

Психологический контроль в спорте

Виды психологического контроля в спорте.

Человек: индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность.

Врожденные свойства: тип нервной системы и темперамент.

Мотивация и активность.

Готовность к тренировке.

*Любые тесты надо использовать
не для навешивания ярлыков,
а для понимания самого индивида.*

А. Анастаси

*Каждый человек — неповторимый
страник.*

Михаил Ромм

<http://def.kondopoga.ru>

Целью психологического контроля в спорте является проверка соответствия или установление степени рассогласования психических свойств спортсмена, уровня развития его психических процессов и его состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему условия, цели и задачи спортивной деятельности.

Информация, полученная в процессе психологического контроля может и должна быть использована для улучшения качества управления подготовкой спортсменов, в частности для индивидуализации — обязательного условия оптимизации учебно-тренировочного процесса и предсоревновательной подготовки. Потому что индивидуальный подход, реализуемый при управлении тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов, способствует более полному раскрытию их способностей и возможностей,

более быстрому росту и более высокому уровню их спортивных результатов. Это всем понятно, но, тем не менее, индивидуализация подготовки спортсменов ещё не в полной мере осуществляется. В практике подготовки спортсменов индивидуальный подход используется, как правило, лишь на основе учёта анатомо-морфологических особенностей (роста, веса, телосложения, длины рук и ног) занимающихся, их физической и технической подготовленности. Этого явно недостаточно. Индивидуализация должна базироваться также на результатах психологического контроля.

Психологический контроль — обязательно комплексный. Это обусловлено двумя причинами.

Разнообразием и многогранностью того, что надо контролировать:

личность спортсмена — очень сложная, многоуровневая система;

психофизиологические и психические процессы, которые участвуют в саморегуляции тренировочной и соревновательной деятельности — они разные и их много;

психическое состояние — тоже достаточно сложная характеристика спортсмена в данный конкретный момент времени.

Ни об одном из этих взаимосвязанных психических явлений нельзя судить изолированно. Невозможно также найти один какой-либо универсальный метод (средство, способ, приём) психологического контроля, нужна система. В этом первая причина того, что комплексность при психологическом контроле обязательна.

Вторая — в том, что для правильного понимания обнаруженного при психологическом контроле любого конкретного факта — пусть, например, повышенного уровня эмоционального возбуждения — надо учитывать и многое другое: личностные особенности, спортивно-важные отношения, мотивы, цели и многое другое. Кроме того, данные психологического контроля полезно, а порой и необходимо сопоставлять с информацией, получаемой при педагогическом, медицинском и даже биохимическом контроле.

В спорте высших достижений приняты три формы контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль проводится обычно три-четыре раза в год в конце или в начале каждого этапа подготовки: подготовительного, соревновательного, переходного. Текущий контроль осуществляется в начале или в конце каждого тренировочного цикла, посвященного решению той или иной частной задачи подготовки. Оперативный контроль используется на каждой тренировке. Применительно к психологическому контролю мне кажется целесообразным выделить ещё одну форму контроля — углубленный специализированный.

В таблице 2 представлена блок-схема комплексного психологического контроля в спорте. В левой колонке даны формы психологического контроля. В средней колонке перечислены те свойства, особенности, качества и состояния спортсмена, которые определяются и оцениваются при разных формах контроля. В правой колонке названы те конкретные задачи, для решения которых используются результаты психологического контроля.

Таблица 2
Блок-схема комплексного психологического контроля в спорте

Контроль	Спортсмен	Подготовка
Углубленный специализированный контроль	Социально-психологический статус в команде. Направленность личности, ведущие отношения, мотивация. Свойства нервной системы и темперамента. Психические процессы и регуляторные функции	Спортивная ориентация и отбор в команды. Индивидуализация многолетнего и годовичного планирования. Формирование индивидуального стиля деятельности. Выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль	Относительно постоянные конфликты и состояния. Психические процессы и регуляторные функции	Определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий. Разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности. Выделение спортсменов, нуждающихся в психопрофилактических мероприятиях и в психорегуляции
Текущий контроль	Активность. Актуальные эмоциональные состояния	Определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки. Экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль	Состояние непосредственной психической готовности к действию	Экстренная коррекция эмоционального состояния и двигательной установки

Углубленный специализированный психологический контроль

Углубленное психологическое обследование проводится для определения устойчивых, относительно стабильных, малозменчивых свойств и качеств личности спортсмена, а также для первоначальной оценки уровня развития тех психических процессов и функций, которые участвуют в регуляции специфической спортивной двигательной деятельности. В полном объеме оно проводится однократно, в спокойной лабораторной обстановке не менее чем за два месяца до ответственных соревнований и требует трех-четырёх часов времени на одного человека.

Основные направления углубленного контроля:

- исследование положения спортсмена в команде, его отношения к другим спортсменам и к тренерам, их отношения к нему (в терминах психологии это называется исследованием *социально-психологического статуса* спортсмена в команде и *степени его адаптированности* к требованиям коллектива);
- изучение направленности личности и черт характера, ведущих отношений и личностных установок, свойств нервной системы и темперамента;
- диагностика уровня развития психических процессов, обеспечивающих выполнение характерных для данного вида спорта двигательных действий, и свойств внимания;
- относительно постоянных меж- и внутриличностных конфликтов и психических состояний.

Один раз в два года проводится повторное углубленное психологическое обследование, при котором вновь исследуется всё названное, кроме свойств нервной системы и темперамента, так как они наследственно, биологически (*генетически*) предопределены и практически не меняются.

Я не буду здесь писать о методах, с помощью которых осуществляется психодиагностическое обследование. Во-первых, потому что для их описания потребовалась бы отдельная книга, и, во-вторых, потому что для их применения нужна специальная подготовка.

Информация, полученная на основе обработки результатов углубленного психологического контроля, может и должна быть использована:

- для решения задач спортивной ориентации и отбора спортсменов в команды;
- для индивидуализации планирования многолетнего и годовичного циклов подготовки спортсменов;

— для определения индивидуально оптимальной стратегии и тактики педагогических воздействий, средств и методов проведения тренировочных занятий, предсоревновательной подготовки и секундирования;

— для выделения спортсменов, нуждающихся в помощи психолога, в психопрофилактических и психорегулирующих воздействиях в повседневной жизни, в тренировке и особенно при подготовке и участии в ответственных соревнованиях.

Конкретные задачи углубленного психологического контроля вытекают из необходимости определения и оценки разных уровней психической организации человека — **личности** или точнее и полнее — **индивидуальности**.

Индивидуальность характеризует системную организацию человека, его обобщенную (интегральную) целостность, структура которой образуется различными уровнями его физической и психической организации.

О каждом человеке можно говорить как об **индивиде** — существе, обладающем определенной совокупностью природных, биологических свойств, как о **субъекте деятельности** — о работнике, труженике, обладающем определенной совокупностью знаний, умений и навыков, реализуемых в деятельности и влияющих на ее продуктивность, как о **личности** — члене общества, обладающем определенной совокупностью общественных отношений, и, наконец, как об **индивидуальности** — носителе духовного начала, обладателе собственного внутреннего мира, включенного в окружающий мир, в структуру глобальных и космических систем.

Современное понимание сложной структуры интегральной индивидуальности человека базируется на концепциях отечественных психологов: С.А. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, В.Н. Мясищева, В.С. Мерлина, Б.А. Вяткина, Ю.А. Гагина. Мне представляется, что эта структура включает в себя семь иерархически организованных уровней интегральной индивидуальности (сверху вниз):

— **духовный** — осознание жизненного смысла, собственного "Я" и своей жизненной миссии, своей связи с миром;

— **личностный** — ценностные ориентации и идеалы, ведущие отношения, нравственные установки, особенности общения и взаимодействия с другими;

— **субъективно-деятельностный** — мотивы и цели деятельности, отношение к ней;

— **когнитивный** — познавательные психические процессы, обеспечивающие получение и переработку информации, регуляторные функции психики, необходимые для осуществления деятельности;

— **эмоционально-динамический** — интенсивность реакций и переживаний, их скорость и изменчивость;

— **энергетический** — системы организма, биохимические и биофизические процессы, создающие энергетическое обеспечение жизнедеятельности;

— **анатомо-морфологический** — строение тела.

(По-моему, интересно, что названные уровни интегральной индивидуальности можно сопоставить с семью выделяемыми древней индийской ведической философией "телами" человека: атманическим, буддхальным, каузальным, ментальным, астральным, эфирным и физическим.)

В интегральной индивидуальности наиболее устойчивыми являются биологически обусловленные особенности человека. При углубленном психологическом контроле особое внимание обращается на относящиеся к такому **свойства нервной системы и темперамента**. Эти полученные по наследству свойства присущи нам практически всю жизнь. И хотя взрослый имеющий опыт общения и взаимодействия с другими людьми человек порой маскирует, сдерживает проявления своих врожденных особенностей, они обязательно влияют на его поведение и деятельность, особенно в сложных, ответственных, непривычных — экстремальных ситуациях.

Я остановлюсь на более подробном описании этих свойств или особенностей, для того чтобы было понятно на какой основе психолог даёт рекомендации тренерам и самим спортсменам по индивидуализации их подготовки.

Свойства нервной системы характеризуют своеобразие процессов *возбуждения и торможения*. Нервная система, или какая-то часть её, или даже одна нервная клетка (нейрон) может существовать лишь в одном из двух состояний: возбуждения или торможения. Быстрота возникновения этих процессов, их интенсивность, лёгкость перехода от одного к другому — всё это обуславливается свойствами нервной системы. В психологии существуют разные точки зрения на то, сколько их и какие именно надо определять при психодиагностике. В практике работы по психологическому контролю спортсменов я ориентировался на выделенные И.П. Павловым три основных свойства нервной системы: *силу, подвижность и уравновешенность*.

Сила нервной системы характеризует её работоспособность. Сила относительно возбуждения проявляется двояко. Во-первых, ею предопределяется тот максимальный уровень возбуждения, который нервная система может без срыва генерировать, и, во-вторых, то время, в течение которого она может удерживать определенный, необходимый для осуществления конкретной деятельности уровень возбудительного процесса. Если, например, спортсмен А. может, как правило, действовать надежно, без срывов, полностью используя все свои возможности в условиях, требующих высокого уровня возбуждения — при жестком соперничестве и большой личной и общественной значимости соревнований, а спортсмен Б. в таких условиях часто показывает результаты, ниже тех, которых достигал в тренировках или в менее ответственных соревнованиях, то можно считать, что у А. сила возбудительного процесса больше. Это была иллюстрация первого признака силы нервной системы относительно возбуждения. О втором признаке можно судить по тому, сколько долго человек может сохранять нужный уровень концентрации внимания, активности, работоспособности, как долго может противиться физическому утомлению и психической усталости. Если ученик А. решает однотипные задачи одинаково успешно, независимо от того первым или шестым бывает урок математики, а его одноклассник Б. на последнем уроке соображает хуже, есть основания полагать, что у Б. меньше сила относительно возбуждения — по второму признаку, характеризующему, по сути дела, выносливость нервной системы.

Сила нервной системы относительно торможения свидетельствует об уровне тормозного процесса, который она может генерировать. Упрощенным примером проявления силы торможения может служить ситуация, когда находящийся в возбужденном состоянии человек может воздержаться от импульсивного действия и даже успокоиться. Или способность человека крепко спать в не очень удобном а иногда и шумном месте.

Понятно, что малая выраженность силы — *слабость*.

Подвижность нервной системы характеризуют быстрота и легкость смены процесса возбуждения процессом торможения, и наоборот. Быстрота и легкость засыпания и перехода от сна к бодрствованию — один из признаков подвижности нервных процессов. Второй — возможность быстро переключения с одного дела на другое. Третий — способность быстро приспособиться к новым условиям... Жизненные проявления подвижности нервных процессов можно перечислять долго. Я не буду здесь этого делать, так как применительно к спортсменам все равно придется еще рассказывать о подвижности нервной системы.

Низкую подвижность нервных процессов называют *инертностью нервной системы*. Уравновешенность нервной системы показывает соотношение в ней процессов возбуждения и торможения. Если они сбалансированы, равны по силе, то тогда нервную систему можно считать уравновешенной. Если же она способна генерировать один процесс сильнее, чем другой, тогда — неуравновешенной, с преобладанием возбуждения над торможением, или наоборот. В поведении, в работе, в общении, в спорте уравновешенность проявляется в относительном спокойствии, в соответствии интенсивности реакций тем стимулам, на которые надо реагировать. Неуравновешенность со сдвигом в сторону возбуждения провоцирует более бурные, чем нужно, реакции, действия и поступки. Неуравновешенность со сдвигом в сторону торможения способствует вялому реагированию.

В связи с различными сочетаниями силы, подвижности и уравновешенности И.П. Павлов выделил четыре типа высшей нервной деятельности и отождествил их с четырьмя типами темперамента, отмеченными еще в IV — V веках до нашей эры Гиппократом: *сангвиническим, флегматическим, холерическим и меланхолическим*. Наличие того или иного темперамента — термин этот был введен самим Гиппократом — он связывал с преобладанием в теле человека крови, слизи или желчи. На современном уровне развития физиологии и медицины такая точка зрения кажется по-детски наивной, но описанные древнегреческим врачом внешние признаки поведения людей с разными типами темперамента до сих пор представляют определенный интерес. Гиппократ писал, что сангвиники обычно проявляют высокую активность и энергию, настойчивость и решительность; флегматики — неторопливость, спокойствие и сдержанность; холерики — вспыльчивость, раздражительность, страстность; меланхолики — вялость, обидчивость и уныние.

Павлов назвал тот тип высшей нервной деятельности, в котором сочетаются сила, подвижность и уравновешенность, *живым типом*, соответствующим сангвинику. Сочетание силы, подвижности и инертности характерно для *спокойного типа* — по Павлову или флегматика — по Гиппократу. Преобладание силы возбуждения над силой торможения характеризует *безудержный тип* или *холерика*. А слабость нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и переход их в состояние торможения, которое называют *запредельным* или *охранительным* (потому что оно спасает нервную систему от перенапряжения и срыва) свидетельствует о *слабом типе* высшей нервной деятельности, сопоставимым с гиппократовским меланхоликом.

Павлов вывел типы высшей нервной деятельности на основе наблюдения за собаками, на которых проводил опыты по формированию у них условных рефлексов, и решил, что такие типы являются общими для животных и для человека. В этом причина некоторой неполноты его анализа. Скажем, характеризуя безудержный тип, И.П. Павлов обращал внимание только на преобладание силы возбуждения над силой торможения, пренебрегая тем, что при этом возможна как подвижность так и инертность нервных процессов. А говоря о слабом типе, он не интересовался выраженностью у него ни подвижности, ни уравновешенности. Дело в том, что собаки со слабым типом нервной системы не могли долго выдерживать павловские опыты. Такие собаки ему не подходили. Он их выбраковывал. А слабый тип назвал инвалидным. Поскольку в СССР долгие годы павловское учение было неприкосновенно не только для критики, но даже для дополнений и уточнений как Священное Писание, постольку и к людям со слабой нервной системой относились, если не с пренебрежением, то с жалостью — "инвалидный тип, что с них взять, какие из них работники". И только глубокий и тонкий психолог Борис Михайлович Теплов "реабилитировал" слабый тип, показав, что сила нервной системы находится в обратной зависимости от её чувствительности. Оказалось, что людям со слабой нервной системой присуща особая тонкость ощущений, восприятий и чувств. Это помогает им лучше понимать ситуацию и других людей, улавливать различные нюансы и оттенки. А мало ли видов человеческой деятельности, где высокая чувствительность способствует достижению успеха не меньше, чем напор и сила?

Потом благодаря в основном работам Е.А. Климова были "реабилитированы" люди с малоподвижной или инертной нервной системой. Было показано, что "инертные" хоть и медленнее "подвижных" овладевают новыми знаниями, умениями и навыками, зато они у них прочнее; что хоть "инертные" и медленнее реагируют на изменение той или иной жизненной или производственной ситуации, но компенсируют это тщательным планированием своей деятельности и за счет этого часто избегают тех ошибок, которые делают быстро реагирующие "подвижные".

Многие мои коллеги, работающие в разных отраслях практической психологии, не торопятся, как не тороплюсь и я, отнести каждого из тех, кого обследовали и с кем предстоит еще работать, к какому-либо типу нервной системы или темперамента. Во-первых, потому что в павловские типы просто не вписываются все возможные сочетания основных свойств нервной системы. Во-вторых, потому, что практически невозможно встре-

тить человека, который бы целиком и полностью соответствовал одному из четырех гиппократовским темпераментам. Поэтому лучше изучать и учитывать выраженность отдельных свойств.

Тревожность — свойство темперамента, выраженность которого у человека должен в первую очередь знать психолог, работающий со спортсменами. Тревожность как индивидуально-психологическая особенность проявляется в склонности испытывать тревогу в самых разных жизненных ситуациях, в том числе и таких, когда объективных причин для этого нет. Тревога — это реакция на грозящую опасность, не только реальную, но и кажущуюся, воображаемую. Состояние тревоги связано с переживаниями напряженности, беспокойства, озабоченности, плохих предчувствий. Состояние тревоги характеризуется также опасениями, боязнью, неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который есть реакция на вполне определенную опасность. Реакции тревоги и страха связаны с врожденным механизмом подготовки к самообороне и могут способствовать успеху деятельности. Но только тогда, когда уровень их является оптимальным.

Нейротизм — особенность, выражающаяся в склонности к реакциям, более сильным, чем это необходимо в ответ на раздражители, такие реакции вызывающие.

Эмоциональная возбудимость — свойство, обуславливающее быстрое и легкое появление разнообразных эмоций.

Эмоциональная устойчивость и неустойчивость — свойство, проявляющееся в степени нарушения восприятия окружающего, мышления, действий и поведения под влиянием эмоций.

Импульсивность — склонность действовать по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, не задумываясь, не взвешивая "за" и "против", а быстро и непосредственно реагируя.

Ригидность — характеризуется косностью установок, представлений, взглядов, чувств, неспособностью изменить или исправить программу деятельности в соответствии с изменением ситуации, невозможностью изменить привычные способы удовлетворения потребностей в новых условиях жизни. Ригидность может проявляться также в склонности к образованию "сверхценных" идей, в эгоцентризме и повышенной самооценке, в узости интересов, в упрямстве, в застревании на одних и тех же мыслях и эмоциях. Противоположное ригидности свойство называется пластичностью.

Экстраверсия — **интроверсия** — свойства, сильная выраженность которых предопределяет принадлежность человека к **экстравертам** или

к интровертам. Типичный экстраверт отличается направленностью вовне, яркостью восприятий окружающего, живым откликом на внешние впечатления, общительностью, широким кругом знакомств. Он легко вступает в контакты, больше живёт "сегодняшним днём" и интересами людей, его окружающих, всегда стремится поделиться с ними своими мыслями, чувствами, планами. Типичный интроверт, наоборот, направлен преимущественно на свой внутренний мир. Он менее ярко воспринимает окружающее, но у него в большей мере развиты память и воображение. Это зачастую застенчивый человек, достаточно отдалённый от всех, кроме близких людей.

И ещё одна особенность, которую не все и не всегда относят к свойствам темперамента, но которая очень существенна для понимания своеобразия поведения спортсмена в часто ему встречающихся сложных ситуациях — агрессивность.

Агрессивность выражается в склонности к насильственным действиям в межличностных отношениях. Агрессивное поведение характеризуется активностью, направленной на нанесение ущерба, страдания (физического или морального) другим. Почти всегда оно сопровождается переживаниями злости и гнева, а иногда и утратой самоконтроля. Агрессивность как свойство человека может возникать в результате наследования взглядов, что агрессия — лучший способ достижения цели, но может быть и следствием потребности в самоутверждении. А ещё агрессивность проявляется тогда, когда кто-то или что-то мешает нам удовлетворить сильную потребность, встаёт на пути к достижению желанной цели. Если такая помеха является на самом деле или даже оценивается и переживается человеком как очень сложная, а то и совсем непреодолимая, тогда возникает у него состояние, которое специалисты называют *фрустрацией*. Фрустрация — состояние особого напряжения, возникающее в конфликтных ситуациях, мешающих получить то, что очень хочется. Фрустрация может вызвать реакции двух типов: пассивную — депрессию и активную — агрессию. Агрессию как реакцию на препятствия, вызывающие фрустрацию, подробно и плодотворно исследовал американский психолог Саул Розенцвейг, профессор Университета в Сент-Луисе. Он не только выделил типы агрессивных реакций и на кого или на что они направлены, но и разработал методику, при помощи которой можно определить какие именно агрессивные реакции характерны для того или иного человека при столкновении с препятствиями. Далее я постараюсь воздерживаться от специальной терминологии и просто скажу, что агрессия мо-

жет быть направлена вовне — на других людей, на животных, на мешающие неживые объекты, которые обвиняются в сооружении препятствия, или на самого себя с принятием вины и ответственности за возникшую ситуацию. Трудную ситуацию человек может попытаться разрешить сам, может потребовать или попросить помощи у других, может надеяться на то, что время и естественный ход событий приведут к её разрешению.

Для успеха в спорте очень важно, как реагирует спортсмен при фрустрации. В связи с этим вспоминается мне беседа с Леонидом Николаевичем Радченко, которого я знаю много лет и являюсь вроде бы "виновником" того, что он начал заниматься психологией спорта. Был он тренером по вольной борьбе и разрешил мне, когда я собирал материал для своей диссертации, проводить психолого-педагогический эксперимент с его подопечными. Вместе со мной он убедился в том, что специальная психологическая подготовка к преодолению разных неожиданностей, часто подстерегающих борцов, возможна и полезна спортсменам. Это вызвало интерес к психологии. Радченко поступил в аспирантуру на кафедру психологии института физкультуры, защитил диссертацию. Теперь он — профессор, заведующий кафедрой борьбы Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Так вот, когда Радченко работал со сборной командой России по вольной борьбе, он решил выяснить, какими индивидуально-психологическими особенностями отличаются самые лучшие, самые надёжные борцы — чемпионы мира и Олимпийских игр, от тоже очень хороших, очень сильных борцов, добивавшихся побед на турнирах менее высокого ранга, но проигрывавших в крупнейших соревнованиях. Он обследовал спортсменов целой батареей методик, определил у них выраженность свойств нервной системы и темперамента, черты характера, ведущие отношения, направленность личности и мотивацию, но ни по одному из этих особенностей и качеств не обнаружил достоверных различий между самыми лучшими и очень хорошими борцами. Ни по одному, кроме своеобразия реакций на препятствия, то есть кроме типичного для них проявления агрессии в фрустрирующей ситуации. С помощью теста Розенцвейга было установлено, что у менее надёжных борцов бывают случаи разнонаправленной агрессии: и на препятствие, и на себя, и на других людей. В возникновении помехи они винят то кого-то или что-то, то самих себя, а разрешить конфликтную ситуацию часто поручают другим или надеются, что она разрешится сама собой. А борцы экстра-класса **никогда** не признают себя виновными или ответственными за возникновение помехи, но **всегда сами** берутся за её устранение. Их

принцип: "Я не виноват в том, что произошло, но раз так случилось, я разберусь сам, ничьей помощи мне не надо".

После того как Л.Н. Радченко рассказал мне об этом, я сам многократно замечал, что большим спортсменам свойственно именно так реагировать в случаях столкновения с препятствиями.

Выраженность тех или иных устойчивых индивидуально-психологических особенностей зачастую связывают с предрасположенностью и способностями к тому или иному виду спорта и даже пытаются на основе учёта этих особенностей производить поиск новых спортивных талантов и отбор квалифицированных спортсменов в сборные команды. Какой-то резон в этом, конечно, есть. Однако есть множество случаев, когда больших успехов в одних и тех же видах спорта добивались люди с самыми разными свойствами нервной системы и темперамента. Добивались, если им удавалось найти свои, оптимальные именно для них методы и средства тренировки и подготовки к соревнованиям. И тут мы подошли к очень существенному понятию — **индивидуальный стиль деятельности**, который понимается как обусловленная индивидуально-психологическими особенностями человека система способов и приемов успешного осуществления им своей целенаправленной деятельности. Большой вклад в разработку проблемы индивидуального стиля внёс профессор Е.А. Климов, сказавший как-то, что хлопоты, связанные с профессиональным отбором, возникают из-за неумения индивидуализировать подготовку, помочь ученику выработать наиболее подходящие для него способы решения возникающих в процессе деятельности задач. Это высказывание в полной мере относится и к спорту. Найти свою манеру, свой стиль подготовки и выступления в соревнованиях — важная задача любого спортсмена и его тренера. Трудность решения этой задачи в том, что выбранный стиль должен обязательно соответствовать характерным для данного конкретного спортсмена свойствам нервной системы и темперамента и их сочетаниям. Это получается далеко не всегда. Бывает, что начинающий спортсмен старается во всём копировать мастера, на которого ему хочется быть похожим, не зная, насколько сильно они отличаются друг от друга индивидуально-психологическими особенностями. Бывает, что тренер, либо сам добивавшийся в прошлом хороших результатов, либо воспитавший раньше чемпиона, старается готовить нового ученика по принципу: "делай, как я" или "делай, как он (чемпион)", не задумываясь над тем, что новичок — вовсе не копия ни тренера, ни его знаменитого ученика. Случается, тре-

нер сам чувствует, что используемая им методика подготовки должного эффекта не даёт, но не знает, каким образом её видоизменить. И тут могут помочь рекомендации психолога, определившего при углубленном контроле выраженность у спортсмена основных свойств нервной системы и темперамента. Однако и психологу сформулировать такие рекомендации далеко не просто: надо не только знать, как проявляются в разных жизненных обстоятельствах и в поведении человека те или другие его свойства, но и каким образом ему лучше действовать, совершенствуясь в избранном виде спорта. Приведу несколько примеров.

Спортивный психолог В.П. Мерлинкин, сотрудничая с тренером по лыжным гонкам, обнаружил, что высококвалифицированные спортсмены, различающиеся по подвижности-инертности нервной системы, неодинаково выполняют самый распространенный лыжный ход — "двухшажный-попеременный" (так называется вид лыжного бега, каждый цикл которого состоит из двух шагов с отталкиванием палкой в левой руке при толчке правой ногой и отталкиванием правой палкой при толчке левой ногой). "Подвижные" делают более быстрый толчок и дольше скользят потом на одной лыже, "инертные" толкаются продолжительнее, а скользят меньше. Стали начинающих лыжников учить бежать на лыжах, толкаясь и скользя в соответствии с выраженностью у них подвижности-инертности. Хорошо получалось. В другой группе попробовали наоборот — "подвижных" учить толкаться продолжительнее, а "инертных" — побыстрее. Тоже получилось. На тренировке. А в соревнованиях лыжники обеих групп побежали тем способом, который соответствовал их индивидуальным особенностям. И результаты у спортсменов из второй группы, которых учили "наоборот", были достоверно хуже.

Гребцы на байдарке могут достигать быстрого хода лодки либо путём высокого темпа гребли, либо за счёт пусть не столь частых, но очень сильных гребков. Их тренеры так и называют: "темповики" и "силовики". Один из моих аспирантов — П.В. Зайцев установил, что первые отличаются большей выраженностью подвижности нервной системы и экстраверсией.

Боксёры с преобладанием силы нервной системы относительно возбуждения над силой относительно торможения предпочитают атакующий стиль ведения боя, а "уравновешенные" — контратакующий, высоко "подвижные" — стремятся боксировать, используя разнообразную тактику, а также быстроту ударов и перемещений по рингу.

Футболисты и регбисты, отличающиеся преобладанием силы возбуждения над силой торможения, экстраверсией и эмоциональной возбудимо-

стью, склонны к лидерству, могут вести за собой других игроков команды, а их товарищи, у которых сила торможения преобладает над силой возбуждения, склонны четко выполнять предыгровые установки тренера и указания лидеров и более надежны в игре.

Тяжелоатлеты с сильной нервной системой проявляют большую активность на тренировке, когда выполняют упражнения со штангой большого или максимального веса, и менее активны, если упражняются со средними и малыми весами.

Бегуны на средние и длинные дистанции, отличающиеся большой тревожностью и небольшой силой нервной системы относительно возбуждения, предпочитают непрерывный метод тренировки. Интервальный метод больше подходит бегунам с сильной и высокоподвижной нервной системой, а контрольно-соревновательный — с сильной нервной системой и малой тревожностью.

У стрелков из лука и стрелков из пулевого оружия стиль стрельбы зависит от подвижности-инертности нервной системы и от экстра-интроверсии. Инертные и интровертированные спортсмены сосредотачивают свое внимание преимущественно на ориентировке в условиях стрельбы. Подвижные и экстравертированные — на выполнении выстрела (данные А.Е. Ловягиной, делавшей своё диссертационное исследование под моим руководством).

В практике работы со спортсменами часто приходится сталкиваться с необходимостью помочь тренеру отыскать пути и средства подготовки, соответствующие индивидуально-психологическим особенностям его ученика.

Тренер по конькобежному спорту Георгий Георгиевич Румянцев поделился со мной проблемами, возникшими при подготовке одной из своих подопечных.

— Девушка эта явно предрасположена больше к спринту, чем к многоборью, — рассказывал Румянцев. — В семнадцать лет выполняла мастерский норматив, побеждала в юниорских состязаниях, но вот уже второй сезон результаты в беге на 500 метров почти не улучшаются. И я знаю почему: у неё малая частота шагов при стартовом разбеге. Бьемся над этим, бьемся, но никак не получается, хоть кол на голове теши! Может быть, посмотрите на мою красавицу?

Договорились. При углубленном психологическом обследовании выяснилось: у спортсменки четко выраженная инертность нервной системы. Я сказал тренеру, что "инертным" не под силу развивать такую частоту дви-

жений, какую могут продемонстрировать "подвижные". Тут ничего не поделаешь — против врожденных особенностей не попрешь. Посоветовал подумать, чем можно компенсировать относительно невысокий темп шагов разбега. Он подумал и решил — силой отталкивания при каждом шаге.

Потом Г.Г. Румянцев пересмотрел план подготовки спортсменки, исключив в него больше специальных упражнений для развития силы мышц ног. Постепенно девушка дошла до того, что, лёжа на спине, выталкивала ногами закрепленную в стойках двухсоткилограммовую штангу. При той же частоте шагов она стала быстрее уходить со старта, выполнила норматив мастера спорта международного класса, установила рекорд страны для юниоров. А тренер ее сам глубоко заинтересовался психологическими основами индивидуального подхода при подготовке конькобежцев, написал под моим руководством диссертацию на эту тему и в последствии даже преподавал психологию спорта в Челябинском институте физкультуры.

По результатам углубленного психологического контроля могут быть даны конкретные рекомендации для управления процессом подготовки спортсменов.

Так, спортсменам с сильной нервной системой рационально планировать большие нагрузки при повторном интервальном и контрольно-соревновательном методах тренировки. Спортсменам со слабой нервной системой можно планировать большее число двух- и трехразовых в день небольших по объему тренировочных занятий. Так, в видах спорта, в которых высокий темп движений является необходимым, спортсменам с малой подвижностью нервной системы, ограничивающей возможности проявления максимального темпа, следует планировать больший объем силовой подготовки, ибо увеличение силы приводит к большей мощности движений, что в ряде случаев позволяет компенсировать недостаточный их темп.

Свойства нервной системы важно учитывать при организации и проведении тренировочных занятий — при выборе наиболее подходящих педагогических воздействий. Так, спортсменам с сильной, а значит, менее чувствительной нервной системой, при которой труднее точно и тонко управлять своими двигательными действиями, полезно давать больше упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения движений. В фигурном катании на коньках, в конькобежном спорте, в прыжках на лыжах и лыжном двоеборье, в спортивных играх, в легкой атлетике (барьерный бег и прыжки с шестом) особое внимание при работе со спортсменами, отличающимися сильной и подвижной нервной системой, следует

уделять формированию умения дозировать усилия, ограничивая этим присущее им стремление прилагать большие, чем это требуется. На это же необходимо обращать внимание при работе с экстравертированными спортсменами, которые проявляют тенденцию не только к большим усилиям, но и к большей, чем надо, амплитуде движений. Спортсменов с высоким уровнем нейротизма и тревожности следует приучать к точной дозировке времени, зная, что они проявляют склонность к ускоренному его отсчёту.

Вот и получается, что результаты углубленного психологического контроля, включающие исследование основных свойств нервной системы и темперамента, могут быть полезны и для индивидуализированного совершенствования точности управления движениями.

Углубленный психологический контроль, естественно, не может быть ограничен только диагностикой свойств нервной системы и темперамента. Но другие направления углубленного контроля пересекаются с задачами этапного, текущего, оперативного, и о них будет сказано при рассмотрении этих форм контроля.

