплоченность мотогогонщиков между собой как философскую категорию более высокого уровня, чем человеческая дружба. «По-моему, – говорит он, – взаимоотношения между нами действительно нельзя назвать дружбой. Это больше. Игра со смертью объединяет людей гораздо сильнее дружеских уз. А все мы – немного смертники» («Спорт-Экспресс», 29.06.1995).

О значении «единства» в семье говорит футболист Штефан Эффенберг, капитан «Баварии», игрок сборной Германии: «Если дома все хорошо, то и на работе дела идут отлично. Мартина создает дома такую атмосферу, что хочется совершать подвиги. Она знает, когда и что нужно сказать, чтобы у меня поднялось настроение. Я уверен, что 50 процентов моего успеха – заслуга жены» («Спорт-Экспресс», 29.07.1995).

Главной помехой сплоченности и единства является так называемый «человеческий фактор». Один из лидеров сборной Испании по футболу Кико Нарваес на вопрос: «Неужели для профессионалов перед выходом на поле что-то нефутбольное имеет значение? Ведь бытует мнение, что профессионал забывает в день игры о каких-то личных обидах, конфликтных ситуациях», отвечает: «Это чистой воды неправда. Человеческий фактор в любой команде и особенно в сборной никогда не был на последнем плане. Там, где царит дух противоречия, где футболисты смотрят исподлобья друг на друга, ревностно друг к другу относятся – там никогда не будет успеха. Уж я-то точно это знаю» («Спорт-Экспресс», 12.05.1998).

Марио Загало – бывший игрок и тренер сборной Бразилии убедительно подчеркивает значение человеческого фактора на примере своей команды: «Я скажу так – когда внутри сборной Бразилии нет конфликтов и каких-то нефутбольных брожений, то она непобедима. Бразилия всегда имела великие команды, но

им не давала победить масса проблем вне поля. Деньги, состав, группировки, вражда отдельных игроков, пресса, семья. Все это сказывалось, когда игроки выходили на матчи, какими бы мастерами они ни были» («Спорт-Экспресс», № 52, апрель, 1997).

Проблема сплоченности актуальна даже в «Формуле-1», где в команде всего два пилота и, казалось бы, все остальные, менее значимые члены команды, обязаны сплотиться и обеспечить все условия пилотам, рискующим жизнью фактически в каждой тренировке. Но и здесь человеческий фактор, в данном случае необеспеченность психологической поддержкой, делает свое черное дело. Вот что пережил один из сильнейших автогонщиков «Формулы-1» Герхард Бергер после перехода из «Макларена» в «Бенеттон»: «Я, конечно, предполагал, что будет трудно. И когда приехал на первые тесты в Эшторил, старался сдерживаться изо всех сил и не показывать вида, насколько мне плохо. Я чувствовал себя чужим. Жан Алези тоже. Чуть ли не до середины сезона мы ощущали себя в «Бенеттоне» инородным звеном. Не хочу сказать, что люди в команде были настроены по отношению к нам враждебно, нет, но я не чувствовал, что я один из них. Это ощущение чужеродности не позволяло делать хорошую работу» («Спорт-Экспресс», 26.04.1997).

И трудно придумать более яркую картину «антисплоченности», которая царила в сборной Аргентины накануне чемпионата мира 1998 г. Аргентинский El Grafico пишет: «Постоянные стычки между Шамотом и Вероном, ревность остальных игроков к Батистуте, бесчувственность и порой откровенная жестокость тренера Даниэля Пассареллы – вот далеко не все факторы, повлиявшие на климат в команде, который в конце концов привел к поражению двукратных чемпионов мира в четвертьфинале от сборной Голландии».

В последнее время все чаще в печати появляются сообщения о тех или иных попытках регламентировать в контрактах уровень межличностных отношений в спортивных коллективах. Из интервью с одним из руководителей велоспорта в России, заслуженным мастером спорта Николаем Гореловым: «В профессиональном спорте на тему взаимоотношений говорить не принято. Более того, негативные высказывания о том или другом лице категорически запрещены. В контракте каждого гонщика записано, что если он порочит свою команду, нелице-

приятно отзывается о тренере или коллегах, то может быть наказан материально и даже выведен из состава команды. Беречь самолюбие и хорошее настроение другого – профессиональный долг спортсмена. У нас, увы, к этому относятся пока что очень поверхностно» («Спорт-Экспресс», 17.04.1996).

Исследование феномена сплоченности (единства) как важнейшего качественного признака психологической атмосферы показало, что сплоченность в практике жизни предстает в трех своих основных формах.

**«Игровая (соревновательная) сплоченность»**, демонстрируемая командой в процессе самого соревнования, обеспечить которую практически легче, чем другие виды сплоченности, по той простой причине, что сама значимость официального соревнования и его результата работает, и почти всегда эффективно, на сплочение людей, которые в обычной жизни могут не быть друзьями.

**«Предыгровая (предсоревновательная) сплоченность»**, обеспечить которую значительно сложнее по той известной причине, что в предсоревновательной ситуации решается такой жизненно значимый для всех спортсменов вопрос, как участие или неучастие в предстоящем соревновании. А непопадание в основной состав всегда переживается спортсменом исключительно болезненно.

**«Жизненная сплоченность»**, обеспечить которую в коллективе, где есть конкуренция, исключительно сложно, поскольку затрудняет эту задачу не только фактор конкуренции, но и несовместимость между отдельными людьми, разница в возрасте, в жизненных интересах – все то, что входит в понятие менталитета.

Обеспечение сплоченности в коллективе – большая победа всех тех, кто отвечает за психологическую атмосферу. В этом случае все другие психолого-педагогические задачи решаются беспроблемно.

#### «Профессионально-диктаторская» атмосфера

Данная разновидность профессиональной атмосферы отягощена влиянием такого человеческого фактора, как личность тренера-диктатора. Такая атмосфера наиболее часто встречается в современном спорте, особенно – в российском, и она наиболее тяжело переживается спортсменом.

Свидетельствуют спортсмены высшей квалификации.

На вопрос: «С кем из ваших прежних тренеров Вы хотели бы сейчас встретиться?» олимпийский чемпион С. Тараканов (баскетбол) ответил: «С Арнольдом Краулиньшем, который очень недолгое время руководил главной командой страны. Все тренеры – и в ЦСКА, и в сборной – в той или иной степени были диктаторами. А я не терплю диктат, поэтому и восставал против них, даже если они и были правы. Краулиньш относился ко мне иначе, он ничего мне не навязывал. Между нами сразу же установились очень уважительные и очень доверительные отношения. Он был для меня не начальником, а старшим товарищем» («Спорт-Экспресс», 16.07.1994).

Его товарищ по сборной СССР, завоевавшей золото на Сельской Олимпиаде, В. Вальтерс так характеризует психологическую атмосферу, царившую в команде супердиктатора А. Гомельского:

– Для того чтобы утвердиться в команде Гомельского, недостаточно было забивать, собирать отскоки, раздавать точные передачи. Нужно было быть и опытным игроком, просчитывающим десятки вариантов возможного развития событий. Ты должен знать, кто сегодня в любимчиках у Папы, а кто в опале, в каком он настроении и что произошло на последнем исполкоме Федерации. Простодушный, если это, конечно, не 220-сантиметровый Ткаченко, без которого просто нельзя обойтись, был обречен на скорую гибель.

В этой напряженной, опасной и безумно интересной психологической игре люди становились умнее, сильнее, злее. За первое и второе Гомельскому следует сказать большое спасибо. Как личность я определенно сформировался там, в империи Гомельского. Но нельзя забывать, что всякая империя – это зло. И я с ним боролся («Спорт-Экспресс», 20.09.1996).

Показательно, что сам А. Гомельский, уже по окончании тренерской карьеры, признавал свою неправоту. На вопрос: «Много ли вы делали ошибок?» – он отвечал так:

– Достаточно. Особенно – в молодости. Впрочем, и потом они были. Мое неумное самомнение – делай так, как я сказал, потому что это правильно, – частенько обостряло отношения с игроками. Теперь я понимаю, что не имел права так вести себя с людьми, которые приносили мне славу. Впрочем, о моих «дик-

таторских замашках» вы знаете не хуже меня («Спорт-Экспресс», 6.09.1998).

В отличие от «профессиональной» и, тем более, «профессионально-духовной» атмосфер в условиях «профессионально-диктаторской» спортсмен должен решать не только свои профессиональные задачи, но и задачи «межличностные»: учитывать все нюансы личности и поведения тренера-диктатора, терпеть динамику его каждодневного настроения, а также отношения к себе, и, что является самым нежелательным, жить всегда в напряженной атмосфере, провоцирующей людей на срывы и конфликты.

\* \* \*

Атмосфера может быть «диктаторской» не только в связи с личностью лидера. В случае, если требования к людям чрезвычайно высокие и предельно жесткие, то сама атмосфера по своему духу, по восприятию (отражению в психике) ее людьми трансформируется в «диктаторскую». Работая по контрактам в западных странах, автор на себе испытал, и не раз, что атмосфера в коллективе постоянно накалена в связи с высочайшими требованиями к людям, когда, например, спортсмен наказывается штрафом за малейшее нарушение (опоздание, удаление с поля, высказывание своего мнения о руководстве), когда тот же тренер месяцами не разговаривает с тем или иным спортсменом, когда в случае поражения идет поиск виновных («назначаются виновные», как говорят спортсмены). И чем более «дорогими» являются виды спорта, тем чаще процветает там подобная атмосфера. Убежден, что российские игроки потому с трудом и адаптируются в тех же хоккейных клубах НХЛ, поскольку в России в такой атмосфере не жили.

Вот как характеризует жизнь в НХЛ известный чешский хоккеист Вацлав Недомански:

– В НХЛ каждый хоккеист должен ежедневно доказывать свои достоинства. Если, к примеру, Касатонов наберет пару килограммов лишнего веса, он будет немедленно отправлен в фарм-клуб. Ведь на его место – пятьсот «голодных» претендентов. Русские думали, что просто на время приедут в Канаду, заработают кучу долларов и вернутся домой. Но для того, чтобы сыграть хотя бы десять матчей в НХЛ, надо быть твердым, как

кремль. Многое здесь зависит от постоянной готовности спортсмена выдерживать «жесточайший пресс конкуренции» («Советский спорт», 12.12.1990).

Примерно так же чемпион мира Михаэль Шумахер описывает психологическую атмосферу в «Формуле-1»:

– Когда человек в «Формуле-1» всего третий год, ему трудно ориентироваться в этом «цирке». Поэтому хочется получить чью-то поддержку, защиту, дельный совет. А в ответ – равнодушие... В «Формуле-1» нельзя ждать человечности. Просто я теперь получил жизненный опыт и отныне рассчитываю только на себя («Спорт-Экспресс», 21.05.1997).

– Требуется как минимум характер, чтобы не разувериться в собственных силах, не махнуть на себя рукой, – так описывал известный хоккеист сборной России Николай Борщевский свою жизнь в команде диктатора Виктора Тихонова («Советский спорт», 22.05.1992).

Вероятно, и сверхответственность за результат в предстоящем спортсмену соревновании (то, что отметила Елена Водорезова) тоже трансформирует атмосферу по своему духу в «диктаторскую». Именно так она переживается спортсменом, например, на Олимпийских играх. Вот как говорит об этом выдающийся тренер Анатолий Блюменталь, возглавлявший сборную СССР по водному поло в течение 13 лет:

– Исходя из собственного тренерского опыта я склонен считать, что на крупнейших соревнованиях случайности происходят крайне редко. Особенно на Олимпийских играх. Там исход борьбы решает не столько физическая готовность, сколько совершенно другие качества. При всем уважении к чемпионатам мира должен сказать, что Игры – это совсем другое дело. Их ни с чем сравнить нельзя. Сама их атмосфера способна сжечь многих. И побеждают там исключительно самые мужественные («Спорт-Экспресс», 2.06.1995).

Также «диктаторской» по духу является атмосфера в самом богатом футбольном чемпионате – в итальянском. Слово трем футболистам с мировым именем.

Руди Гуллит: «Я не выдержу стопроцентной конкуренции в команде» (в «Милане»).

Роберто Баджо: «Я безумно устал от постоянного стресса. Здесь на чувства футболистов никто не обращает внимания».

Ули Хенесс: «В Италии бесчеловечность системы просто пытаются компенсировать миллионами» («Футбол/Экспресс», № 17, 1993).

На наш взгляд, в связи с «приходом» в профессиональный спорт все больших денег, «профессионально-диктаторская» атмосфера уже скоро будет доминировать повсеместно. Достижение победного результата уже сегодня практически везде, и даже в любительском спорте (а там и готовят будущих профессионалов), становится абсолютно приоритетной задачей. **В таких условиях сам спортсмен и все те, кто готовят его к жизни профессионала, должны с самых ранних лет занятий спортом осознать, что впереди – жестокое испытание, и чтобы выдержать его, чтобы, выражаясь упрощенно, выжить, надо стать личностью, подготовленной всесторонне, личностью без слабых мест.** Такой же личностью без слабых мест должен быть детский тренер (в соответствии с известным выражением педагога-психолога, академика Ш.А. Амонашвили: «Профессионала может подготовить только профессионал» (1986, с. 9)). И с первых шагов в спорте к ребенку должен быть приставлен практический психолог, чтобы обеспечить контроль всех нюансов воспитания, в частности – оберегать (защищать) хрупкую личность ребенка от тренера-диктатора.

#### «Профессионально-демократическая» атмосфера

Достаточно распространенный вид атмосферы. Ее сущность определяется личностными особенностями тренера-демократа, для которого диктат, подавление другой личности, доминирование собственного «Я» органически неприемлемы.

Обычно тренер-демократ остается в памяти учеников лучшим воспоминанием (в отличие от тренеров-диктаторов).

