

*А.Е. Горováя*

*Шаг за шагом все ближе и ближе мы с Ж. подходим к краю. Под нами семь метров высоты и голубая гладь бассейна. Продвижение вперед дается нам непросто, Ж. все чаще и судорожнее поглядывает то вниз, то на тренера. Несмотря на это, я снова и снова твердым голосом прошу его показать мне нужное движение, и мы идем дальше. Тренер наблюдает за нами снизу.*

*Когда до края остается не больше десяти сантиметров, Ж. останавливается и со слезами в голосе говорит, что ему очень страшно и он не сможет. И я ему верю. Не сегодня.*

## ПРЕОДОЛЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ



**Об авторе:**

**Горováя Александра  
Евгеньевна**, выпускница  
факультета психологии  
МГУ им. М.В. Ломоносова,  
мастер спорта по  
художественной гимнастике,  
инструктор-методист  
по психологической работе  
отделения по прыжкам в воду  
Московского городского  
физкультурно-спортивного  
объединения

Ж. — прыгун в воду и подобная ситуация не редкость в данном виде спорта. С этим юным спортсменом (а на тот момент ему не было еще и 11 лет) мы оказались вдвоем на семиметровой вышке абсолютно незапланировано. Он и его тренер приехали в тот день тренироваться в бассейн, где мы работаем со спортсменами МГФСО, потому что их бассейн был по каким-то причинам занят. Шла обычная рабочая тренировка, пока тренер не дала Ж. задание — прыжок авербах<sup>1</sup>, — ко-

<sup>1</sup> Авербах, как признаются спортсмены и тренеры, один из самых «непонятных» и потому самых «страшных» прыжков. Спортсмен, выполняя прыжки данного класса, делает сальто не по ходу своего естественного движения, а наоборот, что часто приводит к дезориентации его в пространстве.



торое он не только не смог выполнить, но и спустя несколько неудачных попыток преодолеть себя отказывался уже просто спрыгнуть с этой вышки «солдатиком».

С Ж. случалась типичная для сложнокоординационных видов спорта вещь, то, что называют по-разному и приступом страха, и ментальным «блоком», и «ступором». В спортивной психологии известно, что подобные психологические барьеры и страхи нельзя откладывать «на потом», необходимо начинать работать с ними сразу после того, как они появились. Поэтому, несмотря на то что мы тогда не были еще знакомы ни с тренером, ни со спортсменом, я предложила им свою помощь.

Движения, которые я просила Ж. выполнять по мере продвижения к краю вышки, не что иное, как имитационные упражнения или «имитации» движений. Имитации у прыгунов в воду представляют собой как бы намек на реальное движение, некое двигательное проигрывание выполнения прыжка на суше, направленное на закрепление правильной техники его выполнения. К сожалению, спортсмены часто недооценивают силу имитаций и выполняют их формально, почти как зарядку. Тогда как именно правильно восстановленный образ движения является одним из ключевых моментов преодоления «двигательного ступора». Имитируя, нужно сознательно связывать

исполняемые движения с их мысленным образом. Необходимо действительно ощущать движение своих мышц, представлять, что выполнение элемента происходит сейчас и на самом деле, а не «понарошку».

Наш мозг устроен так, что, представляя выполнение движения, мы задаем программу работы мышц. «Прокручивая» в уме прыжок, спортсмен как бы невольно делает его. Именно поэтому использование образов движений помогает быстрее освоить правильную технику и способствует исправлению ошибок. Другими словами, мы с Ж. пытались задействовать силу его воображения, или, говоря научным языком, использовать для преодоления страха специальную технику мысленной тренировки<sup>2</sup>.

Важным этапом работы с подобными ситуациями является выяснение причины появления у спортсмена страха перед выполнением движения. В самом общем виде здесь можно выделить три случая: боязнь получить травму, боязнь повторной неудачной попытки и обучение новому.

В первом из них ступор возникает у спортсмена ввиду того, что негативные («катастрофические») мысли о травме, появившиеся еще до самой попытки выполнить движение, просто мешают телу спортсмена сделать в нужный момент свою работу. Например, когда спортсмен начинает слишком долго готовиться к определенному прыжку. В

<sup>2</sup> Часто можно встретить и другие ее названия: визуализация, образная тренировка, ментальный тренинг, идеомоторная и умственная тренировка.

момент, пока он стоит на краю, длительное обдумывание подробной техники выполнения элемента так или иначе переходит к представлению всех возможных вариантов получения травмы, что, в свою очередь, приводит к действительному разрушению двигательной программы. Вспомним притчу про сороконожку, которая, к несчастью для себя, внезапно решила задуматься, с какой ноги она должна пойти, и что из этого получилось.

В случае же, если спортсмен уже однажды неудачно выполнял данный прыжок, довольно часто можно ожидать появления у него боязни повторной неудачи.

Обучение новому, сложному элементу, как правило, всегда сопровождается легкими опасениями. Даже в жизни неизведанное, как мы знаем,

всегда пугает нас больше, чем хорошо знакомое. При этом в спорте редко, когда новые элементы получаются сразу и идеально. И это нормально. Через некоторое время, потренировавшись, спортсмен уже сможет выполнять их. «Ненормальный» же страх, или ступор, может появиться в случае, если тренер (а иногда и сам спортсмен) начинает «давить», во что бы то ни стало заставляя спортсмена выполнить новый элемент на хорошем уровне сразу же после начала обучения.

Очевидно, что в ситуациях, подобных Ж., необходимо строить свою работу со спортсменом, учитывая конкретную причину появления страха и особенности именно данного спортсмена. Работа психолога в спорте, особенно в детско-юношеском спорте, не терпит клише.

*Образ маленького мальчика, отчаянно пытающегося преодолеть свой страх, здесь не случаен. Не зря, задумываясь над вопросом, что лежит в основе моей работы с ребятами, в памяти всплыл этот, казалось бы, случайный эпизод. Один из многих. Но именно эта картина, на мой взгляд, как нельзя лучше олицетворяет психологическую суть данного вида спорта, да и, возможно, спорта вообще. И ответ здесь кроется в слове «Преодоление» с большой буквы П.*

*Спортсмен живет этим словом изо дня в день на протяжении всей своей спортивной карьеры. Преодоление начинается, как мы видим, с самых первых шагов в спорте, и подразумевает не только преодоление моментов страха в каких-либо конкретных ситуациях (как в описанном случае с Ж.), но и многолетнее «НАДО» – преодоление себя и обстоятельств в ходе практически ежедневных физических и психических нагрузок.*

*И задача психолога здесь, на мой взгляд, состоит именно в том, чтобы не только поддерживать спортсмена в особо трудные минуты, но и помочь ему научиться самому как можно более эффективно преодолевать это самое Преодоление.*