Закончить этот раздел я хочу опять-таки конкретным случаем.

На весенние тренировочные сборы в Сочи приезжали обычно легкоатлеты разных городов и республик страны. На одном из таких сборов жили рядом в гостинице спортсмены из сборной команды России, где я был психологом, и из сборной Ленинграда. С ленинградцами, моими земляками — я официально не работал, но с удовольствием общался. Разговорились мы как-то с заслуженным тренером по прыжкам с шестом В.Я. Розенфельдом, и в разговоре он сказал, что не слишком-то верит в то, что психолог может помочь тренеру больше узнать о своем ученике, чем он уже знает. Для меня такая точка зрения не была неожиданной. Вначале работы с каждой спортивной командой тренеры думали так же. А поговорив со мной после того, как я обследовал их учеников, как правило, удивлялись:

— Как так?! Я с ним (или с ней) работаю уже столько лет, а вы его (или ее) знаете без году неделя, а рассказали мне всё, как есть, как сам я замечал и даже больше...

Я предложил Розенфельду обследовать самого важного для него спортсмена. Он направил ко мне Владимира П.

Привожу полностью, но курсивом кому не интересно, может не читать то, что я "выдал" тренеру — человеку умному и хорошо образованному.

Владимир обладает нервной системой, отличающейся умеренной силой как возбуждения, так и торможения и высокой подвижностью. Он высоко тревожен и эмоционально возбудим, типичный экстра-

верт со средним уровнем нейротизма и низкой самооценкой. Но при этом он не нуждается в социальном одобрении, что помогает ему быть независимым.

Самозащитные реакции в конфликтных ситуациях идут через агрессию во вне, то есть через обвинение не себя, а других людей. На препятствиях застревает, не берётся сам за разрешение конфликта, надеясь, что всё образуется, а если нет, то пусть как получится, так и будет. В тех редких случаях, когда признаёт, что действовал неправильно, отрицает ответственность за сделанное, в своих ошибках и промахах обвиняет других.

Обладает выраженным стремлением к успеху. Мотивы достижения успеха в полтора раза превышают мотивы избегания неудачи.

Верит в свои жизненные и спортивные перспективы, будущее представляется ему лучшим, чем настоящее, которым он в данный момент не удовлетворён. Отношение с товарищами по спорту ровное, лишённое как дружеских чувств, так и вражды. Главное требование к ним — не мешать ему жить так, как хочется. Отношение к тренеру сложное: уважает его, но часто с ним не согласен. К спортивным соперникам относится эмоционально сдержанно, без боязни, но желания состязаться с сильными не испытывает ("лучше бы их не было"). К соревнованиям относится положительно, но ответственных соревнований не любит именно в силу их ответственности. К себе относится критически, отмечает в себе двойственность, своё "худшее Я" признаёт и понимает, что "лучшее Я" может проявиться только в результате большого труда. Низко оценивает свою работоспособность, но высоко — свою техническую подготовленность.

Уровень развития психомоторных функций (мышечно-двигательных ощущений, восприятий времени, пространства, интенсивности прилагаемых усилий, быстроты и точности реакций), участвующих в саморегуляции движений, очень высок. Это свидетельствует о богатой координационной одарённости, об умении мобилизоваться для решения сложной двигательной задачи. Одновременно обнаружена тенденция к максимализации, проявляющаяся в склонности к чрезмерным усилиям и скорости, приводящей к снижению точности выполнения двигательных действий. В момент обследования регуляторные функции психики не очень стабильны.

На основании установленного можно представить следующее заключение и рекомендации.

Особенности нервной системы благоприятны для занятий избранном видом спорта. Выраженная сила нервной системы относительно возбуждения и торможения служит предпосылкой работоспособности Владимира П., о его возможности действовать в трудных и высоко значимых условиях без снижения результативности, о способности к самоконтролю и волевой регуляции деятельности и поведения. Однако эти врожденные особенности слабо проявляются в реальной жизни, потому что у В.П. мал опыт в преодолении препятствий, недостаточно развиты волевые качества и умение корректировать своё поведение в связи с обстоятельствами и требованиями других людей и общепринятыми нормами. Высокая тревожность и нейротизм связаны не с болезнью физического и морального ущерба или негативной социальной оценки, а с низкой самооценкой своей личности, обусловленной осознанием собственного неумения тяжело и много работать, преодолевать препятствия, разрешать конфликты. Присущая ему как экстраверту общительность, ориентация на внешнюю среду, на поддержку других людей отрицательно влияет на возможность сосредоточения на самом себе, на отдаленных во времени перспективных целях. Большая подвижность нервных процессов затрудняет выполнение однообразной и монотонной работы.

Всё сказанное позволяет рекомендовать:

- в тренировке неукоснительно требовать полного выполнения запланированного объема нагрузки;
- по возможности разнообразить средства и методы тренировки, использовать новые упражнения, новые сочетания уже знакомых и необходимых упражнений;
- включить в тренировочный процесс специальные упражнения, направленные на стабилизацию темпо-ритмовых параметров разбега, на формирование точности восприятия и воспроизведения микроинтервалов времени и точности воспроизведения заданных усилий;
- при работе над техникой больше ориентироваться на непосредственное восприятие (просмотр видеозаписей, показ отдельных элементов прыжка), чем на объяснения;
- ставить конкретные задачи на каждый этап подготовки, на каждый тренировочный цикл;
- при подготовке к соревнованиям воздерживаться от постановки завышенных целей, не конкретизировать запланированный соревновательный результат и место в предстоящем соревновании;

— помнить, что оптимальной для В.П. соревновательной установкой является: "сделать то, на что способен, полностью использовать свои возможности и подготовленность";

— научиться перед прыжком через планку на тренировке и особенно на соревнованиях обязательно сосредотачиваться на мысленном выполнении попытки с акцентом на прочувствовании темпо-ритмовых характеристик разбега;

— В.П. нуждается в овладении приемами саморегуляции эмоционального состояния и "настройке" на соревновательные выступления. Ему необходимо научиться успокаивающему, организующему и мобилизующему вариантам психорегулирующей тренировки.

Прочитав моё заключение и рекомендации, подумав и довольно долго помолчав, Розенфельд сказал одну лишь фразу:

— Боже мой! Если бы я знал это три года назад, начиная работать с В.П., насколько больше мы бы сумели сделать и насколько легче было бы нам друг с другом.

Я надеюсь, что встреча со мной в чём-то помогла им — в конце сезона В.П. установил рекорд Европы.

По-моему, этот пример хорошо иллюстрирует реальную возможность использования углубленного психологического обследования в осуществлении педагогом-тренером научнообоснованного индивидуального подхода при работе со своими учениками.

Этапный психологический контроль

Этапные психологические обследования проводятся для оценки относительно стабильного, сохраняющегося на протяжении всего этапа подготовки психического состояния спортсменов и учёта основных факторов, определяющих такое состояние: социально-психологических и иных условий подготовки, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменами.

Этапный контроль осуществляется в начале и в конце каждого этапа подготовки (если этапы следуют непосредственно один за другим, тогда число обследований на одно превышает число этапов), в специальном помещении и требует 35 — 50 минут на одного спортсмена.

Основные направления этапного психологического контроля таковы:

— определение отношений спортсменов между собой и с тренерами;

— исследование мотивации и активности спортсменов, их уверенности в своих силах, их веры в собственные перспективы;

— оценка уровня развития и функционирования психических процессов, участвующих в саморегуляции движений и двигательных действий как неспецифических критериев технической подготовленности и как показателей возможности успешного решения основной двигательной задачи этапа;

— диагностика эмоционального состояния и выяснение причин, вызывающих напряжённость.

Информация, полученная при этапном психологическом контроле, используется психологом для определения конкретных средств психологической помощи спортсменам, позволяет дать тренерам рекомендации для индивидуализации управления ходом подготовки и для создания индивидуальных модельных характеристик уровня подготовленности и состояния готовности каждого спортсмена к соревнованиям. А если контроль проводится на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки, то и для организации психологической подготовки к соревнованиям.

Поскольку при этапном психологическом контроле речь идёт об оценке состояния, сохраняющегося (при определенных колебаниях, разумеется) в течение длительного — месяц, два или три — времени, постольку важно изучить в первую очередь факторы, влияющие на это состояние.

Вне зависимости от того, на каком этапе подготовки осуществляется контроль, всегда должны быть оценены спортивно важные отношения спортсменов. Для этой цели используется учёт самооценок по 100-балльной шкале "градусник", с которой читатель уже познакомился в главе об эмоциональном напряжении (с. 49). Спортсменам предлагается оценить свою удовлетворённость отношениями с товарищами и с тренерами, организацией и ходом тренировочного процесса, а также свои спортивные перспективы. Для коррекции тренировочного процесса наибольшее значение имеет самооценка удовлетворённости им.

Проводя в течение многих лет этапные психологические обследования высококвалифицированных спортсменов, мои сотрудники и я обнаружили, что средние значения самооценок удовлетворённости тренировочным

процессом варьируются в пределах 65-77 % у женщин и 65-82 % у мужчин. Если у кого-то из спортсменов самооценка опускается ниже 60%, то это служит сигналом о целесообразности индивидуальной коррекции его подготовки. Но если до такого низкого уровня опускается средняя по команде самооценка, то это свидетельствует, как правило, о необходимости перестройки учебно-тренировочного процесса.

На первом этапе каждого годичного цикла подготовки важное значение имеет самооценка спортивных перспектив. Оптимальная величина её для высококвалифицированных спортсменов — 85-100%. Более низкие самооценки препятствуют формированию установки на обязательное выполнение тренировочных нагрузок большого объёма и высокой интенсивности.

О хорошем социально-психологическом климате в команде свидетельствуют самооценки удовлетворённости отношениями с товарищами и тренерами, не опускающиеся ниже 65-70 %.

Надо, однако, отметить, что на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки наблюдается снижение всех самооценок не только в силу каких-либо объективных недостатков в организации тренировочного процесса, условиях быта или общения, но и из-за повышения критичности спортсменов к окружающим и к себе, ибо у них возникает эмоциональная напряжённость, обусловленная трудностью решения задач подготовки к предстоящим соревнованиям, высокой ответственностью за результаты, которые в нём надо показать.

Из используемых в качестве показателей осознаваемых компонентов психического состояния самооценок: физического самочувствия, настроения, желания тренироваться, готовности к соревнованиям и ситуативной тревоги — на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки наибольшую информативность имеют две последние. Перед ответственными соревнованиями оптимальная величина самооценки готовности к ним составляет около 90 %. Показатель ситуативной тревоги, определяемой в баллах шкалы Ч. Спилбергера — Ю. Ханина, в которой максимальная выраженность состояния тревоги равна 80 баллам, по мере приближения срока соревнований закономерно возрастает. На разных этапах подготовки она составляет 35-38 баллов (28-30 % от максимума) у женщин и 32-36 баллов (26-29 %) у мужчин, а на предсоревновательном этапе достигает 56 баллов (44 %) у женщин и 52 балла (42 %) у мужчин.

На этапах общей и специальной подготовки важно учитывать самооценку желания тренироваться, отражающую специфическую активность спортсмена. В связи с большими нагрузками она здесь может быть

меньше, чем на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. Для правильной интерпретации этого показателя следует знать, что он может рассматриваться как неблагоприятный (и, следовательно, побуждающий к индивидуальной коррекции состояния спортсмена) лишь тогда, когда он ниже самооценок физического самочувствия и настроения.

Еще очень важно тщательно изучить мотивацию спортсмена, понимая как внутреннее относительно устойчивое стремление человека к успеху в избранном виде деятельности, как совокупность стойких мотивов при наличии главного, доминирующего.

Три основных фактора определяют мотивацию:

1) привлекательность достижения успеха или избегания неудачи (чего больше хочется: быть впереди или не быть сзади);

2) личностный стандарт (как оценивает себя, свои возможности, какое положение или место занимает и устраивает ли это место или положение);

3) предпочитаемый тип каузальной атрибуции относительно собственных усилий и способностей (как сам обычно объясняет достигнутый результат: своими способностями или затраченными усилиями или сложившимися обстоятельствами).

Привлекательность достижения успеха или избегания неудачи связана с выбором целей и задач определенной трудности. Успех тем приятней, чем сложнее была решенная задача, а неудача тем неприятней, чем легче была задача нерешенная. Суть каузальной атрибуции в том, как человек объясняет (атрибутирует) причины своих успехов и неудач. Для спортивной деятельности благоприятным является такой тип каузальной атрибуции, при котором успех объясняется собственными способностями и старанием, а неудачи — невезением и недостаточным старанием. А неблагоприятным — такой, при котором успех объясняется везением, а неудача — отсутствием достаточных способностей.

При благоприятном типе каузальной атрибуции более привлекательным является достижение успеха, так как успех повышает личностный стандарт, а неудача при таком объяснении результатов своей деятельно-

сти мало на него влияет. При неблагоприятном типе атрибуции более привлекательной становится избегание неудачи. Стремление к избеганию неудачи доминирует также при сниженном личностном стандарте, когда спортсмен предпочитает лёгкие задачи. А при высоком — наиболее привлекательными будут сложные задачи, постановка которых отражает стремление к достижению успеха.

Привлекательность успеха обуславливается желательностью его последствий, наиболее значимыми из которых являются: поддержание высокой самооценки, приближение к перспективной жизненно важной цели, высокая оценка со стороны окружающих, внешние сопутствующие эффекты (известность, широкий круг общения, материальные блага, возможность путешествовать и прочее). Привлекательность избегания неудачи определяется страхом перед её последствиями, и прежде всего падением социального престижа, снижением самооценки и возможными внешними отрицательными воздействиями и санкциями.

Всё это надо учитывать для правильной оценки мотивации спортсмена и для управления ею. Мы с Ю.Д. Куликовым разработали для оценки потребностно-мотивационного потенциала личности спортсмена опросник, содержащий 11 пунктов, включающих 31 оценочную линейную шкалу типа "градусник". Основные шкалы опросника помимо количественной оценки различных параметров мотивации дают также содержательную информацию для конкретизации психолого-педагогических влияний и воздействий на спортсмена.

Я представляю читателю этот опросник с надеждой, что он может пригодиться.

Психологический опросник

Вам предлагается ряд вопросов, на которые следует отвечать, используя линейную шкалу. На каждой линии надо отметить вертикальной черточкой то место, которое наиболее точно отражает вашу точку зрения на данный вопрос. При этом важно помнить, что крайняя левая точка линии означает наименьшую вашу количественную оценку, а крайняя правая точка — наибольшую. Отвечая на вопросы, вы можете отмечать любую точку на линии между крайними, включая и их самих.

1. Оцените уровень своих спортивных достижений в данный момент по сравнению со спортсменами вашего возраста:

самый _____ самый высокий
низкий _____ уровень
уровень

2. Насколько вы уверены, что достигнете спортивных результатов высокого международного класса (рекорда страны, Европы, мира, победы на крупнейших соревнованиях)?

совершенно _____ безусловно,
не уверен _____ уверен

3. В какой степени зависят от вас самих (от ваших спортивных способностей и стараний) или от других обстоятельств (от тренера, команды, условий подготовки):

а) ваши спортивные достижения
от других _____ от меня самого
обстоятельств
б) ваши спортивные неудачи
от других _____ от меня самого
обстоятельств

4. Если в процессе занятий выяснится, что вы сможете быть более успешным в другом виде спорта, то захотите ли вы поменять свою спортивную специализацию?

совсем не _____ обязательно
захочу _____ захочу

5. Насколько вы уверены, что достигнете в спорте того, чего захотите?

совсем _____ абсолютно
не уверен _____ уверен

6. Ради чего вы так упорно занимаетесь спортом, что и в какой мере вам особенно ценно?

а) достижение самых высоких спортивных результатов (олимпийский чемпион, чемпион мира, страны, рекордсмен мира, страны):

не стремлюсь _____ очень
_____ стремлюсь

б) возможность устанавливать многочисленные дружеские контакты, интересно и приятно проводить время:

не стремлюсь _____ очень
_____ стремлюсь

в) самосовершенствование (гармоническое физическое и духовное развитие личности):

не стремлюсь _____ очень
_____ стремлюсь

г) удовольствие от самого процесса занятий спортом (движение, игра, соперничество):

не стремлюсь _____ очень
_____ стремлюсь

д) повышение собственного авторитета в глазах других людей (внимание, уважение, восхищение):

не стремлюсь _____ очень
_____ стремлюсь

е) достижение личных материальных благ (образование, престижная работа, квартира, автомобиль, деньги, жизненный комфорт):

не стремлюсь _____ очень
_____ стремлюсь

ж) возможность связать свою последующую жизнь со спортом (тренерская, преподавательская, научно-исследовательская или организационная работа в спорте):

не стремлюсь _____ очень
_____ стремлюсь

7. В какой мере стоит жертвовать многим для достижения успеха в спорте, если на этом пути возможны тяжелые неудачи и потери (упущенное время, пробы в званиях, подорванное здоровье и тому подобное)?

совсем не стоит _____ безусловно,
_____ стоит,
_____ несмотря
_____ ни на что

8. Когда вы добиваетесь важной цели в спорте, в какой мере вы стремитесь победить, чтобы:

а) повысить самоуважение (доказать себе, что "я могу", что я "многого стою"):

не стремлюсь _____ очень
стремлюсь _____

б) повысить свой авторитет в глазах других (тренера, товарищей по спорту, родных, знакомых, земляков и так далее):

не стремлюсь _____ очень
стремлюсь _____

в) повысить своё материальное благополучие (призовое вознаграждение, квартира, зарубежные поездки, инвентарь):

не стремлюсь _____ очень
стремлюсь _____

г) повысить свою уверенность в достижении своей главной спортивной цели:

не стремлюсь _____ очень
стремлюсь _____

9. Когда вы добиваетесь важной цели в спорте, в какой мере боязнь поражения связана с:

а) снижением самоуважения:

мало связана _____ очень связана _____

б) снижением своего авторитета в глазах других людей:

мало связана _____ очень связана _____

в) утратой уверенности в возможности достижения своей самой главной спортивной цели:

мало связана _____ очень связана _____

г) сожалением о напрасно принесённых "жертвах" (потерянном времени, затраченных усилиях, здоровье и так далее):

мало связана _____ очень связана _____

д) потерей возможности материального вознаграждения за победу:

мало связана _____ очень связана _____

10. Вы больше склонны рисковать ради возможного достижения самого большого успеха в спорте или довольствоваться более скромным успехом, но быть полностью уверенным в его достижении?

Склонен _____ не склонен
к риску _____ к риску

11. В какой мере вам не хватает для достижения самых больших высот в спорте:

а) собственного спортивного таланта:

очень не хватает _____ вполне
хватает _____

б) умения "собраться" и "выложиться" в нужный момент:

очень не хватает _____ вполне
хватает _____

в) целеустремлённости и терпения на тяжёлых тренировках:

очень не хватает _____ вполне
хватает _____

г) хладнокровия, выдержки перед ответственным стартом:

очень не хватает _____ вполне
хватает _____

д) правильного руководства и помощи тренера:

очень не хватает _____ вполне
хватает _____

е) поддержки и сочувствия товарищей по команде:

очень не хватает _____ вполне
хватает _____

ж) хороших условий и организации учебно-тренировочного процесса (инвентарь, тренажеры, места занятий, полноценное питание, средства восстановления, сборы, календарь соревнований, планирование и т.п.):

очень не хватает _____ вполне
хватает _____

Первая и вторая шкалы отражают самооценки спортсмена в сфере его спортивной деятельности. Третья шкала характеризует тип каузальной атрибуции относительно собственных успехов и неудач (для косвенной

оценки этого параметра может быть использована также первая шкала, поскольку тип каузальной атрибуции, то есть то, как спортсмен объясняет свои достижения, в значительной степени обуславливается ранговым местом, занимаемым им в группе — его положением среди товарищей по спортивному коллективу или членов команды, сверстников).

Сила мотивов к занятиям конкретным избранным видом спорта оценивается шкалами четыре и семь, а то, к чему спортсмен стремится и что его в конечном счёте устраивает, — шкалой шесть. Пятая шкала отражает самооценку собственных спортивных перспектив, а одиннадцатая шкала — те условия, которые, по мнению самого спортсмена, необходимы, чтобы он мог реализовать свои ведущие мотивы и приблизиться к своей главной перспективной цели в спорте.

Привлекательность последствий достижения успеха или избежания неудачи определяется с помощью восьмой и девятой шкал, а шкала десятая позволяет определить, на что более ориентирован спортсмен — на достижение успеха или на избежание неудачи.

При анализе результатов тестирования мотивационного потенциала спортсмена с помощью предлагаемого опросника прежде всего следует обратить внимание на шкалы 4 и 7 (сила мотивов к занятиям спортом), 2 и 5 (самооценка своих перспектив в спорте), 10 (ориентация на достижение успеха или избежания неудачи). Если отметки, сделанные спортсменом при ответах на вопросы, сдвинуты от середины влево в шкалах 2, 5, 7, 10, а в шкале 4 — вправо, то это свидетельствует о его недостаточной психологической подготовленности к высокоэффективной работе в условиях длительных и тяжёлых физических нагрузок. В этом случае необходимо спустя два-три месяца провести повторное тестирование. И если по этим шкалам будут вновь те же отметки, то с большой вероятностью можно предположить наличие у спортсмена серьёзных психологических проблем, для решения которых ему необходима помощь тренера или психолога. При отсутствии такой помощи пассивное отношение к тренировке нарастает, деятельность спортсмена дезорганизуется, и ему становится всё труднее реализовать свои возможности в спорте.

Если сдвиг влево фиксируется в шкале 1, это говорит о том, что спортсмен оценивает свои возможности достижения успеха в спорте и свои способности ниже, чем у других. Такая самооценка отрицательно влияет на его уровень притязаний и оценку собственных спортивных перспектив. Чтобы исправить положение, полезно ставить спортсмена в такие условия, при которых он казался бы в чём-то сильнее, лучше тренирующихся вместе с

ним товарищей. Или можно перевести его в другую группу, где он занял бы более высокое положение, мог бы считаться одним из лидеров.

И ещё один совет: анализируя заполненные спортсменом бланки опросника, следует ориентироваться не только на количественные оценки по шкалам, но также на содержательную сторону поставленных вопросов и предлагаемых вариантов ответов. Это позволяет судить о том, что именно является наиболее существенным стимулом для того или иного спортсмена, что в большей мере формирует его мотивационный потенциал.

Очень важно, чтобы спортивная деятельность была внутренне мотивирована. Это значит, что помимо желания достичь определенных "жизненных" целей (самоутверждение, признание, высокое социальное положение, материальные блага и другое) спортсмен должен иметь и бескорыстный интерес к спорту — непосредственное удовольствие, получаемое от самих занятий, от участия в соревнованиях. Если занятия спортом не приносят непосредственной радости, а стимулируются только утилитарными соображениями, мотивация к таким занятиям видоизменяется, а спорт в этом случае становится средством решения иных проблем. И тогда можно ожидать, что человек бросит спорт, если найдет другие эффективные средства решения своих личных проблем. Поэтому трудно рассчитывать на высокие спортивные результаты, если мотивация спортсмена не включает в себя совершенствование спортивного мастерства как самоцель.

При формировании внутренней мотивации разговоры мало помогают. Реальный путь — это обучение спортсмена тем умениям и навыкам, использование которых доставляло бы радость и удовольствие при достижении цели — запланированного, желанного спортивного результата.

Следует стремиться к такой организации тренировочных занятий, чтобы спортсмены, особенно юные, получали удовольствие от самого процесса тренировки (физическая разрядка — удовлетворение потребности в движениях и в физической нагрузке, радость от самопреодоления), а не переживали выполнение задания как тяжёлый труд или самонистязание. Вместо призыва: "ты должен делать не то, что тебе нравится и доставляет удовольствие, а то, что нужно, что решил делать", целесообразно реализовать принцип: "пусть необходимое станет желанным и приятным".

Молодые спортсмены, участвуя в соревнованиях, должны испытывать радость от каждого выступления, от каждого поединка, порой даже независимо от его исхода. Победа имеет большое значение, но в первую очередь как средство самоконтроля. Занятия спортом должны рассмат-

риваться как один из наиболее хороших способов контроля над своим телом и волей, как возможность помериться силой, ловкостью и мастерством с соперником. Слишком сильное давление, связанное, как правило, с требованием показать высокий результат, может вызвать у молодых неопытных спортсменов либо тревогу, либо отвращение к соревнованиям.

Формирование оптимальной мотивации требует от тренера не односторонних и каких-то специальных воздействий на спортсмена, а систематического использования широкого арсенала педагогических средств и приемов.

Оптимальной мотивации будут способствовать в первую очередь правильно построенные тренировочные занятия. В них должен быть реализован принцип постепенности и возрастающей трудности. Слишком легкие задания вызывают скуку и снижают мотивацию. Слишком трудные, превышающие возможности спортсмена на данном этапе подготовки — расхолаживают и особенно плохо действуют на честолюбивых спортсменов с большой потребностью в достижении успеха и в признании со стороны других людей. Иногда спортсмен даже отказывается выполнять такое задание, так как осознанно или бессознательно боится неудачи, переживаемой им как поражение.

Использование на тренировке контрольно-соревновательного метода, поощрение к острому соперничеству должно быть осторожным и дифференцированным, потому что это прекрасный стимул для спортсменов с сильной нервной системой и высокой агрессивностью, но слишком сильный раздражитель для спортсменов со слабой и чувствительной нервной системой, для тревожных и невротичных. Таких надо сначала заставить поверить в свои силы, а потом вводить в ситуацию острого соперничества.

Особое влияние на мотивацию спортсмена оказывают поощрения и порицания. Акцент на неукоснительной требовательности и наказании опасен тем, что может поселить в спортсмена страх перед возможными негативными санкциями, скрытое или прорывающееся наружу раздражение и даже ненависть к тренеру. Избыточная стимуляция в виде "задаривания" спортсмена различными материальными благами разрушает внутреннюю потребностно-мотивационную основу спортивной деятельности, снижает её субъективную привлекательность, делает её менее творческой, так как ориентирует спортсмена уже не на сам процесс деятельности, а на награду. Стимуляция, основанная на одном только материальном поощрении, может иметь и другие нежелательные влияния: она иногда притормаживает спортсмена, если речь идет об очень высоком материальном вознаграждении (избыточная мотивация — слишком сильное "хочу") и

деморализует его, если ему не приходится прилагать больших усилий, чтобы принадлежать к спортивной элите.

Двигательные тесты, отражающие в основном особенности саморегуляции движений и двигательных действий, но ещё и установки и эмоциональное возбуждение, могут использоваться при этапном контроле избирательно в зависимости от конкретных задач этапа подготовки.

Если возникает необходимость оценить, скажем, быстроту саморегуляции, то исследуются время реакции, максимальная частота движений по малой амплитуде и время оперативного поиска.

Точность саморегуляции определяется величиной ошибок при воспроизведении спортсменами заданных интервалов времени, усилий, темпа движений и их амплитуды, а также величиной ошибки при реакции на движущийся объект.

Стабильность саморегуляции оценивается на основании разброса семи фиксируемых в каждой пробе показателей времени реакции и реакции на движущийся объект (разброс — это разность между самой медленной и самой быстрой или самой точной и самой неточной реакциями), а также по времени удержания статического равновесия.

Своеобразие и направленность двигательных установок и степень возбуждения у спортсменов (эти характеристики особенно важны при текущем и оперативном психологическом контроле — об этом ещё будет сказано) оцениваются отношением оптимальных усилий и темпа к максимальным и направлением ошибок при воспроизведении заданных интервалов времени, усилий, темпа, амплитуды и реакции на движущийся объект.

Многочисленное сопоставление результатов психологического контроля на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки с успешностью выступления спортсменов на следующих за этим этапом соревнованиях позволило выделить показатели, с помощью которых можно с наибольшей вероятностью судить о степени готовности представителей разных видов спорта к ответственным стартам. Такими информативными показателями являются:

для легкоатлетов — прыгунов в длину, тройным и спринтеров: время реакции, максимальный темп движений по малой амплитуде, отношение оптимальных темпа движений и усилия к максимальным;

для легкоатлетов — бегунов на средние дистанции: время реакции, разброс реакций на движущийся объект, отношение оптимальных темпа и усилия к максимальным;

для гребцов на байдарках и каноэ: время реакции, точность дозировки темпа и усилий, разброс реакций на движущийся объект, отношение оптимального усилия к максимальному;

для прыгунов на лыжах с трамплина: максимальный темп, максимальное усилие, точность и разброс реакции на движущийся объект, быстрота оперативного поиска;

для игроков в регби: точность, разброс и направление ошибки при реакции на движущийся объект, максимальное усилие и отношение оптимального усилия к максимальному;

для конькобежцев: максимальное усилие, точность воспроизведения заданного усилия, разброс реакции на движущийся объект;

для конькобежцев-фигуристов: точность воспроизведения заданных амплитуды движения, усилий и микроинтервалов времени;

для стрелков из лука и стрелков из пулевого оружия: точность воспроизведения заданных усилий и микроинтервалов времени.

Зафиксировав на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки показатели, наиболее информативные для спортсменов разных специализаций, можно, во-первых, прогнозировать успешность их выступления в соревнованиях, что важно для отбора в команду, а во-вторых, использовать полученные данные для индивидуализации предсоревновательных тренировок.

Текущий психологический контроль

Текущий психологический контроль осуществляется с целью оценки тех изменений в психическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно короткие периоды тренировочного процесса — в течение одного микроцикла (обычно микроцикл длится неделю) или одного тренировочного занятия.

Проводится текущий психологический контроль либо в последний день микроцикла после заключительной тренировки, либо ежедневно — утром или вечером на месте, где спортсмены тренируются или проживают. На текущее психологическое обследование уходит три-пять минут.

Главное направление текущего психологического контроля — выяснение влияния разнонаправленных микроциклов или тренировочных занятий на те компоненты психического состояния, которые наиболее тесно связаны с активностью, точностью и стабильностью саморегуляции двигательной деятельности.

Основными методами здесь являются *психомоторные тесты*, избирательно отражающие особенности двигательных установок и саморегуляции движений по тем параметрам, которые специфичны для конкретных видов спорта. А также: шкала "градусник", шкала ситуативной тревоги, биоэлектроденсиметрия или другие методики, отражающие уровень активации вегетативных систем организма (электрокожное сопротивление, кожно-гальванический рефлекс, критическая частота слияния мельканий). Кроме того, можно предложить тренерам оценить активность спортсмена на занятии или в микроцикле, используя методику, разработанную одним из моих аспирантов В.А. Масленниковым. Это целесообразно потому, что без проявления достаточной активности спортсмен вряд ли будет выполнять характерную для современного спорта тренировочную работу большого объема и интенсивности.

Для определения активности на тренировке или в микроцикле Масленников предлагает создавать полусвободную ситуацию: спортсмены, тренируясь по плану, получают возможность менять в заранее определенных пределах (плюс-минус 30%) число заданий (подходов, попыток, отрезков, упражнений), выполняемых с разной интенсивностью. Зафиксировав выполненную каждым спортсменом нагрузку, можно определить степень его активности по формуле:

$$A = \frac{(\Phi - M) \times 100\%}{A - M}, \quad \text{где:}$$

A — степень активности спортсмена,

Φ — количество упражнений, сделанное спортсменом за исследуемый период,

M — минимальное и

A — максимальное количество упражнений, предусмотренное планом.

Используя в тренировочном цикле полусвободную ситуацию и эту формулу, В.А. Масленников установил, что по мере увеличения активности спортсмена растёт эффективность его тренировочной деятельности. Но до определенного предела, до индивидуально оптимального уровня. Дальнейшее увеличение активности ведёт сначала к стабилизации, а затем и к снижению эффективности. Значит, задачей тренера является не только стимуляция, но и регулирование активности спортсмена. Но для регулирования активности надо знать что же её порождает, откуда она берётся. В качестве предполагаемых причин проявления активности были

исследованы показатели мотивации, ориентировочных установок в тренировочной деятельности, уровня самооценки личности, силы нервной системы относительно возбуждения, показатели "предрабочего" и "рабочего" состояния.

Изучение активности спортсменов позволило В.А. Масленникову сделать ряд заключений, имеющих прямой и непосредственный выход в практику подготовки спортсменов:

1) для обеспечения стойкой активности занимающихся спортом следует обращать внимание на формирование у них убеждения в том, что умения, навыки и качества, которые они могут получить в ходе длительных и регулярных занятий спортом, для них полезны и жизненно важны, что их спортивные достижения существенны для улучшения их положения в обществе и их благосостояния;

2) педагогические воздействия по формированию *ориентировочных основ спортивной деятельности*, то есть понимания **что, зачем и как** надо делать, более действенны при наличии активных мотивов к занятиям спортом.