По своему характеру демократическая атмосфера предъявляет меньше требований к спортсмену и порой не способствует формированию адекватного предстартового состояния. В таком случае спортсмен должен приложить индивидуальные усилия, чтобы сформировать состояние максимальной концентрации и готовности к полной отдаче в каждой игре. В противном случае он, а порой половина команды (по мнению К.И. Бескова, выпадают 4 игрока из 11) оказываются не в оптимальном предстар-

товом состоянии, и после неудачи многие критики обвиняют в ней тренера-демократа и критикуют его демократический стиль управления.

Но в такой атмосфере нет того постоянного напряжения, что всегда имеет место в условиях диктаторского руководства, что безусловно делает жизнь спортсмена беспокойной, а порой невыносимой.

Бесспорно, отсутствие постоянного давления на личность спортсмена – главный плюс демократической атмосферы. И, как многократно установлено, в такой атмосфере талант раскрывается значительно быстрее, чем в условиях диктаторской атмосферы.

Основным же минусом данного вида атмосферы является недостаточный контроль за поведением каждого отдельного спортсмена, в результате чего порой может иметь место ослабление дисциплины и самоконтроля спортсменов.

Другим минусом является то, что в условиях демократической атмосферы образуется широкое поле деятельности для неформальных лидеров, и атмосфера в таких случаях подчинена воле многих людей, что в отдельных случаях делает ту же предстартовую ситуацию неуправляемой.

Усложняет жизнь группы и то, что при тренере-демократе нет строгости в поведении и дисциплине у обслуживающего персонала, а он в тех же спортивных командах многочисленен. В результате создаются дополнительные и серьезные помехи деятельности главных действующих лиц – спортсменов.

Имидж команды в условиях данной атмосферы, как правило, разноплановый. Сразу бросается в глаза незакрепощенность людей, их свободное поведение, эмоциональная оживленность, общительность. И, в то же время, создается впечатление, что атмосфере не достает строгости, собранности, серьезности, что должно быть свойственно профессиональному коллективу.

В заключение данного раздела необходимо отметить, что именно в условиях «демократической» атмосферы высвечиваются две проблемы отечественного спорта – проблема профессионализма и проблема менталитета. Профессионализм у большинства спортсменов далеко недостаточный (а настоящему профессионалу тренер-диктатор не нужен), менталитет же та-

ков, что спортсмен мгновенно теряет свои лучшие качества при гуманном к нему отношении.

Общим для всех видов «профессиональной» атмосферы (в меньшей степени это касается «профессионально-духовной» атмосферы) является дефицит психологической поддержки главных действующих лиц – спортсменов. «Одиночество профессионала» по этой причине неизбежно. Вероятно, тенденция выглядит естественной, в частности, в связи с тем, что, пребывая в своем сильнейшем (уверенном, недоступном) «образе», настоящий профессионал предстает не нуждающимся в психологической поддержке извне, что на самом деле является большим заблуждением.

#### «Непрофессиональная» (любительская) атмосфера

Данный вид психологической атмосферы, как и все ее разновидности, характеризует отсутствие всех тех признаков, которые отличают «профессиональную» атмосферу. Прежде всего то, что относится к понятию «внешней формы» и что всегда сразу бросается в глаза – отсутствие требований, порядка, дисциплины, системы, планирования жизни и деятельности коллектива в целом и каждого человека в отдельности.

«Эмоциональная составляющая» такой атмосферы на редкость разнородна: члены группы, как правило, совершенно не контролируют себя и свое поведение, эмоциональные реакции. Такая атмосфера, как уже отмечалось, не способна привести людей к успеху и потому всегда свойственна командам, чаще терпящим поражения.

Лидерами в таких коллективах, как правило, являются «непрофессиональные личности», по своему духу не умеющие управлять людьми, неспособные создать систему требований, без чего профессиональной атмосферы быть не может. В связи с этим достаточно часто руководят жизнью таких коллективов неформальные лидеры, а в спорте, как правило, спортсмены с именем.

Для «непрофессиональной» атмосферы характерна динамичность форм – от «полупрофессиональной», когда коллектив перед значимым соревнованием мобилизуется, но в лучшем случае является подобием истинно профессиональной команды, до атмосферы «хаоса», «анархии» и т.п.

Среди многообразных форм данной категории психологической атмосферы мы считаем необходимым выделить две, на наш взгляд – «исключительные».

#### «Духовная» атмосфера

Встречается крайне редко и характерна, в основном, для творческих коллективов, в которых и лидера, и членов группы можно отнести к категории высокоинтеллектуальных, творческих личностей, и объединяет их любовь к делу и чувство долга перед ним и друг перед другом. Показательным примером «духовной» атмосферы является атмосфера в коллективе «Фонда автогонщика Айртона Сенны», который был создан после его гибели. «Там царит удивительная атмосфера: люди внимательны, заботливы, улыбки и искренне счастливы работать здесь. Это может показаться смешным или наивным, но, попав туда, начинаешь ощущать: Айртон где-то здесь, рядом. Да, здесь существует дух Сенны, дух, который хранит его старшая сестра» («Спорт-Экспресс», 27.05.95).

В такой атмосфере приятно жить, но, как правило, такой коллектив мало результативен в условиях борьбы, конкуренции. Чаще всего именно в такой среде вырастают спортсмены «артистического» типа, «вечно вторые», которых вдохновляет не столько победа, сколько моральные стимулы, публичность их жизни и деятельности, само участие в значимых событиях. В то же время спортсмены нелегко переживают экстремальность условий соревновательной борьбы и всегда с трудом преодолевают кризисы в своем состоянии.

Среди основных признаков данного вида атмосферы следует особо выделить два:

– в процессе воспитания людей не абсолютизируется значение результата деятельности, то есть в имидже группы не доминирует основная деятельность, а победа любой ценой всегда осуждается, считается неприемлемой;

– взаимная и абсолютная (100-процентная) психологическая поддержка является отличительной особенностью коллектива, где царствует духовная атмосфера.

К счастью для спорта, подобная атмосфера нередко встречается в детских спортивных коллективах, которым руководят

настоящие педагоги-психологи, не форсирующие спортивный результат и ставящие перед собой как основную педагогическую задачу подготовку здорового морально человека.

Не случайно спортсмены, выросшие в такой атмосфере, добиваются успехов не только в спорте.

### «Мафиозная» атмосфера

Есть особые коллективы (их все больше становится и в спорте), где абсолютизируются результаты основной деятельности и находящиеся в прямой связи с ними меркантильные интересы.

В данном случае проблема жизни такой группы максимально усложняется тем, что данная атмосфера всегда быстро проходит путь от «формы» до «содержания», от установленных законов и правил – до духовного содержания личности каждого отдельного человека.

Автору в качестве практического психолога достаточно часто приходилось быть приглашенным в команды, мафиозные по духу, где процесс духовной деградации людей (к счастью, далеко не всех) был практически завершен. Хотя сам факт приглашения психолога свидетельствовал о том, что руководители таких команд понимали, что только деньгами проблему, например, сохранения места в высшей лиге можно не решить. Так что опыт, накопленный автором, позволяет ему смело описывать все детали данной проблемы.

Атмосфера в своем законченном виде приобретает ту или иную форму в зависимости от личности лидера, от таких ее стержней, как мораль, этика, интеллект, культура, образование. «Мафиозной» атмосфера становится только там, где лидер верит в абсолютное значение материального стимулирования, в победу любой ценой, в коррупцию как стиль жизни.

Рано или поздно, как показывают наши наблюдения, условия жизни в таких коллективах ужесточаются, что происходит в связи с обязательностью закона заполнения «вакуума духовности, честности, искренности» всевозможными формами бездуховного существования группы людей – прогрессирующей жесткостью и даже жестокостью межличностных отношений, закрытостью друг от друга, безверием в хорошее.

Такие коллективы живут по законам банды, где выживает сильнейший и где высока роль «авторитетов» (неформальных лидеров), но они всегда заодно с формальным лидером, претворяют его идеи в жизнь и в деятельность на том же футбольном поле, и потому с дисциплиной, как правило, в такой группе не бывает проблем. Внутреннюю жизнь в таких командах отличает круговая порука и всепрощенчество. Отношения между людьми регулярно скрепляются «мероприятиями» за круглым столом, не участвовать в которых считается дурным тоном.

Подобную атмосферу, бесспорно, следует считать совершенно исключительной, но она, тем не менее, является весьма распространенной в отечественном футболе. А, например, в Венгрии 1970-х годов коррумпированным оказался весь футбол, и в результате целенаправленных действий служб безопасности было арестовано более двухсот функционеров, тренеров и самих футболистов.

О самой работе в подобных коллективах у автора остались большей частью позитивные воспоминания. Более того, психологу для его деятельности в условиях «мафиозной» атмосферы настоящее раздолье. Люди настолько истосковались по нормальным человеческим отношениям, что фактически в 100 процентах случаев полностью открывали психологу свои души и стремления. Люди, что бы их ни окружало, все равно стремятся к хорошему и доброму. Автор многократно убеждался, что примерно половина такого коллектива жила двойной жизнью: здесь, в мафиозной команде, они были по стилю своего поведения адекватными «мафиозной» атмосфере, а возвращаясь домой, в свои семьи, становились другими. Но была и вторая половина. Вот на них психолог и сосредоточивался в своей деятельности, главной установкой которой была реконструкция «искривленной» личности спортсмена.

В качестве примера приводим диалог психолога с основным вратарем команды, кстати, исключительно авторитетным в этой группе:

– Максимыч, завтра будем иметь два очка. Ростовчане наверняка отдадут, им очки не нужны.

– А почему не выиграть самим? – спрашиваю я его. Он с удивлением смотрит на меня, и я вижу – даже растерян. Потом говорит:

– А в следующий раз мы им поможем.

И смотрит на меня с тем же недоумением, с каким смотрит взрослый в лицо непонятливого ребенка.

– Алеко, – говорю я, – постарайся понять меня. Почему надо сегодня отдать, а завтра получить? Почему мы постоянно думаем об этом, а не о том, как играть и как совершенствоваться?

Он смотрит уже не как на ребенка, а несколько жестче.

– Но почему не помочь? – спрашивает он, вкладывая в голос все свое удивление в сочетании с абсолютной уверенностью в своей правоте (дневник автора от 1.10.1981).

\* \* \*

Основные признаки «мафиозной» психологической атмосферы выглядят весьма своеобразно. Визуально имидж команды предстает весьма профессиональным. Налицо и внешний порядок, и доминирование основной деятельности, и готовность к борьбе за победу. Но «эмоциональная составляющая» имиджа – в явном диссонансе с увиденным невооруженным, неинформированным глазом. Закрытость, маска на лицах, старательно спрятанные эмоции – все это всегда невольно вызывает вопросы и сомнения в диагнозе.

Другой основной признак данной атмосферы очевиден – потребность в психологической поддержке максимальна. Не случайно подобный коллектив всегда разбит на микрогруппы, чаще на пары, и внутри этих пар обнаруживается прочная человеческая привязанность. В ней-то люди, составляющие пару, и черпают деятельную и взаимную психологическую поддержку.

С точки зрения имиджа такая команда выглядит вполне профессионально, но назвать царящую там атмосферу «профессиональной» не повернется язык психолога.

#### «Эмоциональная составляющая» психологической атмосферы

Как показывает наш практический опыт, данный признак атмосферы имеет исключительное практическое значение и заслуживает отдельного рассмотрения. Автор, опекая «своих» спортсменов как членов сборных команд СССР и России, многократно сталкивался с тем, что подготовка к самым ответственным

соревнованиям в связи с такими факторами, как острая конкуренция и предельное нервное напряжение, осуществлялась в условиях неблагоприятной психологической атмосферы. И спортсмену удавалось выдержать подготовку к соревнованиям и достойно выступить в них только за счет того, что «эмоциональная составляющая» атмосферы была качественной и компенсировала все имевшие место негативы. Качество «эмоциональной составляющей» было обеспечено благодаря профессиональной дружбе спортсмена и его личного психолога, полного взаимопонимания и человеческого доверия между нами, в результате чего спортсмену была обеспечена эффективная психологическая поддержка и успешное преодоление таких значимых переживаний, как одиночество, неудовлетворенность, неуверенность, боязнь поражения.

В основе «эмоциональной составляющей» всегда жизненное настроение каждого отдельного члена группы, на которое, как известно, влияет бесконечное множество определяющих его динамику факторов – и, прежде всего, качество и результат его основной деятельности, и личностные взаимоотношения в коллективе, и деятельность конкурентов, и последний диалог с тренером-лидером, и, в том числе, сон, приснившийся в последнюю ночь, и т.д. и т.п.

Вот как характеризует практическое значение «эмоциональной составляющей» Павел Буре в своем ответе на вопрос корреспондента: «Насколько болезненно Вы переживаете командное фиаско?» – «Настроение до последнего времени было не лучшим. Когда столько проигрываешь, атмосфера в команде становится напряженной, в воздухе витает подавленность. Невозможно быть счастливым, когда твой клуб за сезон скатывается из лидеров на дно турнирной таблицы» («Спорт-Экспресс», 8.02.2001).

В зависимости от качества деятельности, например от положения команды в турнирной таблице, «эмоциональная составляющая» обычно предстает в одной из своих четырех основных форм:

1) «**штиль**», что характерно для периода подготовки к сезону, когда нет главного раздражителя и возмутителя спокойствия – официального соревнования;

2) «**напряжение**», что отличает атмосферу на протяжении всего соревновательного цикла, будь то девять месяцев футболь-

ного чемпионата или от одного месяца до трех – шахматного матча на первенство мира;

3) **«невроз»** как повышенная форма напряжения атмосферы, когда спортсмены прошли через значимые победы и поражения и многое пережили в связи с этим;

4) **«психоз»** как высшая форма напряжения атмосферы, регуляция которой практически затруднена по ряду объективных и субъективных причин, таких как тяжелое турнирное положение команды, поиск виновных, осложнение межличностных отношений в коллективе и т.п.

