

РАЗДЕЛ 11



ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ СУДЕЙСТВА

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ
УПРАВЛЕНИЕ СУДЕЙСТВА

МОСКВА - 2020

ДЛЯ УСПЕШНОГО СУДЕЙСТВА НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УМЕТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ

После прочтения данного раздела вы будете лучше представлять себе:

- » Важность психологической подготовки;
- » Понимание психологической сущности судейской деятельности и смысл необходимых постулатов судейства;
- » Важные и значимые факторы повышения эффективности судейской деятельности за счет собственного психологического ресурса.

1. АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЬИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Хоккей является сферой полноценной спортивной деятельности и результатом взаимодействия значительного числа людей и подразделений, каждому из которых отведена своя роль и задача.

Судейство в хоккее не может и не должно рассматриваться, как отдельная часть хоккейного механизма.

На этапе современного развития хоккея и его правил в значительной степени необходимо повышение психологической компетентности судей.

Судьи, как лица обеспечивающие четкое проведение матча и активно включенные в процесс хоккейной деятельности, а опосредовано - в оценку подготовленности хоккеистов и команд и оценку тренерской деятельности, как никогда ранее должны соответствовать определенным спортивным и профессиональным стандартам не только в вопросах судейских компетенций, но и в умении владеть и управлять собой.

Хоккей требует от судей не только физической готовности, но и развитых психологических способностей и навыков. Знание психологических особенностей судейской деятельности поможет судьям качественно улучшить свою психологическую подготовку, которая позволит успешно выстраивать рабочие, доверительные и уважительные отношения с командным персоналом и хоккеистами, адекватно реагировать на внешние негативные воздействия, справляться со стрессами и т.д.

Судья сегодня является носителем публичных репутаций в рамках строгих корпоративных спортивных регламентов и не должен заимствовать престиж иных социальных групп. Судья всегда будет одним из действующих лиц хоккейного матча, но не главным действующим лицом.

Во всех игровых эпизодах на протяжении всего матча от судьи требуются умение и персональная ответственность для принятия адекватного и верного решения. Быстрое принятие такого решения происходит на фоне значительных физических и психологических нагрузок, которые судьи испытывают во время матча.

Очевидно, что достижение успешных результатов в судействе невозможно без соответствующего уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности судей, общехоккейной эрудиции, понимания и чувства игры.



Сегодня сам хоккей предъявляет к судьям высокие требования: к физической подготовке, психологической устойчивости, восприятию, вниманию, памяти, мышлению, эмоциям, волевым качествам.

Судейство – это постоянный, взаимосвязанный и взаимообусловленный обучающий процесс. Судейство – это постоянная работа над собой, поддержание себя в достойной физической форме, изучение правил, а также изменений и дополнений к ним, работа над своими недостатками и изучение современных трендов в развитии хоккея.

Для качественного выполнения судейской деятельности следует разобраться в ее сущности и строении.

Обратимся к анализу сущности и строения деятельности хоккейного судьи, выделим его основные функциональные обязанности.

К числу функциональных обязанностей относятся:

- » Поддержание установленного Стандарта судейства;
- » Принятие решений;
- » Взаимодействие со всеми участниками игрового процесса: хоккеистами, командным персоналом, судьями в бригаде.

Поддержание установленного Стандарта судейства заключается в том, что судья демонстрирует грамотное знание и своевременное применение правил для пресечения противоправной тактики или небезопасных действий. Поступая таким образом, судья придерживается Стандарта, установленного организацией, проводящей соревнование. Этим судья демонстрирует хорошее понимание того, когда необходимо вмешаться в игру, чтобы подтвердить Стандарт и продемонстрировать свою роль в матче.

Поддержание установленного Стандарта судейства необходимо для всех контактных командных игр, но особенно для хоккея, где имеют место силовые контакты, и необходимо точно и уверенно определить, кто из хоккеистов первым нарушил правила. Порой это бывает непросто, а иногда и вовсе невозможно сделать сразу. Практика разбора судейских «ошибок» показала, что иногда даже просмотр видеозаписей сложных игровых эпизодов вызывает споры и противоположные оценки у авторитетных судей и экспертов. При этом следует помнить, что судьи на площадке осуществляют контроль за игровыми ситуациями постоянно и принимают решения в доли секунды. Решения, вынесенные судьями на льду, порой бывают стремительными, так как хоккей игра динамичная. С учетом содержания деятельности судьи при осуществлении контроля за игровыми ситуациями он должен

принимать быстрые и безошибочные решения, понятные всем участникам хоккейного действия.