3) взаимосвязь "рабочего" состояния с активностью дает основание использовать учёт активности для диагностики этого состояния и для воздействия на него путем управления активностью в процессе тренировки;

4) изменение активности на тренировке может служить одной из информативных характеристик "рабочего" состояния;

5) у спортсменов с сильной относительно возбуждения нервной системой прослеживается тенденция к повышенной активности при выполнении упражнений, требующих очень больших физических и волевых усилий, и, наоборот, тенденция к снижению активности при выполнении более лёгких упражнений; у обладателей "слабой" нервной системы проявились противоположные тенденции.

Мне удавалось ежедневно проводить текущий психологический контроль даже тогда, когда на тренировочных сборах приходилось одному работать с командой из сорока или шестидесяти человек. Делалось это так. Утром, перед тем как спортсмены выходили на построение команды и следующую за ним разминку, я занимал место за столом в холле гостиницы или спортивной базы. На столе у меня были разложены: десяток карандашей, два или три биометра (прибора для измерения биоэлектрopotенциала) и пачка специально заготовленных бланков. Вот таких:

Фамилия, имя Дата	
Самочувствие	
Настроение	
Желание тренироваться	
Удовлетворенность предыдущим днем	
Готовность к соревнованиям	
Биоэлектрopotенциал	

Спортсмены, уже привыкшие пользоваться "градусником" и знакомые с измерением биоэлектрopotенциала, заполняли такие бланки без труда.

Поскольку спортсмены выходили, хоть и друг за другом, но все-таки не одновременно, карандашей хватало, а самостоятельное измерение биоэлектрopotенциала занимало не больше трех секунд, на текущее обследование всей команды уходило минут пять, а то и того меньше.

После построения, во время которого старший тренер говорил о порядке и задачах на текущий день и о каких-то из ряда вон выходящих событиях предыдущего дня, если таковые случались, спортсмены убегали на разминку, а я — в свою комнату. Там первым делом рассортировывал заполненные ребятами бланки по группам с учетом того, у кого из тренеров спортсмены тренировались. Затем просматривал самооценки. Сначала я обращал внимание на самооценку желания тренироваться как показатель специфической активности. Если эта самооценка была ниже обычной, я пытался понять причину снижения активности, рассматривал самооценку физического самочувствия и настроения, сна и удовлетворенности предыдущим днем. Показатель биопотенциала давал дополнительную информацию об уровне вегетативной активации организма. Самооценка готовности к соревнованиям — это, по сути дела, обобщенная оценка спортсменом уровня своей подготовленности и готовности к ее реализации в деятельности. Поэтому она ежедневно фиксировалась и анализировалась.

В случаях, когда снижение самооценок наблюдалось пусть у нескольких, но занимающихся у разных тренеров, в разных тренировочных группах спортсменов, мне как психологу следовало в этом разобраться. Но когда снижение самооценок, и в частности удовлетворенности предыдущим днем, обнаруживалось у тех, кто тренировался в одной группе, тогда появлялись

основания думать, что прошедшая накануне тренировка была в чем-то неудачной, не соответствовала ожиданиям или возможностям спортсменов. В этом случае возникала необходимость потолковать с тренером. Что и делалось сразу же после завтрака, чтобы он успел оценить ситуацию и продумать, надо ли внести коррективы в сегодняшнюю тренировку.

Я несколько упрощенно рассказал о том, как проводил ежедневное текущее психологическое обследование, но, надеюсь, читателю стало ясно, что информация о психическом состоянии спортсменов, полученная при текущем контроле, используется на основе текущей коррекции для индивидуализации их подготовки.

При оценке психического состояния важно определить степень его соответствия условиям, целям и задачам деятельности.

Я вместе с Владимиром Владимировичем Дубенюком в течение нескольких лет исследовал особенности психических состояний, оказывающих влияние на результативность двигательной спортивной деятельности разной направленности. Мы искали признаки психических состояний, способствующих и препятствующих успешности тренировки, способствующих и препятствующих достижению максимального результата. Работали мы с высоко квалифицированными гребцами на байдарках и каноэ, тренировка которых связана, как правило, с работой "на выносливость", и с легкоатлетами — спринтерами и прыгунами, которые работают в основном "на скорость-силу". Нам удалось выделить конкретные показатели преддеятельностных психических состояний, помогающих и мешающих достижению успеха в тренировке по разным видам спорта. Эти информативные, на наш взгляд, показатели можно разделить на три группы.

Первая группа — те показатели, значение которых перед успешной тренировкой и по гребле и по скоростно-силовым видам легкой атлетики выше, чем перед неуспешной: самооценки самочувствия, настроения, желания тренироваться, отношение оптимальных усилий и темпа к максимальным, частота движений по малой амплитуде, быстрота реакции и оперативного поиска.

Вторая группа объединяет те показатели, различия которых перед успешными и неуспешными тренировочными занятиями у гребцов и у легкоатлетов разнонаправлены. У гребцов показатель биоэлектрopotенциала перед успешной тренировкой ниже, чем перед неуспешной, а у легкоатлетов выше. Гребцы перед успешной тренировкой более точно воспроизводят заданные микроинтервалы времени, а представители скоростно-силовых видов легкой атлетики — наоборот.

Третья группа — это показатели, которые можно назвать избирательно-информативными. Точность воспроизведения заданного темпа движений выше перед успешной тренировкой, чем перед неуспешной у гребцов обоего пола, а точность воспроизведения заданного усилия — только у женщин. У легкоатлетов перед успешной тренировкой выше точность воспроизведения темпа, а у их коллег-мужчин этот показатель перед успешными и неуспешными тренировками не различается.

Выходит, что признаки состояния психической готовности к тренировке отражают точность и стабильность саморегуляции движений преимущественно по тем параметрам, которые связаны со спецификой двигательной деятельности. А может быть, разное значение показателей, позволяющих прогнозировать успешность тренировки связано не со спецификой самой тренировки, а с особенностями спортсменов? Чтобы избежать от этого сомнения, было решено проследить за состоянием одних и тех же спортсменов перед тренировками разной направленности.

Объектом нашего внимания стали лыжники-двоеборцы, соревнования которых включают прыжки на лыжах с трамплина и лыжную гонку на пятнадцать километров. Поэтому в их подготовку включаются тренировки в прыжках на лыжах с трамплина и тренировки в лыжных гонках. В первых выполняются в основном сложнокоординационные упражнения скоростно-силовой направленности, во вторых — упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости. Обнаружилось, что перед успешной и неуспешной тренировкой разной направленности у лыжников-двоеборцев наблюдаются различия в тех показателях, которые отражают регуляторные функции, в большей мере "задействованные" в "прыжковой" либо "гоночной" тренировке. Эти различия видны в показателях быстроты саморегуляции: время реакции короче перед успешными тренировками, чем перед неуспешными и в прыжках, и в гонке; максимальный темп движений выше перед успешной тренировкой в гонке, а время оперативного поиска меньше перед успешной прыжковой тренировкой. Еще более отчетливо проявляются различия показателей, связанных с точностью, стабильностью и активностью саморегуляции. Точность восприятия и воспроизведения микроинтервалов времени выше перед успешной тренировкой в гонках, а точность реакции на движущийся объект — перед успешной прыжковой тренировкой. Точность дозировки прилагаемых усилий выше перед успешной гоночной тренировкой, а точность воспроизведения заданной амплитуды движений — перед успешной прыжковой. Время удержания статического равновесия, разброс реакции

на движущийся объект и биоэлектродопотенциал — более информативные показатели успешности предстоящей деятельности в прыжковой тренировке, чем в "гонимой". Показатель отношения оптимального темпа движений к максимальному, отражающий двигательную активность и установку на быстроту действий, информативен перед гонимой тренировкой. Показатель отношения оптимального усилия к максимальному, отражающий установку на максимизацию усилий, информативен и перед прыжковой, и перед гонимой тренировкой, так как в обоих случаях достоверно различается перед успешной или неуспешной деятельностью двоеборца. Однако этот показатель связан не только с успешностью, но и с направленностью тренировки, так как он выше перед прыжковой.

Снижение самооценки настроения является признаком состояния, препятствующего успеху в прыжковой тренировке, а снижение самооценок физического самочувствия и желания тренироваться — в гонимой. Показатель ситуативной тревоги перед успешной прыжковой тренировкой ниже, чем перед неуспешной, а перед успешной гонимой выше.

Таким образом, были выявлены информативные показатели преддвухтактного психического состояния двоеборцев перед обоими видами тренировки. Подтвердилось наше предположение о том, что оптимальная выраженность тех или других показателей психического состояния зависит от особенностей предстоящей двигательной деятельности и тех требований, которые она предъявляет к психическим процессам, участвующим в саморегуляции движений и двигательных действий.

Далее — больше! Разная зависимость успешности деятельности в прыжках на лыжах и в лыжных гонках от показателей ситуативной тревоги и биоэлектродопотенциальной, отражающих уровень эмоционального напряжения (а читатель уже знает, что для успешного выполнения трудной работы определенный уровень напряжения необходим), позволила предположить, что при выполнении спортивных упражнений разной направленности активизация спортсменов обеспечивается разными механизмами.

Проверке этого предположения послужило исследование уровня ситуативной тревоги и биоэлектродопотенциала перед успешной тренировкой у спортсменов разных специализаций: легкоатлетов и пловцов, гребцов на байдарках и каноэ и гребцов-академистов, прыгунов на лыжах с трамплина и боксёров, баскетболистов и волейболистов. Результаты этого исследования оказались вполне сопоставимы с результатами изучения лыжников-двоеборцев. Выяснилось, что вне зависимости от ведущей направ-

ленности деятельности: "на выносливость", "на силу-скорость", "на скорость-координацию" — спортсменам приходится решать достаточно трудные задачи, требующие повышенного уровня напряжения для мобилизации ресурсов психики и организма. Эта мобилизация достигается, как правило, тем, что спортсмен находится перед тренировкой и в ходе на более высоком, чем в обычных условиях, уровне эмоционального возбуждения. Но достигается он разными путями.

Перед решением задач, связанных с преимущественным проявлением выносливости и, следовательно, с выполнением циклической монотонной деятельности, эмоциональное возбуждение возрастает за счёт осознаваемого компонента — тревоги при сохранении на невысоком, близком к фоновому, уровне вегетативного компонента.

Перед решением задач, связанных с преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств и сложной координации, то есть задач, часто выполняемых в сложных, меняющихся условиях, сопряженных с реальным или кажущимся риском, эмоциональное возбуждение возрастает за счёт вегетативного компонента при сохранении тревоги на невысоком уровне.

Почему так происходит? Наверное, потому, что в каждом из этих двух случаев в преддвухтактном состоянии берётся, экономится именно та составляющая эмоционального напряжения, которая впоследствии будет интенсивно расходоваться в процессе деятельности. Кроме того, повышение тревоги перед выполнением нагрузок "на выносливость" возникает у спортсменов в связи с отношением: "трудно, но надо, должен выполнить во что бы то ни стало". Такое отношение к предстоящей тренировке способствует формированию категорической установки на выполнение всего объема тренировочных заданий — одного из главных, как уже говорилось, условий успешной "работы на выносливость".

Эти нами установленные факты позволяют более эффективно использовать при текущем психологическом контроле показатели ситуативной тревоги и биоэлектродопотенциала для суждения о предшествующем тренировке психическом состоянии представителей разных видов спорта.

Вот и получается, что хороший профессионал в спортивной психологии должен, кроме всего прочего, разбираться в особенностях тех видов спорта, которыми занимаются его подопечные, учитывать специфические требования, предъявляемые конкретными спортивными упражнениями к регуляторным функциям нервной системы и психики.

Это важно и при осуществлении включенной в текущий контроль оценки влияния тренировочной нагрузки на психическое состояние спортсменов. Следует учитывать, что утомление, вызванное объемной или интенсивной нагрузкой, негативно сказывается в первую очередь на тех показателях быстроты и точности саморегуляции, которые не являются самыми необходимыми, спортивно важными в конкретном виде спорта. И наоборот, интенсивный тренировочный микроцикл оказывает положительное тренирующее влияние на те регуляторные функции, которые обеспечивают специфическую двигательную активность. Например, влияние большой работы, выполненной боксёром в тренировочном микроцикле, проявляется в снижении одного показателя быстроты — максимального темпа движений и в улучшении двух других: времени реакции и скорости выполнения единичного движения. У тяжелоатлета в такой ситуации снижаются показатели темпа движений и времени реакции, но улучшается скорость выполнения движения. На фоне большой проделанной работы динамика показателей точности саморегуляции тоже зависит от того, что в первую очередь нужно для успешной саморегуляции специфической двигательной спортивной деятельности. Так, у легкоатлетов — прыгунов в высоту и с шестом, у барьеристов улучшаются показатели точности управления темпом и ритмом движений, но ухудшается точность восприятия микроинтервалов времени. А у их коллег — метателей диска и толкателей ядра — становится более точной управление амплитудой движений, но ухудшается точность реакции на движущийся объект, которая возрастает у фехтовальщиков, боксеров и баскетболистов. Мне кажется, что в этом проявляется механизм некоей экономии энергии путем минимизации затрат на поддержание на высоком уровне тех регуляторных функций, которые не являются самыми необходимыми для успешного управления деятельностью.

А вот динамика показателей, характеризующих активность и стабильность саморегуляции, не зависит от вида спорта: интенсивные нагрузки вызывают некоторое снижение этих показателей, а активный отдых — повышение. И в скоростно-силовых видах спорта, и в видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости, надёжными показателями стабильности саморегуляции служат разброс времени реакции и разброс реакции на движущийся объект и время удержания статического равновесия, а показателями активности — самооценка желания тренироваться, биоэлектродинамический потенциал, отношение оптимальных темпа и усилия к максимальным.

Оперативный психологический контроль

Оперативный психологический контроль имеет целью оценку очень динамичного психического состояния, меняющегося в результате непосредственной подготовки к исполнению спортивного упражнения или под влиянием выполнения этого упражнения.

Оперативный психологический контроль проводится на месте тренировочных занятий или соревнований и занимает от 15 до 45 секунд. Такая кратковременность оперативного контроля побуждает некоторых психологов к поиску одного какого-либо экспресс-метода оценки состояния спортсмена. Однако, как уже говорилось, сложность феномена "психическое состояние" исключает, по-моему, возможность его диагностики с помощью любого **единственного** метода. Требование всесторонности заставляет пользоваться при оценке психических состояний широким набором методов, но условия проведения контроля во время тренировки или соревнований, а также кратковременность и изменчивость оперативных состояний делают возможным применение лишь тех методик, которые не требуют значительных временных и энергетических затрат у обследуемого спортсмена и позволяют психологу быстро обчислить и оценить полученные результаты. И тем не менее стремясь к минимизации средств оперативного психологического контроля, надо не забывать о необходимости комплексного использования трех каналов, несущих информацию об *осознаваемых, двигательных и вегетативных* компонентах психического состояния. Поэтому в методы оперативного контроля мы включаем: биоэлектродинамическую реакцию на движущийся объект, теплинг-тест, ручную динамометрию, реакцию на время, тест для определения точности воспроизведения заданной амплитуды движения и самооценки по "градуснику": самочувствия, настроения, желания тренироваться (или соревноваться). Двигательные тесты могут применяться избирательно в зависимости от видов спорта или даже от тех упражнений, которые в данный момент выполняет спортсмен. Для самооценки могут предлагаться разные параметры состояния в связи с разными условиями проведения контроля и задачами, стоящими перед спортсменом. Биоэлектродинамическая используется всегда.

Обычно оперативный контроль в спорте педагоги-тренеры, физиологи, биохимики, врачи используют для определения зависимости "доза — эффект". Но изучение этой зависимости — лишь одно и, может быть, не самое главное направление оперативного психологического контроля, хо-

тя оно весьма существенно для оценки влияния того или иного физического упражнения, педагогического или средового воздействия на психическое состояние спортсмена. Вторым — основным — направлением оперативного психологического контроля следует считать оценку психического состояния с точки зрения степени его соответствия предстоящей деятельности её конкретным задачам. Другими словами, речь идёт о психической **готовности или неготовности** к тренировке или к выполнению конкретного упражнения. Именно на основании определения степени готовности к предстоящему действию (комплексу действий) становится возможным, во-первых прогнозировать результативность деятельности и, во-вторых, корректировать либо состояние спортсмена, либо требования к нему, либо само задание.

Конечно, показатели готовности к выполнению упражнения будут различаться у разных спортсменов и в связи с их индивидуальными особенностями, и в связи с их опытом и квалификацией, но и в связи с самим упражнением тоже.

Я брал у прыгунов на лыжах с трамплина, у членов основной и молодёжной сборных команд страны показания биоэлектрорепотенциометрии непосредственно на стартовой площадке горы разгона перед прыжком. Потом сопоставлял показатели БЭП с успешностью прыжков. Выяснилось, что у более опытных и квалифицированных спортсменов неудачным прыжкам предшествовали, как правило, более низкие значения этого отражающего уровень активации вегетативных систем организма и эмоционального напряжения показателя, а у юниоров — более высокие. Подобную закономерность мне удавалось подмечать и у легкоатлетов-прыгунов. Очевидно, дело тут в том, что двигательный навык, лежащий в основе выполнения основного спортивного упражнения у более высококвалифицированных спортсменов стабильнее и лучше оттренирован, чем у менее опытных. Поэтому повышенный уровень активации организма не нарушает координации их двигательных действий, но придаёт им большую энергию. А значительный энергетический всплеск затрудняет прыжкам, не обладающим столь прочным навыком, надёжное управление движением.

По-разному влияет возрастание уровня активации и эмоционального напряжения на результативность выполнения различных, порой близких друг к другу спортивных упражнений. Так, легкоатлетам, специализирующимся в "гладком" спринте, значительное, близкое к максимальному повышение активации способствует быстрейшему пробеганию сто — или двухсотметровой дистанции, а барьеристам может помешать.

В.В. Дубенюк, собирая материал для диссертации, которую он делал под моим руководством, работал с легкоатлетами-десятиборцами. Им было установлено различие в психомоторных показателях состояния спортсменов перед разными видами многоборья. Эти различия были связаны с двигательными установками, формирующимися в связи с особенностями беговых, прыжковых или метательных упражнений. В.В. Дубенюк предлагал спортсменам перед каждой попыткой три пробы (у него уходило на это 16-18 секунд): тепловы-тест, ручную динамометрию и биоэлектрорепотенциометрию, отражающие соответственно силовую, скоростную и энергетическую установки. Выяснилось, что, взаимодействуя между собой, они образуют структуру готовности к двигательной деятельности. Оказалось, что различные установки могут вступать между собой как в синергические отношения (взаимодействовать для обеспечения нужного результата), так и в конкурентные (мешать друг другу способствовать успеху решения двигательной задачи).

Взаимодействие и выраженность двигательных установок как признаков состояния готовности к исполнению двигательного действия очень индивидуализированы. И чем сложнее такое действие, тем больше индивидуально оптимальных вариантов его выполнения и тем меньше возможность обнаружения общих признаков состояния готовности к нему. При работе с легкоатлетами-многоборцами выявилась необходимость и подтвердилась практическая возможность определения для каждого спортсмена, какие именно сочетания двигательных и вегетативных компонентов преддвигательного состояния являются способствующими или препятствующими достижению запланированного результата в разных видах упражнений десятиборцев. Это позволило использовать оперативный психологический контроль непосредственно на тренировке для индивидуализации воздействий на спортсменов, для более эффективного управления процессом их подготовки.

Но полезность оперативного психологического контроля проявилась не только в возможности управления состоянием спортсменов извне, но и в том, что они сами сначала научились сопоставлять показатели психологических тестов со своими внутренними ощущениями состояния готовности к выполнению того или иного упражнения, а потом уже и без тестов, ориентируясь на эти ощущения, старались самостоятельно регулировать свое преддвигательное психическое состояние.

Высококласные спортсмены могут иногда достаточно точно определить, соответствует ли их состояние возможности достижения максимально доступного им результата.

Примером тому может служить выступление на Спартакиаде народов СССР, предшествующей Олимпийским играм в Мюнхене в 1972 году, прыгуна в высоту Юри Тармака (Тармак — эстонец, и имя его не Юрий, а Юри). Как всегда на крупных состязаниях легкоатлетов, перед основными соревнованиями проводились квалификационные. Чтобы получить право участвовать в основных соревнованиях, спортсмены должны были показать определенный результат. Прыгунам в высоту надо было преодолеть 2 м 12 см. Перепрыгнув планку на этой высоте, Тармак почувствовал, что может гораздо больше. В отличие от других прыгунов, удовлетворённых тем, что выполнили квалификационный норматив, и покинувших сектор, Юри Тармак продолжал прыгать. Чувство отличной готовности его не обмануло — он взял высоту 2 м 25 см — великолепный результат, лучший в том сезоне в мире. Однако Юри "разрядился" и в основных соревнованиях высоко прыгнуть не смог. Победители Спартакиады взяли 2 м 17 см. Но, при формировании олимпийской команды, тренеры и ответственные товарищи исполнили его прыжок, послали Тармака в Мюнхен, где он стал олимпийским чемпионом с результатом 2 м 23 см.

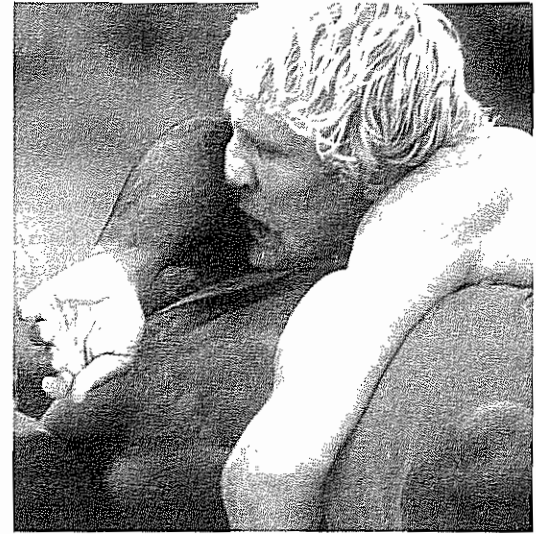
Впрочем, не всем и не всегда удаётся точно оценить свою готовность непосредственно в ходе тренировки или соревнования. Но у тех спортсменов, подготовка которых сопровождалась оперативным психологическим контролем, это получалось. Важно отметить, что они не ограничивались оценкой своего состояния и пытались управлять им. Помню, что некоторые прыгуны на лыжах с трамплина, с которыми мне довелось работать, просили меня подняться на вершину горы разгона, взяв с собой биометр. За несколько минут до своего прыжка они подходили ко мне, снимали перчатку и, взяв в руку датчик прибора, смотрели на его шкалу. Я им ничего не говорил. Они уже сами знали, какой у каждого показатель биоэлектрopotенциала перед успешным прыжком. Увидев показания биометра, они отходили от меня и дальше вели себя по-разному в зависимости от того, больше или меньше оптимального уровня были у них вегетативная активация и эмоциональное напряжение. Если — больше, старались дышать глубже с медленным полным выдохом, расслабляли мышцы лица и рук, успокаивались. Если — меньше, наоборот, "заводились".

Таким образом, можно с уверенностью говорить о том, что применяемые моими сотрудниками и мной методы оперативного психологического контроля дают информацию о непосредственной готовности или неготовности спортсменов разных специализаций к исполнению спортивного

действия на тренировке или на соревновании, что информация эта может быть с пользой использована для управления состоянием спортсмена — или им самим.

Познакомив читателя с видами и основными направлениями комплексного психологического контроля в спорте, я хочу подчеркнуть, что главная задача такого контроля — дать тренеру и психологу информацию для *индивидуального подхода* при работе со спортсменами. Подход этот должен быть комплексным. Индивидуализация подготовки спортсменов должна базироваться на основе учета их свойств как *индивидов, субъектов деятельности, личностей, индивидуальностей*. Но не только. Надо брать во внимание и психическое состояние спортсмена, и уровень развития, и стабильность функционирования тех психофизиологических и психических процессов, которые участвуют в саморегуляции спортивной деятельности. И оценивать эти состояния и процессы необходимо с точки зрения соответствия их специфическим условиям и требованиям конкретного вида спорта, а также целям и задачам, стоящим перед каждым конкретным спортсменом.

Кроме психологического контроля, основой которого является *психодиагностика*, а результаты его побуждают использовать различные средства *психопрофилактики* и *психорегуляции*, существенную пользу спортсменам и тренерам может принести учёт установленных психологических закономерностей, дающий возможность повысить эффективность разносторонней спортивной подготовки.



Психология помогает стать мастером

Психологические предпосылки развития
выносливости, быстроты и силы.
Как повышается точность
и надежность управления двигательными действиями.

*Мы используем больше энергии, чем необходимо,
применяя ненужные мускулы, позволяя мышцам
вращаться и слишком интенсивно
реагировать чувствами.*

Георгий Гурджиев

Достигнуть сколько-нибудь значительного результата в спорте можно только после длительной и многотрудной подготовки. Её делают на разные виды: физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая. Хотя виды спортивной подготовки связаны между собой и как бы проникают друг в друга, такое деление не лишено смысла, так как в разные периоды тренировочного процесса акцент может делаться на совершенствовании либо физических кондиций, либо техники исполнения двигательных упражнений, либо тактики ведения соревновательной борьбы.

Здесь я хочу рассказать о том, как опора на установленные психологией факты может помочь улучшить и ускорить физическую и техническую подготовку спортсмена.

Психологические основы физической подготовки

Целью физической подготовки является развитие и совершенствование основных физических (их называют ещё и двигательными) качеств:

выносливости, силы и быстроты. К двигательным качествам относят ещё и ловкость, но мне кажется, что применительно к физической подготовке о ней говорить не стоит, потому что в спорте ловкость неразрывно связана с выполнением специфических двигательных упражнений, а следовательно, с технической подготовкой в первую очередь.

Выносливость развивается и совершенствуется только тогда, когда выполняются упражнения, вызывающие утомление, усталость. Без физического (физиологического) утомления нет тренирующего эффекта, без преодоления чувства усталости тут тоже не обойтись. Поэтому у спортсмена следует формировать положительное отношение к работе, вызывающей утомление, и даже к тем неприятным, порой болезненным ощущениям, которые оно вызывает. Спортсмен должен расценивать эти признаки утомления не как симптомы опасности, а как сигналы того, что в ходе выполнения упражнений достигается необходимый тренирующий эффект.

Упражнения для развития выносливости выполняются в течение продолжительного времени и, как правило, связаны с многократным повторением одинаковых действий циклического характера. В силу этого чувство усталости может наступать не только из-за утомления мышц и внутренних органов, но и вследствие однообразности, монотонности работы. Особенно трудно переносить такую работу людям с большой подвижностью нервных процессов и с преобладанием возбуждения над торможением. Для спортсменов с подобными свойствами нервной системы можно вместо длительного бега по кругам стадиона предложить бег по аллеям парка, по лесным дорожкам или игру в футбол, в баскетбол. Но облегчать им задачу надо не всегда и вовсе не обязательно. Каждый спортсмен должен хорошо понимать необходимость выполнения нагрузки определенного объема и интенсивности и тщательно продумать средства и методы реализации этой нагрузки в тренировочном процессе — это очень важное условие совершенствования выносливости. Сознательное принятие плана работы над выносливостью способствует формированию *категорической установки* на осуществление намеченной программы полностью и при любых условиях. Как уже было сказано в третьей главе, именно категорическая установка, то есть настроенность и готовность обязательно выполнить запланированную нагрузку, помогает преодолеть утомление и усталость.

Этому же может помочь умение управлять направленностью сознания, вниманием. Спортсмену полезно специально поработать над совершенствованием своего умения переключать внимание с неприятных ощу-

щений, возникающих при утомлении, на мысли, не связанные с тем, что он в данный момент делает. Легкоатлеты — стайеры, марафонцы и ходяки — рассказывали, как во время очень долгого бега или многочасовой ходьбы, они, чтобы отвлечься от занудной работы, рисовали в своём сознании разные приятные картинки, представляя себя то за дружеской беседой, то за праздничным застольем, то на рыбалке. По мере нарастания утомления картинки становились все более яркими и эмоционально насыщенными, вплоть до самых напряженных моментов любовных свиданий.

Но бывают случаи, когда, наоборот, сосредоточение внимания на сознательном контроле за выполнением каких-то важных параметров движений: длины шагов, амплитуды гребка, силы толчка и т.д. — помогает бороться с утомлением. Об этом свидетельствует опыт не только легкоатлетов, но и пловцов, гребцов, лыжников, конькобежцев.

При работе "на выносливость", особенно в наиболее трудные моменты тренировки следует использовать приемы *самостимуляции*, *самомотивации*. Их можно разделить на две группы:

— выбор ориентиров и постановка конкретных задач по ходу тренировочной деятельности ("добежать вон до того дерева", "сделать еще пятьдесят гребков в полную силу", "пройти, не снижая темпа этот подъем", "еще два круга" и т.п.);

— самоприказы ("терпеть!", "темпл!", "шире шаг!", "чаще!", "толкать-ся!").

Для успешной тренировки выносливости важно научиться психофизиологически обоснованным приемам восстановления работоспособности: произвольному расслаблению натруженных мышц, самовнушению отдыха с помощью аутогенной (психорегулирующей) тренировки, отвлечению внимания от прошедших и предстоящих тренировочных занятий, давая, таким образом, отдых нервной системе и психике.

Следует иметь в виду, что и положительное отношение к вызывающим утомление упражнениям, и категорическая установка, и переключение внимания, и конкретизация задач, и самоприказы, и организация рационального отдыха и восстановления — всё это помогает совершенствовать выносливость, но лишь в тех случаях, когда у спортсменов есть сильные мотивы, побуждающие их к тренировке, когда у них достаточно развиты настойчивость и упорство. Впрочем, о них и о других волевых качествах, а также о мотивации речь пойдет в следующей главе. Сейчас подчеркну только еще раз, что без настойчивости и упорства большой выносливости не достигнешь.

Совершенствование **силы** тоже требует проявления этих волевых качеств. Особенно в тех случаях, когда методом развития силы является многократное повторение упражнений с относительно небольшим отягощением. Но если методом развития силы служат упражнения "взрывного" характера с околопредельными или предельными отягощениями, на первый план выходит другая пара волевых качеств — смелость и решительность, а также концентрация внимания и умение мобилизовать в нужный момент все свои возможности.

Перед выполнением упражнения с максимальным усилием спортсмену нужно не просто сосредоточиться, а полностью отвлечься от мыслей о трудности, опасности упражнения, о вероятности его невыполнения, о возможных ошибках. Этому способствует концентрация внимания на основном компоненте предстоящего двигательного действия, на определении момента готовности начать упражнение. И еще спортсмену надо вызвать у себя всплеск эмоционального возбуждения, необходимого для полной мобилизации физических сил и проявления значительных волевых усилий. Другими словами, возникает насущная потребность саморегуляции своего состояния. Способами и приемами саморегуляции психических состояний, с которыми читатель уже ознакомился, спортсмен должен владеть, следовательно, не только для обеспечения результативности и надежности выступления в соревнованиях, но и для успешности физической подготовки.

Высокие требования к различным функциям психики предъявляются и при тренировке **быстроты**. Быстрота — сложное физическое или двигательное качество. Выделяют три основных элементарных проявления быстроты: минимальное время начала действия в ответ на заранее обусловленный раздражитель (*простая психо- или сенсомоторная реакция*), минимальное время выполнения одного движения, максимальная частота движений. Специалисты говорят, что эти три составляющие быстроты независимы одна от другой и что скрытый (*латентный*) период реакции не укорачивается вследствие тренировки. Пусть так, однако в спорте первостепенное значение имеет не столько он, сколько двигательный (*моторный*) ее компонент — время самого действия. А это проявление быстроты так же, как максимальная частота движений, вне всякого сомнения тренируемо.

Одной из психологических предпосылок совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является умение тонко различать малейшие промежутки (*микроразрывы*) времени. Приведу пример из моей практики.

На одном из весенних сочинских сборов тренер по легкой атлетике сказал мне, что его ученик — спринтер — затрачивает на "уход со старта" 0,3 секунды, а надо бы 0,2. По всем показателям подготовленности он может это сделать, да вот почему-то не получается. Я предположил, что спортсмен не воспринимает различия между тремя и двумя десятными секунды, "не чувствует время" достаточно точно. Был у меня с собой приборчик — электрический гудок, соединенный с реле времени. Пригласил я к себе спринтера, включил гудок продолжительностью в 0,1 с, потом — в 0,5. Спортсмен отгадал, что второй длиннее. Я "гуднул" 0,3 и 0,2 с. Он сказал: "Вроде бы одинаково". Я объяснил: первый сигнал длиннее на 0,1, попросил постараться уловить разницу во времени звучания. Повторили эту "игру в отгадки" несколько раз, пока он не почувствовал, что 0,2 секунды короче 0,3, и стал безошибочно различать эти микроинтервалы. На тренировке он "ушел со старта" за 0,2.