Но подчас качество «эмоциональной составляющей» может не зависеть от основной деятельности и ее результатов, но на эту деятельность может повлиять решающим образом. Яркой иллюстрацией подобного эффекта может послужить происшедшее на Олимпийских играх в Сиднее с главной фавориткой соревнований по прыжкам в длину Татьяной Лебедевой, которая в итоге потерпела неудачу. Вот как она сама описывает свое состояние накануне старта: «Нет, словами я не смогу передать своих чувств. Разумом понимала, что все так, все правильно – я среди сильнейших атлетов современности, я на Олимпиаде. Мне и сегодня не вполне верится в то, что участвовала в Олимпийских играх. И все дни в Австралии меня переполняли эмоции. Словно чокнутая, ходила по городу, глазела на людей, на здания, на спортивные сооружения. А в ночь перед финалом так и не смогла сомкнуть глаз» («Спорт-Экспресс», 22.12.2000).

Кстати, последний пример показывает, что спортсменка (и не рядовая, а претендентка на золотую медаль!) в дни ожидания старта была полностью предоставлена самой себе, и, в результате, «эмоциональная составляющая» атмосферы Олимпийских игр привела к доминированию эмоций в состоянии спортсменки, что оказалось помехой ее успешному выступлению. Этот пример также показывает, как непросто самому спортсмену, без профессиональной помощи извне, обеспечить оптимальное предстартовое состояние и успешно выступить в ответственных соревнованиях.

Но в то же время, и это показал наш личный опыт, нельзя переоценивать практическое значение «эмоциональной составляющей» атмосферы, нельзя полагаться только на нее, нельзя бесконечно эксплуатировать способность спортсмена эмоцио-

нально зажечь себя на очередное сверхусилие в условиях неблагоприятной психологической атмосферы. Терпение, способность спортсмена бесконечно выдерживать стресс негативной атмосферы, да и его здоровье имеют свои пределы. И если психологическая атмосфера в команде не изменится к лучшему, то со временем даже самая качественная «эмоциональная составляющая» неизбежно теряет способность воодушевлять и мотивировать людей.

Контролировать и регулировать «эмоциональную составляющую» атмосферы необходимо постоянно всем помощникам спортсмена, поскольку самому спортсмену, даже самому опытному, это удается далеко не всегда.

### Личность и атмосфера

Личность можно рассматривать как источник содержимого («химии») психологической атмосферы группы. Чем же (какими «химическими элементами») питает каждая личность группы психологическую атмосферу последней, формируя ее в итоге как «профессиональную» или «непрофессиональную», а ее «эмоциональную составляющую» как «теплую» или «холодную», «радостную» или «мрачную»?

Бесспорно, составляющих атмосферу, ее «химию» бесчисленное множество, что и объясняет столь большую ее динамику, зависимость порой от таких мелочей, как, например, одно лишнее слово лидера.

Трудно отыскать равный по убедительности пример влияния на атмосферу коллектива такого, например, события, как кража, которую Антон Семенович Макаренко описывает в «Педагогической поэме» так: «Кража принадлежит к тем многочисленным явлениям в коллективе, в которых нет субъекта влияния (то есть не важно, кто украл, а важно, что это произошло. – *Р. З.*), в которых больше химических реакций, чем зловредной воли... Химическая реакция есть все то, что лежит в основе волнения, огорчения, возбуждения, разочарования, подозрительности, непрерывных и бесплодных обсуждений» (1950, с. 490–491).

Но при неоспоримой неограниченности факторов, так или иначе влияющих на атмосферу, на ее содержимое, необходимо

все же выделить те, которые оказывают на атмосферу фундаментальное, решающее влияние. Наш практический опыт показывает, что роль определяющих факторов играют такие стержневые качества личности членов группы, как:

- профессионализм;
- честность, искренность, правда (все, что входит в понятие «честь»);
- интеллект;
- гуманность как источник психологической поддержки товарищей по группе (команде).

На наш взгляд, указанные качества в достаточно полной мере характеризуют масштабность личности, разумеется, в самом широком диапазоне своего проявления – от абсолютного профессионализма до жалкого любительства, от честности и искренности – до бесчестия и лицемерия, от интеллекта – до его полного отсутствия, от гуманности – до человеконенавистничества.

Опыт наблюдений и практической работы многократно показывал, что в здоровом коллективе сама атмосфера требовала от людей быть прежде всего гуманными по отношению друг к другу, честными и искренними, профессиональными, интеллектуально совершенствующимися, то есть адекватными атмосфере (!).

В этом (в требовательности к личности) – созидательное свойство (качество) позитивной психологической атмосферы (!).

И, наоборот, в условиях негативной (той же «мафиозной») атмосферы превалируют совсем иные требования к личности – личностная закрытость, приспособленчество, меркантилизм, круговая порука, стремление к успеху любой ценой, то есть совсем иной по своему качеству «химический состав».

В нашей практической работе предложенные личностные качества в форме специальной матрицы использовались с диагностической целью, и этот метод полностью оправдал себя. Например, в 1994 году, когда автор был приглашен в футбольную команду «Асмарал-Москва», первое (в начале сезона) тестирование показало, что в графе «профессионализм» оказалось всего лишь три человека. И хотя в графе «гуманность» было восемь человек, в графе «честь» – пять, в графе «интеллект» – четыре, и по своему духу психологическая атмосфера была вполне позитивной,

здоровой, но по причине явного дефицита «профессионализма» успех в чемпионате страны оказался недостижимым.

Как показало дальнейшее многократное использование данного теста, успешный результат в деятельности группы был гарантирован только в том случае, когда в каждой графе матрицы оказывалось не менее 50 % коллектива. А в идеале, как и оказывалось в тех командах, которые на протяжении ряда лет были непобедимыми, не менее 90 % членов группы попадали во все графы матрицы, то есть подавляющее число людей имели стержневые личностные качества, и были, таким образом, подготовленными не только к сегодняшним испытаниям и их преодолению, но и ко всей последующей жизни и деятельности как в спорте, так и вне спорта.

И в заключение данного раздела нельзя не привести высказывание самого выдающегося в истории плавания тренера Г. Консуэлмена: «Я не знаю, как подготовить олимпийского чемпиона, но я создаю психологическую атмосферу, которая сама готовит их». Среди его учеников было 13 олимпийских чемпионов и 10 рекордсменов мира.

#### Понятие «вакуума» и его разновидности

Автор вводит понятие «вакуум» для характеристики ситуации отсутствия или недостаточности в комплексном понятии «атмосферы» одного из слагаемых, что в практике имеет достаточно широкое распространение.

#### *Вакуум гуманности*

Данный вид вакуума мы ставим на первое место, поскольку недостаточность в психологической атмосфере такого слагаемого, как гуманность, как правило, воспринималась людьми наиболее болезненно. В этом случае всегда имел место дефицит психологической поддержки. Как в родной, привычной среде чувствует себя в подобных условиях только «человек-одиночка» (классификация автора, 1993), мотивированный «отрицательно» (через злобу и ненависть к сопернику), воспитанный практически в 100 % случаев тренером-диктатором и черпающий в такой атмосфере пищу для своей мотивации.

Представители же других типов в подобной атмосфере чувствуют себя дискомфортно. Раньше всех других способен сломаться «хрупкий тип», органически не выносящий волевого давления лидера, грубости и хамства и т.п. Как правило, скисают в такой атмосфере представители «артистического» типа, которых обычно вдохновляет и усиливает психологическая поддержка извне, от других людей и в первую очередь – от лидера. Достаточно стойко выдерживают все нюансы «вакуума гуманности» представители двух типов – «спортсмен-философ», всегда готовый ко всему, и «человек долга», способный на свои лучшие проявления даже вопреки окружающей его атмосфере. Как показывает наш опыт исследования данной проблемы, «гуманность» наиболее склонна к регрессу, наименее прочна, наименее сопротивляема. Основными причинами регресса гуманности являются:

- неудачи в основной деятельности (поражения в спорте);
- преодоление таких кризисных ситуаций, как предстартовая, ситуация застоя в совершенствовании профессионального мастерства, ситуация прекращения карьеры;
- нарушение межличностных отношений в группе психологической поддержки, чаще всего в системе «тренер–спортсмен».

К сожалению, в связи со все большей коммерциализацией современного спорта абсолютной ценностью в жизни спортивного коллектива становится результат, победа, ради которой легко жертвуется всем тем, что облегчает и украшает нелегкую жизнь спортсмена, в частности – гуманностью психологической атмосферы. По нашим наблюдениям «вакуум гуманности» в современном профессиональном спорте стал скорее правилом, чем исключением.

### *Вакуум честности*

Также по причине отношения к победе как к абсолютной ценности весьма нередко в спортивных командах живет полноценной жизнью «вакуум честности». На последней итоговой конференции Федерации футбола России главные тренеры открытым текстом говорили, что «все покупается и продается» («Спорт-Экспресс», декабрь, 2000).

Среди причин, питающих данный вакуум, наиболее типичны:

- невыполнение руководством обещаний;
- личный негативный пример лидера: карьеризм, «комплекс власти» (стремление господствовать, диктаторский стиль управления людьми, жестокость);
- наличие группировок в коллективе;
- нездоровая конкуренция;
- безучастие, равнодушие к людям.

После неожиданного провала команды Камеруна на чемпионате мира по футболу 1994 года (а 4 года назад эта команда произвела фурор на таком же чемпионате) ее ведущий игрок Роже Милла так объяснил причину неудачи: «Я наверняка забил бы больше, не преследуй нас та же гнетущая атмосфера (как основную футболист выделил «эмоциональную составляющую» атмосферы. – Р. З.): опять пекущиеся только о себе чиновники, опять обман и проволочка с выплатой денег» («Футбол», декабрь, 1994).

Как показывают наши наблюдения, вакуум «честности» наиболее трудно и длительно поддается воздействиям, направленным на улучшение морального климата в коллективе.

### *Вакуум профессионализма*

Наиболее распространенный вид вакуума, особенно в коллективных видах, где, как показывает практика, при подборе очередного лидера (тренера) руководство ориентируется чаще не на профессиональные качества претендента, а на его имя, личную преданность и т.п.

Необходимо также отметить следующую тенденцию, характерную для отечественного спорта. В случае замены тренера-профессионала на тренера-любителя (по «духу») коллектив мгновенно и радостно (?) теряет черты профессиональной атмосферы, и выясняется, что членов данной группы устраивает менее требовательный лидер, нестрогая в деталях дисциплина и прочее, хотя все в то же время знают, что расплата за эти радостные эмоции, за доминирование «эмоциональной составляющей» неизбежна. Вероятно, это и есть то, что отличает менталитет человека, воспитанного в России.

Другой тенденцией, отличающей психологическую атмосферу, является то, что в случае, если командой руководит высокопрофессиональный лидер, то всегда, даже в случае победных результатов, происходит противостояние воли коллектива воле лидера. Это выражается не в открытом неподчинении распоряжениям тренера, не в несогласии, в том числе и на подсознательном уровне, с его установками и мнением, а в самих переживаниях спортсмена, связанных с фактом обязательного подчинения чужой воле, что свободолюбивой личностью нерядового спортсмена всегда переживается тяжело. В связи с этим «эмоциональная составляющая» атмосферы в той команде, которой руководит тренер-диктатор, всегда характеризуется напряженностью, даже если дела команды идут хорошо.

Также, анализируя свой опыт жизнедеятельности «рядом с тренером», хотелось бы отметить, что достаточно часто тренер, вполне профессиональный по знаниям предмета и по интеллекту, не мог создать в коллективе профессиональную атмосферу. Ему для решения этой важнейшей практической задачи не хватало воли (!). И он первым не выдерживал противостояния воли коллектива, не выдерживал напряжения психологической атмосферы, и первым нарушал неписанные профессиональные законы управления, к примеру – шел на послабление дисциплины, не штрафовал виновных и т.д.

В связи с этим правомерно волю рассматривать как одно из личностных качеств профессиональной личности, а волю лидера – как один из основных факторов, способствующих профессионализации психологической атмосферы.

Вакуум профессионализма в атмосфере коллектива всегда болезненно переживают истинные профессионалы, поскольку такая атмосфера не адекватна их профессиональной и жизненной концепциям.

### *Вакуум интеллекта*

Специфической особенностью данного вида вакуума является то, что необходимый (для деятельности и успеха в ней) уровень интеллекта нельзя обеспечить в срочном порядке. Он всегда зависит от интеллектуального уровня каждого отдельного человека. Интеллектуальный лидер (а он несомненно есть

условие № 1 для создания интеллектуальной атмосферы), как правило, подбирает таких же интеллектуальных помощников, и в результате сам стиль управления группой является интеллектуальным и прямым образом отражается на содержании («химии») ее атмосферы.

В тех же группах, руководят которой неинтеллектуальный лидер вместе с такими же неинтеллектуальными помощниками, процветает все неинтеллектуальное: грубость, хамство, клички и прозвища, ненормативная лексика, карты и другие азартные игры.

Мы на основании собственного опыта считаем своим долгом говорить об одной уникальной опасности интеллектуального вакуума, суть которой предлагаем в виде формулы:

### ПРОФЕССИОНАЛИЗМ МИНУС ИНТЕЛЛЕКТ = ФАНАТИЗМ

«А фанатики и губят людей», – заявил однажды один из великих спортсменов XX века Виктор Санеев (1986, с. 66). Не сосчитать, сколько загубили тренеры-фанатики своих учеников, оказавшихся неспособными противопоставить их воле свою. Елена Мухина, чемпионка мира по гимнастике, так и осталась парализованной на всю жизнь по вине своего тренера, заставившего ее в состоянии сильного утомления сделать еще одну попытку сложного упражнения. Кстати, если бы психолог в этот момент находился в зале, то этой трагедии могло и не произойти. В биографии автора было немало случаев, когда удавалось убедить тренера не доказывать своему ученику превосходство своей воли.

