**Фактор добра в спорте**

Кандидат педагогических наук А.В. Алексеев

На международном форуме "Молодежь - наука - олимпизм", проходившем в дни Всемирных юношеских игр в Москве, было сказано немало слов о принципе "Фейр-плэй", о необходимости утверждения в современном спорте гуманных, добрых взаимоотношений. Эта проблема весьма актуальна, так как нередко приходится видеть, как тренеры, особенно работающие с детьми, то и дело кричат на них, почему-то полагая, что таким способом помогают процессу обучения. Согласно данным проф. Л.И. Лубышевой, приведенным ею на форуме, от 60 до 80% тренеров используют именно такой - авторитарный - стиль в общении с учениками.

А ведь есть работы, в частности Л.Н. Рогалевой из Екатеринбурга, показавшие, что при авторитарном стиле руководства рост спортивных результатов идет хуже, чем там, где преобладает демократический подход к обучающимся. Следовательно, тренеры, исповедующие авторитаризм, не знают, что мешают себе, делу, когда кричат или как-то "давят" на своих учеников.

Авторитарный стиль руководства, как единственно эффективный способ управления людьми, обществом, государством, сформировался за годы советской власти. Основной эмоцией, которая в то время пронизывала отношения между руководителями и подчиненными, был страх во всех его вариантах и проявлениях. Подчиненные опасались не справиться с заданиями своих руководителей, которые, в свою очередь, боялись показаться несостоятельными в глазах вышестоящего начальства. Но ведь давно доказано, что страх, особенно длительно воздействующий, ухудшает и психическое, и физическое здоровье, ведет к снижению жизненного тонуса, учащает брак в работе. Тем не менее и в последние годы, несмотря на то что социальная структура общества во многом изменилась и сейчас, казалось бы, нет больших причин жить в атмосфере прежнего страха, все еще немало сторонников авторитарного руководства подчиненными, полагающих, что именно страх - основная сила в процессе управления людьми. К сожалению, такой вариант взаимоотношений наличествует и в спорте высших достижений.

Конечно, тренеры не могут быть все время "добренькими". Нередко для поддержания дисциплины необходима соответствующая строгость. Но она должна быть основана на утверждении справедливости, быть такой, чтобы вызывать у спортсменов чувство уважения к тренеру, а не страх перед ним. В умении варьировать разные средства воздействия на учеников так, чтобы в конечном счете преобладающими у них оказались положительные эмоции: удовольствие, уважение, радость - и состоит искусство педагогического мастерства тренеров. Немало тренеров обладают так называемыми врожденными способностями к подобному ведению занятий. Но немало и таких, которые не умеют и не хотят разбираться в душевном и физическом состоянии своих учеников, сразу же переходят на грубость, крик, оскорбление.

К сожалению, будущим тренерам, пока они учатся в институтах, не прививают навыков гуманного отношения к ученикам. Вина здесь лежит на тех программах, которым все еще следует преподавание на кафедрах психологии и педагогики, где, конечно, говорится о высоком значении гуманных отношений, но где не учат практическому умению создавать гуманную атмосферу во взаимоотношениях между тренерами и их воспитанниками. Поэтому заповедь - "тренер не раздражается, а спокойно анализирует" различные неудачи своих учеников очень часто остается лишь призывом, за которым не следует конкретных дел. А ведь весьма нередко не спортсмены виноваты в своих промахах, а тренеры, не сумевшие найти правильный путь к сердцу и уму тех, кого они обучают.

Подобно тому как верующие, переступив порог храма, сразу же погружаются в атмосферу добра и любви к тому, что там происходит, так и тренеры, направляясь к месту, где они работают, должны заранее наполнить себя чувствами добра и любви к своим подопечным. Ведь ученики очень хорошо чувствуют психоэмоциональное состояние своих педагогов и соответственно относятся к ним: к добрым - положительно, а к недобрым - отрицательно, что, как правило, негативно отражается на их взаимоотношениях, общем деле.

Можно ли научиться тому, чтобы, несмотря на все трудности современной жизни, порождающие множество отрицательных переживаний, целенаправленно и быстро вызывать в себе положительные эмоции, прежде чем приступить к тренировкам? Можно и нужно! Но для этого необходимо хорошо овладеть аутотренингом, с помощью которого при достаточном опыте можно буквально за секунды как вводить себя в нужное психоэмоциональное состояние, так и выходить из него.

Существует "психофункциональный тест" (А.В. Алексеев, 1979), который позволяет с помощью пяти простых приборов за 1-2 минуты получать объективную цифровую информацию о том, насколько успешно испытуемый умеет обретать необходимое психоэмоциональное состояние. Суть теста, разработанного на основе теории функциональных систем академика П.К. Анохина, состоит в инструментальной оценке состояния нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем в процессе выполнения двух простых психических задач. Тестируемому, находящемуся в положении стоя, предлагается за счет процессов представления или воображения обрести сначала чувство высокой радости, затем погрузиться в глубокое успокоение и снова испытать радость. По тому, насколько адекватно и согласованно включаются в эти задания три перечисленные системы организма, можно судить, о том, в какой мере испытуемые владеют и управляют своим эмоциональным состоянием. В среднем на однократное тестирование уходит от 2 до 5 минут.

Практика показывает, что после овладения возможностями аутотренинга тестируемые уже через несколько психических тренировок, направленных на решение задач теста, достигают достаточно хороших результатов, говорящих о том, что они научились целенаправленно руководить своим психоэмоциональным состоянием. Думается, что каждый тренер должен владеть аутотренингом и пройти соответствующее психофункциональное тестирование, чтобы на основании полученных данных решать, насколько хорошо он умеет создавать атмосферу положительных эмоций на занятиях, то есть быть добрым, отзывчивым и терпеливым, работая с учениками.

"Добро есть вечная высшая цель нашей жизни" - это изречение Л.Н. Толстого должно стать законом для всех, кто работает в современном спорте - как со взрослыми, так и особенно с детьми.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru/>