Другой психологической предпосылкой совершенствования быстроты является формирование определенной установки. В третьей главе было сказано, что в ожидании старта возможны две разные установки: *сенсорная*, выражающаяся в готовности воспринять сигнал, и *моторная*, выражающаяся в готовности как можно скорее начать движение, в концентрации внимания именно на предстоящем двигательном действии. Лучшему формированию быстроты способствует моторная установка, которую и надо формировать.

Для совершенствования третьей составляющей быстроты — максимальной частоты движений — тоже нужны точность восприятия и воспронизведения микроинтервалов времени и соответствующие (скоростные) установки. Кроме того, существенным является умение спортсмена избавляться от излишнего мышечного напряжения, умение вызывать и сохранять оптимальный уровень эмоционального возбуждения, потому что и недостаточное и чрезмерное возбуждение препятствует этому проявлению быстроты.

Таким образом, в процессе тренировки быстроты, как и при развитии и совершенствовании выносливости и силы, необходима саморегуляция внутренних состояний.

Психологические основы технической подготовки

Техническая подготовка спортсменов направлена на совершенствование качества и повышение надёжности управления движениями и двига-

тельными действиями. Движениями приходится управлять по трем параметрам: пространства (направление и амплитуда движений), времени (быстрота движений, их последовательность или одновременность) и силы (интенсивность усилий, прилагаемых при их выполнении). Точность управления зависит от уровня развития и особенностей функционирования ряда психических процессов: психомоторных реакций, зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных (*проприоцептивных*) ощущений, восприятий, представлений, мышления и внимания. Эти психические процессы — база, на которой только и могут совершенствоваться качество и надёжность управления движениями и двигательными действиями, то есть база роста технической подготовленности спортсмена. Поэтому психологическими основами технической подготовки является целенаправленное и индивидуализированное совершенствование тех психических процессов, которые участвуют в регуляции движений, специфических, характерных для каждого конкретного вида спорта.

Остановимся сначала на мышечно-двигательных ощущениях, которые Иван Михайлович Сеченов назвал когда-то "тёмным чувством" потому, что они с трудом осознаются человеком. При занятиях спортом эти ощущения играют огромную роль и "проявляются". В вышедшей более сорока лет назад книге "Очерки психологии спорта" А.Д. Пуни, исследовавший мышечно-двигательные ощущения у спортсменов разных специальностей, описал следующие закономерности:

1) отчетливость двигательных ощущений, выражающаяся в тончайшей дифференцировке амплитуды движений, их направления и быстроты, а также интенсивности мышечных напряжений, развивается в ходе тренировки;

2) в различных видах спорта отчетливость двигательных ощущений развивается главным образом в специфическом направлении;

3) развитие отчетливости двигательных ощущений теснейшим образом связано с ходом овладения техникой спортивных упражнений;

4) уровень развития отчетливости двигательных ощущений, достигнутый в процессе спортивной тренировки, отличается известной устойчивостью.

Значит, столь важные для овладения спортивной техникой ощущения обязательно совершенствуются в нужном направлении в процессе тренировки. Сами собой — спонтанно — становятся более отчетливыми и тонкими. О чём же тогда беспокоиться? Оказывается, есть о чём. Спортсмену далеко не всегда можно полагаться на такое спонтанное развитие от-

четанности мышечно-двигательных ощущений. Это легко подтвердить следующим примером.

Моя бывшая аспирантка, а теперь жена, которой я безмерно благодарен за то, что она много лет со мной рядом, Инга Константиновна Киселева изучала пути повышения эффективности подготовки конькобежцев-фигуристов, для которых тонкость и точность управления движениями чрезвычайно важна. В частности, те или другие элементы скольжения по дугам, подготовку к прыжку, толчок и "выезд" после прыжка фигурист должен делать, скользя либо на внешнем, либо на внутреннем ребре конька. А ширина лезвия конька до трех миллиметров — ребра одно к другому как близко! Но фигурист должен чувствовать и осознавать, на каком именно ребре конька он выполняет скольжение в любой момент. Информацию об этом он может получить только с помощью очень отчетливых, тонких и точных мышечно-двигательных ощущений. Они, конечно, развиваются при тренировке, но совершенствуются медленно. Было установлено, что лишь через пять-семь лет занятий фигурным катанием на коньках сигналы, идущие от *проприорецепторов* стопы и голеностопного сустава (*проприорецепторы* — это нервные окончания, размещающиеся в мышцах, связках, суставах и посылающие нервный импульс в мозг) приобретают достаточную отчетливость, обеспечивающую спортсмену "чувство ребра конька". Слишком большой срок. Но его, наверное, можно сократить, используя специальные упражнения. И.К. Киселева проверила такую возможность. Было сконструировано специальное устройство (*многоосевой кинематометр*), на котором выполнялись движения стопой, близкие по направлению и амплитуде к тем, что делаются фигуристом на льду: движение стопой вниз (*подошвенное сгибание*) с заданной амплитудой в 5 градусов (характерно для выполнения "перетяжек" и тех фигур, где перемена направления движения сочетается с переменной фронтой) и в 25 градусов (характерно при выполнении прыжков); поворот стопы наружу (*отведение*) и внутрь (*приведение*) с заданной амплитудой в 10 градусов (характерно при выполнении "троечных фигур, скобок, крючков и выкрючков"); вращение стопы наружу (*супинация*) и внутрь (*пронация*) с заданной амплитудой в 5 градусов (характерно при переходе с одного ребра на другое и при сохранении "рёберности"). Кинематометр этот поставили в раздевалку и предлагали начинающим фигуристам — детям поиграть "кто лучше сможет справиться с заданием". Пока ребята переобувались, они охотно ставили то одну, то другую ногу на легко двигающуюся во всех направлениях площадку прибора, делали движения,

контролируя правильность амплитуды по положению соединенной с площадкой стрелкой, а потом повторяли эти движения уже без зрительного контроля. На выполнение этих упражнений почти не тратилось ни дополнительного времени, ни энергии юных спортсменов. А результат был отличный — через три месяца такой тренировки игры дети обрели "чувство ребра конька". Три месяца и пять-семь лет — большая разница. Игра явно стояла свеч.

Специальное развитие двигательных ощущений в нужном направлении помогает, естественно, не только фигуристам. Улучшению технической подготовленности стрелков способствует совершенствование проприоцептивной чувствительности указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок винтовки или пистолета (М.А. Иткин), а яхтсменов — совершенствование с помощью специальных тренажеров отчётливости мышечных ощущений руки, управляющей рулем яхты (Г.Д. Добровольский, Ю.А. Ларин).

Конечно, мышечно-двигательные ощущения играют главную роль в регуляции движений. Но и другие ощущения тоже помогают спортсмену управлять двигательными действиями. Я уже рассказывал о штангисте, которому нужен был зрительный ориентир, чтобы правильно выполнить рывок. Прыгуны в высоту и с шестом, разбегаясь перед прыжком, тоже используют зрительные ориентиры, специально делая разметку на дорожке разбега. Прыгуны на лыжах с трамплина только благодаря зрительному контролю определяют момент отталкивания. Мне рассказывали метатели диска и молота, что им помогает следить за скоростью выполнения вращения перед броском снаряда ощущение того, как ветер свистит в ушах. Пловцы контролируют скорость проплывания дистанции с помощью кожных ощущений — чувствуют, как вода обтекает их тело. Подобное перечисление можно продолжать и продолжать. Но кроме ощущений психические процессы выполняют и другие регуляторные функции. Например, так называемые специализированные восприятия: "чувство мяча", "чувство пола", "чувство лодки" и другие. Пожалуй, во всех видах спорта очень важно "чувство времени" — точное восприятие продолжительности того или иного упражнения или компонента деятельности. Вот случай из моей практики, подтверждающий это.

Виктор А. специализировался в беге на 800 метров. Познакомились мы с ним на спортивной базе под Подольском, где был стадион с отличной, первой в СССР тартановой беговой дорожкой, уложенной англичанами. Там, вблизи от Москвы, проходил сбор легкоатлетов Российской Фе-

дерации перед чемпионатом страны на стадионе в Лужниках. Виктор обратился ко мне в связи с тем, что начал "гореть" еще за десять дней до старта — он чувствовал свою отличную подготовленность, очень хотел впервые стать чемпионом СССР, все время об этом думал, волновался, плохо спал. Мне удалось унять его рано наступившую предстартовую лихорадку, помочь ему спокойно и уверенно готовиться к соревнованию. В тот год судейская коллегия приняла решение провести три предварительных забега на 800 метров, а через день после них — финал, к которому будут допущены 8 (или 12 — я не помню точно) атлетов, показавших лучшее время. За день до старта Виктор сказал мне, что в предварительном забеге постарается бежать очень быстро, покажет лучшее время дня и "пусть остальные думают и волнуются до финала". По жребию Виктор попал в первый забег. Старт дали при ветре и дожде, усилившемся одновременно с выстрелом. Виктор сразу вырвался вперед и бежал все время первым. Он победил в своем забеге, опередив ближайшего преследователя метров на двадцать. И тут, будто по заказу, дождь прекратился, ветер стих, солнышко появилось. Во втором и третьем забегах столько спортсменов показали результаты лучше, чем у Виктора, что в финал он не попал. Расстроился он очень сильно, ругал себя, злился на всех и вся. А впереди было первенство Европы, на которое очень хотелось попасть, но шансов теперь было мало. Когда мы с тренером Виктора говорили о причинах его неудачи, тренер настаивал на том, что всё дело в страшном невезении. Во-первых, погода сыграла злую шутку, во-вторых, два-три известных спортсмена, бежавших в первом забеге, оказались не в форме, не были готовы конкурировать с Виктором, он этого, конечно, не знал и, значительно опережая их, был абсолютно уверен, что бежит очень здорово.

— Всё так, — сказал я, — но беда не только в этом. Виктор не чувствует время. А хорошему бегуну без тонкого и очень точного восприятия времени не обойтись. Над этим надо специально поработать.

В конце концов тренер со мной согласился. Мы внесли небольшие коррективы в тренировку. Виктор, как все бегуны, обязательно пробегал отрезки дистанции разной длины за определенное время, запланированное тренером. Раньше тренер обычно подсказывал ученику в процессе бега, укладывается ли он в намеченное время, запаздывает ли или торопится. Теперь тренер как и прежде давал Виктору задание пробежать, скажем, отрезок в 400 метров за 52 секунды, но пока тот бежал, тренер молчал. И после финиша не сразу говорил спортсмену, за сколько тот преодолел дистанцию, а спрашивал его. Виктор отвечал. Тогда тренер показывал

ему секундомер. Бегун видел свою ошибку, учился "чувствовать время", соотносить его с быстротой движений, с темпом и ритмом. Это явно пошло на пользу. Через две недели на небольших соревнованиях, где у Виктора не было сильных конкурентов, он снова ушел вперед, значительно всех опережая, но теперь бежал быстро, ориентируясь не на свое положение в забеге, а на время. Он показал лучший результат сезона и попал в состав сборной страны для участия в первенстве Европы.

Не только бегунам, но и пловцам, велосипедистам, гребцам, лыжникам — всем, у кого в тренировку включается фиксация времени преодоления различных отрезков пространства, полезно включать в процесс подготовки упражнения, направленные на развитие "чувства времени", вроде тех, что предлагались Виктору А. Они ведь не требуют почти никаких дополнительных временных и энергетических затрат. Надо регулярно предлагать спортсмену сразу после выполнения задания самому оценить время прохождения отрезка, после чего сообщить ему точное отмеренное секундомером время и указать на допущенную ошибку. В других видах спорта (гимнастика, фигурное катание на коньках, тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания, спортивные игры) целесообразно выделять три-четыре минуты для следующих упражнений: 1) прочувствовать и запомнить интервал времени (7, 10, 20 или 30 секунд), наиболее соответствующий специфике вида спорта, глядя на движущуюся стрелку секундомера; 2) запустив секундомер, но не глядя на него, воспроизвести этот интервал, а потом, остановив секундомер, посмотреть на положение стрелки и оценить свою ошибку; 3) снова воспроизвести тот же интервал без зрительного контроля. Такие упражнения дают быстрый положительный эффект. Аналогичным образом можно развивать и совершенствовать и другие специализированные восприятия.

Особую роль в технической подготовке спортсменов играют *представления* о движениях. Представление — это такой познавательный психический процесс, при котором в сознании человека возникает образ предмета или явления, не воздействующего в данный момент на его органы чувств (в отличие от восприятий, дающих образ тогда, когда предмет или явление непосредственно воздействуют на наше зрение, слух, обоняние, кожу). Представления возникают на основе прошлого опыта. Мы можем вспомнить что-либо, ранее нами воспринимаемое. Тогда это — *представление памяти*. Но бывает, когда в нашем сознании возникает образ чего-то, нами никогда не виденного или не слышанного. Так бывает и во сне и наяву. Тогда это — *представления воображения*. И хотя они дают нам

совсем новый для нас образ, они тоже базируются на прошлом опыте человека. Кажется, И.М. Сеченов когда-то очень хорошо сказал: "Воображение — это небывалое сочетание бывалых впечатлений".

Оба вида представлений при овладении двигательными действиями и при совершенствовании качества управления движениями выполняют весьма важные функции: программирующую, регулирующую и тренирующую.

Программирующая функция имеет первостепенное значение при обучении тому или иному двигательному действию. После показа нового элемента или упражнения и рассказа о нём в сознании спортсмена возникает представление — образ того, что и как ему надо делать. Не представив себе нового упражнения, не только выполнить, но даже попытаться сделать его невозможно. Необходим план, программа действий. Без этого не обойтись — надо знать, как действовать, для чего и куда направить свои усилия. Недаром в русских сказках невыполнимой считалась задача: "Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что!".

Образ, данный нам в представлении, становится той программой, которая дает возможность попробовать выполнить новое упражнение. Чтобы ускорить процесс обучения новому действию, нужно сформировать у спортсмена правильное представление о нём. Для этого следует четко объяснить и показать последовательность и направление движений, включенных в данное упражнение, а при необходимости использовать схемы, рисунки, кинограммы, видеозаписи. Надо иметь в виду, что правильное (точное и полное) представление не утрачивает своего значения и тогда, когда спортсмен уже заканчивает начальное освоение нового упражнения или элемента. При совершенствовании техники на первый план выступают две другие функции представлений движений.

При *регулирующей функции* образ двигательного действия является не только и не столько программой, сколько эталоном, образцом, с которым спортсмен сопоставляет собственное реальное исполнение. Если оно (исполнение) вполне соответствует образу-эталоны, значит всё делается правильно, значит коррективы не требуются. Если между реальным исполнением и образом-эталоном есть различия, тогда надо видоизменить, постараться в чём-то исправить исполнение. Другими словами, если что-то в упражнении не получается или получается плохо, только с помощью представления можно самостоятельно обнаружить ошибку и наметить пути её исправления.

Тренирующая функция представления движений связана с идеомоторной тренировкой. Остановимся на этом несколько подробнее.

В психологии и физиологии существуют понятия: идеовегетативный акт и идеомоторный акт. Этими понятиями обозначаются такие явления, когда в организме человека происходят какие-то изменения не в результате воздействия на него реальных объектов — раздражителей, стимулов, а вследствие яркого представления их. Самый простой, всем известный пример: стоит хорошо представить себе разрезанный лимон, свежий, сочащийся соком, как во рту появляется слюна. Это — идеовегетативный акт. А если ярко представить себе, что бьешь правой ногой по мячу, мышцы ноги, пусть не сильно, но сократятся, может быть даже нога дернется. Это — идеомоторный акт. Физиологической основой этих феноменов является оживление нервных связей между внутренними органами, мышцами и мозгом. Применительно к двигательной деятельности, можно рассуждать так: когда человек начинает выполнять какое-то двигательное действие, в работу включаются нервные центры, управляющие мышцами, осуществляющими движения, включенные в данное действие. При повторении его нервные центры "привыкают" к определенной последовательности подачи команд соответствующим мышцам — нарабатывается *динамический стереотип* — такой режим работы мозга, при котором возбуждение в центре, посылающем первую команду, запускает в работу в нужной последовательности все остальные центры, участвующие в регуляции этого действия. Динамический стереотип лежит в основе двигательных навыков, о которых совсем скоро пойдет речь.

А пока вернёмся к тренирующей функции представления движений. Суть этого явления заключается в том, что идеомоторное выполнение упражнений дает тренирующий эффект. Специальными исследованиями (А.Ц. Пунин, Е.Н. Сурков и др.), а также практикой подготовки спортсменов установлено: представление движений или, вернее, представление себя, выполняющим эти движения, даже если это проделывается, сидя в кресле, а то и лёжа на кровати, способствует тому, что потом, при реальном выполнении, всё получается лучше. Тренирующий эффект представления движений сказывается в первую очередь на возрастании их точности, потом на быстроте и даже, хотя и в меньшей степени, на силе. Конечно, тренировка на стадионе, в спортивном зале, в бассейне, на катке дает гораздо больше, но, если сочетать идеомоторную тренировку с реальной, предваряя практическое выполнение упражнения его представлением, техника исполнения будет совершенствоваться быстрее. Важно, чтобы спортсмен это знал, поверил в пользу идеомоторной тренировки, стал ее применять.

При работе с Настей Рыжих (прыгуней с шестом, о которой немного рассказывалось в главе о психологической подготовке к соревнованиям) мне надо было преодолеть её неверие в целесообразность использования представления прыжка перед его выполнением на самом деле. Чтобы доказать ей, какую силу имеет образ движения, я провёл с ней опыт, рекомендованный Ларсом-Эриком Унесталем. Я предложил Насте закрыть глаза и сосредоточить внимание на своей левой руке, представить себе, как можно ярче, что рука становится легче и легче, совсем лёгкой, невесомой, такой легкой, что ей уже трудно удерживать на месте, она хочет подняться вверх, она сама без всяких команд и усилий начинает подниматься всё выше, легко и свободно, как будто воздушный шарик привязан к запястью левой руки, он поднимается и рука поднимается за ним. Настина рука действительно стала подниматься, чему она очень удивилась и даже немного испугалась.

На этом фоне наша беседа о пользе идеомоторной подготовке к прыжку с шестом прошла легко и продуктивно. Настя решила представлять себе прыжок каждый раз перед началом разбега. Важно было найти точные слова для описания того, что именно надо ей себе представлять. Это должны были быть её слова, соответствующие тому, что она чувствует, выполняя упражнение. Она их нашла:

"Вздохну последний раз... Тянется вперёд и...побежала...высоко, шест со мной сливается, я не чувствую, что его нес, легко наращиваю темп до последней разметки, поднимая частоту на последних четырёх шагах и создаю свободное положение отталкивания... Высоко выпрыгиваю в шест и создаю мах, подхлёстываю себя на шесте, отлетаю через планку... Приземляюсь".

Идеомоторная тренировка особенно полезна тогда, когда спортсмен в силу каких-то причин лишён возможности тренироваться в реальных условиях (длительный переезд, болезнь, травма и т.п.).

Итак, формирование правильного представления о двигательных действиях и стремления ими пользоваться повышает эффективность технической подготовки спортсмена.

Применение идеомоторной тренировки тесно связано с умением сосредоточивать сознание на определённых двигательных действиях или на их отдельных составных частях, то есть с умением произвольно концентрировать внимание. Отсюда следует, что совершенствование такого умения тоже является одной из предпосылок более быстрого достижения спортсменом технического мастерства, которое представляет собой некое

количество доведенных до определённой степени совершенства двигательных навыков.

Двигательный навык — это автоматизированное двигательное действие, ставшее таковым в результате упражнения. Примером такого действия может служить, скажем, ходьба, при которой мы шагаем, не думая ни о длине шагов, ни о постановке ноги, ни о попутной работе руками. Всё получается автоматически, само собой. Это дало основание некоторым теоретикам считать двигательный навык явлением бессознательным. Другие не соглашались, я — тоже. Вот почему: во-первых, в сознании всегда удерживается цель, ради которой выполняется заученное действие (куда и для чего надо идти); во-вторых, навык запускается сознательно (время поджимает, пора идти); в-третьих, условия его выполнения могут "подключить" сознание (если на дороге лужа, мы сознательно удлиняем или укорачиваем шаг, чтобы в неё не наступить); в-четвертых, когда надо выполнять действия, ставшие навыком, с большой интенсивностью, мы сознательно контролируем главные его элементы (если торопимся, а дорога дальняя, следим за тем, чтобы не снизить темпа — частоты шагов). Итак, хотя двигательный навык действительно в очень большой степени автоматизирован, он всё равно контролируется сознанием. Сначала, пока еще не очень отработан, — больше, потом — меньше.

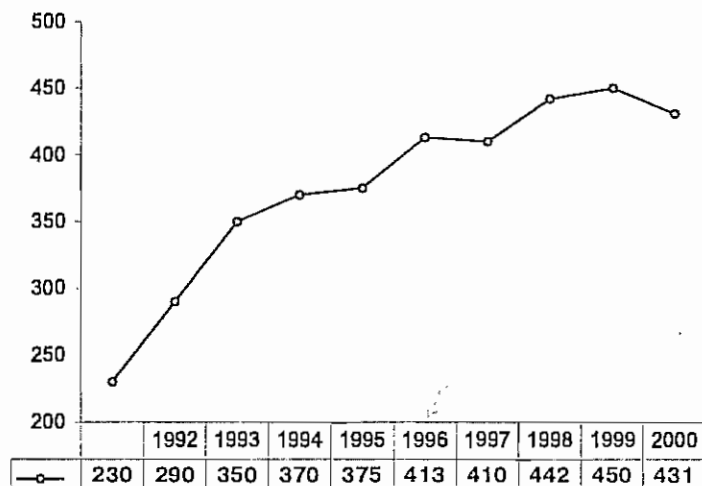
Совершенный двигательный навык характеризуется рядом внешних признаков: он красив, движения, входящие в него, выполняются слитно, экономично, вроде бы, легко. Я до сих пор хорошо помню, как более сорока лет назад видел на Ленинградском зимнем стадионе Юрия Власова, когда он, первый из всех людей на земле, поднял над головой, вверх, на вытянутые руки два центнера плюс один килограмм. Он неторопливо, как-то по-деловому, буднично подошёл к штанге, присел в исходное положение, взял гриф "в замок" и...как будто включился великолепно отлаженный механизм — вот штанга на груди атлета, он сразу встал из "низкого седа" и вытолкнул её вверх без видимых усилий, будто не рекордный вес, а просто палку. А как красиво и, нам со стороны кажется, легко, бегут классные спортсмены, как ритмичен их бег, как длинен шаг, как высоко поднимают бедро и "захлёстывают" голень — загляденье!

Двигательное действие, выполняемое с помощью хорошо отработанного навыка, красиво потому, что выполняется рационально, без лишнего напряжения и способом, наиболее подходящим для данного конкретного спортсмена. Но в спорте важна не только красота движений, но

и их эффективность, результат, который определяется количественно, с большей или меньшей точностью.

Динамика количественных характеристик двигательного навыка отражается *кривой упражнения*. Графически кривая упражнения располагается между двумя осями. На одной из них (горизонтальной) откладывается число тренировочных занятий или циклов (дней, недель, месяцев, лет), на другой (вертикальной) — показанный спортсменом результат в основном упражнении, скажем, длина или высота прыжка в сантиметрах, вес штанги, поднятой в рывке или в толчке в килограммах, время пробегания или проплывания стометровки в секундах. В первых двух случаях кривая упражнения будет по мере совершенствования двигательного навыка идти вверх (как на представленном здесь рисунке), в третьем случае, естественно, — вниз, ибо время преодоления дистанции сокращается.

Вот совершенно реальная кривая упражнения, соответствующая результатам в прыжках с шестом Нاستи Рыжих за период с 1992 по 2000 год.



Кривая упражнения может выглядеть по-разному, но всегда она будет отражать некоторые закономерности, которые тренеру и спортсмену полезно знать. Ход кривой упражнения обязательно неравномерный: сначала она идет круче, потом более полого, потом — параллельно горизон-

тальной оси (этот её участок называется плато), потом — либо снова вверх, либо, увы, вниз.

Угол наклона кривой, а значит быстрота овладения навыком, рост результативности двигательной деятельности зависит от многих факторов.

Во-первых, от структуры упражнения, которым приходится овладеть. Чем оно сложнее, тем более полого поднимается кривая упражнения на начальных этапах тренировки.

Во-вторых, от того исходного результата, который спортсмен показал при первых попытках выполнения упражнения, в начальной точке отсчета. Чаще всего бывает, что, чем выше такой результат, тем медленнее растет кривая. И так случается не только на начальных этапах овладения упражнением. И на последующих этапах спортивного совершенствования, чем более высокий результат был достигнут, тем больше времени и энергии надо затратить на его улучшение, тем медленнее движется вверх кривая упражнения.

В-третьих, от особенностей человека, овладевающего двигательным навыком. К числу таких особенностей наряду с уровнем развития физических качеств и энергообеспечивающих систем организма, наряду с предшествующим двигательным опытом и координационными способностями относятся и входящие в компетенцию психологии мотивы, ценностные ориентации, активность, свойства нервной системы и темперамента, отношения и другие.

В-четвертых, от методики обучения и тренировки.

Теперь о некоторых из этих факторов — подробнее.

Начнем с того, что чем лучший результат уже есть у спортсмена, тем труднее ему двигаться вперед. Любой физически здоровый человек, начав заниматься легкой атлетикой, легко сумеет за один год тренировки сократить время пробегания стометровки на 1-2 секунды, четырехсот метров — на 5-10 секунд, прыгнуть в длину на 50-100 сантиметров дальше, а в высоту — на 10-20 сантиметров выше. Аналогичный быстрый рост будет и в начале занятий другими видами спорта. Потом результаты начнут расти медленнее и медленнее. Спринтеру экстра-класса, пробегающему сто метров за 10,0 секунды, могут понадобиться многие месяцы, чтобы пробежать дистанцию за 9,9. А потом спортсмен уже не может двигаться дальше, результаты перестают расти, на кривой упражнения образуется плато. Оно, чаще всего означает, что спортсмен в полной мере использовал свою физическую и техническую подготовленность. Чтобы преодолеть застой, чтобы сдвинуться с плато, надо искать новые пути тренировки, направленные на-

бо на повышение уровня развития физических качеств, либо на использование каких-то других, более подходящих для данного спортсмена вариантов техники исполнения упражнения. Так, метатели молота вынуждены были, чтобы дальше метать свой тяжелый снаряд, перейти от трёх поворотов в кругу к четырем, а потом и к пяти. Так, знаменитый тренер В.И. Алексеев придумал для своего ученика А. Барышникова новый способ толкания ядра, при котором начальная инерция движения передавалась снаряду не за счёт скачка спортсмена от дальней крошки круга к ближней, а за счёт его вращения в кругу на манер дискоболов. Теперь этой техникой пользуются многие атлеты. Примеров таких сколько угодно не только в легкой атлетике, но, разумеется, и в других видах спорта.

Но как трудно мастеру, достигшему значительных результатов с помощью устоявшейся системы подготовки, позволившей довести двигательный навык до высокой степени совершенства, вдруг внести в неё изменения или "ломать" старый добрый навык. Однако это необходимо, иначе с плато будет только один выход — вниз. В подтверждение — еще один реальный случай.

Перед одним из чемпионатов страны работали мы с С.С. Крючком с российскими легкоатлетами, среди которых была не очень тогда приметная прыгунья в длину Клава Леонова (имя и фамилия изменены). Во всех тестах, которые мы использовали для оценки качества саморегуляции движений, она демонстрировала удивительную стабильность, минимальный разброс показателей при повторных пробах. Мы предложили спортсменке представить себя, выполняющей свое соревновательное упражнение, сопровождая каждый шаг разбега, толчок и приземление постукиванием телеграфным ключом. Это было идеомоторное исполнение прыжка в длину с двигательным, так сказать, аккомпанементом. Каждое нажатие на ключ записывалось на ленте осциллографа. Клава сделала шесть попыток, как бывает в соревнованиях, если попадаешь в финал. Потом мы сравнили записи. Все шесть были одна в одну, будто не человек, а машина нажимала ключ — темп и ритм постукиваний полностью совпадали. В спорте часто говорят: "Стабильность — признак мастерства". Мы сказали Клаве и её тренеру, что она наверняка сможет показать в соревнованиях результат, соответствующий подготовленности, а достичь психической готовности к старту мы ей поможем. Так и случилось. Прыгала Леонова, как хорошо отлаженный автомат: её прыжки почти не отличались один от другого — длина их колебалась от 6 метров 39 сантиметров до 6.47. С этим результатом Клавдия впервые стала чемпионкой СССР и, естественно, была

сразу же включена в основной состав сборной команды страны. По поводу столь приятных событий тренер ее и мы с Крючком распили вечером бутылку-другую хорошего вина и поговорили о перспективах его ученицы. Я сказал, что двигательный навык у нее настолько автоматизированный и стабильный, что обеспечивает ей прыжки на: 6.40-6.50, но не дальше. Сегодня — это вполне прилично, но завтра конкурентки будут прыгать 6.70, а Клава по-прежнему — 6.50, на двадцать сантиметров меньше. Она полностью использовала свои физические и технические возможности. Она — на плато. Чтобы достичь роста результатов, надо подумать, что нужно изменить в подготовке, как развить дальше ее силу и быстроту, как усовершенствовать технику выполнения прыжка. Тренер мне не поверил, более того, он обиделся — так не ввязались мои слова с его радужным настроением. Он больше не обращался к нам за помощью или за советом и Клавдия заоретил. А вышло всё именно так, как я и предполагал. Уже через две недели одна московская легкоатлетка "улетела" за 6.70. Потом и другие спортсменки из разных стран стали показывать результаты ближе к семи, чем к шести с половиной метра. А Леонова очень стабильно прыгала свои шесть сорок с хвостиком. Но этот результат уже не обеспечивал ей ни побед, ни прочного положения в сборной команде. И года не прошло, как её из сборной СССР вывели.

Трудное это дело — сойти с плато. Ведь внести изменения в технику выполнения соревновательного упражнения — значит в чём-то разрушить старый навык и сформировать новый. И тут придется столкнуться с тем, что старый и новый навыки взаимодействуют один с другим. Это взаимодействие проявляется либо как *перенос*, либо как *интерференция двигательных навыков*. Перенос — это положительное влияние старого навыка на новый. Например, мальчик, занимаясь фигурным катанием на коньках, приобретает навык уверенного скольжения вперед и назад, поворотов и остановок, потом легче овладеет навыком перемещения по хоккейному полю, если ему вздумается выбрать этот вид спорта. Бывает и *перекрестный перенос* — с правой руки (ноги) на левую или наоборот, движения в одну сторону на движение в другую. Боксер, хорошо выполняющий удар снизу (апперкот) правой рукой, легче овладеет выполнением этого удара левой. Борец, отлично делающий бросок через бедро влево, быстрее научится делать его вправо. Но старый навык не только не всегда помогает овладеть новым, но и часто мешает. Тогда мы говорим об *интерференции навыков*, которая может проявляться в виде ассоциативного или *репродуктивного торможения*.

С ассоциативным торможением мы сталкиваемся тогда, когда старый и новый навыки в чем-то схожи. Сходство каких-то элементов действия затрудняет человеку выполнение других элементов, различающихся в старом и новом навыках. Например, если ребёнок самостоятельно научился плавать, глядя как плывут другие, он привык работать руками и ногами в одном темпе: делает гребок правой рукой, ударит по воде левой ногой, махнёт левой рукой, бабахнет правой ногой. А потом, когда в секции плавания его начинают учить плавать кролем, при котором ноги работают не синхронно с руками, а гораздо чаще, ему очень трудно это усвоить — руки вроде бы работают так же, как он привык, а ноги по-другому. Тренеры часто говорят, намутившись с учеником, у которого есть навык неправильного выполнения упражнения: "Лучше бы ты ничего не умел, чем делать так криво. Тебя легче было бы научить заново, чем переучивать". Подобные трудности появляются и у высококвалифицированных спортсменов, когда возникает необходимость в переделке двигательного навыка, лежащего в основе техники исполнения упражнения, или когда надо исправить ставшую привычной ошибку. Чтобы облегчить задачу, то есть уменьшить воздействие ассоциативного торможения, можно попытаться исключить из тренировки на какое-то время сходные элементы. Скажем, пловцу, овладевающему навыком плавания кролем, предложить плавать с доской, продвигаясь вперед только за счёт работы ног. Когда это невозможно, следует использовать "мысленное" правильное выполнение нового действия — идеомоторную тренировку, которая обязательно даст положительный эффект благодаря присущим представлениям о регулирующей и тренирующей функциях движений.