В условиях вакуума интеллекта более, чем другие, неуютно чувствуют себя «спортсмены-философы», всегда ищущие выхода своей потребности в интеллектуальном общении.

### *В порядке заключения*

Включением в работу данного раздела мы хотели подчеркнуть то важнейшее практическое значение, которое имеет тот или иной вакуум в психологической атмосфере в целом. Наш опыт наблюдений показал, что психологическая атмосфера начинает ухудшаться сразу, как появляются самые ранние признаки того или иного вакуума.

Необходимо помнить, что образующийся вакуум мгновенно заполняется противоположным, негативным содержимым (той самой «химией»), и в дальнейшем вдвойне сложной проблемой становится сначала избавление от просочившихся в здоровое поле атмосферы злобных «химических элементов» – озлобления, подозрительности, разочарования и многих других, а затем – восстановление образовавшегося дефицита тех или иных стержневых качеств и позитивной атмосферы в целом. Вот почему внимание всех ключевых людей, ответственных за психологическую атмосферу, должно быть постоянно сконцентрировано на первичных (ранних) признаках нарушения атмосферы в форме зарождающегося вакуума.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Попытка построения концепции по проблеме феномена психологической атмосферы на примере спортивной деятельности показала, что наиболее сложным этапом на этом пути оказался поиск ключа к понятийному аппарату, к вычленению тех признаков атмосферы, которые можно определить как основные и исходить из их содержательных характеристик в процессе формирования типов психологической атмосферы. Вероятно, сложность данных задач и лежит в основе практически абсолютной неразработанности теории обсуждаемого вопроса.

При попытке классификации типов психологической атмосферы мы, как уже подчеркивалось, избрали путь деятельностного подхода, исходя из позиции оценки качества деятельности по такой ее составляющей, как уровень профессионализма. Такой подход оказался наиболее продуктивен.

Все другие пути приводили к усложнению поиска истины. Оценивать качество атмосферы в зависимости от результатов деятельности (побед или поражений) чревато тем, что вполне возможно прийти к выводу, что сама психологическая атмосфера не имеет никакой объективной ценности, поскольку сплошь и рядом побеждают в спорте не те, кто воспитан в условиях позитивной, гуманной атмосферы, у тех тренеров, чей личностный уровень отвечает самым высоким требованиям деятельности. То есть **победа сама по себе далеко недостаточно характеризует психологическую атмосферу.**

Целиком ориентироваться на такой, часто доминирующий признак, как «эмоциональная составляющая», что на первый взгляд выглядит вполне логичным, тоже нельзя, хотя бы по той причине, что она («эмоциональная составляющая») как признак атмосферы наименее стабильна и может меняться под влиянием любого значимого для данной группы или отдельного человека фактора. Например, такой достаточно распространенный в практике спорта случай, как задержка самолета, следующего на решающий матч, способен в корне изменить характер «эмоциональной составляющей» и вызвать взрыв отрицательных эмоций, спад жизненного настроения, всплеск агрессивности в поведении. Но фатально психологическая атмосфера в профессиональной команде в большинстве случаев не изменяется, а со временем, за оставшиеся часы до начала матча коллектив приходит в нужное, боевое состояние. **«Эмоциональная составляющая»** бесспорно чрезвычайно значимая характеристика психологической атмосферы, но она поддается регуляции, то есть управляема.

Считаем необходимым вернуться к принципиальному вопросу о реальности создания в современном профессиональном спорте идеальной психологической атмосферы. Невозможность создать такую атмосферу объясняется, по мнению специалистов, обостряющейся от года к году конкуренцией между спортсменами за место в основном составе команды и между командами за место в турнирных таблицах чемпионатов своих стран, еще более – в чемпионатах европейского и мирового масштаба. Кстати, превалирует мнение, что чем острее конкуренция, тем интереснее спорт для зрителя и для бизнеса, и, кроме того, конкуренция стимулирует работу самого спортсмена по совершенствованию своего профессионального мастерства.

Один из самых известных тренеров США по баскетболу Джон Вуден на своей прощальной пресс-конференции заявил по этому поводу: «В каждом клубе 5 из 15 игроков во всем поддерживают тренера. 5 настроены против него, а еще 5 находятся где-то посередине. И если ты хочешь создать нужную для дела атмосферу, ты должен расположить к себе именно эту «нейтральную» пятерку» («Спорт-Экспресс», 6.12.2000). Опытнейший тренер видит главную опасность в той пятерке игроков, которые конкурируют с ведущей пятеркой и в тренере, как правило, видят ви-

новника своих бед. Да, так называемая «пятая колонна» всегда формируется практически в каждом коллективе, и объединяет этих людей неудовлетворенность своей жизнью, статусом, зарплатой и т.п. «Пятая колонна» нередко во многом определяет характер психологической атмосферы в любом коллективе и не только в спорте. «Пятая колонна» не мешает, как бы теряя право голоса, в том случае, если основная деятельность коллектива протекает успешно, но в случае неудач, когда всегда и везде идет поиск виновных, и атмосфера неизбежно ухудшается, «пятая колонна» демонстрирует большую активность в проявлении своего недовольства, в отстаивании своих позиций.

Есть немало и других факторов, влияющих на содержание атмосферы. Предвидеть их, быть готовым к встрече с ними, обеспечить необходимое противодействие и в итоге не допустить нарушения всегда с великим трудом созданной оптимальной и даже эталонной (идеальной) психологической атмосферы – и есть то, что входит в понятие «психологическое мастерство тренера». А психологическое мастерство спортсмена в данном случае состоит в том, чтобы максимально способствовать созданию в коллективе эталонной атмосферы, а в случае, если она по каким-либо причинам оказалась нарушенной, сделать все, чтобы это не отразилось на его способности проявить в предстоящем испытании свои лучшие качества. И, сознательно повторяюсь, эталонная психологическая атмосфера – понятие реальное, и автору посчастливилось, и не раз, работать и жить в командах с такой атмосферой.

Следует отметить, что, как правило, ухудшение атмосферы в коллективе никогда не проходит бесследно, и восстановление атмосферы до прежнего уровня чаще всего оказывается практически невозможным. Вот почему среди психологических задач любой группы в качестве первостепенных должны быть обозначены как создание эталонной психологической атмосферы, так и ее сохранение, поддержание, защита. **Беречь атмосферу – важнейшая задача всех нас – создателей и, к сожалению, разрушителей атмосферы, в которой каждодневно, ежедневно и ежесекундно мы работаем и живем (!).**

Побеждать в том же спорте можно и вопреки той атмосфере, которая достаточно часто окружает спортсмена, но удаётся это ему всегда за счет сверхусилий и жертв, тем же здоровьем.

Бесспорным представляется положение о том, что создать оптимальную и даже эталонную атмосферу в любой группе (в спорте, в производственном коллективе, в семье – везде) способны только профессионально подготовленные личности.

Работа же в этом направлении только на интуитивном уровне способна создать благоприятную атмосферу лишь на время.

Проблема психологической атмосферы любой группы людей всегда исключительно актуальна, и автор надеется, что, избрав в качестве модели спорт высших достижений, ему удалось на данной проблеме заострить внимание специалистов. Исследование данной проблемы должно быть продолжено.

### Литература

1. *Амонашвили Ш.А.* Здравствуйте, дети! – М.: Просвещение. 1983. – 207 с.
2. *Загайнов Р.М.* Доверие души. – М.: ФиС. 1983. – 112 с.
3. *Загайнов Р.М.* Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций. Докт. диссертация. – Л., 1992.
4. *Загайнов Р.М.* Поражение (психологическое эссе). – М.: Компьютер-пресс. 1993. – 192 с.
5. *Кемпински А.* Психология неврозов. – Варшава: Польское медицинское изд-во, 1975.
6. *Макаренко А.С.* Педагогическая поэма. – Свердловск.: Областное гос. изд-во, 1950.
7. *Тарасов А.В.* Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты. – М.: Молодая гвардия, 1966.

## Главное – «держать стресс»\*

– *Рудольф Максимович, что самое главное для спортсмена – талант или что-то еще?*

– Талант – это главное лишь на первом этапе. А дальше – побеждают те, кто выдерживает стресс борьбы, стресс самого соревнования.

– *То есть это работа, труд и наличие собственных нервно-психологических запасов?*

– Резервы, да. Это очень важно. Об этом мы очень мало говорим. Впервые мы можем сказать, что суть отбора – это прочность человека на стресс. Я пишу в своей новой книге «Ради чего?» о том, что был один волейболист, чемпион Олимпийских игр, работал вторым тренером. Он постоянно кричал девчонкам: «Держать стресс, держать стресс!» Я думал, ну что там держать? А сейчас я прошу у него прощения. Он выразил саму суть того, как продержаться в большом спорте. Можно один раз выиграть, тысячи людей один раз что-то выигрывали. Удержаться на вершине – это самое сложное. Как и в жизни. То есть спорт – это лучшая модель мира. Лучше не бывает. Есть хорошее выражение: «Не спорт – модель жизни, а жизнь – модель спорта». Очень хорошее выражение. Потому что люди страдают намного меньше, чем спортсмен за свою жизнь.

– *Наверное, потому, что жизнь спортсмена очень сконцентрирована. Ему некогда расслабиться?*

– Тут другое. Только за последние 4 года погиб одиннадцатый футболист. Прямо лег на футбольное поле и умер в расцвете сил. Ему было 28 лет. Сразу после завершения Tour de France

\* Опубликовано в журнале «Class-Elite», International Horse Magazine.

погиб эстонский велосипедист. Только и сообщили: его увезли хоронить на Родину. Все! Отношение к этому уже стало неэмоциональным. Просто фиксируется факт. Это же кошмар, когда люди погибают совсем молодыми, погибают в спорте. Спорт – это так красиво, это такой жизненный шанс.

– *Но это такие физические и эмоциональные нагрузки!*

– Это сверхнагрузки. И самое главное, никакого медицинского контроля в спорте не существует. Все это чистый блеф, формальность, показуха. Спортсмены выходят на старт в патологическом состоянии. Об этом пора говорить.

Я уходил из спорта, когда случилась трагедия. Погибли спортсмены, которых я опекал. Были сильнейшие, тяжелейшие переживания. Я ушел в медицину и создал при правительственном санатории отделение психологической реабилитации. Работал там 7 лет, и это мне очень многое дало как профессионалу. Ко мне приезжали многие спортсмены, например Сергей Бубка, которого я опекал 16 лет до конца его карьеры. Я вернулся в спорт и сейчас опекаю десяток людей, которые готовятся к Олимпийским играм в разных видах спорта. Игры XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах были моим 120-м крупнейшим турниром мирового уровня. Я – мастер спорта по боксу, был тренером, ко мне тянулись люди, пять лет работал со сборной России по боксу. Никогда не думал, что пойду в другой вид спорта.

Когда меня пригласили в шахматы, это было нерядовое событие. Я работал с гроссмейстером Корчным, который тогда один боролся против всей шахматной школы, против Карпова. «Наш Толя» (Анатолий Карпов) был членом ЦК ВЛКСМ, он был главной надеждой, он должен был стать чемпионом мира. Корчному боялись помогать, я взялся за это. Работал до конца матча, и Ботвинник Михаил Моисеевич, величайший шахматист всех времен и народов, сказал, что это была лучшая игра Корчного. У него шахматных помощников практически не было. Три месяца страшного напряжения. Я тогда уже подумал, что это просто издевательство над здоровьем людей. Корчной, человек абсолютно здоровый, мне говорил, что ему снятся маразмы по ночам. Я не измерял его давление, но я видел его лицо.

Когда турнир начинается, люди совершенно перестают спать. Если отложенные партии, сразу же ночной анализ. Не дай Бог что-то прозевать, а завтра – следующая партия. И вот это страшное напряжение, оно держится, не утихая, три месяца.

А потом меня стали приглашать в другие виды спорта. Теперь их уже 42. Стал работать в конном спорте – выездка – Московский клуб «Прадар».

– *Относительно конного спорта. Что входит в Вашу работу со спортсменами-всадниками? «Прадар» – конный клуб по выездке. Значит, задача спортсменов – гармония с лошадьми, единый тандем. Какие там проблемы у спортсменов?*

– Что касается конного спорта. Я всегда говорю тем, с кем работал и работаю, – искать в себе. Не в лошади, а в себе. Мне говорила Регина Куприянова: «Откуда я знаю, с какой ноги она встала». Ты должен знать. Придя в манеж, надо сразу идти к лошади. Наверное, настоящие конники так и делают. Придут на конюшню, идут не причесываться, не в зеркало смотреться, а идут здороваться. Лошадь – это друг, это партнер.

– *А Вы сами сидели на лошади?*

– Нет.

– *Наверное, это не проблема. Было бы желание.*

– Времени нет.

Проблемы у спортсменов те же. Прежде всего основа всегда одна и та же – личность спортсмена должна правильно развиваться. Сначала нужно обеспечить его уверенность, правильное развитие его личности. Иногда спрашивают, как правильно развивать личность спортсмена: исправлять слабые его стороны или развивать сильные? А оказывается (это я понял, еще работая в шахматах, где очень многое почерпнул), если правильно развивается личность, то слабые стороны исправляются сами. Это был очень серьезный вывод. Анатолий Карпов мне помог. Это требовалось сформулировать. Я его спросил про Ананда –

индийского шахматиста. Карпов сказал, что он никогда не будет чемпионом мира. Я его спросил: «Почему?» Он ответил: «Потому что есть слабые места, которые не исправляются». Я спросил: «Он не знает, как над ними работать?» – «Дело не в работе, слабые места должны уходить сами». Я потом в этом убеждался много раз.

Надо правильно направить жизнь спортсмена. Тот, кто со мной работает, обязательно ведет дневник. Он оценивает каждый прошедший день. Как он работает и как живет. Проработав буквально полгода в команде «Прадар», я услышал от ее руководства, что люди изменились, люди стали другими.

