

## Роль родителей в детском спорте: как воспитать чемпиона?

Последние годы в психологии спорта особое внимание уделяется пониманию и определению роли родителей в занятии ребенка спортом и выработки у него физкультурных навыков. Повышенный интерес к этой теме объясняется, в том числе, благодаря появившимся в популярных изданиях сообщениям о преимущественно негативном эффекте такого влияния. Бестселлер Джона Райана «Little Girls in Pretty Boxes» (1995) повествует душераздирающие истории молодых девушек, чьи мечты стать медалистками олимпиады по гимнастике и фигурному катанию были разрушены нездоровой и жестокой спортивно-тренировочной средой, подпитываемой чрезмерно вовлеченными и назойливыми родителями. Отчеты об усердствующих сверх меры родителях, толкающих своих детей на игровое поле или в спортзал, встречаются слишком часто на всех уровнях спортивного мастерства.

**По данным национального опроса с участием тренеров США по теннису, 3 родителя из 10 совершают поступки, которые мешают спортивному развитию ребенка (Gould, Lauer, Rolo, Jannes, & Pennisi, 2006).**

Парадоксально, ведь родители могут и должны помочь своему ребенку в занятии спортом. Однако для этого им необходимо овладеть специальными методами общения, которые способствуют развитию позитивного восприятия ребенком спортивных занятий и защищают его от возможного конфликта и негатива.

### Что может помочь ребенку и что точно ему помешает?

Одна из задач спортивной психологии – исследовать роль родителей в детском спорте. Крайн, Гринлиф и Сноу (1997) провели социологическое исследование юного гимнаста, выступавшего на уровне высших спортивных достижений, и установили, что этот спортсмен находился в экстра-конкурентной эго-ориентированной среде (созданной тренерами и родителями, которые придавали особое значение победе, безупречному исполнению и необходимости выступления, несмотря на боль), что привело к излишней зависимости от социального сравнения, необходимости продемонстрировать свое превосходство и формированию ментальных возражений, препятствующих активной тренировочной позиции, а также зависимости от авторитетной обратной связи извне в его повседневном и спортивном поведении. У спортсмена было отмечено и отклоняющееся поведение: тренировки при наличии тяжелой травмы, беспорядочное питание, перетренированность и нежелание слушать рекомендации врачей. Фредрик и Эклс (Fredricks and Eccles, 2004) обнаружили, что именно родители играют главную роль в качестве социализаторов, образца для подражания, поставщиков и интерпретаторов спортивного опыта своих детей. Брустад (Brustad, 1993) изучал детей-баскетболистов и их родителей и обнаружил, что удовольствие, которое получают родители от занятий сортом, способствует лучшей включенности детей и влияет на восприятие ребенком собственной компетентности и вовлеченность в спортивную деятельность. В исследовании подростков, занимающихся футболом на уровне совершенствования спортивного мастерства Ван Вайперен (Van Yperen) (1995) обнаружил, что поддержка родителей снижает силу «ударов» от негативных последствий неудачных выступлений. Дуда и Хом (Duda and Hom, 1993) показали, что целевые ориентиры детей были в значительной степени связаны с целями родителей. Наконец, Вуэр, Ли и Альферман (2004) установили, что давление, воспринимаемое юными спортсменами, связано с направляющим и подавляющим родительским поведением. Все эти исследования показали, каким образом климат, создаваемый родителями, влияет (положительно или отрицательно) на спортивный опыт ребенка.

Стреан (Strean, 1995) определил случаи, когда родители мешали или способствовали вовлечению детей в спортивную подготовку. Негативное вмешательство заключалось в наставлениях ребенка, противоречащих указаниям тренера: поощрение к вступлению в борьбу или агрессивным высказываниям в сторону соперника. К оказывающим содействие эффектам относили позитивное влияние родителей на мотивацию и наказание за неправильное поведение на тренировке.

Коакли (Coakley, 2006) предположил, что такое противоречивое влияние родителей связано с тем, что сегодняшние родители несут большую ответственность за действия своих детей. Сегодня успех детей является показателем достижений их родителей. Поскольку спорт включает в себя объективные показатели успеха (медали, места), родители вкладывают огромное количество времени и денег в своих детей-спортсменов. Это приводит к тому, что родители становятся чрезмерно вовлеченными и совершают действия, которые мешают здоровому развитию ребенка. Кокли утверждает:

**«Поскольку успехи детей отражают ценность родителей, родители становятся чрезмерно вовлеченными в спортивный опыт своих детей».**

### Одиннадцать выводов психологов о воспитании ребенка-спортсмена

Количество исследований по спортивному воспитанию в последние годы становится все больше и больше. Обзор литературы обнаружил более 100 исследований по этой теме (Gould, Cowburn, & Pierce, 2013). На основании этого обзора можно сделать следующие выводы:

1. Спортивное воспитание оказывает большое влияние на установки, настроения, мотивацию, аффективные реакции и поведение молодых спортсменов на всех этапах развития.
2. Факторы, влияющие на спортивное воспитание, включают в себя индивидуальные установки родителей, стили воспитания, ожидания, поведение и климат, которые они помогают создавать.
3. Спортивное воспитание — это сложный процесс, который изменяется по мере физического, психологического и социального становления ребенка и зависит от программы подготовки и уровня его спортивного мастерства.
4. Правильного метода воспитания нет. Эффективное спортивное воспитание зависит от ребенка, его уровня развития, родителя и контекста (содержания тех событий, в которых принимает участие ребенок). Поскольку эти переменные постоянно меняются, эффективные методы воспитания, скорее всего, также будут меняться. Поэтому необходимо контролировать условия спортивного развития юного спортсмена и регулярно обращаться за квалифицированной помощью спортивного психолога.
5. Большинство молодых спортсменов считают, что родители оказывают положительное влияние на их спортивный опыт. Однако властная позиция родителей портит отношения с ребенком и становится причиной проблем, связанных с долгосрочным спортивным и личным развитием.
6. Чем более согласованы представления родителя и ребенка, их установки и убеждения, тем больше вероятность того, что у ребенка будет положительный опыт в спорте.
7. Родители имеют стереотипы о детях и спорте. Например, футбол мальчикам подходит, а девочкам нет. Эти стереотипы влияют на восприятие, отношение и поведение родителей, а затем на поведение ребенка.
8. Родители оказывают сильное влияние на создание и изменение мотивационного климата ребенка. Условия, ориентирующие на освоение мастерства и достижение целей, чаще всего создают самый полезный опыт, тогда как эго-ориентированный климат (заслужить положительную оценку, похвалу, признание в глазах окружающих) чаще всего связан с непродуктивным поведением и негативными эмоциями.
9. Чрезмерное давление со стороны родителей является главной проблемой в детском спорте. Небольшой «нажим» на ребенка поможет поднажать и показать все, на что он способен. В то же время слишком сильное давление оказывает негативное воздействие на молодых спортсменов.
10. Относящиеся к спортивному воспитанию поведение, установки и ожидания, которые помогают ребенку получать удовольствие от занятий спортом и повышать уровень обученности и эффективности, включают оказание финансовой, материально-технической и социально-эмоциональной поддержки, проявление безусловной любви, готовность идти на жертвы ради спортсмена и акцент на напряженной работе и поддержании позитивного отношения к спорту.
11. Успех в соревновательной борьбе может быть достигнут как с помощью подходящих по возрасту и уровню развития ребенка методов, так и наоборот. Во втором случае часто возникают такие негативные последствия, как ухудшение отношений между родителями и детьми, неустойчивая мотивация и выгорание.

Учитывая, что родители могут играть как крайне позитивную роль, так и крайне негативную, наша задача состоит в том, чтобы определить методы позитивного влияния и использовать их.

**Многие негативные последствия поведения родителей могут быть исключены путем их обучения методам развития спортсмена и выстроенной коммуникации с тренерами и организаторами спортивных соревнований (лиг).**

Например, в American Sport Education Program (1994) разработана программа воспитания, которая включает в себя обязанности родителей и практические рекомендации по воспитанию спортсменов. В начале сезона проводятся ознакомительные родительские собрания, на которых обсуждается квалификация тренера, философия программы подготовки, роль тренера, родителей и спортсмена, правила спортивного поведения и правила коллектива. Наличие помощника тренера или родителя в качестве связующего звена также является отличным способом поддержания качественной коммуникации (Strean, 1995).

### Что такое профессионализация детского спорта?

Среди спортивных психологов возникает беспокойство по поводу профессионализации спорта, то есть смещение акцента от физического, социального и психологического развития ребенка к более эго-ориентированным задачам (победа, место в рейтинге, известность и получение материального вознаграждения). Профессиональный подход к детскому спорту также характеризуется ранней специализацией, интенсивными тренировками на протяжении всего года и занятиями с индивидуальным тренером. В своей провокационной книге «Вызов принят: общенациональная гонка по превращению детей в чемпионов» («Game On: The All-American Race to Make Champions of Our Children») журналист Том Фарри (2008) рассказывает о профессионализации, обсуждая чемпионат мира по гольфу для детей в возрасте от 6 лет и ниже и примеры родителей, которые идут в банки спермы, чтобы купить семя спортсмена высочайшего уровня в надежде на создание более спортивного потомства.