Репродуктивное торможение мешает нам тогда, когда одну и ту же двигательную задачу можно решить с помощью различных, но одинаково хорошо отработанных навыков. Чаще других с ним сталкиваются представители спортивных игр и единоборств. Например, волейболист, выпрыгнув и получив мяч над сеткой, видит что соперники поставили "блок". В этой ситуации он может либо сильно пробить, чтобы мяч отлетел от "блока" в аут, либо перебросить мяч поверх "блока". Борец, захватив руку противника двумя руками, может провести бросок через спину захватом руки на плечо или бросок "зависом" — "вертушку". Часто в таких случаях спортсмены действуют неудачно, выполняя нечто среднее между двумя возможными двигательными действиями. Так, футболист, сбивку приближаясь к чужим воротам, может или сильно пробить по ним с

острого угла, или послать мяч партнеру, находящемуся напротив ворот. Мы часто видели, как игрок почему-то бьет по воротам так осторожно, словно дает пас, или пасует так сильно, словно бьет по воротам, а то посылает мяч между воротами и ждущим его паса товарищем по команде. Это происходит потому, что, взаимодействуя между собой, навыки отрицательно влияют друг на друга.

Снизить влияние репродуктивного торможения можно путём продумывания различных типичных для каждого вида спорта ситуаций и твердого выбора способа действий в любом конкретном случае, то есть опробовать с помощью идеомоторной тренировки, с помощью представления движений.

И еще одно обстоятельство, влияющее и на становление двигательного навыка и на его реализацию в спортивных соревнованиях. Речь пойдет об отношении к упражнению или к его элементу.

Перед началом работы над овладением тем или иным двигательным действием следует позаботиться о том, чтобы у спортсмена возникло к данному действию вполне осознанное отношение как к важному и полезному для дальнейшего движения вперед.

Только тогда человек будет добровольно трудиться над новым упражнением, когда относится к нему, как очень для себя нужному, жизненно необходимому. Это, вроде бы, совершенно очевидно, но многие тренеры не берут на себя заботу о разъяснении своим ученикам, почему и для чего надо им научиться выполнять именно **это** и именно **так**. "Я знаю, что надо делать, — думают такие тренеры, — и этого достаточно". Недостаточно!

Кроме отношений типа "мне важно — мне не важно" существенную роль играют отношения типа "легко — трудно". Отношения этого типа мы с сотрудниками изучали при работе с конькобежцами-фигуристами и гимнастами. Было установлено, что существует некая мера в субъективной оценке спортсменом легкости-трудности решения двигательной задачи, при соблюдении которой он прикладывает оптимальные усилия и оптимально сосредотачивается. Нарушение этой меры в сторону "трудно" вызывает напряженность, затрудняющую управление движениями и препятствующую достижению успеха. Но сдвиг в сторону "легко" способствует демобилизации спортсмена, ослаблению его контроля за выполняемым действием, то есть тоже не помогает достижению успеха. Однако формирование отношения "легко" оказалось полезным при обу-

чении новому техническому действию, так как при необходимости решать новую двигательную задачу неизбежно возникает отношение к ней как к трудной в силу её новизны. Поэтому психолого-педагогические воздействия, направленные на ослабление отношения "трудно" приводят к оптимальному соотношению "легко — трудно". Отклонение этого соотношения в сторону "легко" почти исключено, так как остается влияние новизны. Затем, по мере овладения упражнением, происходит постепенное смещение в направлении "легко". Это не мешает успешному овладению техническим действием, потому что темп смещения соответствует темпу реального устранения затруднений. Постепенно устанавливается соотношение, адекватное той степени напряжения внимания и усилий, которое необходимо и достаточно для эффективного выполнения упражнения. Но соотношение это может измениться в связи с изменениями условий деятельности. Непривычные условия и повышение значимости деятельности приводят к сдвигу в направлении "трудно". Сдвиг в сторону "легко" часто происходит в отношении к действию, смежному с другим действием — более сложным или менее освоенным, что приводит к срыву при исполнении такого "легкого" элемента. Такое бывает и у высококвалифицированных спортсменов. Алина Кабаева — безусловно сильнейшая в мире, которую западные спортивные комментаторы нарекли королевой ритмической (у нас называется — "художественной") гимнастики, выступая на Олимпиаде-2000 в Сиднее, уронила обруч, уже выполнив самые трудные части свой великолепной комбинации. Очень известный фигурист Алексей Ягудин, выступая на Первенстве Европы в январе 2001 года, выполнил труднейший каскад прыжков: "тулуп" в четыре оборота и сразу — "тулуп" в три оборота, потом сделал еще один четырехоборотный прыжок, затем, когда казалось, что всё самое трудное уже позади, сорвался на хорошо освоенном элементе.

Практика работы со спортсменами показала, что, если специально обращать внимание на формирование устойчивости отношения "легко — трудно", то это способствует более быстрой и качественной отработке двигательного навыка и более надёжному его использованию в соревнованиях.

И, наконец, о различиях в овладении двигательными навыками у спортсменов с разными индивидуальными особенностями и о методике работы с ними.

Часто тренеры записывают в группы новичков гораздо больше спортсменов, чем могут осилить. Делают они это, во-первых потому, что знают: часть ребят быстро уйдёт (отсев среди новичков бывает до 70 %) и что, начав тренировочные занятия, они скоро увидят, кто на что способен, и бесперспективных отчислят. И тут они вполне могут ошибиться.

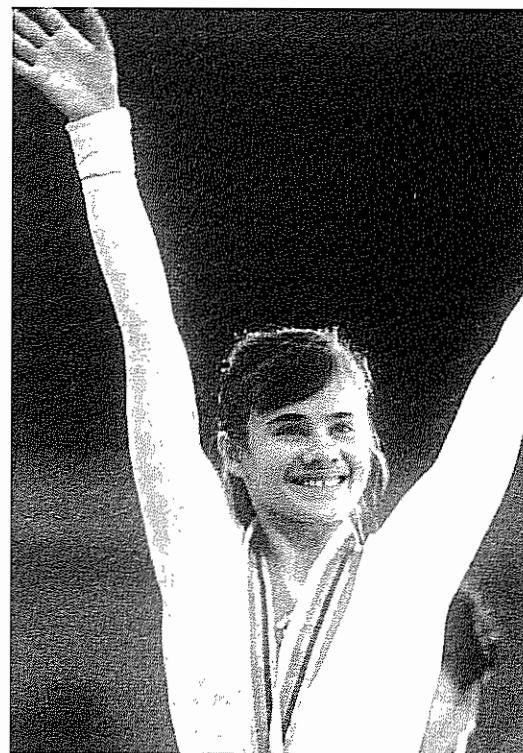
Такое свойство нервной системы, как подвижность — инертность нервных процессов, в значительной степени влияет на быстроту овладения двигательными навыками: у "подвижных" спортсменов кривая упражнения вначале идёт вверх более круто, чем у "инертных" (первые быстрее вторых "схватывают" новое), зато потом "инертные" набирают темп роста результатов и вполне могут по прошествии определенного времени догнать "подвижных", а по прочности навыка и обойти их. Однако тренер, не знающий индивидуальных особенностей своих учеников, может выбраковать "инертных", сочтя их менее способными.

Знание свойств нервной системы и темперамента спортсменов полезно тренеру для определения того, как лучше обучать их технике исполнения необходимых упражнений.

При работе со спортсменами, отличающимися сильной нервной системой, а значит, работоспособным и надёжным в трудных, значимых, эмоционально напряженных ситуациях, но с недостаточной, как правило, тонкостью мышечно-двигательных ощущений, следует больше применять специальных упражнений, направленных на повышение качества саморегуляции движений.

Целесообразно также учитывать выраженность у спортсменов экстраверсии. Надо, в частности, знать, что для экстравертов характерно яркое восприятие, но более слабое представление, а для интровертов — наоборот. Поэтому при формировании и совершенствовании двигательного навыка у экстравертов знающий тренер в большей мере использует демонстрацию того, что предстоит сделать спортсмену (показ), а при обучении интровертов — объяснение (рассказ). Кроме того, экстравертам присущи в большей степени, чем интровертам, быстрота и более высокое соотношение быстрота/точность. Они менее работоспособны при длительной и однообразной тренировке, но быстрее восстанавливаются, реакция на нагрузки у них вялая, у интровертов — сверхактивная. Экстраверты воспринимают время короче, интроверты — длиннее. Всё это может быть учтено при индивидуальном подходе к обучению спортивной технике и её совершенствованию.

Перечень зависимости своеобразия овладения двигательными действиями от индивидуальных особенностей спортсменов можно продолжать и продолжать, но я не буду этого делать. Я хочу здесь лишь показать, что информация, получаемая от психолога, может быть полезна не только при подготовке спортсмена к соревнованию, но при повседневной тренировочной работе.



Спорт для человека и человек в спорте

Спорт, разные его виды, его отличия от других видов деятельности.

Спортсмен познаёт и совершенствует себя.

Волевые качества, мотивы.

Спорт помогает оценить себя.

Спорт и уверенность в себе и в своих силах.

Спорт и нравственно-этическое развитие, духовность.

Спорт вообще, по-моему, стократно увеличивает в человеке всё — и хорошее и плохое.
Адриано Челентано

Спорт, его общие и специфические отличия от других видов деятельности

Спорт, на какой бы он ни был основе, хоть и усовершенствованной, всё же остается продуктом пещерной эпохи — под различными масками человек протаскивает соперничество, временами оно проявляется в открытую именно в области спорта.
Клифорд Саймак

Всем понятное, международное слово "спорт" пришло из английского языка, в котором наряду с общепринятым значением, это слово обозначает также забаву, развлечение, игру, потеху. И в русском языке существует понимание спорта как чего-то, чем занимаются для собственного удовольствия и бескорыстно. Недаром же говорят: "Я сделал это просто так,

из спортивного интереса". В прекрасной русской энциклопедии Брокгауза и Эфрона, вышедшей более ста лет тому назад, сказано так:

"Спорт — занятия как имеющие характер физических упражнений для развития силы, ловкости и красоты тела, так и вообще имеющие целью удовольствие. Спорт разделяется на подвижный и неподвижный. Основной признак первого — движение; он может быть разделён на элементарный и высший; элементарный — собственно телесные упражнения: гимнастика, борьба, бокс, кулачные бои, фехтование, ходьба, бег и прыжки, танцы, альпийский спорт, хоули, плавание, различные игры на свежем воздухе (мяч, крокет, крикет, лаун-теннис, кегли, городки, поло, лапта и др.), высший спорт — охота, лошадиный спорт (скачки и рысистые бега), водный спорт (гребные и парусные гонки), зимний спорт (коньки, лыжи, буера), велосипедный и автомобильный спорт, воздухоплавание. Неподвижный спорт: разведение животных, садовый спорт, составление коллекций, игры внутри дома (бильярд, лото, домино, шашки и т.д.)."

С современной точки зрения — довольно наивное определение, но интересное, на мой взгляд, по двум обстоятельствам. Во-первых, потому, что здесь присутствует понимание спорта как занятия, "имеющего целью удовольствие", и, во-вторых, потому, что в нем прослеживается определенная социальная тенденция, которая во все времена сопровождала, сопровождает и будет сопровождать спорт. Эта тенденция видна в делении "подвижного" спорта на элементарный и высший. К высшему отнесены те виды, которые в то время требовали изрядных материальных затрат, а значит, доступные лишь богатым, сильным мира сего.

Спорт совсем не прост и порой противоречив. С одной стороны, спорт — составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, с другой — публичное зрелище, не имеющее себе равных по числу интересующихся им людей. Кроме того, спорт — социальное явление, вызывающее большой общественно-политический резонанс. И, наконец, спорт — индустрия, в которой задействованы миллиарды долларов, рублей, фунтов, марок, франков и других твердых и не очень твердых валют.

И для многих, занимающихся спортом, он не развлечение, не способ активного отдыха и физического развития, а средство существования, профессиональная деятельность, приносящая, если спортсмену удастся пробиться в первые ряды, весьма и весьма значительные доходы. Так, немецкий автогонщик — пилот формулы 1 Михаил Шумахер получил от "Феррари" контракт на четыре года, сумма которого 107 миллионов дол-

ларов. Шумахер опередил игрока в гольф, считавшегося самым богатым спортсменом, — Тайгера Вудса, контракт которого — 100 миллионов. Десятки миллионов долларов зарабатывают большие мастера футбола, хоккея, баскетбола, бейсбола, бокса, тенниса. В прессе писали о предстоящей свадьбе великих теннисистов — немки Штефи Граф и американца Андре Агаси и о том, что их совместный капитал составит 90 миллионов. Мартина Хингис из Швейцарии заработала на теннисном корте 16 миллионов, а за рекламу получила, наверно, ещё больше. Такое предположение возникает по аналогии: россиянка Анна Курникова получила за свои игры на корте "всего" около миллиона долларов, а за рекламу — 16. Не знаю сколько уже удалось заработать теннисисту Марату Сафину, но, очевидно, он человек не бедный, не жадный и чувствующий чужую беду и боль: раз после трагедии подводной лодки "Курск" сразу же послал в фонд помощи семьям погибших моряков 50 тысяч долларов. Даже у нас в России в некоторых случаях находят для спортивных звезд большие деньги. Все победители Олимпийских игр 2000 года в Сиднее получили по 100 000 долларов. Это не так уж много в сравнении с другими, например с лидерами хоккейной команды "Металлург" из Магнитогорска — Евгением Корешковым и Равилем Гусмановым, годовой заработок которых — 210 — 220 тысяч долларов. Впрочем, вряд ли надо считать чужие деньги, тем более что заработаны они людьми не только талантливыми, но и умеющими тренироваться, не жалея себя, работать до седьмого пота. Без этого в современном спорте высоко не подняться. Вот яркий пример: пловец Ян Торп из Австралии в шестнадцать лет стал самым молодым в истории плавания чемпионом мира, в семнадцать на Олимпиаде у себя на родине в Сиднее получил три золотые медали и установил рекорд, который многие посчитали пределом человеческих возможностей. Но в следующем 2001 году на Первенстве мира в Японии Ян установил три мировых рекорда и завоевал шесть чемпионских золотых медалей. Талант? Безусловно. Но и гигантская работоспособность. Ян Торп тренируется пять раз в день. Ходить в школу некогда. Учится он экстерном. С пяти до семи — первая тренировка. Ежедневно пловец встает в четыре часа утра. Так, может быть, лишь не намного меньше, приходится работать, или, как выразился Марат Сафин, "вкалывать", современным лучшим спортсменам.

Теперь — не то, что раньше. На первых Олимпийских играх современности, которые проходили в 1896 году в Афинах, американец Роберт Гаррет получил золотые медали за победы в толкании ядра и метании диска,

серебряную — в прыжках в длину и бронзовую — в прыжках в высоту. А к соревнованиям он специально не готовился, он просто проводил каникулы в Греции, узнал об Олимпиаде из афиш и записался в участники. Самое удивительное, что Гаррет впервые в жизни взял в руки диск за три дня до старта. А ныне для победы на крупных соревнованиях надо готовиться годы, затратить массу энергии, сил и средств. Экономисты подсчитали, что все расходы на подготовку одного чемпиона Олимпийских игр обходятся его стране в среднем в 600 тысяч долларов.

И страны, даже не очень богатые, даже совсем бедные, идут на такие затраты. Идут потому, что победа на больших международных соревнованиях — это повышение престижа страны, в которой живёт победитель, это праздник его земляков, а порой — всенародное торжество. Я видел такое в Париже после победы французской футбольной команды в Чемпионате мира 1998 года. А как встречали в Хорватии теннисиста Горана Иванисевича после его победы на Уимблдонском турнире в 2001 году!

И ещё потому идут, что слава чемпиона, его успех побуждают сотни, а то и тысячи мальчишек и девчонок начать заниматься спортом. А массовый спорт — это здоровье страны.

Очень хорошо сказал о значении спорта журналист, редактор журнала "Супермен" Геннадий Швец: "На сегодняшний день нет на планете другой универсальной идеи, приемлемой всеми народами и религиями, служащей сильнейшей мотивацией человеческой деятельности в масштабах, не поддающихся учёту".

Я не смогу, да и пытаться не буду всесторонне описать спорт. Как психолог я сосредоточусь на том, какое влияние он оказывает на человека.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: "Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость в известном смысле могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность — мускульными пороками".

Спорт вне всякого сомнения — одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития

необходимых человеку двигательных (физических) качеств. Но не только. При занятиях спортом закаляется воля, формируется характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. И это ещё не всё. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Спорт многообразно и разнопланово влияет на человека. Спортсмены это чувствуют и ценят.

"Для меня спорт — это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и откровения", — писал классный фигурист и известный тренер Станислав Жук.

"Десять лет, проведенных в большом спорте, — рассказывает о себе знаменитый французский горнолыжник Жан-Клод Килли, — были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения, радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете, — людскую дружбу".

С ним вполне солидарен прославленный гимнаст Юрий Титов: "Ведь это и есть, пожалуй, самое интересное в спорте — душевные товарищеские отношения между людьми, тут прямое проявление высших нравственных достоинств человека, — и добавляет: — А чего стоит, например, борьба атлета за самого себя, за собственные возможности, за преодоление, казалось бы, недостижимых рубежей?"

Чемпион по бодибилдингу американец Майк Фринкос говорит: "Я ищу вдохновение в дисциплине атлета, в его целеустремленности и воле... я восхищаюсь моментами, которые выявляют в человеке личностное начало".

"Спорт воспитал в нас потребность постоянно стремиться вперед", — единодушно утверждают все чемпионы и рекордсмены.

После Олимпийских побед в забегах на 800 и 1500 метров новозеландец Питер Снелл сказал, что на первое место он ставит ту уверенность в себе, которую приобрёл на Играх, опередив всех.

Виктор Санеев, побеждавший в тройном прыжке на трех Олимпиадах подряд, считает, что самоотверженность на тренировке учит уважать труд. Свой и чужой. Потому что если не будет борьбы, преодоления трудностей, то как узнать радость победы? Да и не только радость спортивную.

Тренировка зачастую очень трудна. Соревнования — не легче. Они требуют больших физических и духовных усилий. В этих условиях полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется сущность человека. Тут напря-

женнее чувства, тут страсть борьбы. Тут интересно. Тут настоящая жизнь. Тут возможность самовыражения, самоутверждения.

Люди это чувствуют и тянутся к спорту.

И каждый может найти в нём то, чего ищет.

Трусоватый мальчик начинает заниматься боксом или борьбой и чувствует себя гораздо увереннее, потому что теперь не боится драки.

Ширококостная, крупная и плотная девушка, если она всерьёз занимается толканием ядра или метанием диска и уже имеет определенные успехи, перестает стесняться своих природой предопределенных физических данных и без прежней зависти смотрит на своих стройных приятельниц.

Полутораметровый, но коренастый мужчина находит возможность для гордого самовыражения побитием рекордов в тяжелой атлетике, двухметровый — успехами в баскетболе. Одни проявляют себя в горных лыжах, другие — в плавании, третьи — в гимнастике...

Разные виды спорта предъявляют совершенно непохожие требования к двигательной деятельности, к физическим качествам, к энергообеспечивающим системам организма и к психике спортсмена.

Известно множество попыток разбить виды спорта на группы по тем или иным признакам, как-то классифицировать их.

В приведенной выше выписке из энциклопедии Брокгауза и Эфрона тоже представлена некая классификация. Спорт разделяется на подвижный и неподвижный, на элементарный и высший.

Биомеханики делят виды спорта на циклические, для которых характерно многократное повторение одних и тех же двигательных действий — циклов движений (легкоатлетический бег и ходьба, бег на лыжах и на коньках, плавание, гребля, велосипедные гонки), и ациклические, двигательные действия в которых исключают разные движения без их стереотипного повторения (единоборства, спортивные игры, гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания и многие другие).

Физиологи считают, что виды спорта следует различать по интенсивности нагрузки, с которыми выполняется основное соревновательное упражнение: максимальной интенсивности (спринтерский бег, легкоатлетические прыжки и метания, тяжелая атлетика и другие), субмаксимальной интенсивности (бег на средние дистанции, плавание на 100, 200 и 400 метров, борьба, бокс и другие), большой и умеренной интенсивности (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, футбол, регби и другие). Или по тому, как обеспечивается энергией выполняемое упражнение: аэробно, то есть путем окисления кислородом тех имеющихся в организме продуктов,

которые дают энергию работающим мышцам; анаэробно, то есть без кислорода за счёт фосфатных соединений в мышцах.

Теоретики физического воспитания и спортивной тренировки иногда разделяют виды спорта по признаку преимущественного проявления двигательных качеств: силы, быстроты или выносливости и сложности координации движений. Или по преобладающему значению физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. К первым, где решающее значение имеет уровень развития физических двигательных качеств, можно отнести бег на средние и длинные дистанции, лыжные и велосипедные гонки. Ко вторым, где основное внимание сосредоточивается на совершенном выполнении техники исполнения упражнения, — гимнастику, акробатику, фигурное катание на коньках. К третьим, в которых главную роль играет техническая и тактическая подготовленность, — фехтование, баскетбол. К четвертым, где главное — тактическая и теоретическая подготовленность — шахматы. Или по структуре основных соревновательных упражнений: моноструктурные упражнения относительно стабильной формы — скоростно-силовые упражнения максимальной мощности (прыжки и метания, спринт, тяжелая атлетика) и циклические локомотивные "на выносливость" субмаксимальной (бег на средние дистанции, плавание на 200 и 400 метров и другие) и большой и умеренной мощности (бег на 3-5 и более километров, плавание на 800 метров и более и другие); полиструктурные упражнения переменной формы, меняющиеся в зависимости от условий состязаний: горнолыжный спорт (слалом и скоростной спуск), спортивные игры, характеризующиеся повышенной интенсивностью и возможностью периодического выключения участников из игры (баскетбол, хоккей с шайбой и другие), спортивные игры, характеризующиеся относительной непрерывностью и длительностью участия в состязании (футбол, хоккей с мячом и другие), спортивные единоборства (фехтование, бокс, борьба); комплексы соревновательных упражнений — спортивные двоеборья и многоборья со стабильным содержанием — однородные (конькобежное четырехборье, горнолыжное троеборье и другие) и разнородные (легкоатлетические семиборье и десятиборье, современное пятиборье и другие), многоборья с периодически обновляемым содержанием — "спортивные искусства" (гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и другие).

Иногда виды спорта делят на индивидуальные и командные.

Психологи тоже по своему классифицируют виды спорта по самым разным признакам: по агрессивности, по степени риска, по преимущест-

венной направленности внимания, по ведущему значению тех или иных волевых проявлений.

Что ж, каждая классификация может иметь право на существование. Один французский математик сказал, что всё на свете можно разделить на дыни и не дыни. С точки зрения теории классификаций ошибки здесь нет. Надо лишь найти интересующий тебя признак и не менять его при рассмотрении подлежащих классификации объектов. Скажем, всех женщин можно разделить по признаку цвета их волос на блондинок, брюнеток, шатенок и рыжих. Но, коли мы выбрали этот признак, будет неправильно, хотя, может быть, и очень хотелось бы, выделить еще класс длинноногих стройных женщин, так как изначально мы не договорились использовать длину ног и особенности телосложения в качестве дифференцирующего признака.

Я тоже размышлял над классификацией видов спорта. Она нужна мне была не только из абстрактного теоретического интереса, но и для практики работы с представителями разных спортивных дисциплин. Мне важно было уяснить, какие именно требования в первую очередь предъявляют к психике спортсмена условия тренировочной и соревновательной деятельности в том или другом виде спорта. Подробно о своей классификации я здесь рассказывать не буду, чтобы не злоупотреблять терпением читателей рассмотрением таблицы (классификационной матрицы), которая по объему лишь чуточку меньше менделеевской периодической таблицы элементов. Но об основных четырех классах и принципах их выделения сказать надо.

При разработке новой психологически обоснованной классификации я решил, что все существующие виды спорта укладываются в пространство "способ определения результата соревнований — условия соревновательной деятельности". Это пространство составило логическую базу классификации, принципами построения которой служили признаки: 1) способ определения результата соревнований; 2) наличие или отсутствие непосредственного контакта с соперником; 3) индивидуальная или совместная (командная) деятельность; 4) наличие или отсутствия объекта управления.

На основе первого признака выделено четыре класса:

1-й класс — виды спорта, в которых результат соревнования определяется только по итогу взаимодействия спортсменов (команд);

2-й класс — виды спорта, в которых результат соревнования определяется и по итогу взаимодействия и в метрической системе;

3-й класс — виды спорта, в которых результат соревнования определяется в метрической системе или в баллах (очках);

4-й класс — спортивные многоборья, в которых результат соревнования определяется по сумме очков за выступления в соревновательных упражнениях, отнесенных обязательно к **разным классам**.

Подклассы, семейства, роды и виды определяются в соответствии с остальными признаками. Однако, как обещано, ограничимся здесь рассмотрением только классов.

Класс видов спорта, где результат соревнования определяется по итогу взаимодействия противоборствующих сторон.

К этому классу относятся все спортивные единоборства и игры (кроме гольфа — потом будет ясно — почему), а также спринт на велотреке, спидвей на мотоциклах, "шорттрек" на коньках, в которых победа или поражение определяется местом в заезде или забеге.

Единоборства и спортивные игры отличаются тем, что спортсменам, занимающимся этими видами, необходимо обладать множеством двигательных навыков, хорошо отработанных, но не косных, а вариативных, так как их приходится использовать в меняющихся условиях борьбы с соперниками, отличающимися один от другого. В связи с этим у единоборцев и игровиков всегда имеется возможность использования разных вариантов решения множества стоящих перед ними двигательных задач.

Двигательные действия в этих видах спорта должны выполняться быстро. Особенно быстрым и по возможности скрытым должно быть начало движения, чтобы оно было неожиданным для соперника и он не сумел во время защититься или контратаковать. Часто движения надо выполнять с большой интенсивностью, чтобы преодолеть сопротивление противника. Именно противодействие соперника — главная трудность, основное препятствие, которое приходится преодолевать. На протяжении всего соревнования спортсмены здесь находятся в контакте — непосредственном (в борьбе, боксе, фехтовании, футболе, хоккее, баскетболе, водном поло, гандболе, регби) или опосредованным лицом (в волейболе, теннисе). Эти характерные для видов спорта, отнесенных к первому классу, условия соревновательной деятельности предъявляют особые требования к психическим проявлениям спортсмена.

Спортсмену приходится длительное время концентрировать своё внимание, распределяя его на действия соперника и на собственные, а в командных играх — еще и на действия партнёров. Мышление его должно быть быстрым, направленным не только на реализацию своего плана действий, но и на разгадывание планов противника, предвосхищение его действий. Такое

предвосхищение — *опережающее отражение, экстраполяция, антиципация* — одно из главных слагаемых успеха в спортивных играх и единоборствах. Возможность предугадать, предвидеть действия противников и партнёров базируется не только на мышлении, но и на специализированных восприимчивых, позволяющих отражать в сознании не только сигналы об уже предпринимаемых противником действиях, но и предсигналы, говорящие о том, что тот собирается сделать. Так, борец, почувствовав, как и какие мышцы вдруг напряглись у его противника, предвидит, что он собирается провести тот или иной приём. Так, боксёр, видя, как у соперника сузились глаза, предвидит, что он собирается сильно ударить. Так, фехтовальщик по чуть-чуть изменению наклона туловища противника предвидит, что тот сейчас будет атаковать. Так, футболист или теннисист по положению тела игрока предугадывает направление, куда будет послан мяч. Вот что говорит по этому поводу Евгений Кафельников: "Теннис подразумевает, что надо уметь предвидеть на несколько шагов вперед... Без этого дара теннисным гроссмейстерами не станешь". Антиципация входит в качестве самостоятельной подсистемы в состав ведущих компонентов спортивного мастерства.

С предвидением того, как поступит соперник в той или иной ситуации поединка или игры связано часто приносящее успех *рефлективное управление*, то есть создание таких условий, при которых противоборствующий спортсмен будет действовать, вероятнее всего, определенным, заранее учтенным образом. Например, борец, хорошо выполняющий бросок через бедро, знает, что этот прием получается тогда, когда противник устремляется вперед. Чтобы побудить его к этому, борец, собирающийся провести бросок через бедро, начинает сам идти вперед, толкая назад противника. Тот, не желая отступать и оказывая противодействие, тоже начинает энергично идти вперед, чем и создает благоприятные условия для хитрого соперника. Другим средством рефлективного управления являются обманные движения — *финты*, столь распространенные в спортивных играх. Вот что рассказывают о поистине гениальном русском футболисте и хоккеисте Всеволоде Боброве. Получив шайбу где-то вблизи центра поля, он мчался к воротам соперников, обводя одного за другим трех, а то и четырех защищающихся. Многие это наблюдали и восхищались мастерством "обводки". А специалисты, тщательно проанализировав по кадрам кинограмму, обнаружили, что Бобров от центра поля к воротам шёл строго по прямой, никого из защитников не объезжая. Он делал обманные движения — "финты" туловищем, руками, головой, даже глазами — создавал у защитников впечатление, что будет обходить их справа, и они

бросались перекрывать ему путь вправо, или слева, и они бросались влево, а он без отклонений двигался, куда хотел.

В этом классе видов спорта важно не пойти на поводу у противника, не принять его стратегию и тактику, а навязать ему свою. Успеха здесь добиваются спортсмены, мало поддающиеся влиянию других, быстро принимающие решения и без колебаний воплощающие их в действиях. Ядро структуры волевых качеств составляют у них самостоятельность и инициативность. К слову сказать, эти психические качества часто способствуют и политической деятельности. Б.Н. Ельцин — первый президент России — мастер спорта по волейболу. Его близкие соратники на первом этапе правления Бурбулис и Палторанин — тоже мастера спорта, первый — по боксу, второй — по борьбе. Основные конкуренты Ельцина на повторных президентских выборах: Г.А. Явлинский — боксёр, Г.С. Зюганов — волейболист. Московский мэр — Ю.М. Лужков — футболист и теннисист. Второй президент России — В.В. Путин — мастер спорта по самбо и по дзюдо. Можно полагать, что тренировка и участие в соревнованиях по видам спорта, отнесённым к первому классу, помогли им сформировать те черты и качества, которые им пригодились в политике. Сказал же Артур Миндел из США, что единоборства — основа демократии, ибо "подлинная демократия — это нескончаемый поединок всех против всех со строжайшим соблюдением этики".

Класс видов спорта, где результат соревнования определяется в метрической системе или в баллах (очках).

(В классификационной матрице этот класс идёт под номером 3, однако для удобства изложения он будет описан сразу после первого класса.)

Для видов спорта, отнесённых к этому классу, характерна последовательность (очерёдность) выполнения атлетами соревновательных упражнений и, следовательно, отсутствие непосредственного взаимодействия с соперниками, определённая независимость от них, возможность самому выбрать момент начала действия. Двигательные задачи, стоящие перед представителями этих видов спорта однородны, а их решение ведёт непосредственно к достижению цели. Двигательные навыки стабильны, но не косны, особенно в тех видах, где условия соревнований не постоянны.

Сначала — о тех видах, где результат соревнования определяется в метрической системе — в сантиметрах, в секундах, в килограммах. Это — легкоатлетические прыжки метания, тяжёлая атлетика, а также горнолыжный и санный спорт. В любом из этих видов спортсмен в каждой соревновательной попытке "работает", как правило, на максимуме своих сил

и возможностей. Поэтому ему надо уметь предельно мобилизоваться перед исполнением спортивного действия, потом избавиться от напряжения, отдохнуть и восстановиться, пока снова не подойдёт очередь действовать, и опять срочно мобилизоваться перед следующей попыткой, вызвав у себя эмоциональное возбуждение, соответствующее такой мобилизации.

Теперь — о видах спорта, в которых результат определяется в баллах или очках: гимнастика — спортивная и художественная, акробатика, синхронное плавание и прыжки в воду, а также стрельба из огнестрельного и пневматического оружия, из лука и арбалета, гольф. Здесь спортсмен выполняет соревновательные упражнения не на максимуме физических усилий, а на определённом, оптимальном для каждого конкретного двигательного действия уровне. Поэтому ему приходится очень тонко и точно регулировать своё состояние перед началом упражнения.

В данный класс включен ещё один вид спорта — прыжки на лыжах с трамплина, где результат, хотя и определяется в очках, но очки эти складываются из длины прыжка (вернее — полёта) и из баллов, выставляемых за стиль прыжка и приземления. Это — единственный вид спорта, в котором результат соревнования определяется одновременно и в метрической системе, и в баллах.