– *Есть отличия в работе с шахматистами, футболистами, боксерами, конниками?*

– Никаких. Я знаю спорт. Я работал с сотнями, а может быть, с тысячами тренеров. Хотя великих – единицы, я у всех учусь. Как и у великих спортсменов. Мне очень многое дало общение с этими людьми. Я их всех считаю своими учителями. Весь опыт я сконцентрировал и обобщил в своих 10 книгах, некоторые из них выходили тиражом в 100 тыс. экземпляров. За рубежом это немыслимые тиражи для книг по психологии спорта.

А сейчас я работаю по одной системе с каждым. Личность спортсмена всегда одинакова. Он выигрывает, он проигрывает, он страдает, он переживает, он настраивается на очередной бой. У этих людей, чемпионов – у них очень сложная личная жизнь. Им очень трудно найти гармонию в своей жизни, у них проблема найти друзей, поскольку они не верят в искренность отношений. Как, например, Леша Ягудин говорит, что он хотел бы жениться на незнакомой девушке, которая не знает, какие деньги зарабатывают фигуристы. И еще кое-что я открыл недавно. Этих сильнейших людей, небожителей, как я их называю, психологически поддержать простой человек не может. Ну вот мы, простые люди. Он гигант по сравнению с нами. Ну как мы можем его поддержать? То есть эти люди живут без психологической поддержки. Находят ее в себе!

– *Но ведь у них есть родные. Спортсмены знают, что их любят, ждут.*

– Родные есть. Тамара Быкова, чемпионка мира и рекордсменка по прыжкам в высоту, мне говорила: «Какая мама... Я дома запрещаю разговаривать о спорте». Психологическая поддержка бывает реальная и деятельная, когда ее может оказать сильная личность. Я и себя отношу к таким, извините за нескромность. А что может мама, муж, жена, дети? Они могут только ослабить. Дома – это хорошо после боя. Почему спартанцы убивали своих женщин перед боем? Чтобы их никто не ждал. Видите, какой величайший смысл.

Я работал с хоккеистами в Солт-Лейк-Сити. Мы как-то ночью беседовали. Спать никто не мог. Я спросил: «Как вы думаете, почему спартанцы убивали своих женщин?». Паша Буре сказал: «Они шли завоевывать новых женщин». Такие интересные размышления перед стартом.

Что касается семьи. Интересные данные. В «Формуле-1», когда спортсмен женится и у него рождается ребенок, он преодолевает круг на 1,5 секунды медленнее. Он бережет себя. Очень интересный факт. Вот еще пример. Лена Водорезова, которую я возвращал в строй. Она 3 года болела и обратилась ко мне, когда уже все отказались ей помочь, в том числе знаменитый хирург из Кургана Илизаров. У нее был ревматоидный полиартрит, лижущая боль, от которой она просыпалась по ночам. 4 года мы работали. Она вернулась в спорт. Стала призером чемпионатов мира и Европы, решила личные проблемы. Семья у нее прекрасная сейчас. У меня есть ряд спортсменов, которым я помог на уровне Судьбы, я так это называю. Горжусь этим больше, чем золотыми Олимпийскими медалями. Теперь мы с ними друзья на всю жизнь.

Когда я у Лены спросил: «Завтра начинается чемпионат мира. Ты готова умереть, но выиграть?» Она, не раздумывая, сказала: «Да».

А другая девочка была в команде, у которой в жизни все было в порядке. Я ей задал тот же вопрос: «Ты готова, Мариночка, умереть, но выиграть?» Она сказала: «Не совсем». Поэтому Лена все выиграла, а та ничего не выиграла. 10 лет пробыла на льду. Ничего не добились, и никто ее не помнит.

Человек должен идти в бой, не боясь умереть. Это железный, жестокий закон и спорта в том числе. Это трагедия спорта. Надо быть готовым умереть. Когда ты все готов отдать для победы,

тогда ты можешь победить. Если у тебя хотя бы часть мозга или инстинкт самосохранения работает, победы и полной отдачи может не быть. Умирать, конечно, не надо, но быть готовым умереть – надо.

*– Вы хотите сказать, что для крупных побед спортсмен должен быть одинок?*

– Его нужно выдержать, это одиночество. Он должен уметь быть один.

*– Но ведь многие великие спортсмены счастливы?*

– Дай им Бог здоровья, как говорится. Счастье, вы говорите. Надо быть осторожнее в словах. Очень много других примеров. Мы затронули очень важную тему. Спортсмены уникальны в том, что они обладают, как я называю, психологической самоподдержкой. Меня очень интересуют люди, которые выдержали 10 лет одиночных камер. Натан Щаранский, министр Израиля, кандидат в мастера спорта по шахматам. Мне недавно сказали, что моя книга «Поражение» по психологии шахмат стоит у него на любимой полке. Я мечтаю с ним встретиться. Он сидел 9 лет в одиночной камере. Как он выдержал? Какая сила духа! Что помогает человеку не сойти с ума? Вот она, способность к самоподдержке. Богатое воображение, богатый интеллект. Вот настоящий Чемпион!

Я как-то иду по коридору в Олимпийской деревне, и Олег Твердовский, наш защитник, очень красивый молодой человек, прекрасно сложен, умница, интеллигент, читает книгу. Я спрашиваю: «Олег, о чем книга?». Он внимательно на меня посмотрел и говорит: «О том, чего у меня нет – о любви». И Леша Ягудин, вернувшись из кинотеатра, слово в слово повторил это. «Леша, о чем фильм?». – «О том, чего у меня нет. О любви». То есть людям, которые полностью ушли в большой спорт, трудно найти человека в жизни. Бог их охраняет, чтобы завоевать высшие награды, а остальным помогает почему-то не всегда.

*– Но, согласитесь, и в обычной жизни людям трудно найти свою половину.*

– Да, они находят и меняют по десять раз. О чем вы говорите? Если простой человек, который живет без проблем, не может найти себе человека, значит, он и не заслужил этого.

– *Вы работаете только со спортсменами? Или к Вам может обратиться любой человек?*

– У меня есть немало друзей, которые, к сожалению, во мне видят больше психолога, а не друга. И я об этом жалею. Как-то в гостинице состоялась встреча с друзьями. Они на ответственных должностях. Рассказали мне о том, что у них происходит в жизни. Они ждут от меня психологической поддержки. Я должен быть для них всегда эталоном и личным примером. А я как-то начал жаловаться на то, что происходит в нашей стране. Помню, они были в растерянности, даже разочарованы, так как привыкли набираться от меня уверенности. Я понял, что не могу быть просто человеком. Я выступал с лекциями на первом симпозиуме по экзистенциальной психологии. У психотерапевтов есть такое положение, что он работает, но в жизни оставляет за собой право быть человеком. Я категорически против этого выступил. То есть они не хотят избавляться от своих слабостей, не способны быть личным примером. Я объявил этому войну. В докладе я говорил: «Если мы работаем со спортсменами, мы должны быть для них личным примером, мы должны не уступать им по многим вещам. Я не должен иметь лишнего веса, не должен иметь вредных привычек. Я даже никогда не хожу на день рождения к своим спортсменам. Это атмосфера, где люди становятся другими, атмосфера упрощения. При них я никогда не пью ничего, они видят, что я бегаю кроссы по утрам. Я очень требователен к себе, только тогда я имею право требовать от них. Это не просто работа, этому надо посвятить свою жизнь. Иначе ты им не нужен. Если Паша Буре не спит, я не сплю вместе с ним, я его укладываю спать. Это одна из основных моих функций. Я требую святого отношения к делу. Я все делаю для спортсмена, я имею право ему сказать: «Хочешь, чтобы мы продолжали работать? Выполняй мои требования».

Однажды, когда за пять месяцев до Олимпийских игр такое было с Лешей Ягудиным, я также терпел его попытки не прислушиваться к моим советам и указаниям своего тренера, но

потом я сказал: «Стоп! Еще раз я это услышу, сразу же берете мне билет, я улетаю». Я могу так сказать. Тренер же – фигура навязанная, целиком зависимая от спортсмена. Спортсмен зарабатывает деньги и спокойно найдет завтра другого тренера.

Сейчас спорт изменился. Это одна, может быть, из его отрицательных сторон. Тренер стал зависимой фигурой.

– *Спортсмен зарабатывает, потому что тренер дал ему знания, умение, помогает достичь результата. Есть много тренеров, но ведь он выбрал именно этого тренера.*

– Вы рассуждаете так, как будто сейчас на дворе советский спорт. Спортсмену надо помочь стать настоящим профессионалом. Со всеми, с кем я начинал работать, я видел, что это не всегда получается. Есть настоящий профессионал, а есть жалкий любитель как совершенная противоположность. И есть основная масса полупрофессионалов, особенно в командных видах. Я сейчас опекаю одну теннисистку, которая все выигрывала по юношескому разряду, но, перейдя уже во взрослый разряд, она начала все проигрывать. К психологу поэтому и обращаются. Чаше я работаю, как скорая помощь. Я всегда требую, и это мое условие – пиши дневник. Пиши про все, что с тобой происходит. Какое твое настроение, как ты оцениваешь свою работу сегодня, завтра, послезавтра? Как ты спишь? Все, абсолютно все мне интересно. Раз в месяц мне спортсмены дают дневник. Я его читаю и вписываю свои коррекционные заметки. Когда я прочел дневник моей последней спортсменки, с которой начал работать, то увидел, что у нее абсолютно непрофессиональное мышление. Она делает 100 ошибок в день в своем поведении, она абсолютно не воспитана серьезно. И когда я познакомился с ее тренером, я понял, что тренер научила ее только ударам справа и слева и на большее она не способна. От тренера зависит очень много.

Леша Ягудин у меня 19-й олимпийский чемпион. Я упоминал Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Всю их жизнь я знаю. Что общего в их жизни? Они все идут кратчайшим путем к первой большой победе. Таких Бог поддерживает. Эта поддержка выражается в том, что им везет с первым тренером. У них у всех был замечательный первый тренер, который по сути заменял

многим отца. Большой спорт – сплошная безотцовщина. Все – без отцов. И Каспаров, который в 5 лет остался без отца, и Бубка, у которого в 5 лет развелись родители, и он остался один. Невероятные вещи делает с людьми свобода. Одни падают на самое дно, когда остаются без отца, без поддержки моральной и материальной. Есть и другие, которые берут реванш у жизни, как мы называем. Вот эти все большие чемпионы. Например, Лэнс Армстронг, которым нельзя не восхищаться. Человек, который заболел раком мозга. Это было 9 лет назад. Его бросила невеста, он полностью облысел, ему сказали, что осталось полгода. Это человек, который лечил себя волей. Наука не знает, что такое воля. Воля может падать до нуля и подниматься, я в этом убеждался много раз. И Армстронг говорил: «Посадите меня в седло». И он тренировался, теряя сознание, падая с велосипеда. И когда у него снова обследовали мозг, выяснилось, что все раковые клетки были мертвы. Он их волей умертвил. Представляете? Он женился на медсестре, которая его опекала, делала ему уколы. Он живет на юге Франции, победил себя, победил болезнь и выиграл уже в 7-й раз Tour de France. Общий любимец, абсолютный авторитет. Вера в себя, в свою волю, умение не сдаваться – вот главное. Он был готов умереть, когда он побеждал эту болезнь. К сожалению, должна быть готовность умереть.

Евгений Загорюлько, один из лучших тренеров в мире по прыжкам в высоту, тренер Тамары Быковой, тоже говорил о готовности умереть. Тамара говорила: «Он учит идти на штурм планки, как на амбразуру». Спорт – это фантастически страшная деятельность, где человек рискует жизнью. Тебя просят: «Давай, ты молодой, красивый, способный». Вот эти прыжки в фигурном катании в четыре оборота, я уверен, разрушают головной мозг. У фигуристов всегда устаёт голова после тренировок. Представьте себе, он делает эти прыжки по 10 раз на тренировках. Как человек может в воздухе 4 раза повернуться на 360 градусов на скорости! Их несколько человек в мире, которые так прыгают, и чем это для них кончится, никто не знает. Так же, как люди в горах, где человеку не хватает воздуха, они несутся вниз с горы с огромной скоростью. Спорт сегодня превратился в испытательный полигон по выживаемости человека. Мы наблюдаем по телевизору, кто победит, а на самом деле – кто

выживет. Спортсмены – это герои, я просто преклоняюсь перед ними. Я по-прежнему работаю в спорте на самом высоком уровне, уже 36-й год. Это очень интересно, быть участником этого процесса, быть их помощником. Эти люди заслуживают огромного уважения.

Конечно, когда детей отдают в спорт, родители ослеплены этими деньгами, о которых пишут. А когда родители бьют детей после поражения – это катастрофа. И это на каждом шагу. Мне об этом рассказывают тренеры, спрашивают, что делать с сумасшедшими родителями, прочитавшими, как Кафельников столько-то миллионов зарабатывает, Агасси – столько-то. Они на грани помешательства.

Я занимаюсь еще и лечением. Я спрашиваю Павла Буре: «Паша, болит что-нибудь?» Он говорит: «Рудольф Максимович, лучше спросите: что не болит?» Колени прооперированы многократно. Виктор Санеев, величайший спортсмен XX века, трехкратный олимпийский чемпион (на четвертой Олимпиаде он был вторым) говорил: «Дело закончится инвалидной коляской».

*– Спортсменов не пугают эти многократные травмы, может быть, когда-то стоит остановиться, уже и так много проблем со здоровьем?*

– Как остановиться? Леша Ягудин сказал: «Это все, что у меня есть – фигурное катание». Мы об этом не говорим. Как остановиться? Он прекрасно делает свое дело. Его любят миллионы людей.

*– А физические страдания?*

– Он готов страдать.

*– До последнего вдоха?*

– Зато это настоящая жизнь.