Принятие решений по игровым ситуациям включает восприятие игрового момента, анализ и оценку игрового момента и поведения хоккеистов, прогнозирование возможного развития ситуаций на площадке.

Судьи принимают решения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к скорости их реагирования. Высокая скорость перемещения шайбы и хоккеистов, быстрые и стремительные смены игровых ситуаций предъявляют требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Хоккей объективно требует от судей постоянного и пристального внимания.

Оценивать происходящее на площадке и принимать решения судье приходится в условиях дефицита времени, при этом судья не должен находиться под постоянным давлением таких факторов, как спортивный статус команд, влияние тренеров, болельщиков и пр. При непрерывном потоке информации о целом комплексе движущихся объектов (шайба, хоккеисты и т.п.) необходимо уметь быстро, точно и верно оценить ситуацию, принять единственно верное решение. Поэтому особые требования предъявляются к правильному выбору позиции и наилучшему углу обзора за игровыми ситуациями.

Следует принять тот факт, что правила игры представляют собой всего лишь нормативные ограничения на свободу выбора судейского решения и не указывают наилучшего, устраивающего все стороны выхода из актуальной проблемной ситуации. То есть в правилах имеются инструкции, как именно разрешить конкретную ситуацию, возникшую в ходе матча, но даже похожие с первого взгляда ситуации в каждом конкретном матче имеют свои индивидуальные особенности.

Каждая проблемная ситуация на площадке уникальна, поэтому у судьи не всегда есть четкие алгоритмы принятия решений, а соответствующие прецеденты из прошлого опыта далеко не всегда подходят для решения конкретного момента. Судья должен не только понимать, но и чувствовать игру.

Если судья на протяжении всего матча придерживается своей линии, вне зависимости от изменений характера встречи, это может привести к наложению второстепенных штрафов, не влияющих на матч. Обычно это происходит, когда судья не чувствует игры или не реагирует в унисон с игрой. Это ведет к снижению динамики и зрелищности матча, к недопониманию действий судьи со стороны хоккеистов, руководства команд и болельщиков, а также снижает доверие к судье и к его решениям со стороны всех участников. В этой ситуации судья становится главным действующим лицом, и все внимание концентрируется на нем и его действиях, а не на самом матче, что недопустимо.

В то же время принятие судьями эффективных и профессиональных решений – один из наиболее важных факторов создания равных условий борьбы в спортивном состязании. Следует помнить, что большинство решений судьи и вынесенные им наказания должны восприниматься участниками матча как явные, объективные и заслуженные. Требования «справедливого судейства», о которых часто говорят в спортивных СМИ, имея ввиду, что судья должен действовать беспристрастно в соответствии с объективной истиной «sine ira studio» (лат. «без гнева и пристрастия»), порой тяжело выполнимы. Это происходит в силу того, что человеческое восприятие и мышление порой тенденциозно, предвзято, селективно. Полученную информацию судья может определенным образом интерпретировать, пропуская её через так называемые интеллектуальные фильтры. Часто отсеивается то, чего не хочется замечать, то, что противоречит убеждениям, социальным установкам, ценностным ориентациям и самооценке судьи. Однако, всё то, что, как судье кажется, возвышает его в собственных глазах, безоговорочно принимается без всякой критики.

Кроме того, оценка поступков окружающих и собственных решений и действий могут существенно расходиться. Здесь срабатывают «механизмы психологической защиты». К ним относится, например, так называемая «рационализация», когда судья, объясняя свои поступки, старается оправдать самого себя, ссылаясь на объективные, не зависящие от него обстоятельства или обвиняет окружающих в собственных ошибках и промахах.

В частности, при разборе игровых эпизодов с наставниками судья, оправдывая себя, порой не готов признать ошибочность своей позиции и принять ответственность за решения.

За принятием решений следует их реализация. Здесь основной проблемой является преодоление возможного сопротивления со стороны хоккеистов и тренеров уже принятым решениям. Судье следует доверять себе, уметь анализировать и признавать свои ошибки, находя истинную природу возникновения.

Что касается восприятия хоккеистами решения судьи, то при резком несогласии с явной несправедливостью они могут сами начать выяснять отношения и устанавливать справедливость, проявляя вербальную или явную агрессию. Поэтому судье следует рассчитывать возможную реакцию хоккеистов на каждое решение, а их реакции могут быть различны.

Следование установленному Стандарту судейства и его поддержание на протяжении всего матча способствуют созданию благоприятной психологической атмосферы во взаимоотношениях судей между собой, а также с хоккеистами и тренерами. Достижение взаимного доверия и уважения, поддержание судьей атмосферы взаимного профессионального

уважения между участниками хоккейной встречи обеспечат зрелищность и акцент матча именно на хоккее, а не на судействе.