Вследствие особенностей соревновательной деятельности в видах спорта, включённых в этот класс, внимание спортсмена сконцентрировано на условиях, в которых предстоит действовать, на самом себе и на своих действиях. Он должен быть предельно сосредоточен, не позволять себе отвлекаться на что-либо, никому и ничему не давать возможности вывести себя из состояния непосредственной психической готовности к исполнению соревновательного упражнения. Поэтому ядром структуры волевых качеств здесь являются выдержка и самообладание.

Так как сюда входят так называемые "спортивные искусства", совсем неудивительно, что многие занимавшиеся этими видами спорта добиваются потом успеха в разных творческих профессиях. Мастер спорта по акробатике Владимир Кунин стал очень известным киносценаристом и писателем. Популярная телевизионная журналистка и ведущая — Оксана Пушкина мастер спорта по художественной гимнастике. Автор и исполнитель популярных песен — Юрий Кукин — в прошлом фигурист. Алёну Кабаеву — чемпионку мира по художественной гимнастике — пригласил сниматься в своей картине японский кинорежиссёр Юэико Накао. А Светлану Хоркину — одну из сильнейших в мире в гимнастике спортивной — позвали играть в московском театре.

Класс видов спорта, где результат соревнования определяется по итогу взаимодействия и в метрической системе.

К этому классу относятся: легкоатлетический бег и ходьба, бег на коньках и лыжах, плавание, велосипедные, парусные, мотоциклетные и автомобильные гонки. Перед спортсменами, соревнующимися в этих видах спорта, стоит задача как можно быстрее добраться от старта до финиша, преодолев дистанцию определенной, заранее отмеренной протяженности. Длина дистанции стабильна, время её прохождения переменное, фиксируемое с точностью до сотых, а то и тысячных долей секунды. Поэтому у спортсмена есть ясная цель и он четко осознаёт пути и средства её достижения. В большинстве отнесённых к этому классу соревновательных упражнений спортсмены стартуют одновременно и продвигаются по дистанции либо на параллельных курсах без непосредственного физического контакта (плавание, бег на 100, 200 и 400 метров, барьерный бег, бег на коньках), либо по одной и той же трассе (дорожке, лыжне), что не исключает их физического контакта друг с другом (бег на 800 и более метров, велосипедные гонки на шоссе с общего старта и другие). В иных случаях участники соревнований стартуют последовательно, через определенные правилами небольшие интервалы времени (лыжные гонки, велосипедные гонки с раздельным стартом), могут догнать один другого на дистанции и взаимодействовать.

В связи с конкретными целями и задачами, которые ставит перед собой спортсмен, меняются требования к его соревновательной деятельности. Ему приходится действовать или так, как будто перностепенное значение имеет показанное им время, или так, как будто важна лишь победа над соперниками. Во втором случае условия соревновательной борьбы приближаются, если иметь в виду требования, предъявляемые ими к психике спортсмена, к тем, что характерны для видов спорта, в которых результат определяется **только** по итогу взаимодействия; в первом — к тем, в которых результат соревнования определяется в метрической системе или в баллах. Скажем, если бегуну надо в данном соревновании в первую очередь показать определенное время соответствующее норме мастера спорта или классификационному нормативу, дающему право участвовать потом в более крупных соревнованиях, то он сосредоточивается только на скорости пробегания дистанции, не обращая внимания на соперников. Если же надо занять одно из двух или трех первых мест в забеге, чтобы попасть в полуфинал или финал соревнований, то тут приходится учитывать, как бегут остальные участники забега, и в зависимости от этого корректировать собственную скорость. А на крупных соревнованиях, где выпла-

чиваются большие призовые деньги, бегуну важно именно победить всех, пусть даже и не с отличным временем. Лишь бы выиграть!

Несмотря на то что в этом классе видов спорта психологические условия деятельности приближаются к условиям, характерным для других классов, есть здесь и специфические требования к психическим проявлениям спортсменов. Внимание их во время прохождения дистанции должно быть направлено на оценку своего состояния, соотнесения его с отрезком дистанции, который предстоит еще преодолеть, и со скоростью передвижения. Поскольку спортсмен стремится развить и поддерживать высокую скорость, он неизбежно должен бороться с нарастающим утомлением и чувством усталости, с неприятными внутренними ощущениями. Поэтому ядром структуры волевых качеств спортсменов здесь являются настойчивость и упорство.

Класс спортивных многоборий, где результат соревнования определяется по сумме очков за выступления в соревновательных упражнениях, отнесённых к разным классам.

По сути дела, большинство видов спорта — многоборья. Гимнасты соревнуются в шести видах упражнений, гимнастки — в четырёх, на четырёх дистанциях выступают конькобежцы, обязательную и произвольную программы выполняют фигуристы, прыгуны в воду делают 11 (мужчины) и 10 (женщины) прыжков с трамплина и 10 и 8 — с вышки, а те, кто попадает в финал соревнований, еще раз выполняют полностью программу прыжков. Бегуны (кроме марафонцев) стартуют в забегах, полуфиналах и в финале, прыгуны и метатели выполняют упражнения в предварительных соревнованиях и в финальных. Но все эти виды спорта к данному классу не относятся. Даже горнолыжное троеборье, включающее слалом, слалом-гигант и скоростной спуск, даже триатлон, включающий плавание, велосипедную гонку и бег. Не относятся потому, что каждое из этих многоборий состоит из видов спорта, отнесённых лишь к одному классу. Следовательно, требования, предъявляемые в них к психической деятельности спортсменов аналогичны тем, что предъявляются в соответствующем классе видов спорта.

В психологически обоснованной классификации в класс многоборий включены: современное пятиборье, так как в нем есть фехтование (первый класс), бег и плавание (второй класс), стрельба и конкур (третий класс); биатлон — лыжная гонка (второй класс) со стрельбой (третий класс); лыжное двоеборье — прыжки на лыжах с трамплина (третий класс) и

лыжная гонка (второй класс); легкоатлетические десятиборье и семиборье, включающие бег (второй класс) прыжки и метания (третий класс). Такое выделение этих многоборий целесообразно потому, что позволяет психологу лучше уяснить себе требования, предъявляемые своеобразием "многоборной" деятельности к психическим процессам и состоянию спортсмена, что необходимо для оказания ему помощи в психологической подготовке.

Видов спорта много, и всё время возникают новые, непохожие ни на традиционные, ни один на другой. И тем не менее все они, если рассматривать их как своеобразную деятельность, обладают особенностями, отличающими их от других видов деятельности человека. Чтобы понять, как спорт влияет на тех, кто им занимается, надо в этих особенностях разобраться, потому что психика человека, весь он как таковой со своей неповторимой индивидуальностью развивается и проявляется в деятельности. Академик Алексей Николаевич Леонтьев подчёркивал: "Личность человека ни в каком смысле не является предшествующей по отношению к его деятельности". Личность, по определению этого учёного, деятельностью порождается.

Условия, в которых человеку приходится действовать, требования, предъявляемые к нему работой, оказывают решающее влияние на него самого. Недаром говорится: "Как человек работает, таков он сам". И чем важнее и желаннее деятельность, тем больше её влияние. А спорт для тех, кто им занимается, — и важен и желанен.

Чем же спорт отличается от других видов человеческой деятельности?

А.Ц. Пули выделил наиболее общие и одновременно весьма специфические особенности спортивной деятельности.

Первая — объектом сознания и воли человека в спортивной деятельности является прежде всего его собственное тело.

Вторая — интенсивные и даже максимальные физические напряжения.

Третья — обязательность соревнований и борьба за более высокие достижения.

Действительно, во всех видах деятельности, кроме спортивной, да ещё, пожалуй, балета и некоторых цирковых жанров, объектом сознания и воли человека, объектом его деятельности, труда являются какие-нибудь предметы, существа, другие люди — что-то внешнее по отношению к человеку-деятелю, что-то вне его самого, вне **субъекта** деятельности. А в спорте человек работает над самим собой. Эта особенность спорта чрезвычайно существенна. Она оказывает влияние на формирование многих сторон индивидуальности человека, о которых будет ещё говориться.

Интенсивные, часто максимальные физические нагрузки, выдерживать которые невозможно без соответствующего волевого усилия и эмоционального напряжения, — обязательные атрибуты спортивной деятельности. Хотя такие нагрузки встречаются иногда и в других видах деятельности, скажем, у такелажников, моряков, лётчиков. Но там максимальные нагрузки — не правило, а исключение, там они лишь следствие в чём-то необычной, "внештатной", порой неожиданной ситуации, явление случайное, но никак не необходимое. В спорте же интенсивные и максимальные напряжения совершенно обязательны и обуславливают успех атлета не только на соревнованиях, но и в повседневной тренировке. Такие нагрузки и напряжения становятся не только привычными для спортсмена, но он даже начинает чувствовать потребность в них.

Состязательность характеризует не только спорт. Она существует в различных формах индивидуального и коллективного соревнования людей. И соревнуются люди как в разнообразных играх, так и в основной деятельности, сопоставляя свои достижения с достижениями других. Примером тому кинофестивали, конкурсы пианистов и скрипачей, певцов и танцоров, художников и скульпторов, конструкторов и архитекторов. Но их деятельность возможна и без соревнований. Другое дело — спорт. Здесь без соревнований никак нельзя. Соревнования — необходимое условие, без него спорт — уже не спорт.

Выделив особенности спортивной деятельности, поговорим теперь о том, как они влияют на личность и индивидуальность тех, кто этой деятельностью серьёзно занимается.

Спортсмен познает и совершенствует себя

*Независимость и самоуважение одни могут
возвысить над мелочами жизни и над
бурями судьбы.*

Александр Пушкин

Начнем, как водится, сначала, с первой особенности спорта, с того, что спортсмен работает над самим собой. Итак, в спорте объект труда — сам спортсмен. Но сам спортсмен — субъект труда. В любой другой работе объект — вне субъекта. Токарь обрабатывает деталь. Токарь — субъект, деталь — объект труда, на который направлена деятельность субъек-

та. Учитель занимается со школьниками. Учитель — субъект, школьники — объект труда, на который направлена деятельность субъекта. Спортсмен совершенствует свою силу, выносливость, быстроту, гибкость, своё умение делать движения точно и эффективно, то есть **самого себя**. Спортсмен — субъект, спортсмен — объект труда. Спортсмен работает над собой. **Спорт — деятельность, где сливаются воедино субъект и объект деятельности.**

Что же следует из положения: спортсмен есть одновременно и субъект и объект собственной сознательной и целенаправленной деятельности?

В первую очередь то, что **спортсмен обязательно должен узнать о себе самом как можно больше, полнее и точнее.** Это совсем не просто, не всегда интересно, иногда страшновато. Это — работа трудная, кропотливая. Но заниматься самопознанием спортсмену приходится по необходимости. Без самопознания ему не обойтись. Ведь он объект своего труда. А может ли человек работать над чем-нибудь, не зная свойств этого чего-то. Хорошо, с толком, с успехом — не может. Скульптор знает особенности глины, гипса, мрамора, дерева, бронзы; художник — свойства акварели, масла, пастели, гуаши, свинцового карандаша, бумаги, холста, картона; портной — отличие шерсти от хлопка, полотна от ткани с нейлоном; автослесарь до тонкостей постиг, как крепится передняя подвеска и почему вдруг начинает стучать задний мост. И так — везде. Мастер — это тот, кто не только владеет набором необходимых трудовых операций, но и знает объект своего труда.

Конечно, бывают чемпионы и рекордсмены, не знающие биомеханических закономерностей, используя которые они посылают диск или копье дальше всех остальных, не знающие всех превращений аденизинтрифосфорной кислоты, обеспечивающих сокращение их мышц, не знающие, как видоизменяется электроэнцефалограмма, записанная с двигательной зоны коры головного мозга при переходе от покоя к подготовке выполнения спортивного действия и от подготовки к реальному исполнению.

Один из очень знаменитых тренеров по тяжелой атлетике, сам в прошлом рекордсмен и чемпион страны, мира, Олимпийских игр, воспитатель многих рекордсменов и чемпионов, доверительно рассказывал мне и нескольким моим коллегам про работу с одним из своих учеников, увенчанного всеми возможными титулами:

— Я с ним работал совсем не так, как с другими. Не учил, не объяснял, не доказывал, не уговаривал — командовал, приказывал, заставлял, дрессировал, можно сказать.

Выходит, тот спортсмен был только объектом труда своего тренера? Работал, как машина, не был субъектом труда? И всё-таки не так. Знаменитый тренер рассказывал дальше:

— Вот, например, как я делал, когда хотел заставить его держать штангу так, чтобы можно было при исполнении рывка встать из низкого седа с предельным весом. Я ставил его в это положение, вкладывал лёгкую штангу в его поднятые вверх и разведённые на сколько надо руки, начинал эту штангу заводить вперед (почувствуй, так не надо!), потом ставил её в нужное положение (прочувствуй, запомни — здесь её место!), отводил назад (чувствуй, так не надо!), опять ставил в нужное место (здесь, запомни!). Он запоминал положение и делал правильно... Объяснять я ему ничего не объяснял.

Случай довольно редкий. Тренер потому-то и рассказал про него, что это исключение. Но и здесь можно увидеть, что даже этот спортсмен всё-таки не только объект, но и субъект деятельности, что он должен знать себя и своё дело, а иначе и у знаменитого тренера ничего не получится. "Я ставил штангу в нужное положение (**прочувствуй, запомни — здесь её место**), отводил назад (чувствуй, так не надо!), опять ставил в нужное место (**здесь, запомни!**)". А ведь тренер-то учил, сообщал информацию, давал знания! Правда, в данном случае он стремился не к тому, чтобы спортсмен сначала **понял**, а потом на основе этого понимания сделал, а к тому, чтобы штангист **прочувствовал, запомнил**, а потом сделал. Прочувствовал, то есть принял информацию, поступающую в мозг от *проприорецепторов* — специальных нервных устройств, сигнализирующих о положении в пространстве отдельных частей тела, о степени напряжения мышц, о натяжении связок различных суставов. Сигналы эти, дойдя до больших полушарий головного мозга, становятся *ощущениями*, осознаваемыми психическими процессами. Вот и получается: штангисту надо осознать информацию, идущую от мышц, удерживающих штангу в нужном положении, суметь отличить эту информацию от той, что поступает от тех же мышц, когда штанга "ушла" вперёд или назад. Научиться определять меру собственного усилия, потребного для коррекции положения штанги. И всё это на основе мышечно-двигательных ощущений, осознание которых — шаг, может быть, первый шаг к познанию самого себя.

Спортсмен обязательно приглядывается и прислушивается к самому себе, непременно! Начинается с самого простого: как я себя чувствую? Утром. Днем. До тренировки и после тренировки. Как я себя чувствую, когда всё хорошо? А если плохо? Возникают вопросы и сложнее. Сто ты-

сяч "почему". Почему я вялый? Почему не мог заставить себя сделать еще одно усилие? Почему, если разозлишься, не чувствуешь, что устал? Почему одну попытку выполняешь правильно: быстро, точно, сильно, а другую — как новичок? Почему в зале получается хорошо, а на стадионе хуже? Почему так всё здорово сделал, хоть и разминался мало?

Конкретизируются вопросы, детализируются ответы. Спортсмен вспоминает, сопоставляет свое самочувствие и настроение с результатом, анализирует, определяет причины, выводит следствия. Начинает понимать, почему иногда получается хорошо, а иногда не получается. И... новые вопросы: как сделать, чтобы получалось всегда, когда надо? Что с собой сделать?

Из постулата — в спорте объект и субъект деятельности слиты воедино — выводится второе следствие: **спортсмен сознательно совершенствует самого себя как атлета.** Этому предшествуют ответы на многие и многие специфические вопросы. Ответы самые разнообразные.

"Надо развивать силу мышц — сгибателей большого пальца ног". Это специально придумал чернокожий американский спринтер Джеси Оуэнс, завоевавший на Олимпийских играх 1936 года в Берлине четыре золотые медали: в беге на 100 и 200 метров, в эстафете и в прыжках в длину, чем поверг Гитлера в большое расстройство, ибо легко обыграл всех "арийцев" — представителей "высшей расы".

"Надо перед зачетной попыткой предельно точно представить себе упражнение — проделать его мысленно у себя в голове". К этому выводу пришел гимнаст Борис Шахлин — чемпион мира и олимпийский чемпион.

"Надо научиться хорошо и крепко спать перед соревнованиями". Решил борец-тяжеловес Анатолий Рощин — олимпийский чемпион и неоднократный чемпион мира.

"Надо рассчитать баллистическую кривую и на основе расчёта чуть изменить угол выпуска копья, чтобы на метр-полтора улучшить результат". "Надо развивать подвижность в плечевом суставе". "Надо сильно раззадориться перед стартом"....

Получив ответ, спортсмен ставит перед собой задачу и начинает действовать. Он работает над развитием и совершенствованием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над совершенствованием координации движений — техникой исполнения упражнений. Совершенствует тактику ведения соревновательной борьбы.

Вот что говорит нынешний чемпион мира по шахматам Владимир Крамник:

— Я могу использовать любую тактику.

В играх с Каспаровым я сразу же уходил в глухую защиту, и, по-моему, Гарри не был психологически готов к этому. У него постоянно возникали лучшие позиции, но в какой-то момент он терял уверенность, что сможет выиграть их. Каспаров любит не просто побеждать, а побеждать красиво — такая игра у него со мной не получалась. Ведь за последние годы я уже привык защищать худшие позиции. Словом, такая вот "кутузовская тактика" и принесла итоговый успех.

А вот, скажем, с Виши Анандом я бы играл совсем по-другому: у нас бы там кровь, что называется, рекой лилась. Словом, я знаю, какой ключик надо подбирать к любому игроку.

Но не только над физическими качествами, над техникой и тактикой работает спортсмен. Он совершенствует свое умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал, когда робеет. Он учится управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, вызывать у себя состояние приподнятости, задора, вдохновения или, наоборот, расслабленности, покоя. Он овладевает навыками *саморегуляции*. И делает всё это целенаправленно, чтобы достичь лучшего результата в соревнованиях. Лучше "регулируя" самого себя, человек, безусловно, становится совершеннее.

Кое-кто наивно полагает, что самосовершенствование спортсменов касается лишь физического развития. Мол, "сила есть — ума не надо". Не справедливо! Я совершенно убеждён, что в любом виде спорта прослеживается определённая закономерность: чем значительнее интеллектуальный потенциал спортсменов, тем, при прочих равных условиях, они достигают более высоких результатов. Будучи главным тренером сборной страны по плаванию перед московской Олимпиадой 1980 года, С.М. Вайцеховский, рассказывая о завоевавшем на этой Олимпиаде три золотые медали Владимире Сальникове, отмечал умение спортсмена аналитически мыслить, самостоятельно быстро и точно делать глубокие оценки, всегда знать, что может и что не может сам атлет.

Рационально организованные занятия спортом способствуют разностороннему самосовершенствованию. А это важно не только для победы в соревнованиях, но и для достижения успеха в профессиональной деятельности и вообще в жизни. Мама болгарского борца, олимпийского чемпиона Валентина Райчева, говорила о тех изменениях, которые заметила в сыне после того, как он стал серьёзно заниматься спортом: "Не стало проблем с учёбой, расширился интерес ко всему хорошему. На его

примере я убеждалась: полезен человеку спорт. Научившись рационально тратить время, мой Вальо стал требовательнее к себе, собраннее, сдержаннее".

Прежде всего в ходе занятий спортом совершенствуются нервные механизмы и психические процессы, на основе которых человек управляет своими движениями. Речь идёт о приобретённом умении выполнять движения точно той амплитуды, которая нужна, определённой скорости и интенсивности, в необходимом темпе и ритме и ровно столько времени, сколько требуется. Разве такое умение не существенно для тех, кто управляет современной техникой с её сумасшедшими скоростями?

Многие виды спорта развивают способность удерживать статическое и динамическое равновесие, связанное с устойчивостью вестибулярного аппарата. А это чрезвычайно полезно монтажникам-высотникам, морякам, летчикам, да и многим другим тоже.

А предвидеть различные, могущие возникнуть ситуации, чтобы в случае необходимости быстро и правильно реагировать, то есть антиципировать, — разве не важно? В книге Б.Ф. Ломова и Е.Н. Суркова "Антиципация в структуре деятельности" сказано: "Антиципация — это способность (в самом широком смысле) действовать и принимать те или иные решения с определённым временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых, будущих событий. В деятельности человека невозможно найти такие ситуации, в которых антиципация не играла бы существенной роли" (Подчеркнуто мной — Ю.К.).

В спортивной деятельности значение антиципации проявляется особенно ярко. Различные уровни антиципации позволяют спортсмену заранее готовить мышцы к предстоящей работе путем оптимизации их тонуса; создают условия для возобновления, восстановления, закрепления изученного действия — двигательного навыка; помогают сокращать время реакции, уменьшать величину пространственной и временной ошибок, своевременно и точно выполнять движения; способствуют слаженному и скоординированному выполнению сложных двигательных действий, умению в короткие промежутки времени обнаружить и оценить сразу несколько сигналов, мгновенно принять правильное решение; дают возможность разгадывать замыслы противника, согласовывать свои действия с действиями всей команды.

Возможность самосовершенствования включена в саму специфику спорта как вида деятельности. Развитие и совершенствование не только физических и двигательных качеств, но и психических процессов, начиная

от относительно простых, на уровне психомоторики и кончая наиболее сложными, интеллектуальными, на уровне мышления и воображения, происходит в процессе занятий спортом, если, конечно, занятия эти правильно организованы и руководит ими компетентные профессионалы — тренеры-педагоги, заботящиеся, во-первых, не о рекордах и призах, а о людях, которые эти рекорды устанавливают и призы получают.

Люди эти, помимо всего другого, отличаются, за редкими исключениями, сильной волей. Совершенствование воли человека в значительной степени обусловлено второй специфической особенностью спортивной деятельности — обязательностью больших нагрузок и напряжений. Воля человека проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей и связанных с преодолением препятствий. А в тренировке и в соревнованиях спортсмен сталкивается с множеством самых разных преград, помех, препятствий.

Препятствия — это различные предметы и явления, условия и влияния, с которыми человек сталкивается и которые становятся помехами для достижения им сознательно поставленной цели. Препятствия можно разделить на внешние и внутренние. Внешними препятствиями в спорте могут быть: техника упражнений, тактика ведения соревновательной борьбы, условия в которых проходят соревнования или тренировка (освещенность, температура, влажность, покрытие стадиона или площадки, своеобразие снарядов, инвентаря и тому подобное), действия противника, судей, зрителей и другие. Внутренними препятствиями могут быть изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния. Возникновение внутренних препятствий связано, как правило, со столкновением с препятствиями внешними. Например, бегун, чтобы не проиграть в забеге, вынужден бежать в высоком темпе, предложенным его соперником. Действия соперника (высокий темп, в данном случае) — препятствие внешнее. Необходимость поддерживать этот темп (преодолевать внешнее препятствие) вызывает изменения в ряде систем организма, то есть утомление. Оно осознается спортсменом, может вызвать у него сомнение в своих силах, неуверенность в возможности победить, страх поражения, тревогу. Это — уже внутренние препятствия. Их тоже надо преодолеть, чтобы достичь цели, чтобы победить.

Однако препятствия, с которыми встречаются спортсмены, очень разнообразны. Даже в одном и том же виде спорта. А их разнообразие в различных видах многократно увеличивается. Для преодоления разных препятствий требуются различные проявления воли. Конкретные эти прояв-

ления, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Они таковы: *целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание*. А.Д. Пунин описал их признаки.

Целеустремленность — проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Настойчивость и упорство — проявление воли, характеризующееся длительным сохранением (даже иногда повышением) энергии и активности в борьбе за достижение цели.

Решительность и смелость — проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью решений проблем, возникающих в деятельности, своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность — проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влияниям других людей и их действий.

Выдержка и самообладание — проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Каждое волевое качество служит человеку при столкновении с препятствиями определённого свойства. В разных видах спорта чаще встречаются препятствия того или иного плана. Горнолыжнику, парашютисту, прыгуну на лыжах с трамплина, катисту регулярно приходится попадать в ситуации, связанные с реальным риском. Чтобы действовать в такой ситуации, им необходимо обладать достаточно развитыми смелостью и решительностью. Марафонцу, ходоку, лыжнику-гонщику приходится бороться с утомлением и усталостью, желанием сделать себе поблажку, хоть чуть-чуть передохнуть. В этой борьбе им без настойчивости и упорства не обойтись. Как не обойтись стрелку или гимнасту без выдержки и самообладания. Конечно, каждому из спортсменов могут понадобиться и

действительно бывают нужны и другие волевые качества, роль и значение которых определяются спецификой вида спорта, условиями тренировок и соревнований, требованиями спортивной деятельности.

Но в ряду волевых качеств одно занимает особое положение. Без достаточного его развития все остальные — без толку. Это качество — *целеустремленность*. Она охватывает, как бы цементирует структуру всех проявлений воли человека.

Развитие целеустремленности связано с осознанием перспективной и промежуточных целей деятельности. Определение перспективных и промежуточных целей — задача совсем не простая, но настолько важная, что пренебречь ею никак нельзя. Никакая человеческая деятельность не будет продуктивной, если человек не осознает цели, ради достижения которой действует. Карл Маркс писал (я знаю, что сейчас не модно цитировать классиков марксизма-ленинизма, но уж больно хороша формулировка): "Цель как закон определяет характер и способ действий человека, ей он должен подчинить свою волю".

Чем больше усилий, чем большего напряжения требует от человека работа, тем яснее и отчетливее, тем притягательнее и заманчивее должна быть цель.

С позиций психологии правильно поставленная цель должна обладать по крайней мере двумя главными особенностями: быть *желанной* и быть *достоверной*.

Психологам часто приходится отвечать на вопросы тренеров, как заинтересовать девушек спортом, перспективами спортивного роста. Вспоминается разговор с заботливым педагогом, заслуженным мастером спорта теннисисткой Т.Б. Налимовой.

— Основная трудность, — говорила Татьяна Борисовна, — в том, что интерес к спорту у девушек часто бывает неглубоким и быстро проходящим. Особенно приходится сожалеть, когда ослабевает интерес к спорту у способных. Я три года работала с девочкой, в которую очень верила и видела, что она может стать теннисисткой высшего класса. И вдруг — неожиданные пропуски тренировок. А если и придет на занятия, то не желает тренироваться в полную силу. Бойтся — намазанные ресницы потекут. А когда я увидела, что возле корта ее ждёт холёный и разбитый ухавер, поняла всё: моя воспитанница спортсменкой не станет, у нее другое на уме.

Такое не только у тех, кто еще не успел многого достичь в спорте, бывает... Как-то говорил со мной член сборной команды страны по вольной борь-

бе (я тогда с этой командой работал как психолог), призёр первенства мира, на которого возлагались большие надежды. Он — студент технического вуза — сомневался, имеет ли смысл столько времени и сил тратить на спорт.

— Может быть, лучше на фоне (так он называл пианино) учиться играть, девушкам это больше нравится?

Трудно отвечать на подобные вопросы тренеров и спортсменов. Нельзя ведь искусственно ограничить интересы человека спортом, нельзя сказать спортсменам — девушкам и юношам: не танцуйте, не ходите в театр, не влюбляйтесь, не заводите семьи. Нельзя и не надо. Спорт требует больших затрат, но он дает и больше энергии, учит рационально распоряжаться временем, позволит многое суметь и успеть. Факты свидетельствуют, что часто спортсменам вполне удаётся продвигаться одновременно и к профессиональному успеху, и к духовному развитию, и к высотам самосовершенствования в спорте.

Легко, конечно, убедить студента-геолога заниматься туризмом. Ему это поможет в экспедициях. Студента-математика можно попытаться заинтересовать прыжками в длину, если предложить досконально рассчитать оптимальную кривую полета, найти необходимый угол отталкивания. Будущего юриста или детектива можно увлечь фехтованием, шахматами, боксом. То есть следует хорошо постараться, чтобы перспективная спортивная цель обладала первым и важным свойством — была желанной. Не менее обязательно и второе свойство: цель должна быть достоверной! Спортсмену просто необходимо верить, что он реально достигнет в намеченные сроки и с помощью запланированных средств определённых результатов. Однако следует учитывать, что достоверность перспективной цели может меняться. При достижении промежуточных целей уверенность в том, что сможешь достичь и заветной цели, возрастает. И наоборот, если спортсмен месяц за месяцем топчется на месте, если ему не удается показать запланированные результаты в намеченные сроки, тогда теряется вера в перспективную цель, появляются неудовлетворенность, досада, тревога, снижается активность.

Вспоминаю, как в секцию борьбы санкт-петербургского (тогда ленинградского) университета пришел студент третьего курса, до того борьбой не занимавшийся, но имевший первый спортивный разряд по гимнастике. Спортсмены, достигшие какого-то определенного уровня мастерства в одном виде спорта и переходящие в другой, всегдастораживают тренеров: серьёзны ли их намерения? Тому студенту, квалифицированному гимнасту, захотевшему стать борцом-новичком, был задан вопрос:

— Почему вы бросаете гимнастику, почему она вдруг разонравилась?

И выяснилось, парень приехал в Ленинград из Сухуми, где серьёзно занимался гимнастикой и уже начал тренироваться по программе мастеров спорта. Естественно, став студентом, он не расстался с любимым видом спорта. Но для студентов основные соревнования — лично-командное первенство вузов города. Тренеры университетской гимнастической команды решили, что кандидата в мастера полезнее использовать как "железного" перворазрядника, всегда дающего зачётные очки. Как в мастера в него не хотели верить: а вдруг сорвётся и зачётных очков команде не даст. Два года держали его на давно протоптанной тропе, водили как бы по равнине, а ему хотелось вверх. Утерев перспективу, он бросил гимнастику.

А вот другой случай. Еще будучи студентом, я стал тренировать учащихся военно-механического техникума по борьбе самбо. На второе или на третье занятие ко мне пришел пятнадцатилетний юноша, ростом 187 сантиметров и весом 92 килограмма. Обрадовался я очень — тяжеловесы в Питере были редкостью. Тренировки показали, что у парня хорошая координация движений и бойцовский характер. Наш борцовский ковер лежал в дальнем углу огромного, самого большого тогда спортивного зала в Ленинграде, принадлежащего оптико-механическому заводу. В этом зале зимой тренировались легкоатлеты из школы знаменитого В.И. Алексеева. И вот однажды подошёл ко мне Виктор Ильич и сказал, не поздоровавшись:

— Ты что же людей у меня переманиваешь? Из Миши (так звали юного тяжеловеса) отличный метатель молота получится. Он у меня полгода тренировался, а ты его на самбо перетащил. Нехорошо...

— Я не знал про его занятия у вас. Скажу, чтобы он вернулся к вам.

И, скрепя сердце, я стал уговаривать ученика-надежду идти снова тренироваться в прославленную легкоатлетическую школу.

Разговор был прост и откровенен:

— Я еще только начинаю тренировать, не знаю, смогу ли помочь тебе стать очень хорошим борцом. А заслуженный тренер СССР по легкой атлетике говорит, что ты можешь очень многого достичь в метании молота... У него огромный опыт, знания, авторитет. Твои спортивные перспективы ему ясны.

— Не пойду больше к легкоатлетам. Если вы запретите мне заниматься у вас, всё равно туда не пойду. Скучно на каждой тренировке по триста раз крутить набивной мяч. Не хочу и не буду!

Миша остался в секции борьбы самбо. Он перестал заниматься легкой атлетикой, хотя перспективная цель была и желанной и достоверной (ведь

нельзя же не верить в прогноз прославленного тренера). Но промежуточные цели были не ясны. Миша не знал, сколько времени придётся крутить на каждой тренировке набивной мяч, для чего именно надо его крутить.