Спорт – это вид человеческой деятельности номер один. В XXI век он ворвался именно под этим номером. В каком смысле? Это шоу, правильно? Если из пяти миллиардов четыре смот-

рят финал чемпионата мира по футболу, о чем еще говорить? Что может сравниться? Олимпийские игры – 3 миллиарда смотрят открытие и закрытие. Дальше, только в спорт может прийти мальчик голодный, без отца и без матери, и своим собственным трудом исправить свою жизнь, свою судьбу. Причем честным трудом. Больше нигде.

– *И все-таки должны быть какие-то психологические предпосылки и таланты в этом ребенке. Не все могут утром встать, бежать на тренировку.*

– Конечно, это их судьба. Леша сразу полюбил спорт, глядя его по телевидению. Он понял, что другой жизни для него не существует. Он вставал в 5 утра, ехал через весь Ленинград на лед. Для фигуристов самое плохое время дают. Хорошее время хоккей занимает. С Леной Водорезовой мама в полшестого уже садилась в метро, и они ехали. Леша Ягудин тоже с четырех лет вырос на льду. Семнадцать лет он шел к этому.

– *С Мишиным?*

– Нет, Мишин – его последний тренер, далеко не первый. Я его не считаю великим, даже хорошим тренером не считаю. Он получает материал со всего Советского Союза. И у него прорваться смогли только несколько спортсменов. Урманов, который стал олимпийским чемпионом, нельзя сказать, что случайно. Но все упали, а он взял и упростил программу и откатал без ошибок. Поймал свой шанс, который бывает один раз. Плющенко, которого Мишину привезли из Волгограда, и Ягудин, у которого первым был тренер Майоров. Леша в 10 лет прыгал уже все тройные прыжки. Имея больше 30 лет кафедру, лед, Мишин обязан был иметь не меньше 10 чемпионов мира.

Сейчас ясно, что не только тренировки решают все, не только тренер, фармакология. Это все болтовня. Все решает талант, селекция. Талант – он себе и хорошего тренера найдет. Его ведет рука, направляет. Как и каждого из нас. Все решается «там».

Когда меня спортсмен спрашивает, где и как обеспечить везение и фарт, я говорю: «Нужно заслужить!» Гениальные слова сказал Вацлав Недоманский, чехословацкий хоккеист: «Ве-

зение – это следствие...» Всего три слова – полный ответ на вопрос. Фарт нужно заслужить. Тогда тебе улыбается удача. Несчастье, как и счастье, – они парят над людьми и опускаются на того, кто это заслужил. Почему так везет сильному? Потому что он все сделал для того, чтобы Бог протянул ему руку. И наоборот, если ты предавал идеи и дело, то ты будешь наказан.

Вот конный спорт. Это я уже знаю от конников. Лошадь не прощает обиды, все запоминает. Она выходит во время соревнований, встает, как вкопанная, и все. Но я пока еще в этом виде спорта не разобрался так, как в других, поэтому примеров из этого вида спорта буду приводить меньше.

– *В конном спорте ситуация сложнее, потому что в конном спорте участвует не только спортсмен, но и лошадь. Здесь не все зависит от человека.*

– Да. Но все равно побеждает сильнейший, тот, кто заслужил у этой лошади любовь и дружбу: встречное движение. Масса факторов. Все надо учесть.

Факт один – в спорте надо честно пахать. Никто еще серьезных побед не завоевал на халяву. Можно проскочить где-то, как проскочил Урманов. Один раз – и все. Хороший фигурист, все делал очень красиво. Но близко с Ягудиным нельзя сравнивать. Ягудин – это Бог. Я это знаю.

– *А если сравнивать его с Плющенко по таланту, по труду, по достижениям?*

– У Плющенко талант в прыжках, несомненно. И то, у него это стало все хуже получаться. Раньше, когда он был худой и плоский, просматривая запись, Тарасова просто боялась. Она даже была уверена, что Мишин ему что-то дает типа допинга. Так он прыгал автоматически. Я сказал: «Леша, не слушай никого. Когда он увидит тебя, уверенно все делающего, он сразу дрогнет. Железных людей не существует». Так оно и было. Он поверил после двух лет поражений, можете себе представить? Такой же комплекс Плющенко был и у Тарасовой. Я ее понимаю. Она сильная личность, бесспорно.

С тренерами тоже беда. Тренеры сегодня превратились в кого угодно, только не в тренеров. Они и бизнесмены – в футболе они футболистов продают и покупают, они психологией занимаются, знают, что такое мотивация. Их послушаешь, они все знают. Я им говорю: «Вы, ребята, тренируйте!» Собрания, все время у них собрания. Они все педагоги великие. Все время воспитывают. А тренировать скучно, оказывается, тяжело. Они уже план не пишут, они все знают.

Спорт – это каждодневный, черновой и очень тяжелый труд. А сегодня беда спорта и огромная трагедия – не стало тренера-скульптора, который получает удовольствие в том, чтобы научить ученика, слепить из него мастера. Таким был тренер по легкой атлетике Виктор Ильич Алексеев.

Спорт как система становится все более привлекательным в связи с телевидением. Он уничтожает сам себя. Проявилась масса ненужных видов спорта. Футбол на болоте – это что такое? В Финляндии сейчас провели чемпионат мира по футболу на болоте. Идиоты. Зачем играть на болоте? Где же класс, мастерство, эстетика. Кругом идет коммерциализация – получить под это дело левые деньги. Уже на Олимпиадах стали сокращать классические виды спорта, появляются новые. И названия их я не знаю. Я однажды выхожу из нашего олимпийского дома. Сидит наш спортсмен с полной амуницией. – «Ты куда?». – «На финал». – «По какому виду?» Он мне говорит название. Я такого и не слышал. Я спрашиваю: «Это санный вид спорта?» – «Да, только головой вперед», – объясняет он мне. То головой назад они лежали, теперь головой вперед. Их называют самоубийцами, кстати. Головой вперед со скоростью больше 100 км в час – это действительно самоубийство.

Спорт убивается стихийно, я бы так сказал. Это очень плохо. Слишком много спорта по телевидению. Он приедается. Уже существует два спортивных канала. А многие игры, мы видим, проходят при пустых трибунах и стадионах.

У нас получился разговор о судьбе спорта, хотя это тоже важно. Если представить идеальное общество, люди должны один раз жениться, нарожать детей и заниматься спортом. Лишь бы они не убивали друг друга.

Погибает молодой вратарь, и никто даже не заикнулся, что надо просто ввести в правила один пункт: запретить нападение на вра-

тая. Ведь что было. Он выходил за мячом и навстречу ему футболист, специально бьет своей головой в его голову. И молодой вратарь ЦСКА умер прямо на поле. Остался маленький ребенок. Это же ужас. Так и хочется спросить: «Кто следующий?» Меня потрясает каждая смерть в спорте. Такого быть не должно.

Но это не все. Как говорил Достоевский: «Все виноваты во всем». Судьи, все эти организаторы и прочие прежде всего должны спорт оградить от жестокости, от смертельного риска.

*– Раз уж мы затронули общие темы, хочу у Вас спросить. Почему люди в Европе, в Америке по-другому выглядят? У них тоже есть свои проблемы, но они улыбаются, с ними приятно, комфортно разговаривать. А что происходит с нашей страной? Наши люди выглядят несчастными, злыми, унылыми, хмурыми.*

– Легче всего валить это на последние 70 лет. Дело не в этом.

*– Может быть, это наш менталитет? Русский человек должен всегда страдать?*

– Есть такая шутка, что в планетарном масштабе Земля – это штрафной батальон, а Россия – это карцер штрафного батальона. 70 лет рушили церкви, убивали священников. Как и в спорте – каждый получает то, что заслуживает.

Вместе с тем я в будущем нашего спорта уверен, потому что у нас очень много прекрасных, талантливых детей, которые хотят прорваться в жизни. А это, кроме как через спорт, честно сделать нельзя. И мы всегда будем иметь пополнение, лишь бы создать им условия. Но советская система спорта была уникальна. Ничего равного не было. Дети могли бесплатно получить тренера, даже форму. Детский тренер зарабатывал вполне достаточно для нормальной жизни. И вот они создавали поколение за поколением. Советский спорт – это, может быть, эталонный вариант. И хотя многие говорили: вот подождите, скоро будет провал поколения, пустыни не будет. Агенты, скауты – они и в Хабаровске, и везде нашли себя, где присутствуют талантливые дети.

Я лично горжусь и Пашей Буре, и Аней Курниковой. Гордись, что самая симпатичная спортсменка – наша, из России.

А Паша Буре – самый обаятельный мужчина-спортсмен – тоже наш.

Если удастся пойти по американскому пути и страна будет очень богатая, нашим спортсменам равных не будет.

– *Вы поддерживаете связь со «своими» спортсменами?*

– Я всегда спешу после восьми часов домой, потому что мне звонят со всего мира. Недавно мне позвонила моя спортсменка с рыданием в голосе: «Рудольф Максимович, я проиграла».

– *А когда выигрывают, тоже звонят?*

– Реже. Мне очень важно сразу за минуту найти, как успокоить. Я ей кричал: «Ты что, после операции всего два месяца. Люди по году восстанавливаются. Я люблю тебя и горжусь нашей дружбой!»

– *Насколько это важно слышать спортсмену, который, может быть, в данную минуту в полном отчаянии.*

– Сейчас на вес золота именно психологи. Потому что тренер перестал быть отцом родным, он перестал быть человеком, которому можно поверить полностью. Это человек, который уже не переживает, вот о чем речь. И спортсмен видит это. Нужна психологическая поддержка. Но не примитивная, а утонченная. Ты можешь ничего не говорить. Мы очень много привыкли верить в свою способность поговорить, убедить, переубедить, настроить. Важно быть таким, каким ты нужен в эту минуту. И спортсмен сам берет из твоего образа, имиджа то, что ему надо. Вот это очень важно. Поэтому ты должен быть всегда в той же форме, к какой призываешь спортсмена. Если ты сам опаздываешь, не чистишь ботинки, не гладишь брюки, похож на неудачника, – как ты можешь поддержать спортсмена? Тем более современного. Работа с человеком вообще, а тем более с таким, как Чемпион в любом виде человеческой деятельности, – предъявляет к тебе огромные требования. Ты должен быть своего рода эталоном. И даже ни в чем ему не уступать, а главное, в его способности держать стресс. Вы не пред-

ставляете, я так волновался на Олимпийских играх, не то слово, я даже терял сознание. Я боялся. Я знал, что Леша не переживет поражения. Он без отца рос, никогда его не видел. Он его искал когда-то.

Чемпионы в любом виде деятельности, они тяжело все переживают. Каждый проигрыш – это удар, удар по его личности, по выбранному жизненному пути. Весь мир знает, что ты выбрал фигурное катание. Ведь ты, Леша, все проигрывал почти два года, был на грани прощания со спортом. И вот уже год прошел. В интервью Лешу спрашивают: «Если Вы вернетесь в спорт, понадобится ли Вам помощь психолога?» Он сказал: «Однозначно. Мы сейчас созваниваемся, и я советуюсь со своим психологом по многим вопросам и пользуюсь многими методами, которым он меня научил».

Я сейчас пишу книгу о переживаниях. Переживаний может быть много, но ни одно из них не должно нарушать имидж психолога. Спортсмен всегда остается спортсменом. Он всегда собран, он всегда готов к бою. Это потрясающие воспоминания. Я часто слышал от своих спортсменов: «Лучшее осталось в прошлом». Один спортсмен написал это в дневнике, а я подписал: «...и в будущем». Это и есть модель человеческой жизни, когда лучшее остается позади, и задача личности все это выдержать. Жизнь трагична сама по себе. Человек рождается, страдает и умирает, как сказал один мудрец.

– *В то же время жизнь – это Божий дар, ведь именно Ты родился.*

– Дар? Я все время считал, что это наказание. Жизнь – наказание. Это другая теория. Я считаю, что жизнь – это испытание. Я всегда критикую психологов и тренеров, которые говорят: «Ну что ты волнуешься? Соревнование – это праздник!» Это все детские разговоры. Соревнования – это жестокое испытание. Я не приемлю спортсмена, который не боится поражения. Надо бояться поражения. Тогда ты в душе настоящий спортсмен. Тебе стоит помогать, если тебе это понадобится. Только в этом случае Бог протягивает тебе руку помощи. А так иди, играй на болоте в футбол. Спорт – это серьезное дело. Намного серьезнее, чем другие виды человеческой деятельности. Плюс опасное,

плюс воспитывающее личность. Самое великое значение спорта в том, что он всегда воспитывает лидера, который готов ко всему. Держись! Терпи! Уважай себя! Уважай соперника! Уважай тех, кто тебе помогает! Только в этом случае ты получишь от них любовь, поддержку и лучшие воспоминания. Я так и говорю спортсмену: «Мы с тобой объединились не для зарабатывания медалей и денег. Мы объединились, чтобы прожить красивую жизнь. У тебя будут друзья во всех частях мира, у тебя будут лучшие воспоминания, которые будут согревать тебя и в старости». О деньгах говорить вообще нельзя. Сказано: «В печали и поте лица своего будешь добывать хлеб свой насущный». Других вариантов нет. Никого не обманешь. В спорте не существует обходных путей. Выходи на ринг и один на один – доказывай! Все! Тебе будут мешать иногда судьи и прочие, а ты будешь еще сильнее. Как учили в свое время наших боксеров – надо выиграть нокаутом и все. Никакие судьи тогда тебе не помешают.

