

ПОБЕДИ!

Юрий Киселев

*размышления
и советы
психолога
спорта*





Рекомендовано к печати Научной редакцией
издательства "СпортАкадемПресс".

К44 Киселев Ю.
Победи! Размышления и советы психолога спорта. — М.:
СпортАкадемПресс, 2002. — 328 с.

ISBN 5-8134-0106-7

Известный спортивный психолог делится с читателями своим более чем тридцатилетним опытом работы с ведущими спортсменами сборных команд страны по различным видам спорта. Автор доходчиво раскрывает психологические закономерности, которые необходимо обязательно учитывать при подготовке спортсменов.

Книга представляет интерес для широкого круга любителей и специалистов спорта.

УДК 796.15

ISBN 5-8134-0106-7

© Ю. Киселев, 2002 г.
© СпортАкадемПресс, 2002 г.

В ЭТОЙ КНИГЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

В нём автор выражает надежду, что его советы, изложенные в этой книге, могут быть полезны не только спортсменам, но и всем, кому собственная внутренняя — психическая — жизнь интересна.

СТРАХИ

Испугаться может каждый. Иногда страх надолго поселяется в человеке. Психолог помогает избавиться от страха.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Эмоции могут нам помочь достичь успеха, но могут и помешать. В этой главе даны способы и приемы контроля и управления эмоциями.

УСТАНОВКА

Установка обязательно предшествует любому нашему действию. Она, как правило, возникает бессознательно, но ее можно сознательно видоизменить, чтобы она помогла добиться успеха, победить.

СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

Мало быть подготовленным к ответственной деятельности. Надо еще быть к ней готовым в нужный момент. Поэтому важно знать, что же такое состояние психической готовности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Состояние психической готовности может возникнуть само по себе, но, увы, может и не возникнуть. Тогда его надо формировать — с помощью специальных психологических средств.

УЧАСТИЕ ПСИХОЛОГА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Прочитав эту главу, вы сможете самостоятельно научиться пользоваться одним из лучших вариантов аутотренинга — психорегулирующей тренировкой — прекрасным средством отдыха, восстановления, успокоения или мобилизации.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Здесь — важные сведения для тренеров и спортсменов.

Но и всем остальным будет интересно узнать о врожденных и приобретенных особенностях каждого и о возможности найти свой индивидуальный стиль деятельности, который облегчает трудный путь к успеху, к победе.

ПСИХОЛОГИЯ ПОМОГАЕТ СТАТЬ МАСТЕРОМ

Как помочь себе развивать выносливость, быстроту, силу?

Как научиться правильно выполнять движения и сложные двигательные действия?

Здесь вы найдете ответы на эти вопросы.

СПОРТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ЧЕЛОВЕК В СПОРТЕ

Несмотря на то что спорт совсем не прост и порой противоречив, эта — последняя — глава поможет убедиться в справедливости слов Эрнеста Хемингуэя, сказавшего, что спорт учит честно побеждать, что спорт учит мужественно проигрывать, учит всему — учит жизни.



Предисловие

*Человек есть тайна. Его надо разгадать, и
если будешь разгадывать всю жизнь, то
не говори, что потерял время.*
Фёдор Достоевский

Приехал я в подмосковный Подольск к легкоатлетам команды Российской Федерации на сбор перед спартакиадой народов СССР. Не первый раз встречался я на прекрасной подольской базе с российскими спортсменами и тренерами — меня знали и я знал почти всех. В какой-то из вечеров пришёл ко мне в номер (это большущая привилегия психолога — поселиться в отдельном номере, но это потому, что номер у него — не только жилье, но и рабочий кабинет) старший тренер команды и привел с собой молодого человека, вежливого, приятного в обращении стройного блондина с голубыми глазами.

— Вот наш новый доктор, — сказал тренер и, увидев моё удивление, добавил: нет, нет, не новый врач команды, тут ничего не изменилось, а доктор — новатор, предложивший нам очень заманчивую штучку. Он сам вам расскажет, если захотите. А пока он просил меня вас с ним познакомить: читал ваши работы и много про вас слышал.