Итак, чёткое осознание и принятие перспективных и промежуточных целей — необходимое условие формирования и совершенствования целеустремлённости. Это волевое качество, объединяя всю структуру остальных волевых компонентов, создает условия функционирования личности. Но как же всё-таки развиваются волевые качества? Ответ всё тот же — путём преодоления препятствий. Приобретая опыт их преодоления, спортсмен развивает многие качества. Это происходит обязательно и вроде бы само по себе. Но спонтанного развития волевых качеств может оказаться недостаточно. В соревнованиях спортсмен встречается с препятствиями более сложными, чем на тренировках. На преодоление их тут требуются повышенные волевые усилия. Поэтому своей волевой подготовкой спортсмен должен заниматься специально, создавая и преодолевая в ходе своего многопланового тренировочного процесса всё усложняющиеся препятствия. Надо не упускать из виду, что препятствия различаются не только по своей физической или психологической сути, но и по степени трудности. Степень трудности препятствия определяется, с одной стороны, его физическими характеристиками или параметрами, а с другой — особенностями и подготовленностью того человека, который его преодолевает. Например, надо переправиться на другой берег реки без моста и без лодки. Река в данном случае — препятствие. Степень трудности его определяется шириной и глубиной реки, быстротой течения, температурой воды. Пусть к реке, шириной в 300 метров, со скоростью течения 4 километра в час и температурой воды 20 градусов подошли три человека. Первый — спортсмен-пловец, второй — крепкий и молодой, умеющий плавать, третий — пожилой, толстый, страдающий сердечной недостаточностью и еле-еле держащийся на воде. Для первого препятствие будет совсем небольшой трудности, для второго — средней, для третьего — огромной, непреодолимой.

Степень трудности препятствия — понятие относительное. Одно и то же препятствие, будучи сегодня достаточно большой (но посильной) трудности, потребует от спортсмена значительных волевых усилий и тем самым будет способствовать развитию его волевых качеств, а через полгода, когда уровень подготовленности спортсмена возрастет, это препятствие станет для него лёгким и преодоление его уже не окажет развивающего воздействия на волю спортсмена. Значит, надо, чтобы препятствия ус-

ложнялись в соответствии с ростом подготовленности человека к их преодолению. Степень трудности должна соответствовать задачам развития волевых качеств.

В спорте, кстати, легче, чем в других видах деятельности, определить и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам, пожалуй, чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Поэтому спорт способствует и развитию волевых качеств, и формированию волевых черт характера человека.

Итак, мы уяснили, что спортсмен должен очень хотеть достичь намеченной цели, иначе он не будет активно стремиться к ней, преодолевая многие и многие препятствия разной степени трудности. Цель будет желанной, если её достижение позволит удовлетворить существенную, важную, значительную потребность. (Я уже говорил о потребностях в главе об эмоциональном напряжении, но приходится снова к ним вернуться — никуда не деться.) Потребности разделяют на простые и сложные, на биологические (естественные) и социальные, на материальные и духовные. Мне кажется, что такое деление в подавляющем большинстве случаев неоправданно, так как весьма и весьма условно. Вот, скажем, собирается человек приобрести себе к зиме одежду, такую, чтобы на улице не мёрзнуть. Какую потребность он хочет удовлетворить? Вроде бы, самую простую, биологическую, материальную — в тепле, в благоприятной температуре поверхности тела. Но если бы это было только так, то достал бы себе человек ватник — тепло, легко, удобно, дешево. Но он либо заказывает себе пальто, выбрав предварительно материал и фасон, либо, после раздумий, покупает дублёнку или куртку утеплённую — тратит много времени и средств. Почему? Он, оказывается, хочет не только тёплую одежду, но и модную, красивую, чтобы была ему к лицу и чтобы выглядеть в ней "не хуже людей". Вот и получается, что к достижению такой довольно простой, житейской цели человека ведёт не только простая, естественная потребность в тепле, но и потребность в красивом (эстетическая) и потребность в том, чтобы другим нравиться, производить на них впечатление (социальная). И так — со всеми потребностями человека, поскольку у него есть и биологическая, и социальная структура.

Осознанная потребность становится *мотивом*, который побуждает человека к целенаправленному действию ради удовлетворения потребности. Цель и мотив различаются тем, что цель отвечает на вопросы: "Чего я хочу добиться?", "Что мне надо?", а мотив — "Для чего я к этому стремлюсь?", "Зачем мне это нужно?".

В любой произвольно взятый момент времени человек испытывает различные потребности. Их разнообразие является причиной того, что множество различных мотивов побуждают человека действовать по-разному, в разных направлениях. Он выбирает мотив, кажущийся ему в данный момент наиболее актуальным, самым существенным, он отвергает или откладывает действия по второстепенным мотивам.

Человека целеустремлённого отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. В этом есть определённая сложность. Ведь мотивы различаются не только по степени важности, по личной или общественной значимости, но и по времени, то есть по срокам возможности удовлетворения потребности, осознание которой стало мотивом. По этому последнему признаку мотивы можно разделить на близкие и дальние. Часто бывает, что менее значимый, но близкий мотив пересиливает жизненно важный, но отдалённый. Происходит нечто похожее на пространственные иллюзии. Если в нескольких километрах от вас находится телебашня, а в руках у вас карандаш, вы можете расположить карандаш так, что он будет перекрывать башню и даже казаться крупнее её.

Так происходит и с мотивами. Скажем, спортсмен поставил перед собой цель выполнить через два года норматив мастера спорта. Мотивы, побуждающие его действовать в направлении достижения этой цели, он считает очень для себя важными. Он определил и пути достижения цели — пять тренировок в неделю, в частности. Сегодня день тренировки, а товарищ предлагает пойти посмотреть фильм, который демонстрируется лишь единожды. Вполне вероятно, спортсмен окажется в ситуации, называемой в психологии *борьбой мотивов*. Один мотив будет звать его на тренировку, другой — завернуть в кино. Если у спортсмена спросить, что для него важнее, посмотреть фильм или стать мастером, он рассмеётся, настолько несопоставимы эти цели, как телебашня и карандаш. Тем не менее не исключено, что спортсмен наш пойдёт в кино, а не на тренировку. Не потому, что мотив, побуждающий его к этому, значимее, а потому, что он ближе. Ход рассуждений при этом обычно таков: "Ничего страшного, сегодня пропущу, завтра наверстаю, а фильм посмотреть — любопытно".

Следовательно, одной из наиболее частых внутренних помех выступает борьба мотивов. Для достижения высоких спортивных результатов надо уметь выбрать главный мотив и действовать, не поддаваясь более близким, но увлечённым в сторону побочным мотивам.

Чтобы мотивы спортивного совершенствования стали главными мотивами деятельности, необходимо формировать у спортсмена *ценностные ориентации* по отношению к избранному виду спорта. Другими словами, следует позаботиться о том, чтобы спортсмен знал, понимал и чувствовал, чем важны, ценны и полезны его занятия спортом для него самого, для уважаемых и любимых им людей, для общества, в котором он живет.

Кроме ценностных ориентаций спортсмену надо помочь сформировать и *деятельностные ориентации*, то есть вооружить его знаниями о том, какими конкретными путями ему лучше двигаться к поставленной цели, какими средствами лучше пользоваться.

Ценностные ориентации помогут возникновению у спортсмена такого отношения к спортивной деятельности, которое может быть отражено двумя словами: "хочу" и "должен", а деятельностные ориентации — отношения, описываемого словом "могу".

Отношения к спортивной деятельности по типу "**должен — могу — хочу**" составляют основу мотивационного потенциала личности спортсмена.

Теперь — о *самооценке личности*. Самооценка — это оценка личностью самой себя, это часть самосознания, включающая вместе со знаниями о себе оценку своих способностей, нравственных качеств и поступков. Самооценка возникает под влиянием оценок окружающих и на основе оценки человеком результатов своей деятельности. Она позволяет соотносить свои силы с встающими перед человеком задачами различной сложности.

Самооценка личности тесно связана с её *уровнем притязаний*, то есть со стремлением к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Уровень притязаний формируется в деятельности в связи с её успехами или неудачами. Но решающими при этом являются не те или иные показатели успеха или неуспеха, а переживания человеком своих достижений, как успешных так и неуспешных. Уровень притязаний может быть соответствующим, адекватным способностям и возможностям человека, но может быть и завышенным или заниженным. Низкий уровень притязаний мало способствует активной деятельности, побуждает выбирать легкие задачи, довольствоваться тем, что уже достигнуто, тем, что есть. Высокий уровень притязаний затрудняет, усложняет каждодневную жизнь человека, не дает ему стоять на месте, довольствоваться своим, уже достигнутым местом в жизни. И более

того, высокий уровень притязаний мешает человеку быть довольным собой, своей деятельностью. Ещё в позапрошлом веке американский психолог Джеймс предложил формулу:

$$\text{Самоуважение} = \frac{\text{успех}}{\text{притязания}}.$$

Из этой простой формулы видно, что самооценка (пусть Джеймс называет её самоуважением) тем выше, чем большего успеха достиг человек, и тем ниже, чем больше его притязания.

При высоком уровне притязаний человек ставит перед собой трудно достижимые цели, берётся за сложные задачи, которые не всегда и не сразу удастся решить. Поэтому ему труднее оценить свою деятельность как высоко успешную, поэтому у него меньше оснований быть довольным собой. Осознанно или не совсем осознанно, подсознательно или интуитивно человек чувствует бремя высокого уровня притязаний и снижает его, чтобы облегчить себе жизнь, чтобы получить возможность и право самому себя высоко оценить, быть довольным собой и достигнутым.

— Спинца уже в руках, а журавля мне и вовсе не надо, — толкует человек, и жить ему становится удобней.

"Что ж в этом плохого?" — спросят некоторые. — Он сделал, что сумел, достиг своего уровня — и хорошо. Не всем генералами быть, солдаты тоже нужны! И пусть он теперь себя уважает, пусть радуется — сделал ведь, что мог: по возможности, по способностям".

Нет! Не так это. Не сделал тот человек, что мог, не все свои возможности использовал, не все свои способности развил и проявил. Остановился он, хотя мог ещё двигаться вперед. Остановился, потому что большую цель утерял, приглушил свое стремление к ней, снизил уровень притязаний.

Силу духа надо иметь большую, чтобы уровень притязаний был высоким. А без этого высокого уровня нельзя выполнить главную свою жизненную задачу — работать на полную мощь, используя полностью свои способности для постоянного самосовершенствования, для духовного роста.

Когда человек увлеченно занимается спортом, спортивная деятельность приобретает для него личностно важное значение, начинает занимать в его жизни большое, а порой и главенствующее положение. При этом уровень притязаний человека во многом начинает определяться уровнем его спортивных притязаний. Подъем по ступеням спортивной ле-

стницы способствует тому, что уровень притязаний спортсмена растет в соответствии с его возможностями, с раскрытием его способностей. Топтание на месте, начальный слишком крутой подъем с последующими падениями снижают уровень притязаний.

Таким образом, становится ясно, что спорт влияет на формирование уровня притязаний — той характеристики человека, которая в значительной степени влияет на результативность, плодотворность, полезность деятельности. Влияние это может быть разнонаправленным, в связи с тем как протекает жизнь человека в спорте.

То же — и с самооценкой. Самооценка проявляется во многих сферах жизни. В связи с ней формируются и находит свое отражение в поведении и в деятельности главные отношения человека, во многом определяющие его ценность, его социальное лицо: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к труду. Конечно, система ведущих, главных отношений человека определяется не только самооценкой, но и другими социальными факторами, условиями и влияниями. Тем не менее нет оснований пренебрегать ролью самооценки. Чтобы убедиться в этом, достаточно представить себе воздействие противоположных — полярных — самооценок на черты характера человека, определяющиеся основными его отношениями.

Если человек оценивает себя не очень высоко, ему сложно развить и проявить такие черты характера, как самолюбие, гордость, самоненние (входящие в систему отношений к самому себе), заносчивость, требовательность, склонность к лидерству, критичность (входящие в систему отношений к другим людям), активность, новаторство, творчество в отношении к труду. У человека с низкой самооценкой скорее проявляются скромность, застенчивость, терпимость, дисциплинированность, пассивность. Наоборот, человек, высоко себя оценивающий, может быть склонен к проявлениям честолюбия, тщеславия, эгоцентризма, малой самокритичности, но большой критичности к другим, заносчивости, лидерства в общении и в совместной деятельности, активности, отсутствию боязни ответственности и других подобных черт.

Самооценка — явление совсем не оростое. Она складывается из многих составных частей. Человек оценивает разные свои свойства и качества: внешность и ум, память и волю, знания и трудовые навыки, умение держаться в обществе и способность нравиться, работоспособность и здоровье... Каждое из свойств и качеств может быть оценено по-разному: одни высоко, другие низко, одни со знаком плюс, другие со знаком ми-

нус. Но общая самооценка личности вовсе не простая и даже не алгебраическая сумма отдельных самооценок. Какие-то свои качества представляют человеку главными, самыми существенными, определяющими. Оценки этих качеств, а иногда и одного, которое человек считает для себя самым важным, обуславливают общую самооценку.

Спорт для человека, увлеченного им, — дело любимое, значимое, жизненно важное. Поэтому общая самооценка спортсмена очень часто базируется на оценке им преимущественно своих спортивных способностей, возможностей, результатов, перспектив. Добившись определенных успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя, как спортсмена, он переносит эту оценку на себя, как на личность, как на члена общества. Аналогичный перенос наблюдается (правда, к счастью, не так часто и не так сильно выраженный) и тогда, когда неудачи в спорте заставляют человека низко оценивать свои спортивно-важные особенности и свойства. Это, однако, только одна сторона влияния спортивной деятельности на самооценку. Другая — еще более существенна.

Дело в том, что самооценка есть не только следствие отношения достигнутого человеком успеха к его уровню притязаний, но и результат его взаимоотношений с другими людьми и их оценок его самого и его деятельности. Хочет того человек или не хочет, но он почти всегда оценивает себя по тем же меркам, по которым его оценивают окружающие люди. Самооценка теснейшим образом связана с положением человека в том коллективе, где он знает всех и все знают его. Используя термины социальной психологии, можно сказать: самооценка зависит от личного *статуса человека в первичной группе*.

Такой первичной группой является и семья, и школьный класс, и компания приятелей, и производственная бригада, и спортивная команда. Действия большинства людей направлены на повышение или хотя бы на сохранение своего статуса в первичной группе. Мнение группы определяет оценки, отношения к себе и к другим. Каждый человек принадлежит одновременно к нескольким первичным группам, в каждой из которых он выступает в определенной социальной роли. Скажем, Петя Петров пятнадцатилет. Дома он член семьи, сын, внук, брат. В школе — ученик девятого класса. В спортклубе "Вулкан" — гимнаст, кандидат в мастера спорта. А в своем дворе "Петух" или "П в квадрате" — просто парень, как парень. Каждая из этих групп предъявляет к нему требования в строгом соответствии с теми ролями, которые он играет в этой группе, каждая оценивает его в зависимости от того, как он выполняет эти требования.

В идеальном случае основные требования разных групп совпадают (например, Пете Петрову надлежит прилично учиться), чаще они не противоречат одно другому. Но и в этом случае оценка человека разными группами, его положение (статус) в каждой из них могут быть различны. На обобщенную самооценку, на самоуважение наиболее сильное влияние оказывает статус в той группе, члены которой для человека являются наиболее авторитетными, принадлежностью к которой он в большей степени дорожит и гордится. Оценка членом этой *референтной* группы особенно существенна в плане формирования самооценки. Чем такая группа сплоченнее, дружнее, тем большее влияние оказывает коллективное мнение на сознание человека. Для спортсмена такой авторитетной и сплоченной группой часто выступает спортивная секция, команда. Здесь оценка почти всегда основывается преимущественно на спортивных успехах того или иного спортсмена. Это оправдано тем, что именно имеющимися возможностями достижения высокого спортивного результата определяется ценность вклада члена спортивной команды в общее дело.

Спортсмен, однако, — член не только спортивного коллектива. В учебном или производственном коллективе, в семье, в компании приятелей мнение о нем, его оценка складываются, казалось бы, вне связи со спортивными достижениями, на основе других критериев деятельности, поведения, особенностей и свойств. Но это не совсем и не всегда так. Спортивный успех окружает человека героическим ореолом в глазах членов и других, неспортивных, первичных групп. Статус викария или студента может быть высоким, хотя он плохо учится, если его фотография была напечатана в популярной спортивной газете. Многие недостатки прощаются лучшему игроку университетской баскетбольной команды. И уж совсем высоко оцениваются в различных коллективах известные всем герои очерков, репортажей, радио — и телепередач — маститые чемпионы и рекордсмены.

Такая оценка окружающих вместе с явным спортивным успехом делает самооценку спортсмена — общую его самооценку — очень высокой. Ценность же человека в обществе не может определяться исключительно его спортивными достижениями. Но об этом до поры до времени не помнит в спортивных и даже в неспортивных группах. Выдающийся результат — рекорд или чемпионское звание — приобретает широкую гласность, общественное признание, повышая авторитет не только чемпиона (рекордсмена), но и всех тех первичных групп, в которые он входит. Сам спортсмен тоже оценивает себя высоко, что вполне оправдано в подобных обстоятельствах. Иногда же, особенно если спортсмен начинает высту-

пять менее удачно, "вдруг" выясняется, что он не так уж и хорош. Оказывается, что ценили его слишком высоко, что "не спортом единым...". Общественная оценка может снизиться, если спортсмена теперь начнут оценивать теми же мерками, что и других членов разных первичных групп, к которым спортсмен принадлежит.

Самооценка менее изменчива, более инерционна, чем оценка со стороны. Самооценка может остаться по-прежнему очень высокой даже тогда, когда оценка других людей снизилась. Возникает противоречие, несоответствие самооценки и оценки, часто воспринимаемое другими как зазнайство, эгоизм, самовлюбленность, тщеславие и тому подобное. Это чревато для спортсмена многими неприятными последствиями.

Если же высокая самооценка была у человека не очень устойчивой, если под влиянием круто изменившейся оценки окружающих она быстро и резко снизилась, он может потерять веру в себя и в свои силы, снизить активность, а то и вовсе махнуть на себя и на свое дело рукой.

Чтобы этого не произошло, чтобы у спортсмена формировалась правильная, не слишком высокая или незаслуженно низкая самооценка, необходимо, чтобы мнение о нем в разных первичных группах было объективным и, если не единым, то хотя бы близким по содержанию.

Одним из важных условий формирования в спортивном коллективе мнения о человеке, единого с мнением о нем в других коллективах, является всестороннее знание его не только как спортсмена, но и как субъекта трудовой или учебной деятельности, как личности, как индивидуальности с определенными интересами, убеждениями, моральными чувствами, нравственными устоями, идеалами. Соответственно этому и требования к спортсмену должны быть шире, не ограничиваться "чисто спортивными" проблемами: соблюдением режима, серьезным отношением к тренировке, повышением спортивного мастерства и т.д.

А теперь — о развитии у человека уверенности в себе и своих силах посредством спорта. Уверенность можно рассматривать в двух планах.

Уверенность как психическое состояние или как признак психического состояния. В этом случае она обусловлена ситуацией, в которую попал человек, с одной стороны, и психическими его свойствами — с другой.

Уверенность как особенность человека — его черта характера. В этом случае она обусловлена сложившимся отношением к сознательно поставленным значимым, жизненно важным целям. Такое отношение формируется на основе самооценки и оценки вероятности достижения цели. Уве-

ренность в себе возникает в результате повторяющихся успехов и неоднократного переживания в связи с ними состояния уверенности.

Уверенность в себе как черта характера способствует тому, что человек в трудных условиях переживает уверенность в успехе как составную часть предрабочего состояния. Уверенные в себе и в своих силах спортсмены чаще проявляют уверенность в победе и перед теми соревнованиями, в которых участвуют противники, не уступающие им по силам. Уверенность в успешном завершении главного в данный момент дела положительно влияет не только на успех в этом деле, но и на другие виды деятельности.

Подтверждением тому может служить исследование, проведенное под моим руководством первым моим аспирантом, ныне профессором, автором нескольких популярных книг, так или иначе связанных с психологией спорта, Р.М. Загайновым, очень старательно забывшем, кто был его учителем, в отличие, слава Богу, от остальных моих учеников. Он провел 217 опытов, направленных на то, чтобы определить влияние предстоящей значимой деятельности на качество запоминания и воспроизведения запомненного. В опытах участвовали 96 боксеров. Каждому предлагалось за час до боя прослушать, запомнить и воспроизвести ряд из двенадцати слов. Слова всякий раз подбирались так, что могли быть легко сгруппированы по смыслу. Сразу же после боя спортсмену предлагалось снова вспомнить этот ряд слов.

Анализ полученных данных позволил установить, что предстоящая значимая деятельность оказывает прямое влияние на способ и качество запоминания в связи со степенью уверенности человека в успехе. Уверенные в победе боксеры в 73% случаев пользовались логическим запоминанием, группируя для облегчения себе задачи слова по смыслу. Неуверенные пользовались логическим запоминанием только в 13,6% случаев. Первые запомнили почти в два раза больше слов. Результат боя оказал решающее влияние на качество повторного воспроизведения. Проигравшие бой механически воспроизводили лишь 60% запомненных до боя слов. А победители — почти все слова. Некоторые из боксеров, пребывавшие перед боем в состоянии неуверенности и пользовавшиеся механическим способом запоминания, после победы воспроизводили слова, логически объединения их в группы.

Я рассказал об этом потому, что результаты эксперимента показали: уверенность способствует успешности получения, переработки и сохранению информации. Это важно учитывать — ведь многие спортсмены учатся. Хорошее функционирование памяти, логическое мышление для них

чрезвычайно важно. А условия и ситуации спортивной деятельности часто вызывают у спортсмена состояния уверенности или неуверенности.

Предсоревновательные состояния начинаются за несколько дней, за неделю или даже более до старта. Пусть в среднем спортсмен участвует за год в восьми соревнованиях. Если у спортсмена будет выражена неуверенность в своих силах и в успехе, то какое угнетающее воздействие окажет она на его практическую деятельность и вне спорта, в течение скольких дней он будет действовать менее продуктивно!

На тренировке, в состязаниях, в товарищеском общении надо помогать спортсменам развивать уверенность в себе. Не только для того, чтобы они становились чемпионами, но и для достижения ими успеха во всех прочих их делах. И опять-таки не только потому, что состояние уверенности способствует более полному и качественному проявлению памяти и мышления, но и потому, что сформированная в спорте уверенность — важная и полезная черта характера.

Каким же образом спортсмен становится уверенным в своих силах человеком?

В спорте точнее, чем в любом другом виде деятельности, можно сказать, кто есть кто. Этому способствует достаточно дифференцированная система спортивной классификации: второй и первый юношеские разряды, третий, второй и первый — взрослые, кандидат в мастера, мастер спорта, мастер международного класса, заслуженный мастер спорта. Но не только названные девять ступенек позволяют оценить силу и мастерство каждого. В любом разряде легко выделить тех, кто сильнее и кто слабее. Не только на соревнованиях, но и на тренировке фиксируются показанные спортсменом результаты, оцениваемые секундами, сантиметрами, килограммами, очками, баллами. И сразу становится виден уровень мастерства.

В любой отрезок времени спортсмен знает, что он сейчас может. Более того, если он сопоставит, что получалось, скажем, полгода тому назад и что теперь, то материал для анализа и оценки становится более обширным — предоставляется возможность определить эффективность проведенных тренировок, выполненной работы, затраченных усилий. Учет того, какими темпами шел рост достижений, помогает спортсмену предвидеть будущие результаты, прогнозировать спортивную перспективу.

Спортсмен всегда знает, на какой стадии подготовленности он находится. Перед ним лесенкой строятся те результаты, добиваясь которых, он взойдет на верхнюю площадку. Всякий более высокий спортивный результат — промежуточная цель, но одновременно это и некий итог проделанной работы.

Человек поставил перед собой трудную, но желанную цель, определил пути, средства и срок её достижения. Наверное, он сомневался: получится ли? Однако настал срок, и человек показал результат, к которому стремился. Он достиг цели, поднялся еще на одну ступеньку. Теперь сомнения позади — не зря работал! Но успокаиваться рано. Спортсмены говорят: "рано расслабляться". Заветная площадка наверху, к ней ведет еще не одна ступенька. Но теперь человек меньше сомневается, теперь он более уверен: мог до сих пор, смогу и дальше.

Достижение каждой промежуточной цели как бы подводит некий итог, дает оценку затраченным усилиям, показывает эффективность выполненной работы, фиксирует рост спортивного мастерства и степень совершенствования физических и психических качеств человека. Убедившись в том, что стал сильнее, ловчее, смелее и настойчивее, гордясь тем, что труд не пропал даром, человек обретает право быть довольным собой, испытывает удовлетворение, чувствует уверенность в себе и в своих силах. Человеку, удовлетворенному тем, что и как он делает, знающему что и для чего делать, легче верить в удачу, в успех, в будущее. А тому, кто с уверенностью смотрит в будущее, и жить радостно. Таких по праву называют оптимистами.

Планомерное повышение уровня спортивного мастерства способствует увеличению уверенности в себе. Более опасным может стать иное положение, когда новичок прогрессирует излишне быстро. Хотя можно привести немало примеров, когда из новичков-самородков, семимильными шагами двигавшихся вперед с самого начала пути, действительно вырастали спортивные звезды первой величины, но можно привести еще больше примеров, когда скороспелость жестоко подводила.

Как правило, постепенность приносила лучшие плоды.

Завоевавший на двух Олимпиадах (1952 года в Хельсинки и 1956 — в Мельбурне) семь золотых медалей, непревзойденный мастер, гимнаст Виктор Чукарин имел такую подготовленность, что он — единственный в мире — "с листа", как говорят гимнасты, то есть с первого раза, без какой бы то ни было предварительной подготовки полностью выполнял новые олимпийские обязательные программы. А ведь начиная заниматься гимнастикой, Чукарин особыми успехами не блистал. Более того, новыми элементами его сверстники и товарищи по секции овладевали быстрее. Чтобы не отставать от них Виктор решил тренироваться вдвое чаще.

Многие тренеры по борьбе не всегда бывают довольны, когда к ним в секцию приходят очень физически сильные новички. Такие силы легко

побеждают более слабых, хотя и не стремятся правильно выполнять броски и перевороты. Но когда им приходится встречаться с ребятами, ставшими перворазрядниками благодаря хорошей технической и тактической подготовленности, умение правильно бороться берет верх. В поединках с ними природные силачи, пренебрегающие борцовской наукой, неминуемо терпят поражение. Немногие из них, к сожалению, способны сделать во время нужные выводы и начать переучиваться. Большинство бросают спорт.

Один из хороших тренеров по боксу рассказывал мне, что ему нравится, когда к нему приходят робкие пареньки. Казалось бы, парадокс: бокс и робость. Но тренер резонно обосновывает свою точку зрения. Осторожный, побавляющийся ударов юноша, как правило, тщательно отрабатывает технику, оттачивает тактику, сдерживается на ринге в моменты, когда других захлестывает боевой азарт. Со временем робость проходит. Смелость как волевое качество с неизбежностью воспитывается в боях. Вольно или невольно, но боксер обязательно попадает в ситуации, когда ему есть чего пугаться, и он на практике учится преодолевать страх. Спортсмен становится смелым, но разумная осторожность у него сохраняется.

В чем же опасность слишком быстрого роста спортивных результатов.

Во-первых, в том, что спортсмену излишне легко даются начальные ступеньки. Новичок не осознает, что без большого труда, порой предельного физического, волевого и эмоционального напряжения нет по-настоящему значительных результатов в спорте. Когда легко, он не думает об этом. Когда нет серьёзных помех, не закаляется воля, ибо, как уже говорилось, основное средство формирования волевых качеств — преодоление трудных и всё усложняющихся препятствий на пути к поставленной цели. Умение генерировать необходимое волевое усилие надо развивать с самого начала спортивной биографии. По дороге к спортивным вершинам столкновение с препятствиями неизбежно. Спортсмен должен чувствовать и знать, что на высшем уровне спорт — не легковесная забава, а серьёзное и трудное дело.

Во-вторых, скоротечные успехи, особенно если в их основе нет обильно пролитого трудового пота, могут привести к иллюзорным представлениям о том, что желанные цели легко достижимы. На самом же деле это далеко не так. Есть немало людей, которые за год проходили путь от новичка до перворазрядника. Многие потом на этом уровне и застревали. Некоторые шли дальше и быстро становились мастерами. Но чемпионы и рекордсмены крупного масштаба из таких, как правило, не получались.

Про "скоропелку" в спорте говорят: "У него нет школы". Под "шко-

лой" понимают достаточно хорошо освоенную технику выполнения характерных для конкретного вида спорта двигательных действий (упражнений). У больших мастеров она основательна и крепка. Наряду с ней у них на высоком уровне находятся специальная физическая подготовленность, тактика ведения соревновательной борьбы. У них бывали победы и поражения. Они закалились в боях, развили у себя способность выстоять до конца, всё отдать, чтобы победить. "Скоропелкам" это не свойственно. Опираясь на успехи, что были сначала, на победы, что давались легко, скоропелый мастер с удовольствием лелеет веру в свою звезду, лихо ставит перед собой промежуточные и перспективные цели, одна заманчивее другой. И не достигается ни одна. Прогрывается одно соревнование, другое, третье... Тяжело, обидно и досадно. Возникает неудовлетворенность, появляется неуверенность. Это мешает продвижению вперед. Нет побед — падает статус спортсмена. Спортсмен начинает улавливать изменение отношения к себе. У него усиливается чувство внутреннего беспокойства, тревоги. Преобладающими, создающими определённый эмоциональный фон и жизненный настрой теперь уже по преимуществу выступают отрицательные эмоции. Состояние тревоги, повторяясь и закрепляясь, может перерасти в тревожность как свойство индивида и личности.

Таким образом, спорт может формировать у человека столь необходимую ему в жизни, в любом виде деятельности уверенность в себе, в своих силах, положительный эмоциональный фон, оптимизм. Как черту характера. Но может формировать и противоположные свойства и особенности. Влияние спорта на личность и индивидуальность связано с особенностями спортивной деятельности и с организацией всего процесса обучения, тренировок, воспитания спортсмена.

Спорт и нравственно-этическое развитие, духовность

*Не результат важен! Не результат, а дух!
Не что сделано, а как. Не что достигнуто,
а какой ценой.*

Александр Солженицын

Специфическая особенность спорта — обязательность соревнований — прямо и наиболее значительно влияет на нравственное, этическое и духовное развитие человека. И влияние это сказывается не только на самих

спортсменах, но и на великом множестве людей, которые любят спорт, так сказать, пассивно — на зрителях, на болельщиках. Спортивные соревнования — самые массовые публичные зрелища последних пятидесяти лет, они приковывают к себе внимание. Потребление воды в городах России, к примеру, во время трансляций по телевидению крупных соревнований сокращается в три раза. В пору финальных игр по баскетболу, хоккею, бейсболу и американскому футболу в центре автомобилестроения США — Детройте — прогулы на конвейерах заметно учащаются, а качество сборки машин падает не только из-за нехватки рабочих, но и потому, что пришедшие в цех больше внимания уделяют принесенным с собой транзисторам, чем работе. Олимпийские игры 2000 года в Сиднее смотрели по телевизору 3 700 000 000 человек!

Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство — одна из прекраснейших ценностей жизни. Спорт делает человека естественнее, ближе к тому идеалу, когда сглаживается жесткое противоречие с природой, наделившей всё живое радостью жизни.

Одни люди предпочитают тяжелую атлетику, другие — художественную гимнастику. И даже любители одного вида спорта, скажем, гимнастики или фигурного катания на коньках, по-разному относятся к тем или иным представителям "своего" вида спорта, спорят между собой: "Кто лучше?". Часто дискуссия ведется под девизом: "Красота или атлетизм, пластика или трюки?".

По-моему, постановка вопроса в такой форме неверна. Красота и атлетизм! Пластика и трудные, даже рискованные элементы в упражнениях у гимнастов, фигуристов. Без всяких "или".

Без сложности, без напряжения гимнастика и фигурное катание — не спорт. Можно представить себе фигуристов, которые изящнее прочих скользят по льду, выразительнее других двигаются под музыку, пластичней поднимают руки. Но это не значит, что они более сильны как спортсмены. Просто красиво скользить намного легче и безопасней, чем делать многооборотные прыжки, "выбросы" и поддержки. То же самое и в других видах спорта. Как бы красив ни был полет прыгуна на лыжах с трамплина, он не завоюет призового места, если его грациозный полет окажется намного короче, чем у соперников.

Красота спорта — не театральная красота. Атлет интересен в предельном напряжении, в порыве, в истинной борьбе. Красив он в своем стремлении к победе потому, что действует умело, натренированно, рациональ-

но, мощно и быстро — одним словом, по-спортивному эффективно. В спорте мастер отличается естественной красотой целесообразности. Впрочем, и в искусстве красота и красивость — понятия различные. Красивость никогда не бывает самоцелью подлинного искусства. Искреннее самовыражение, естественность — высший результат воплощения мыслей и чувств художника в соответствующей его идеям форме. Естественность спортивного соревнования — борьба за победу с равными по силам соперниками, стремление к достижению максимального результата, раскрывающего новые возможности человека, символизирующего постоянное движение вперед и отрицающего предел.

Именно состязательность порождает огромный интерес к спорту.