– *Что нового у Вас происходит в жизни?*

– Я многими видами занимался как психолог. Сейчас помогаю оперирующим хирургам в Институте нейрохирургии имени Поленова. Меня часто приглашают помочь в день тяжелой операции. Но ничто со спортом не сравнится. В больнице помогать я считаю своим долгом и, возможно, я пойду туда работать уже как на последнюю работу. В больнице психолог не просто нужен, он на вес золота. Нужно сегодня помогать оперирующему хирургу. Я одному сказал: «Вы не готовы сегодня к операции». «Я и так сделаю», – он мне заявил. – «Это Вам кажется. Это потребует сверхусилия, во-первых. А во-вторых, неизвестно, может, умрет пациент, оттого что Вы поздно легли спать. Вы не готовы морально. Вы в плохом настроении пришли». Это такой же вопрос, как в спорте. Я говорю: «Вы готовы только на 74% из ста. Остальные 26% – это брак». Это можно назвать резервом, а на самом деле – это брак. С вечера надо готовиться к операции, как в спорте. Я с вечера начинаю готовить спортсмена к бою. В Библии сказано: «И был вечер, и было утро». А помогать больным, когда человек ждет операцию, иногда решающую! Его надо провожать, рядом идти с ним, когда его везут

на операцию, вплоть до наркоза. И встретить после операции, и помогать ему в реабилитации. Психолог – это профессия номер один. Особенно сейчас, когда человечество начинает стареть.

Сейчас пришло время, и в спорте и в жизни, когда один в поле не воин. Без помощника ничего не выиграть. Спорт требует от ребят таких жертв – неизвестно еще, как жизнь свою закончишь. Даже те, кто уже закончил. Все, с кем я работал и кто не был уверен, что нужна психологическая помощь, все говорят сейчас, что, конечно, психолог нужен. Я счастлив, что это доказал фактически, и продолжаю этим заниматься. Может быть, главный итог, благодаря которому я себя уважаю, это то, что я ни из одной команды не был сокращен, удален. А психологи вылетают практически сразу. Профессия такая, когда испытательного срока как такового быть не может.

Испытательный срок – это каждый твой новый день. Ты допустил какую-то ошибку, рассказал тренеру что-то личное, что тебе рассказал спортсмен, – все, ты ему больше не нужен. И вот тренер от тебя ждет, что ты ему все расскажешь, а я знаю, что могу ему рассказать только маленькую часть. От меня это требует такого такта, такой осторожности. Я всегда напряжен. Я последним ложусь спать, когда я с командой. Естественно, каждого усыпляю, а потом иду к тренеру и ему рассказываю. Не все, а то, что надо для того, чтобы завтра он не ошибся: кого-то приголубил, кого-то поставил на место.

В каждой деятельности есть кризисные ситуации. Их надо знать. Что такое кризисные ситуации в спорте? Во-первых, поражение, конечно. Во-вторых, победа, которая может так опустошить, а завтра следующая шахматная партия. Матч продолжается. У меня был случай, когда я не мог за два дня человека привести в порядок. «Победа – дело тяжелое», – известное выражение. Дальше, – кризисная предстартовая ситуация, страшная ситуация. Четвертое – кризисная ситуация застоя, творческого застоя и в результатах деятельности. Очень сложная ситуация. Здесь не сможешь мгновенно, как «скорая помощь». Здесь надо с человеком сдружиться и быть с ним, пока его результаты снова не пойдут вверх. И пятая кризисная ситуация – это прекращение карьеры. Сейчас стало проще, когда спортсмен уходит с какими-то деньгами. Раньше для многих это было на грани ухода из жизни.

Вот пять основных кризисных ситуаций. А кризисные ситуации психолога? Самая страшная ситуация – тебя приглашает тренер в команду, и он надеется только на тебя. Смотрит на тебя как на Бога, что ты придешь и спасешь. Ему плохо. Я обхожу всех спортсменов, выясняю, что происходит в команде, и вдруг понимаю, что тренера надо убирать. Это ужасно. Я становлюсь предателем. У меня такой закон: все делаю ради дела. Не ради тренера, который меня пригласил, не ради спортсменов – ради дела. Вынужден тогда говорить ему, что, к сожалению, мы опоздали. Вы сделали очень много ошибок. Я представитель такой профессии, которую не прощают. Вот почему цена ошибки очень велика – и педагогической, и практической.

Спортсмена нельзя обижать. Я это везде говорю. Исключаю даже критику. Психолог не имеет права его критиковать. Потому что и без того критиков хватает. Надо, чтобы он ночью проснулся, когда он, например, свой матч проиграл, и вспомнил, что его уже оскорбили – и первый тренер, и второй, и начальство, но есть психолог, который не сказал ему ни одного дурного слова и благодаря этому, может быть, он выживает. Или мне говорят, что я из «дерьма» делаю конфетку, говорю, что спортсмен будет чемпионом мира, а он никогда им не будет. Да, я знаю, что не будет, но я в него верю!

И он занимается спортом еще пять лет, зарабатывает на жизнь, из него хороший человек выходит и семью хорошую он создает. А может быть, он бы спился, если б я взял и махнул на него рукой? Вот в чем дело. Человек велик, но он и слаб. Потому что одинок. Он может сам этого не понимать.

---

## ИЗ ЗАПИСНЫХ КНИЖЕК

---

### О странной профессии – тренер\*

... Московский «Спартак» играл в Тбилиси, и я не мог не воспользоваться возможностью поговорить с мэтром советского футбола.

– Константин Иванович, в нашем футболе игру может продать любая команда.

– Но не моя, – парировал великий Бесков. Чуть позже уточнил: – При условии, если я здесь и смотрю игру.

– И что? – спросил я.

– А то! – повысив тон, ответил он. – Потому что меня в футболе никто не способен обмануть. Поэтому я всегда говорю: в своем деле надо знать все – «от» и «до»! И тогда, если тот же Гаврилов завтра позволит себе это, я сразу все увижу, и он ответит: во-первых, перед семьей, во-вторых, перед коллективом и, в-третьих, – перед общественностью. Но они должны знать, что отвечать! Потому что им было доказано, что в футболе я знаю все – «от» и «до»!

– В футболе Вы, Константин Иванович, прожили жизнь и как игрок, и как тренер. Пройденным путем Вы абсолютно довольны?

Он задумался, сосредоточился на ответах, отпечаток нерешенной проблемы появился на его лице. И, тщательно подбирая слова, глядя куда-то вдаль, он ответил:

– Нет, не все устраивает меня в моем прошлом. И тренеры у нас не глупее, и игроки не менее способные, а когда играем с бразильцами... Есть какой-то секрет, какая-то тайна. Скорее всего – это футбольный интеллект, который выражается в количестве и качестве технико-тактических действий.

---

\* См. в кн.: Загайнов Р.М. «Ради чего?» – М.: «Совершенно секретно», 2005. – С. 219–231.

... И еще один человек – Манучар Мачандзе, в течение семи лет бывший капитаном тбилисского «Динамо», сказал мне однажды:

– Доктор, не верьте никому – в футбол играют только бразильцы!

Сотни тренеров на моих глазах демонстрировали сотни своих авторских тренировочных систем, различающихся порой друг от друга и принципами, и духом, и содержанием. И тем не менее их ученики, воспитанные совершенно по-разному, добивались примерно одинаковых результатов и даже побеждали на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Со многими тренерами, воспитавшими чемпионов, я хорошо знаком и с полной ответственностью заявляю: большинство из них не прочитали ни одной статьи по проблемам спортивной тренировки, а многие не прочли за всю жизнь ни одной серьезной книги.

И также знаю великолепных личностей, интеллектуалов и профессионалов в своей работе, которые за долгие годы тренерской деятельности так и не увидели больших побед своих учеников.

Странная профессия «тренер». Действительно, не профессия, а судьба, фарт или нефарт – чего больше?..

Всего я в спорте 51 год, из них 36 – в качестве психолога в так называемом спорте высших достижений. И все увиденное мной в тренировочных залах, все услышанное от самых великих тренеров и спортсменов дает мне право заявить: **никто не знает, как надо тренироваться.**

И расписание тренировочных нагрузок на год вперед, культивируемое велосипедным тренером Александром Кузнецовым, не что иное, как бред. Да, это рождает у спортсмена реакцию порядка, воспитывает и дисциплинирует его, но в конечном итоге не это решает. И проигрывают ученики Кузнецова значительно чаще, чем побеждают. И за сорок лет тренировочной работы воспитать всего двух выдающихся спортсменов – Галину Цареву и Вячеслава Екимова – успех ли это?

И три спортсмена (Урманов, Ягудин и Плющенко) – успех ли это тренерской биографии Алексея Мишина, если учесть, что Леша пришел к нему от тренера Майорова, научившего Лешу уже в десять лет тройным прыжкам, а Евгений Плющенко при-

ехал из Волгограда уже готовым фигуристом? И нельзя не учесть, что в отличие от большинства тренеров эти двое имели все – и лед, и велотрек, и возглавляемые ими кафедры в физкультурном вузе.

Знаю, и немало, тренеров, воспитавших десятки выдающихся чемпионов, но не получивших официального признания, не считая документа и значка «Заслуженный тренер».

В чем все-таки дело? Почему профессия «тренер» называется «странной» многими, не только мной? Может быть, удар по этой великой в прошлом профессии нанесен перестройкой и теми изменениями, которые произошли в нашей стране практически во всех областях человеческой деятельности? В спорте настоящее революционное изменение произошло в статусе спортсмена и тренера. Деньги зарабатывает спортсмен, и тренер попал в полную зависимость от него. Тренер потерял власть над спортсменом, и это, по мнению многих авторитетных специалистов, прежде всего нанесло удар по учебно-тренировочному процессу. Убедить, а тем более принудить спортсмена выполнять нагрузку и сверхнагрузку тренировочной работы стало практически невозможно.

Согласен, этот аргумент серьезен, и я сам многократно был свидетелем того, как спортсмен, тот же Ягудин, категорически возражал против «еще одного проката», и нередко Татьяна Анатольевна обращалась за помощью ко мне. Фразу: «Вы должны сказать ему, что уедете!» – я слышал от нее не раз.

Но есть и другие причины снижения ценности тренерского труда. Сегодняшняя ситуация в спорте, его голая профессионализация и погоня за гонорарами, стремление прорваться в первые ряды зарабатывающих большие деньги – все это потребовало ответа на вопрос, ставший наиболее актуальным: а что же решает? На что и на кого молиться тем же небогатым родителям, днем и ночью мечтающим о гонорарах Агасси и Кафельникова?

К великому сожалению для спорта, молиться сегодня надо не на тренеров и не на методику тренировок.

На первое место среди решающих факторов достижения высших результатов я ставлю **селекцию и талант.**

Как можно раньше нужно отобрать мальчика или девочку именно в тот вид спорта (и не дай Бог ошибиться!), к которому

он или она «расположены», то есть угадать, в чем они талантлив. А талант, это не только мое мнение, все равно пробьется!

– Талантливый спортсмен и талантливый тренера найдет! – сказал мне известный тренер по фигурному катанию.

На второе место по своему практическому значению я ставлю **здоровье и безопасность жизнедеятельности спортсмена**. Это то, что может исключительно способствовать достижению высших результатов и также может, причем решающим образом, этому помешать. Питание и фармакологию, приобретающие в последнее время все большее практическое значение, особенно с учетом проблемы восстановления после нагрузок, я включаю сюда же.

На третьем месте – **группа психологической поддержки**, то есть люди, окружающие спортсмена в его жизни и в основной деятельности и от которых зависит очень многое, практически все, помимо тренировочной работы.

И только на четвертом месте оказывается сегодня **тренер и методика подготовки спортсмена**. Эти четыре фактора я считаю главенствующими, и ни один из них не должен быть недооценен. А такие исключительные личности, как Николай Карполь, Владимир Юрзинов (хоккей), Ирина Винер (художественная гимнастика), Владимир Максимов (мужской гандбол), – и назвать-то больше некого! – только подтверждают общее правило.

Баскетболист Валерий Тихоненко, вернувшись после стажировки из США, сказал: «Я понял, что в России тренеров нет». Я, всю жизнь мечтающий о том, чтобы встретить настоящего тренера (к счастью, иногда это удавалось и из вышеперечисленной легендарной четверки я работал с тремя), хочу о типичном тренере сказать следующее. Он, сегодняшней тренер, во-первых, не научен, у него нет, как это раньше называлось, «школы». Многие великие тренеры советского спорта ушли, унеся с собой свой индивидуальный и неповторимый победный опыт, никем не систематизированный и забытый. Спрашивается: а что делали и делают десятки институтов физкультуры – учебные и научно-исследовательские?

Во-вторых (и с этим я сталкиваюсь на каждом шагу), сегодняшний тренер занимается чем угодно, но только не сугубо тренерской работой. Они у нас – и менеджеры, и бизнесмены,

и психологи. Только на каждодневный и кропотливый тренерский труд у них нет времени, а главное – умения и желания. И в результате от девяноста процентов наших футболистов мяч отскакивает как от кирпичной стены.

**Проблема тренера – проблема номер один нашего спорта сегодня!** Не только тренер виноват в том, что он потерял лидирующее положение в иерархии самых значимых факторов, обеспечивающих победный результат в спорте. Хотелось бы ему помочь. Я, например, готов!

Пишу сразу после возвращения с Олимпийских игр. «Тренеров не стало», – не раз слышал я в дни Олимпиады этот приговор некогда очень модной и уважаемой профессии. Не согласиться с этим, к сожалению, нельзя. Я пристально вглядывался в лица известных и тех, кого давно мы относим к рангу великих, и многих не узнавал. Люди – настоящие мастера своего дела, знающие, что такое победа, тем не менее на победителей совсем не были похожи. В их лицах и глазах я находил практически у всех идентичное: застывшую маску без признаков эмоций, взгляд только вперед – будто их не интересует окружающее, не интересует ничто, не касающееся той локальной задачи, которую они в данный момент решают. А в поведении – нескрываемое нежелание с кем-либо общаться, а тем более сотрудничать, что-либо, даже касающееся их спортсменов, обсуждать.