В теории организационного поведения принято считать, что такие качества, как строгость, требовательность и справедливость способствуют достижению благоприятного имиджа, высокого рейтинга и достойного авторитета всякому, кто берет на себя функции управления совместной деятельностью. Возлагаемые на судью властные полномочия ещё не дают гарантии того, что его решения и распоряжения будут беспрекословно исполняться всеми участниками совместной деятельности. Во многом это зависит от авторитета, рейтинга и имиджа судьи.

Практика судейства хоккейных состязаний показала, что некоторые хоккеисты и тренеры с первых же минут матча пытаются проверить назначенных на матч судей «на прочность», определить, какого стиля судейства они придерживаются, прибегая для этой цели к тактике мелких нарушений и отмечая реакции судей.

К сожалению, даже один и тот же судья по-разному, в зависимости от многих причин, может оценить одни и те же нарушения. Однако несмотря ни на какие обстоятельства и провокации, судья не должен и не может опустаться ниже определенного уровня в качестве своего судейства.

Исполняя свои функциональные обязанности на глазах многотысячной аудитории зрителей и болельщиков, хоккеистов и тренеров, руководителей команд и хоккейных функционеров, в условиях повышенного внимания всех остальных заинтересованных лиц, судья всегда ощущает на себе их придирчивый контроль.

Тотальный контроль – это важная особенность судейской деятельности, которая приводит к тому, что судье приходится действовать по принципу «здесь и сейчас».

Каждому судье в начале своей деятельности стоит задуматься и постараться ответить самому себе на вопрос: «Почему я выбрал судейство?», «Что меня привлекает в этой деятельности?».

Следует отметить, что, выбирая судейскую деятельность и выступая в роли судьи хоккейного матча, человек должен быть готов сталкиваться и противостоять агрессивности любых участников хоккейного зрелища, подвергаться оскорблениям и критике, находиться под пристальным контролем и часто пребывать в состоянии стресса. Необходимо осознавать, что стоит за личным выбором судейской деятельности. Важно, чтобы за этим выбором не скрывалась неосознанная потребность компенсировать свои детские воспоминания и комплексы посредством доминирования, манипулирования и управления поведением других. «Обиженные мальчики и девочки» не могут быть настоящими судьями! Безусловно каждый судья должен быть самим собой. Однако нельзя допускать, чтобы судейство

вылилось в сплошную демонстрацию самого себя, ведь на хоккей приходят смотреть на действия хоккеистов, а не на судей. Судьи помогают хоккеистам раскрыть и продемонстрировать свое профессиональное мастерство, свой хоккейный талант.

Возможно и другое объяснение выбора деятельности хоккейного судьи: наличие у человека стремления к самореализации нестандартным и недоступным другим людям путем, что характерно для всех лиц, входящих в «группу риска»: альпинистов, летчиков-испытателей, космонавтов и для всех людей со сверхвысоким уровнем притязаний.

Судейство – это дополнительная возможность реализовать себя в спорте, быть на одном уровне с лучшими хоккеистами. Судейство позволяет выработать и закрепить в себе черты характера, которые помогут и в повседневной жизни. Судейство – это одна из школ жизни, где удовольствие от хоккея сопряжено с постоянной учебой и повышением профессионального мастерства.

Очевидно, что способность сознательно и полно контролировать любую текущую игровую ситуацию существенно изменяется в зависимости от функционального состояния судьи. Следует помнить, что физическая усталость и эмоциональное перенапряжение, а также отклонения в состоянии здоровья существенно ограничивают восприятие всей необходимой информации, снижают внимание и могут привести к ошибочным действиям и решениям, к наложению и/или отсутствию наложения необходимых наказаний.

При проведении матча к судье предъявляются весьма жесткие требования, в частности:

- » к скорости и точности восприятия;
- » к интенсивности, устойчивости, переключению и распределению внимания;
- » к скорости и точности различных вариантов сенсомоторных реакций (то есть ответные действия человека на информацию, получаемую органами чувств), особенно реакций на движущийся объект.

Исходя из этого, судьям может быть присущ высокий уровень тревожности, что объясняется повышенным чувством личной ответственности за любую ошибку. Повышенная тревожность не означает «слабость» характера судьи. Для судьи отличительной чертой является «стойкость» характера, наличие твердых внутренних убеждений, добросовестности и самодисциплины, что позволяет осознать уверенность в своих силах и необходимость совладать с тревожностью, умение

принимать решение и нести ответственность за его принятие.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что к судье предъявляются повышенные требования как в отношении его поведения до, после и в процессе матча, его поступков и его решений, так и к его личностным качествам и поведению.