Американский футуролог Роберт Ачер считает, что широчайший массовый интерес к спорту связан с тем духом соперничества, который присущ современному человечеству, который проявляется во всем — от игр детей с мячом до боев современных гладиаторов со смертельным исходом, от игры в "монополю" до спекуляций на биржах, приводящих к мировым финансовым кризисам. Современный человек переродился из *Homo sapiens* в *Homo sportsmenus*, и это может привести к всеобщему противостоянию — некоему финальному состязанию, в котором победят не самые умные, а самые агрессивные. Исходя из этой точки зрения, американский ученый предлагает два возможных варианта будущего спорта.

Первый из них основывается на том, что многие заинтересованные в достижении высоких спортивных результатов люди готовы ради их достижения на всё. Сейчас существует несколько сотен стимулирующих веществ — допингов. Есть ряд фактов, свидетельствующих о том, что спортивные деятели только делают вид будто борются с этим злом. В скором времени может появиться "гениный допинг", который просто нельзя будет обнаружить никаким специальным контролем, несмотря на то, что результаты его использования будут очевидны. Ачер пишет: "Представьте себе человека-лягушку, бедро которого в объёме превышает толщину туловища — это чемпион по прыжкам в длину и в высоту. Юношу, чьи руки длиннее и крепче ног и который с обезьяньей сноровкой перелетает с колец на брус — это член олимпийской команды по гимнастике. Гориллообразное существо без шеи и подбородка — перед вами боксёр-профессионал. Спортсменам будущего можно будет придавать любые конфигурации и размеры".

Страшно?

Да, страшно, но правдоподобно. Уже теперь девочкам-гимнасткам дают медикаменты, употребляемые женщинами для предотвращения беременно-

сти. У юных гимнасток задерживается половое созревание и соответственно не проявляется свойственная их полу округлость форм, не растёт вес.

Англичанин Саймон Иссом сказал на всемирном конгрессе философов, что у него на родине ведутся исследования в области "хирургического допинга". Это означает, что спортсмену — бегуну, лыжнику или велосипедисту — может быть имплантирован электронный стимулятор сердца, а стрелкам пересажен искусственный хрусталик. Норвежец Зигмунд Лолланд опасается, что в будущем спортсмены могут превратиться в "големов" — людей, которые в чём-то роботы. К сожалению, такое или почти такое может произойти. Огромные деньги задействованы в спорте. Страсть к наживе за счёт спортсменов существует, и никуда от этого пока не деться.

Однако Роберт Ачер предлагает и другой вариант будущего для спорта. Он предсказывает, что к 2200 — 2300 годам человечество настолько интеллектуально и духовно разовьётся, что добровольно откажется от наркотиков, алкоголя, табака, азартных игр и даже спорта. В будущем "вне закона гуманности" будут объявлены все виды соревнований. Не только спортивные, но и разного рода конкурсы. Однако человечество оставит для себя спортивные зрелища, в которых не будет единоборств и игр, требующих жестких, агрессивных действий. Спортивные зрелища будут театрализованы, очки не будут присуждаться, результаты не будут фиксироваться. Зрители и участники таких шоу будут довольствоваться чувством прекрасного, возникающим в движениях, в игре.

Мне лично не по душе ни первый, ни второй ачеровские варианты. Я хочу верить, что спорт будет развиваться своим естественным путем с непременным существованием разного уровня соревнований, проводимых под древним олимпийским девизом: "Пусть победит сильнейший!".

Спортивные соревнования — всегда в чём-то игра, которая ведётся по определенным правилам. Действующие в любом виде спорта правила обуславливают не только сам ход соревновательной борьбы, но и разностороннюю подготовку спортсмена к соревнованию, его психологическую настройку. Другими словами, правила соревнований требуют от спортсмена каких-то — в каждом виде спорта конкретных — проявлений физических качеств, двигательных навыков, волевых усилий, определенных свойств восприятия, памяти, мышления и т.д. и т.п. Необходимость неоднократного проявления этих качеств, особенностей и свойств с неизбежностью приводит к их развитию. Поэтому, размышляя о влиянии спорта на человека, о соответствии или несоответствии современного спорта

важным общечеловеческим задачам формирования гармонически развитой индивидуальности, сочетающей высокие физические и духовные характеристики, нельзя обойтись без рассмотрения существующих правил соревнований.

Несмотря на очевидные различия правил соревнований по отдельным видам спорта (сравните, например соревнования по плаванию и по футболу, или по боксу и по художественной гимнастике) между ними всегда есть нечто общее. Это общее заключается в том, что в каждом соревновании результат его определяется не в связи с какими-то "абсолютными" для данного времени эталонами, а сравнением достижений одного атлета с достижениями других участников соревнований. На последних Олимпийских играх двадцатого века в 2000 году в Сиднее победу в прыжках в высоту завоевал Сергей Клягин, показавший не слишком-то хороший по нынешним временам результат — 235 см. Это на 10 см ниже установленного в 1993 году кубинцем Хавьером Сотомайором мирового рекорда. Рекордсмен мира участвовал в соревнованиях, как и имевший лучший результат сезона — 240 см — Вячеслав Воронин. Клягин их обыграл. Стал олимпийским чемпионом, значит добился замечательного, великолепного результата!

Финальный бой боксеров или футбольный матч на уровне сборных двух стран могут быть бесцветными, грубыми, но если в них одному спортсмену или одной команде посчастливится оказаться чуть лучше соперника, — это победа, это отличный результат.

Почему так? Постараюсь ответить на этот вопрос с помощью моего давнего товарища по университетской секции борьбы самбо, мастера спорта, доктора физико-математических наук Ю.А. Воронина. Он утверждает, что правила спортивных соревнований базируются на одной и той же схеме строгого соперничества, которая является грубой копией (моделью) военного или коммерческого конфликта. (Это сходство подмечено не только Ворониным. Обозреватель газеты "Нью-Йорк Таймс" Ленкорд Коллет писал: "Тактика и стратегия спортивных игр напоминают военные действия... Если шахматы — это интеллектуальная абстракция военных действий, то американский футбол — физическое выражение той же идеи. Главное — захват территории".) Схема строго соперничества в простейшем виде выглядит так. Имеются две противоборствующие друг другу стороны А и Б. Заранее определено количество или число выигрышных или штрафных очков, баллов, которое должно быть разделено между сторонами, естественно, с учётом усилий каждой из них. Так, в

хоккее общее количество очков, которые получают команды А и Б за один матч, всегда равно двум. Победила команда А — она получает 2, Б — 0; ничья: А — 1, Б — 1; победила команда Б: А — 0, Б — 2. Аналогично — в шахматах, только там "цена" одной партии — единица, поэтому при ничьей А и Б получают по половине очка. В волейболе и баскетболе ничьих нет — там команды получают или единицу или ноль за каждую игру. В футболе раньше игра "стоила" 2 очка. Теперь — 3, если одна из команд победила, или по-прежнему 2, если ничья. Это сделали для того, чтобы стимулировать активную игру. Было время, когда в классической и вольной борьбе один поединок "стоил" четыре очка. Но эти очки штрафные, проигрышные, борец старался их не получить, ибо "заработав" 6 таких очков, он выбывал из соревнования. С раздельным учетом усилий борцов А и Б эти очки могут быть распределены между ними так: А — 4, Б — 0; А — 3,5, Б — 0,5; А — 3, Б — 1; А — 2, Б — 2; А — 0, Б — 4; А — 0,5, Б — 3,5; А — 1, Б — 3.

Итак, правила спортивных соревнований построены по схеме строгого соперничества. Но эта схема по своей сути не всегда и не совсем соответствует задачам формирования средствами спорта нравственно-этических качеств человека, его духовности. Ю.А. Воронин отмечает: "В процессе занятий спортом и участия в соревнованиях (какими бы словами эти процессы ни сопровождалась) имеет место создание у зрителей, спортсменов, судей, тренеров такой внутренней модели внешнего мира, которая не во всех случаях может нас удовлетворить. Схема строгого соперничества в определенных ситуациях вступает в противоречие с морально-этическими нормами, присущими другим видам деятельности человека".

Необходимость завоевывать первенство в соревнованиях, проводимых по существующим правилам, побуждает спортсменов, тренеров, зрителей желать прежде всего победы над противостоящей командой, любыми способами добиваться заветных выигрышных очков, баллов, медалей, не задумываясь о нравственной оценке средств и методов достижения победы.

Предположим, на старте финального забега на 100 метров стоят восемь равных по силам участников. Вероятность того, что именно такой-то спринтер станет чемпионом, в этом случае равна одной восьмой. Каждому из участников забега **объективно выгодно**, если кого-то из бегунов судьи снимут за фальстарт, а кого-то споткнется на дистанции. Ведь в таком случае будут конкурировать лишь шесть спортсменов, шансы каждого из которых возрастут до одной шестой.

Много лет назад на Лондонском чемпионате мира по футболу было бы легче играть с командой Бразилии, если бы самая яркая ее звезда — Пеле не мог действовать в полную силу. Соперникам бразильцев было **объективно выгодно** избавиться от Пеле. Португальские футболисты совершенно беззащитно били его по ногам, пока не лишили возможности играть.

Гимнаст закончил выступление, а его соперник еще "работает" на последнем снаряде. Гимнасту **объективно выгодно**, чтобы выступающий допустил существенную ошибку. Кстати, характерный в этом смысле эпизод произошел в 1976 году на Монреальской Олимпиаде. Николай Андрианов стал лидером перед последним снарядом. А последним был норовистый "конь". Русский гимнаст сосредоточивается перед подходом, натирает руки магнезией, а в это время подошедший к помосту его основной соперник в борьбе за абсолютное первенство японец Савао Като сверлит его пристальным, недобрый взглядом. Не по себе стало Андрианову: что на уме у японца? ... "Что делал и как, просто не помню, да и выполнил ли ту комбинацию, которую задумал, не знаю", — откровенно признался Николай. Но осечки у него не произошло — победил он в многоборье.

Во всех видах спорта, а особенно в тех, где нет инструментальной оценки результата, где учитываются баллы (гимнастика, фигурное катание на коньках, синхронное плавание, прыжки в воду) или где результат соревнования определяется как итог взаимодействия противоборствующих сторон (бокс, борьба, фехтование, спортивные игры), очень остро ставится вопрос о пристрастном, несправедливом судействе. Такое судейство может быть **объективно выгодно** тем спортсменам и командам, к которым судьи благоволят.

Не могу забыть вопиющий факт пристрастного судейства, произошедший на Олимпийском турнире борцов вольного стиля в Мехико в 1968 году. Наш полусредневес Юрий Шахмурадов, отличавшийся отменной техникой и умной тактикой, встречался с чемпионом мира предыдущего года французом Д. Робеном. Заранее продумав схватку, Шахмурадов расставлял сопернику хитрые ловушки и сумел выиграть шесть баллов — очень большое преимущество. И тогда, чтобы не рисковать, Юрий перестал нападать, стал, как говорят борцы, боксеры и фехтовальщики, "работать вторым номером", маневрировать на отходах. Делал он это по всем правилам борцовского искусства, демонстрируя активную оборону. И тут вплотную к ковру подошел президент Международной Федерации борьбы, тоже француз, Роже Кулон. Судья на ковре моментально всё понял — ведь от президента федерации очень зависела его судейская карьера. Шахмурадов

шагнул назад, судья остановил схватку и дал ему предупреждение за пассивность, еще шаг назад — второе, вышел, отступал, за край ковра — третье и последнее. Выиграв у француза шесть баллов и ни одного ему не отдав, Шахмурадов "чисто" проиграл с помощью грязного судейства.

А вот совсем свежий пример. На чемпионате мира 2001 года по фигурному катанию на коньках в Ванкувере судьи, что говорится, за уши вытянули на первое место канадскую пару, которая откаталась явно слабее не только наших Елены Бережной и Антона Сихарулидзе, но и китайского дуэта. Канадские устроители соревнований и зрители были, конечно, очень довольны.

В фигурном катании на коньках судейский произвол особенно велик. Мастер спорта фигурист Владимир Серебровский рассказывал мне:

— Приезжаю я на первенство РСФСР. За три дня до начала соревнований подходит ко мне в гостинице главный судья и говорит: "Ты займешь пятое место". — "Нет, — отвечаю, — я сажусь тогда на самолет и лечу домой в Нижний Новгород". Этого он не захотел — без меня на соревнованиях не было бы достаточного числа мастеров, чтобы победителям можно было присвоить такое же звание. Хотя и засудили меня, но все-таки третье место дали.

Одна гандболистка так сказала о тренере своей команды:

— Он тренер не ахти какой, бывают лучше. Но он замечательно умеет наладить отношения на любых соревнованиях. Судьи нам всегда помогают.

Знакомый тренер по борьбе, зная, что его ученикам почти наверняка придется столкнуться с необъективным судейством, готовил их заранее, наставляя юных (!) спортсменов:

— Учти, ты с двумя борешься: с противником и с судьей.

Будь моя воля, я бы арбитров, которые в силу каких-то личных или командных интересов несправедливо оценивают выступления юных спортсменов, судил бы, как за растление несовершеннолетних. Ведь юноши приходят в спорт, как в мир богатырей и рыцарей, а судейская несправедливость разрушает их чистые, романтические представления.

Пусть пристрастных судей не так уж много, как и тех спортивных деятелей (лучше сказать деляг), которые их используют, но очки-то они дают, победить помогают!

Конечно, дать нравственно-этическую оценку необъективному судейству легко — тут всё ясно. Однако схема строгого соперничества кроме лазейки для нечестных судей приводит и к другим действиям, оценивать которые очень непросто.

Много лет выступал на борцовском ковре неоднократный чемпион страны по борьбе самбо Ш. Чемпиона отличала отточенная техника и изобретенная тактика. В числе его тактических ловушек была одна, иногда используемая им в трудных поединках. Если борцы а ходе схватки выходили за край ковра, судья дает свисток, возвращает их на середину и снова, предлагая продолжить борьбу, свистит. Между этими двумя сигналами любые "боевые" действия запрещены. Ш., оказавшись на краю ковра, сдержанным жестом, движением головы или глазами предлагал сопернику "распустить захват" и начать борьбу снова на середине ковра. Тот соглашался, делал шаг к центру. Тогда Ш. молниеносно нападал и бросал противника. Правил соревнований он не нарушал. Ведь борцы сами пошли от края к середине, свистка судьи не было. Если огорченный поражением самбист пытался после схватки выяснять отношения, Ш., улыбаясь, говорил наставительно: "А ты не зевай, будь внимательным..."

Подобных "тактиков" знают и в других видах борьбы.

Годится такой прием? Однозначного ответа нет. Зрители обычно недовольства по поводу его применения не высказывают. На соревнованиях по борьбе можно видеть, как один из спортсменов, раздосадованный толкотней на краю ковра, вдруг резко освобождается от захвата, поворачивается спиной к противнику и идет на середину. В этот момент искушенные зрители, как правило, кричат: "Свистка не было! Борисы!", т.е. советуют борцу напасть сзади, сделать то, что делал Ш. И это потому, что схема строгого соперничества предопределяет выгоду таких действий. Согласно этой схеме спортсмену выгодно, если его соперник не действует в полную силу, не целиком использует свои возможности. Поэтому целесообразными становятся приемы и уловки, направленные на демобилизацию противника, на создание условий, при которых ему трудно показать всё, на что он способен.

Боксёр К. — левша. Когда он, еще неизвестный за рубежом, участвовал в первенстве Европы, жребий свёл его в первом же бою с олимпийским чемпионом, англичанином, тоже левшой. К. только начал разминку, как заметил, что за ним наблюдает тренер английского боксёра. Тогда К. вместо своей, характерной для левши, правосторонней стойки, встал в обычную — левостороннюю — и стал проводить "бой с тенью" ("А у меня в левосторонней стойке не шибко хорошо получается", — рассказывал мне К. потом). Тренер англичанина чуть-чуть посмотрел и ушел. Конечно, он сказал своему подопечному, что К. — не левша. На ринге, обнаружив, что это не так, олимпийский чемпион на долю секунды растерялся.

Для К. этого было достаточно: он нанёс нокаутирующий удар, не дав противнику проявить себя в бою.

А "бетонная" защита, а "жесткая" персональная опека в контактных командных спортивных играх, на что они рассчитаны? На то, чтобы не дать играть нападающим противника, не отдать очки, пусть даже игра будет ненитересной.

Схема строгого соперничества диктует: нам лучше, если соперник выступает слабее.

В соревнованиях по спортивной ходьбе на 50 километров в программе чемпионата мира по легкой атлетике участвовали два сильных спортсмена из нашей команды. Кроме них старт принимали (наряду с другими, не столь сильными легкоатлетами) четыре очень хорошо подготовленных ходока из разных команд. Было очевидно, что призовые места разыграют между собой члены этой "большой шестёрки", причем каждый будет стараться завоевать для себя и для своей команды золотую медаль. Один из русских атлетов, более известный, придумал тактику, при которой шансы стать чемпионом у его товарища по команде значительно возрастали.

— Ты иди строго по своему графику, — сказал маститый спортсмен молодому коллеге, — на меня внимания не обращай.

С первых шагов он захватил лидерство. За ним вплотную держались четверо сильных соперников. Идущий впереди делал ускорения, рывки, шел в нерациональном для такой длинной дистанции рваном темпе. Он очень устал, но противников довел до изнеможения. Шедший по тщательно продуманному графику товарищ по команде обогнал всех. Вторым пришел спортсмен, которого вначале вовсе не принимали в расчет. Тот, кто это всё придумал, занял третье место.

Как оценить ситуацию?

Спортсмен мог сам бороться за золотую медаль, но полной уверенности в том, что он ее завоюет (и очки для команды), не было. Тогда он сознательно поставил себя в трудные условия и обеспечил победу своему товарищу, своей команде. Похоже, что он поступил правильно, благородно даже. Но как быть с девизом: "Пусть победит сильнейший"?

Девиз этот в чем-то входит в противоречие со схемой строгого соперничества. Часто сами соревнующиеся спортсмены это чувствуют и действуют, если не вопреки, то, уж во всяком случае не в полном соответствии со схемой, по которой построены правила соревнований, руководствуясь чувством товарищества, нравственными принципами, высокими духовны-

ми мотивами. И зрители, которые это видят, всё понимают и долго, долго помнят соревнования, в которых проявилось спортивное рыцарство.

Я вот отчетливо вижу перед собой два боя на ринге, отделенные друг от друга ровно сорока пятью годами.

Первый из них я видел воочию в 1956 году на Спартакиаде народов СССР, на которой отбирались кандидаты в советскую сборную команду для участия в начинавшейся через несколько месяцев Олимпиаде в Мельбурне. Финальные бои боксёров проходили на открытом воздухе — ринг был установлен на футбольном поле московского стадиона Динамо. В тяжелом весе за звание чемпиона бой вели литовский спортсмен Альгирдас Шоцikas и россиянин Лев Мухин. Шоцикаса все любители бокса в стране хорошо знали: он был чемпионом, дважды побеждавшим самого, ранее никому не проигрывавшего Николая Королёва. Знали также, что у Шоцикаса "стеклянная челюсть". Так говорят о "пробитом" боксёре, то есть о таком, кто, побывав несколько раз в нокауте, теперь "не держит" удар и может упасть, если ему попадут по челюсти даже не очень сильно. Первый раз восемнадцатилетний Альгирдас был нокаутирован, когда армейское спортивное начальство заставило солдата-перворазрядника выступать против опытного и сильного мастера спорта Юрченко. Потом его два раза нокаутировал Королёв.

А Льва Мухина зрители тогда почти не знали. В первом раунде Шоцикаса основательно "потряс" Мухин. Добить его, еле стоявшего на ногах, было легко, но Шоцикас к этому не стремился. Хотя и проводил свой последний (это было известно, он сам об этом заявил) официальный бой. Может быть, и был у него соблазн закончить заключительный свой поединок на ринге эффектным ударом. Может быть, были и опасения, что вдруг нарвется на удар по своей "стеклянной" челюсти. Но он преодолел и соблазн и опасения. Он ни во втором, ни в третьем раунде ни разу сильно не ударил, он берег соперника, он помогал тому показать свою стойкость, волю, если не к победе, то к сопротивлению. Многочисленные зрители, обычно поощряющие наступательность боксёров, на этот раз бурно приветствовали "пассивность", чувствуя красоту, силу, мужество чемпиона, видя пример высокогуманного спортивного рыцарства. После окончания боя, болельщики стали кричать:

— Алик, не уходи! Подерись еще на Олимпиаде! После Мельбурна уйдешь.

Шоцикас, улыбаясь, покачал головой, потом поднял руку Мухина — дескать, он поедет на Игры. Так и вышло. Мухин получил на Олимпиаде

серебряную медаль. Выше этого советские и потом русские боксёры в тяжёлом весе не поднимались, хотя потом, уже после распада СССР, стал олимпийским чемпионом в тяжёлом весе украинец Владимир Кличко.

Второй бой я смотрел по телевизору в 2001 году. В США, в Лас-Вегасе проходил матч боксёров-профессионалов на звание чемпиона мира. Встречались претендент на это звание турок Уркал, выступающий за Германию, и обладатель чемпионского пояса, живущий в Австралии, но по-прежнему выступающий за Россию, Костя Цзю. В их двенадцатираундовом бою не было внешне ничего особенно эффектного, но бой этот накрепко "вошел" в меня, хотя довелось мне видеть много, очень много замечательных поединков и на любительском и на профессиональном рингах. Чем-то невысокий, со смешной косичкой Костя Цзю напоминал мне рослого и красивого Альгердаса Шодикаса. Наверное, спокойной уверенностью в себе, мужественной сдержанностью, беззлобным и даже бережным отношением к сопернику. Цзю боксировал умно: как положено профессионалу, он сильно бил, но не шел оголтело вперед, точно защищался, готовил атаки. Но не это запомнилось. Запомнилось, как после сильных ударов, которые явно потрясали Уркала, Костя, в отличие от подавляющего большинства боксеров, не обрушивал на противника шквал новых ударов, чтобы его окончательно сокрушить, а делал паузу, выжидал, пока тот оклемается. Запомнилось, как, когда они сошлись в клинче и Уркал ударил ниже пояса, Костя, сделал шаг назад, слегка развел в стороны руки и с недоумением, но без злобы посмотрел на соперника, выразив без слов: "Что ж ты так? Надо быть осторожнее и точнее". В последнем раунде Уркалу удалось единственный раз за весь бой сильно попасть. Костя качнуло, но он устоял. Бой кончился. Уркал начал спектакль демонстрации своего успеха: вскидывал вверх руки, вскакивал на канаты, целовался с секундантами. Костя Цзю невозмутимо смотрел на этот "цирк" из своего угла. Он одержал бесспорную победу — судьи были в этом единогласны. Но в бою проявился не только великолепный мастер, но и благородный человек, для которого вовсе не всё средства достижения победы хороши, а значит, не принимающий полностью пресловутую схему строгого соперничества. Впрочем, благородство Цзю проявляется не только на ринге. Перед Олимпиадой в Сиднее он на свои деньги организовал предсоревновательный сбор в Австралии для всей сборной команды российских боксёров, чем, бесспорно, способствовал их успеху.

Перворазрядник из Москвы Шахам Сафин был запасным в сборной команде СССР по классической борьбе перед Олимпийскими играми 1992 года в Хельсинки. А после них он — олимпийский чемпион и заслуженный ма-

стер спорта. Но не поэтому я его столько лет помню и чту. А за его финальный поединок на первенстве мира через два года после Олимпиады. В финале было трое (да, именно три, а не два, как обычно, финалиста: по правилам тех лет три борца, не "заработавшие" в предварительных схватках шести штрафных очков, составляли финальную группу, где все ранее набранные очки больше не учитывались, а считались только результаты поединков финалистов друг с другом). Сафин по баллам победил первого. Победил, но получил в схватке серьезную травму. Програвший Сафину борец тоже по баллам победил третьего финалиста. Теперь Шахаму надо было сойтись с этим третьим финалистом в последней схватке. Травмированный Сафин уже не мог рассчитывать на победу, мог только надеяться выстоять. Ситуация перед поединком сложилась, прямо скажем, парадоксальная: если Сафин проигрывает чисто, то занимает второе место, если же проигрывает по баллам, то скатывается не третье место, а золото получает тот, у кого он выиграл в первой финальной встрече. И вот, преодолевая боль, олимпийский чемпион отчаянно сражается на ковре. Прогрывая очки, он упорно сопротивляется, никак не позволяя положить себя на лопатки. Всем вокруг очевидно, что его упорство неумолимо меняет серебряную медаль на бронзовую. Зачем же он упирается, зачем мучается?! А Шахам Сафин знал зачем. Он сделал всё, чтобы торжествовал девиз: "Пусть победит сильнейший".

Подобных примеров можно привести много. Но они — исключение из правил. Из правил спортивных соревнований, построенных по схеме строгого соперничества. А ведь эта схема вовсе не является единственно возможной в спорте, как не является она единственной в жизни: существуют ведь не только военные конфликты, промышленная и торговая конкуренция, но и взаимопомощь.

В правилах спортивных соревнований может в принципе быть реализована схема так называемого "нестрогого соперничества". Правила, построенные по новой схеме, могут предусматривать систему подсчёта результатов состязаний, которую в наиболее простом и общем виде можно представить в следующем варианте. Количество (число) выигранных очков, которое после встречи должно быть разделено между спортсменами или командами А и Б, заранее не фиксируется, а определяется в зависимости от совместных усилий, от качества поединков или командных матчей. В этом случае, скажем, "цена" футбольной игры не всегда будет постоянной. Она может колебаться, допустим, от двух до восьми очков. Тогда за скучную или грубую игру между соперниками распределится не более двух очков. Но если игра была интересна, обе команды показали от-

личную технику, умную тактику, атлетизм, активное стремление к победе, высокую корректность, тогда можно распределить между ними и все восемь очков: победителям — 5, проигравшим — 3, при ничьей — по 4. Ну а если одна команда играет хорошо, а другая плохо? Такой матч "стоит" всего-навсего 3 очка, не больше!

При правилах, построенных по схеме нестрогого соперничества, спортсмену или команде **объективно невыгодно**, если противник выступает плохо. Ведь победа над слабым стоит теперь дешевле, чем даже ничья с сильным. И не покажешь отличного результата и красивой игры, запоминающегося поединка, если твой соперник слаб, плохо подготовлен или груб.

Схема нестрогого соперничества будет побуждать "болеть" за соперника, помогать ему раскрыть в соревновании свои возможности, помогать расти и совершенствоваться. Такая схема может в большей мере способствовать развитию спорта и на высоком профессиональном уровне и на массовом. Она не вступает в противоречие с морально-этическим и эстетическими принципами гуманного человека. Она не противоречит духовному развитию и совершенствованию спортсменов, тренеров, судей, зрителей.

Наверное, можно придумать, как оценивать по этой схеме результаты соревнований в разных видах спорта. Пока точных рецептов нет. Ясно одно: схема строго соперничества веками строила правила со всеми их плюсами и минусами. Схема нестрогого соперничества предпочтение отдаёт плюсам. Не исключено, что спортивные соревнования будущего, обязательно сохранив зрелищность и увлечённость честной борьбой, напроць исключат азарт и ажиотаж.

Я понимаю, что пока перестройка правил спортивных соревнований по новой схеме — далёкая ещё перспектива. И не надо огорчаться по этому поводу.

К счастью, и среди тех, кто соревнуется сегодня по "старым" правилам, есть много спортсменов, действующих так, что сомневаться в их высокой нравственности и духовности никак нельзя.

Великие мастера, таланты и труженики, увлечённые люди, верящие в себя и уважающие других.

Ими восхищаются, им стремятся подражать, вслед за ними идут в спорт, чтобы стать сильными, быстрыми, выносливыми и ловкими, чтобы научиться ставить перед собой большие цели, чтобы развивать свою волю, преодолевая разные преграды и препятствия, чтобы высоко себя оценивать и быть уверенными в себе, чтобы стать добрее и благородней и, значит, — чтобы **победить!**

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
-------------------	---

СТРАХИ	10
--------------	----

*Несколько реальных случаев для начала.
Кое-что о "большом" спорте, о "великих" тренерах и
о спортивных психологах.*

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ	44
--------------------------------	----

*Как возникают эмоции.
Как определить, насколько они сильны.
Кое-что о партийном руководстве спортом.
Эмоциональным напряжением можно управлять.*

УСТАНОВКА	96
-----------------	----

*Теория установки Д.Н. Узнадзе.
Практика спорта дополняет эту теорию.
Тесты для контроля наличия установки и ее содержания.*

СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ	112
--	-----

*О подготовленности и готовности.
Кое-что о партийном руководстве наукой.
Психическое состояние.
Состояние психической готовности к соревнованию.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ	128
---	-----

*Чем соревнование всегда отличается от тренировки.
Психологическая подготовка к соревнованию.*

*Моделирование условий предстоящего соревнования.
 Кое-что о начале моего пути в психологию спорта.
 Непосредственная психологическая подготовка к
 исполнению спортивного действия.
 Участие тренера в психологической подготовке
 спортсмена к соревнованию.*

УЧАСТИЕ ПСИХОЛОГА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ 170.

*Коротко, но с примерами, об основных направлениях
 работы психолога.
 Более подробно об обучении психорегулирующей
 тренировке.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ 200

*Виды психологического контроля в спорте.
 Человек: индивид, субъект деятельности, личность,
 индивидуальность.
 Врожденные свойства: тип нервной системы и темперамент.
 Мотивация и активность.
 Готовность к тренировке*

ПСИХОЛОГИЯ ПОМОГАЕТ СТАТЬ МАСТЕРОМ 248

*Психологические предпосылки развития выносливости,
 быстроты и силы.
 Как повышается точность и надежность управления
 двигательными действиями.*

СПОРТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ЧЕЛОВЕК В СПОРТЕ 272

*Спорт, разные его виды, его отличия от других видов
 деятельности.
 Спортсмен познает и совершенствует себя.
 Волевые качества, мотивы.
 Спорт помогает оценить себя.
 Спорт и уверенность в себе и в своих силах.
 Спорт и нравственно-этическое развитие, духовность.*

Научно-популярное издание

Юрий Яковлевич Киселев

ПОБЕДИ!

Размышления и советы психолога спорта

Редактор *М.П. Шестаков*

Корректор *Е.М. Шевченко*

Оригинал-макет изготовлен дизайн-центром

ЗАО «СпортАкадемПресс»

АР № 065682 от 19.02.98

Подписано в печать 22.07.2002. Формат 60х84^{1/16}.

Гарнитура Академия. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. п.л. 20,5. Тираж 3000 экз. (1 заповод — 1000 экз.)

ЗАО «СпортАкадемПресс».

127994, Москва, Долгоруковская ул., д. 27. Тел. 978-06-56

Наш адрес в интернете: <http://www.allsport.ru>

По вопросам реализации обращаться по тел. 250-19-95

Отпечатано в типографии «С.Принт».

105122, Москва, Сиреневый б-р., д. 4. Тел. 166-15-72

Издательство «СпортАкадемПресс»



Официальный издатель
Олимпийского Комитета
России в области

периодических и рекламно-
информационных изданий

Издательство «СпортАкадемПресс»

Член всемирной ассоциации
издателей спортивной
литературы



Адрес издательства:

127994, Москва, ул. Долгоруковская, 27

Телефон для справок (095) 250-1995

www.allsport.ru



Профессор Юрий Яковлевич КИСЕЛЕВ долгие годы соединял научную и педагогическую работу с работой психолога-практика, помогающего спортсменам в тренировке, при подготовке к ответственным соревнованиям и при участии в них. Он преподавал психологию в Институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (ныне — Санкт-Петербургская Академия физической культуры), на факультете психологии Санкт-Петербургского Университета, работал с аспирантами, подготовил одиннадцать кандидатов психологических и педагогических наук. В течение двадцати лет Ю.Я. Киселев возглавлял отделение психологии в Ленинградском научно-исследовательском институте физической культуры, изучал психические состояния, способы их оценки и регуляции, методику психологического обеспечения и индивидуализации подготовки спортсменов, систему психологического контроля в спорте. Им опубликованы более 180 научных и методических работ, главы в учебниках и учебных пособиях, две монографии. Он был составителем и редактором четырех сборников научных трудов, участвовал в конгрессах, конференциях, симпозиумах и семинарах во многих городах России и республик бывшего Советского Союза, в Германии, США, Польше, Чехословакии. Одним из первых в стране Ю.Я. Киселев начал работать как психолог со сборными командами: сначала — по вольной борьбе, потом — по прыжкам на лыжах с трамплина, лыжному двоеборью, гребле на байдарках и каноэ, легкой атлетике, боксу. Сейчас Ю.Я. Киселев живет в Германии, поддерживая профессиональные контакты со спортсменами и тренерами.