Почему? Что так изменило личность тренера в последние десять лет? Ведь раньше, во времена великого советского спорта практически все тренеры, с кем сводила меня судьба на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, в самолетах и поездах, в раздевалках и на трибунах, были совсем другими, радующимися нашим встречам и дискуссиям, любой возможности поговорить, показать своего мальчика, который обязательно будет олимпийским чемпионом. Да, пожалуй, вот это было главным – их отношение к спортсмену, вера в него и мечта о его победах. Именно это и отличает сегодня от вчера – характер отношений в системе «тренер – спортсмен». Спортсмен, не стесняясь посторонних, может, не выбирая выражений, вымещать на тренере свой негатив настроения, и происходит это (я видел и слышал это) на каждой тяжелой тренировке. А у тренера в ответ формируется соответствующее отношение к спортсмену, выражающееся в безразличии к нему, к его делам, к его судьбе. Имен-

но поэтому, теперь я понял это, тренеры не интересовались у меня моим мнением о своих спортсменах, не обращались с просьбами и заданиями, касающимися их спортсменов, их состояния и всего другого.

И тренера можно понять. Он – тренер – поставлен сегодня в положение второстепенного, даже третьестепенного человека в мире людей спорта. Он попал в полную зависимость от своего ученика, зарабатывающего сегодня деньги и командующего парадом. Тренер, не защищенный контрактом, всегда «живет» на пороховой бочке, а взорваться она может в любой момент – чаще всего после поражения спортсмена или накопленного недовольства тренером у руководства или у хозяина клуба, команды, спорткомитета, федерации. Тренера сегодня унизили и оскорбили, и у него опустились руки – вот что произошло с российским тренером. Все при нем – и его знания, и опыт, и умение работать с полной отдачей, и все другое. Но нет духа, нет жизненного настроения, а есть опущенные руки, вернуть которые в боевое положение не помогает никто. И выбрал тренер свой новый имидж – образ гордого человека, в котором при всем желании слабости, готовности идти на поклон, что-то просить для себя вы не найдете!

И еще одно, и очень важное. Он, человек с психологией победителя, внутренне готовится к прощанию со своей профессией, некогда уважаемой и любимой. Он вышел в своей профессиональной деятельности на последнюю прямую. И хочет пройти ее достойно, в одиночестве, в независимости. Ему не нужны награды и слова, он не ждет их. Ему ничего не нужно. Только не трогайте его. И не дай Бог, не жалейте. Вот таким увидел я нашего тренера сегодня.

Очередной шаг в моем личностном развитии без преувеличения потряс меня. Как будто открылись мои глаза и не только на тренера, а я сам был тренером в свое время, но и на самого себя сегодняшнего. Я, в процессе своей работы со спортсменом, не раз и не два столкнувшись с нежеланием тренера сблизиться и работать вместе, прекратил эти попытки и сосредоточился на проблемах спортсмена, сказав себе: «Мне для моей работы тренер не нужен». И ситуация выстроилась интересная и абсолютно новая для меня, да и в спорте нечто подобное если и встречалось, то, уверен, крайне редко. С одной стороны, работать мне

стало значительно легче. Я сам решал, что, как и когда делать. Не было необходимости согласовывать мои действия с тренером, а также, что практически немаловажно, я не тратил время на общение с тренером, а оно, время, имело для меня особую ценность. Мой стиль работы, как я его называю, тотальный, и все время от заката до рассвета я отдаю спортсмену: я укладываю его спать и я бужу его утром. Я контролирую все его тренировки, оценивая прежде всего концентрацию, а также другие параметры его психофизиологического состояния – свежесть, желание, удовлетворенность, профессионализм. Делаю после тренировок свои восстановительные сеансы, а перед сном мы вместе оцениваем прошедший день. Свободное время – после ужина – у нас есть, но мы обычно гуляем, и в ход идут мои записные книжки, воспринимаемые спортсменом всегда с большим интересом.

Один из немногих, кто относился к такому стилю моей работы без ревности, был тренер Сергея Бубки Виталий Афанасьевич Петров. И то однажды, увидев, что после дневного сна мы с Сережей вместе спускались на лифте к автобусу, доставлявшему спортсменов к месту тренировки, тренер, отозвав меня в сторону, сказал: «Давайте как-то передавать его друг другу». – «Но Сережа предупредил меня, чтобы я обязательно был на тренировке», – ответил я ему.

Да, работать одному в такой ситуации, когда тренер отошел в своей работе от всех проблем спортсмена, помимо чисто тренировочных, значительно легче еще и потому, что психолого-педагогическая ниша, за право занять которую ранее мне приходилось бороться (в хорошем, творческом смысле) с личным тренером спортсмена, ныне свободна, и спортсмен благодарен мне за то, что я сразу занимаю ее, и он не страдает от одиночества, медленно тянущегося времени и ненужных мыслей на длительных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Но, с другой стороны, тренер не может равнодушно относиться к самому факту близкой творческой дружбы спортсмена и психолога, на то, что он стал самым слабым звеном в системе «тренер – спортсмен – психолог», а в отдельных ситуациях – в то же свободное время – необязательным и даже ненужным.

Анатолий Иванович Колесов (кстати, сам олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер

СССР) – руководитель Штаба по подготовке к Олимпийским играм, который курировал мою работу, даже сказал мне в одной из наших бесед (а с ним мы обсуждали профессиональные вопросы подготовки к Играм значительно чаще, чем с кем-либо из тренеров), чтобы я включал тренера в свою систему работы.

После первых публикаций из уст ревностных специалистов пера звучал вопрос: а где рассказано о работе тренера?

Отвечаю. Я представил страницы своего личного дневника, дневника психолога, а в нем, естественно, отражена работа, которую выполнял автор.

И если я и раскрыл конкретные «секретные» технологии, чем почему-то оказалась чрезвычайно озабоченной яркая представительница одной из древнейших профессий Вайцеховская из «Спорт-Экспресса», то это мои авторские технологии, и раскрывать их читателям или не раскрывать, решаю я, а не тренер, с которым я вместе работал, ни, тем более, ее личный пресс-атташе.

О работе выдающегося человека и тренера Татьяны Анатольевны Тарасовой сказано главное – без ее программ вообще бы ничего не было, ни победы Алексея Ягудина, ни этих замечаний. Об остальном и о своих личных технологиях сама Татьяна Анатольевна пусть и напишет.

Да и имею ли я право описывать саму работу такого тренера? Не уверен. Да и смогу ли?

Признаюсь в одном. Не раз, стоя у борта, я ловил себя на том, что завидую и Алексею Ягудину, и ее танцевальным парам – у меня такого тренера не было, да и у большинства опекаемых мною спортсменов тоже. И я был бы счастлив выдерживать постоянный пресс ее властной личности, ее сильнейшее давление на мою личность. С удовольствием заплатил бы эту цену за ту победу, которую за мою жизнь спортсмена я не одержал.

В одном своем интервью Алексей Мишин обронил такую фразу: «А скольких людей мы, тренеры, загубили!»

И раздел о тренерской профессии я хотел бы завершить следующим обращением к тренерам, причем к тренерам с самыми громкими именами, написать честно о своих поражениях и о всех тех, кого они загубили. Как это случилось и почему? Такие учебники очень и очень нужны именно сейчас, когда ряды трене-

ров редуют не по дням, а по часам. Может быть, такие исповеди сыграют не негативную, а наоборот – позитивную роль? И молодые талантливые люди не сникнут, не потеряют веру в себя, а главное – в великую профессию!

Не ради денег, поймут они, надо работать и жить! А ради признания и любви всех, с кем вместе работаешь и живешь, с кем вместе бьешься за победу! Лично у меня такие чувства и мысли всегда оставляют встреча, книга, совместная работа и дружба с большими тренерами. И с такими, как Татьяна Анатольевна Тарасова!..

### **Жизненное кредо спортсмена\***

Итак, пора сформулировать все, мною продуманное и выстраданное в моем любимом спорте.

Уже в первой беседе со своим новым подопечным, когда в процессе общения я «прощупываю» его личность и радуюсь всему тому, что открываю в ней, все ее сильные стороны. Но вместе с тем, и тоже всегда, обнаруживается слабое звено, и касается оно сферы профессионального мышления.

Все есть в мышлении профессионального спортсмена – знание предмета, то есть сути тренировки и отношения к ней и к режиму. Но нет «философии», то есть «профессиональной концепции», которая будет способна обезопасить столь тяжкий путь человека к большой победе.

После последних Олимпийских игр, где я был свидетелем сверхпереживания Алексея Ягудина и многих других, я предложил «защитную философию» даже и своим детям, которые тоже выбрали не самый легкий путь в жизни.

... Итак, мы обязаны передать выстраданное «жизненное кредо» опекаемому и любимому человеку в целях безопасности его жизнедеятельности. Здесь, можно сказать, имеют место две программы – «обязательная» (безопасность, психологическая защита) и «произвольная» (победа, путь к победе). Менять программы местами ни в коем случае нельзя.

\* См. в кн.: Загайнов Р.М. «Ради чего?» – М.: «Совершенно секретно», 2005. – С. 237–241.

## ПЕРВОЕ

Человек не создан для счастья. Отрицая это, неизбежно переживаешь разочарования. Не забывай сказанное в Библии: «...В поте лица будешь есть хлеб». И печаль, как и страдания, естественны, так как жизнь не награда, не праздник, а испытание.

Поэтому должно быть прочно и навсегда усвоено, что:

- проблемы – это нормально;
- разочарования (в людях, профессии, жизни в целом) – нормально;
- страх, например в предстартовой ситуации, – нормально, на то ты и личность, чтобы преодолевать его. Помни: первое, что сказал Бог человеку в ответ на его слова «Я боюсь»: «Не бойся! Я с тобой»;
- потери (любимых людей, молодости, а также – несбывшиеся надежды) – нормально;
- одиночество – нормально, а одиночество чемпиона – более чем закономерно;
- переживания (неудовлетворенности собой и своей жизнью, грехами и ошибками) – нормально;
- человек живет во враждебном мире, и думать надо об одном – о спасении!

## ВТОРОЕ

Секрет спасения – твои победы, которые наполняют (в идеале – доверху) «твою» чашу весов (в другой «чаше» – все враждебное мира). В «твоей» чаше все, что ты любишь, что делаешь с любовью. А значит – надо научиться любить то, что у тебя есть! И как можно раньше понять:

- без любви не бывает побед;
- без любви человек обречен на поражение.

## ТРЕТЬЕ

Скорбное состояние есть состояние спасительное.

Скорбеть (тем больше, чем становишься взрослее) – это твой долг, естественное, итоговое состояние твоей души, пережив-

шей и осмыслившей так много. Скорбеть – это твой путь – через покаяние – к спасению. Готовься скорбеть!

И заключение. На этот раз оно совсем короткое: мы объединились не ради побед, медалей и денег. Но ты сформируешь сверхличность, станешь суперменом, психороботом в лучшем смысле этого слова, ты проживешь в спорте очень красивую жизнь. Она навсегда украсит все прекрасными воспоминаниями. Ты приобретешь друзей во всех частях мира.

...Уже несколько лет, как я предлагаю спортсменам эту концепцию. И интересно следующее. Мгновенно, часто уже на ближайшей тренировке я видел людей другими, более серьезными, абсолютно сконцентрированными, более жесткими в поведении и в разговорах. Меня удивляло – никто ни разу не задал мне ни одного вопроса. И никто не оспаривал ни одно из выдвинутых мною положений. Создавалось впечатление, что получен сей документ вовремя, его ждали и получили ответы на давно волновавшие вопросы, которые, как ни печально, некому было задать. Они приняли концепцию психолога и включили ее в свою индивидуальную жизнь и профессиональную деятельность.

Родители спортсменов признавались мне, что не всегда были довольны тем, что их дети резко выросли, когда начинали работать со мной. На вопрос журналиста: «Кому Вы посвятили свою победу?» – Алексей Ягудин ответил: – «Маме и моему тренеру Татьяне Тарасовой, Рудольфу Загайнову – моему психологу, который очень помог мне в самый трудный момент жизни, когда я абсолютно не верил в себя и даже подумывал расстаться со спортом. С его помощью я абсолютно изменился».

Думаю, что ему тоже помогла моя концепция. Вообще концепция как сформированное жизненное кредо, как личностная философия совершенно необходима человеку. Есть «люди с концепцией» и «люди без концепции», отличить их не составляет труда.

Я отдаю себе отчет в том, что концепции, изложенной на бумаге, абсолютно недостаточно, чтобы вызвать серьезные личностные изменения, тем более у нерядового человека. Успех такого конкретного методического приема основывается на обязательном решении важнейшей практической задачи – завоевания абсолютного человеческого и профессионального дове-

рия человека! Он поверил, верит в тебя, именно поэтому готов идти за тобой и принять твою концепцию и сделать ее своей!

Мой долг – воспитать, взрастить в человеке своего рода хороший (доброкачественный) цинизм (и не раз меня упрекали в этом). Но он, этот цинизм, как можно быстрее освободит личность спортсмена от иллюзий и как следствие – от будущих разочарований, защитит спортсмена, его личность, а иногда и здоровье от разрушения.

Ведь призываю я его жертвовать ради победы очень многим, а значит, я отвечаю за все возможные последствия, за всё!

И я обязан защитить его от всяких бед!

*Научно-популярное издание*

**Загайнов Рудольф Максимович**

**Психологическое мастерство тренера и спортсмена**

Книга издана в авторской редакции

Художник *Е.А. Ильин*

Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*

Корректоры *Ю.С. Фроленко, Н.Н. Цыркова*

Компьютерная верстка *С.В. Крайдер*

Подписано в печать 15.12.2005 г.

Формат 60×90/16. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 6,75. Уч.-изд. л. 6,0. Тираж 3000 экз.

Изд. № 1049. С – 140. Заказ №

ОАО «Издательство “Советский спорт”».

105064, Москва, ул. Казакова, 18.

Тел. (495) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».

140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.

Тел. (495) 554-21-86