Разговорились мы с доктором-новатором, и он рассказал про свою идею, которую собирался воплотить в работе с легкоатлетами сборной команды России. Он намеревался вводить спортсменам инсулин в расчёте на то, что избыток инсулина в организме вызовет дополнительную потребность в сахаре и возможность его (сахара) лучшего и в больших количествах усвоения.

Глюкоза, которую мы будем давать ребятам, депонируется в их организме и создаст определённый дополнительный энергетический потенциал. Эта энергия здорово им поможет во время тяжёлых соревнований, — втолковывал мне доктор.

Пусть так, — сказал я, — но меня смущает вот что: если вы будете регулярно давать спортсменам инсулин, то поджелудочная железа, которая его вырабатывает, может начать хуже функционировать, а то и совсем прекратит выполнять не очень-то теперь нужную для организма работу. Не спровоцируете ли вы у ребят сахарный диабет?

Не исключено, — спокойно ответил он, глядя на меня честными голубыми глазами.

Доктор хотел по-своему помочь спортсменам победить. Но какой ценой!

Психолог помогает совсем по-другому.

Как-то в компании мой старинный приятель — физик-атомщик — рассказывал про свойства плазмы и про опыты с ней, в которых он участвовал. Когда он закончил, я сказал:

— Какая интересная у тебя работа.

Он ответил:

— Не тебе завидовать. Может ли быть работа интересней, чем у психолога спорта?

Я подумал и решил, что действительно не может.

Очень известный психолог Сергей Леонидович Рубинштейн писал, что психологини стоит посвящать себя лишь в том случае, если изучаешь живую жизнь живых людей.

Люди живут наиболее полно, ярко проявляя свои особенности и возможности, не тогда, когда все идет гладко, привычно, спокойно, а когда трудно, когда происходит что-то вдруг, когда то, что человек делает или сделал, наполняет его радостью или печалью, когда есть чего испугаться и когда надо преодолеть свой страх, или боль, или неуверенность. В этих называемых экстремальными, условиях психические свойства человека — характер, темперамент, воля, эмоции, нравственные и этические качества — видны особенно отчетливо, как сквозь увеличительное стекло. В спорте такие условия бывают гораздо чаще, чем в других видах деятельности человека. И не только в соревнованиях, но и на тренировке. Психолог, работающий со спортсменами, получает возможность часто наблюдать людей в такие моменты, когда они переживают самые разные психические

состояния: бодрости и усталости, крайнего нетерпения или полного безразличия, злости или добродушия, уверенности в себе и в победе или неверия в свои силы и боязни поражения, агрессии или желания помочь, бурной радости или глубокой печали. Находясь в ярко выраженном психическом состоянии (благоприятном или неблагоприятном — все равно), человек становится как бы более прозрачным: в его реакциях, в его поведении теперь могут быть видны даже те присущие ему черты и качества, которые он в обычных условиях и нормальном настроении старательно маскирует. Психолог при этом постигает живого человека в его живой жизни. Что может быть интересней?

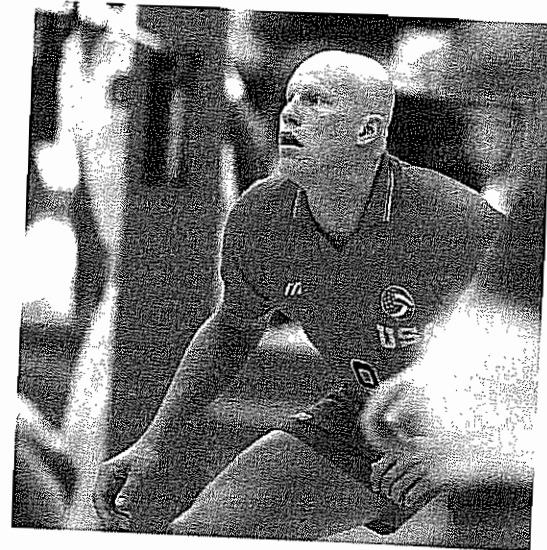
А если психологу удастся не только наблюдать, но и помогать человеку, когда тому тяжело, способствовать его успеху на трудном пути к заветной цели, то психолог может сказать, что не зря он выбрал свою профессию.

За тридцать с лишним лет работы со спортсменами мне довелось общаться с борцами и боксерами, с легкоатлетами и штангистами, с гребцами и прыгунами на лыжах с трамплина, с конькобежцами и фигуристами, с футболистами и художественными гимнастками.