Психологическая подготовка в судействе базируется на высокой сознательной подготовке, бытовой и игровой дисциплине.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПАМЯТКА СУДЬИ

- » Судья - не автор правил игры.
- » Каждому матчу необходимы знания судьи, его правильные решения, интеллект, ум, эрудиция, выдержка, доброжелательность, уверенность и спортивная хладнокровность.
- » Роль судьи на хоккейной площадке - вносить ясность в игровой эпизод, делать игровой эпизод понятным и, при необходимости, выносить предупреждение и налагать штраф.
- » Судья проявляет уважение ко всем участникам хоккейного матча и со своей стороны демонстрирует пример этого уважение.
- » Позиция «судья - самый главный» - ошибочная.
- » Проявление высокомерия и вседозволенности в наказании недопустимо.
- » Командная работа и судейская взаимопомощь - основа в работе судей. Только командная работа судей может принести требуемый и желаемый результат. Важны уважение, внимание и понимание, умение договориться, слушать и слышать друг друга. В сложных игровых ситуациях будьте готовы работать в команде и поддерживать друг друга. Ничего личного на площадке.
- » Преемственность и традиции. «Новое - это хорошо забытое старое!». Судье следует помнить своих наставников и консультироваться с ними. Судья не должен обижаться на конструктивную критику.
- » Настрой на матч. Волнение перед матчем - это нормальное состояние судьи! Все зависит от уровня волнения. Задача судьи состоит в том, чтобы волнение не перешло в боязнь и не помешало судейству матча. Нельзя выходить на матч в состоянии апатии, чрезмерной расслабленности,

нервозности, гипервозбуждения, паники и беспокойства - это может обернуться против судьи. Судья всегда должен быть настроен на матч, в противном случае он не сможет быть сконцентрированным. Отрицательные мысли и плохое настроение приводят к ошибкам и неправильным решениям. Необходимо исключить дополнительные и ненужные мысли, действия, поступки.

- » Умение сосредоточиться и собраться. Судья должен уметь сформировать в себе «оптимальное боевое состояние». «Оптимальное боевое состояние» - совокупность физических, эмоциональных, мыслительных способностей, обеспечивающих результат деятельности.
- » Психологическая подготовка, самоанализ, анализ предстоящей работы (план судейства с вариантами А, Б и В) и предыгровая подготовка - важные составляющие успешного судейства и условия для проведения матча любого уровня сложности.
- » Матч и судейство продолжаются минимум шестьдесят минут при полной концентрации внимания. Можно отсудить весь матч практически без ошибок, а на последних секундах при потере концентрации пропустить, казалось бы, незначительное нарушение, которое в итоге повлияет на впечатление от судейства. Вся предшествующая работа в матче моментально исчезнет, и останется только негативный осадок.
- » Паузы в матче - это время не только для отдыха, но и для коррекции, если это необходимо, дальнейшей стратегии судейства матча. В паузах матча при разговоре между судьями на хоккейной площадке следует говорить ясно, четко, но не громко, желательно, прикрывая лицо ладонью и не перебивая друг друга.
- » Терпимость и совладание со своими негативными состояниями - важный навык судьи. Судье следует уметь понимать и чувствовать отношения к нему и к игре хоккеистов и тренеров, потерявших самообладание в матче. Это одно из важных качеств судьи. Судье следует проявлять внешнее спокойствие, даже если он чувствует, что кто-то агрессивно настроен против него. Негодование, злость, возмущение и гнев не будут помощниками в судействе. Судья должен уметь владеть собой и в любой ситуации на площадке оставаться внешне спокойным, корректным, выдержанным. Судья не может ответить грубостью на грубость, оскорблением на оскорбление. Невежество - это проявление слабости и непрофессионализма.

- » Никто не должен видеть, что судья может быть подвержен психологическому воздействию.
- » Судье следует уметь вежливо, но убедительно обосновать свои решения, помня о том, что рассудительность, доброжелательность и юмор всегда выше, чем раздражительность и негативные эмоции. Если необходимо, судья должен уметь сказать простые, вежливые слова: «спасибо», «пожалуйста», «извините».
- » Судье следует демонстрировать уверенность, надежность, решительность и толерантность в принятых решениях и быть готовым к внештатным ситуациям в матче.
- » Судье следует научиться управлять стрессами. Стрессы – одна из составляющих судейства. Для судьи важно последствие стрессов, а не они сами. Поэтому важно уметь блокировать отрицательные воздействия стресса во время матча и после него. Устойчивость к воздействию стрессов приходит с опытом самостоятельной работы и анализом не только своего судейства, но и своего поведения, поступков и мыслей.
- » Судье следует уметь получать удовольствие от своей работы, любить и уважать свое дело, уметь войти в «состояние потока». Поток – это психическое состояние, в котором судья полностью включён в матч, сосредоточен, полностью вовлечен в процесс судейской деятельности и получает максимальное удовольствие от ее исполнения. «Состояние потока» помогает получать удовольствие от своей деятельности. Выполнение судейской деятельности с уважением к ней и с удовольствием стимулирует желание совершенствоваться, становиться лучше. Без удовлетворения результатами своего труда никогда не получится добиться хорошего результата.
- » Судье следует доверять себе и верить в свои силы. Доверие к себе основано на уверенности в собственных ресурсах и навыках. Вера в себя, в успех – это одна из составляющих качественной работы, в особенности – работы в команде. Надежда, что «все как-то пройдет само собой» – ненадежная опора для качественного судейства.
- » Позитив, открытость, дипломатия и уважение, наряду с другими профессиональными качествами, дают судье возможность осознанно и уверенно отсудить матч.

- » При судействе детских матчей и турниров в большей степени судья является помощником, наставником и советчиком.

2.2. ЧТО ПОМОГАЕТ СУДЬЕ ВО ВРЕМЯ СУДЕЙСТВА

- » Правильная внутренняя мотивация, как побуждение к судейской деятельности, благодаря собственным стремлениям и получению удовольствия от своей деятельности;
- » Уверенность в себе и своих действиях;
- » Концентрация, как способность управлять вниманием, волевым решением, фокусируя его на объекте, который в конкретный момент матча является наиболее важным, выделять этот объект из окружающего мира и удерживать информацию о нем в памяти;
- » Самоконтроль и умение управлять стрессами;
- » Личностная зрелость, как способность судьи к самореализации, базирующаяся на его умении адекватно воспринимать ситуацию, эффективно взаимодействовать с людьми;
- » Адекватная самооценка, как склонность объективно оценивать себя и свои способности, иметь адекватные представления о важности своей личной деятельности среди других людей, собственных качествах и чувствах, достоинствах и недостатках;
- » Постоянная работа над собой;
- » Умение работать в команде и уважение к коллегам;
- » Дисциплина и самодисциплина.

2.3. ЧТО МЕШАЕТ СУДЬЕ ВО ВРЕМЯ СУДЕЙСТВА

- » Болезнь, травма, как результат психологического и физического неблагополучия;
- » Личные, семейные проблемы;
- » Конфликты с хоккеистами и тренерами;
- » Недопонимание с партнерами;
- » Проблемы стиля и образа жизни;
- » Необоснованные амбиции;
- » Напряженная обстановка перед матчем, после матча;
- » Недостаточная подготовка, в том числе психологическая, физическая;
- » Недостаточная профессиональная поддержка или ее полное отсутствие (от инспектора, наставника, куратора, учителя);
- » Недостаточная информированность;
- » Лень;
- » Неадекватная оценка самого себя;
- » Отсутствие навыка работы над собой;
- » Страх ошибки;
- » Соблазн стать приятелем хоккеистов, тренеров, командного персонала.



2.4. САМОКОНТРОЛЬ И САМОАНАЛИЗ

Хоккей – эмоциональная игра для всех участников. Эмоции в хоккее бывают разные. Судьи, которые не могут управлять своими эмоциями, находят в каждом матче только конфликты и неприятности, а после матча – разочарование и отчаяние.

Как судье управлять своими эмоциями? С помощью самоконтроля.

Самоконтроль – это одно из важных качеств судьи. Проанализируйте свою манеру поведения. На чем она основывается? На общем спокойствии и самоконтроле или на раздражении и недовольстве?

Учитесь менять свое поведение в лучшую сторону. Необходимо уметь понимать, расшифровывать, контролировать и управлять собой и остальными в эмоционально измененных ситуациях (критических) под давлением и стрессом. Самоконтроль базируется на взаимосвязи между умственными и психологическими факторами и эмоциями.

Судье следует вести судейский дневник. После каждого матча записывать сложные и удачные решения, анализировать и искать истинные причины неудачных или ошибочных решений, анализировать и фиксировать верные и безошибочные решения. Дневник – это профессиональный ресурс судьи, ресурс его профессионального роста.

2.5. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- » Судье следует постоянно работать над собой, совершенствоваться, получать новые знания и отрабатывать навыки судейства и владения собой.
- » Помнить, что лишних знаний не бывает, а совершенству нет предела.
- » Не бояться конструктивной критики со стороны наставников и коллег.
- » Помнить, что психологическая подготовка – важная часть общей системы судейской подготовки.