Среди тех, с кем мне приходилось работать и, смею надеяться, в чем-то им помочь, были выдающиеся спортсмены: 38 олимпийских чемпионов и чемпионов мира, десятки чемпионов пониже рангом, сотни мастеров спорта.

В этой книге я хочу рассказать о них, о работе с ними, о тех психологических закономерностях, которые надо обязательно учитывать, чтобы помочь или уж, на худой конец, не навредить спортсменам.

Я надеюсь, что эти рассказы будут интересны, а некоторые мои советы полезны не только тем, в чьей жизни спорт многое значит или значил, но и другим.



Страх

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

*Страх имеет различные формы: боязнь
испуг, тревожное ожидание, паника.*

Константин Платонов

Спортсмен, как всякий живой человек, может чего-нибудь вдруг испугаться. Чаще всего со страхом удается справиться, и он проходит. Но бывают случаи, когда он остается надолго или вроде бы исчезает, но вновь появляется, когда возникают условия, похожие на те, при которых спортсмен в первый раз испугался. Такой страх называют навязчивым.

Чемпион мира по гребле на каноэ Игорь Котов (я иногда буду называть вымышленные имена, рассказывая правдивые истории о спортсменах, с которыми работал) жил в Риге, тренировался на реке Даугаве, где плавали пароходы, лодки, баржи, катера. Условия были далеко не самые лучшие и даже не самые безопасные. Игорь, однако, с ними вполне справлялся. Он был настойчив и умел добиваться того, к чему стремился. Он умел держать себя в руках, умел всегда заставить себя делать то, что считал нужным, и не делать того, что могло, по его мнению, помешать ему двигаться к цели. Другими словами, он был волевым человеком и никогда не проигрывал, если мог не проиграть. Про таких, как Игорь, говорят: "Надежный парень, боец".

С Игорем Котовым вдруг неожиданно для всех, и в первую очередь для него самого, приключилась большая неприятность. Все произошло весной на водохранилище Ингурской ГЭС в Гальском районе, где уже много лет идет тяжкая распря между Грузией и Абхазией. Но в то время, о котором я рассказываю никакой международной вражды вроде бы не

было, на поверхность она во всяком случае не выплескивалась — все мы жили в едином Советском "Союзе нерушимом республик свободных", как пелось в давно уже лишившемся этих слов гимне несуществующей ныне страны. В ближайшей к водохранилищу абхазской деревне Речхи была построена спортивная база для сборной команды СССР по гребле на байдарках и каноэ. Благоприятный климат южного Кавказа позволял гребцам тренироваться на открытой воде и ранней весной и поздней осенью.

В тот день было тепло и солнечно, легкие облака иногда на несколько секунд закрывали солнце, потом плыли дальше, а по воде скользили блики. Игорь тренировался. Для тех, кто не знает, что такое гребля на каноэ, я скажу, что в этой лодке спортсмен гребет, стоя на одном колене (у канонистов даже шутка такая есть: "Лучше умереть стоя, чем грести в каноэ"), работает он одним, похожим на небольшую лопату, веслом, которое держит одной рукой за древко (черенок лопаты), а другой — за поперечную перекладницу, которой древко заканчивается. В отличие от байдарочников канонисты всегда гребут только с одной стороны (с одного борта) лодки. В какой-то момент, опуская весло в воду, Игорь воды не увидел — солнечные блики так разыгрались. Игорю показалось, что весло проваливается куда-то в бездну и что сам он тоже провалится туда вслед за веслом. Почувствовав пустоту там, куда опускал весло, он испугался. Преодолевав страх, как-то закончил тренировку, отпес лодку в эллинг и вместе со всеми, кто уже оттренировался, сел в автобус и поехал на базу обедать. Про то, что с ним случилось, он никому не сказал.

Следующие несколько дней солнца видно не было — сплошная облачность. Игорь тренировался в полную силу и чувствовал себя отлично. В предпоследний день сборов снова была солнечная, с легкими облаками погода. Снова скользили по воде блики. Игорю опять показалось, что он опускает весло в пустоту, опять стало страшно. Он кое-как, потихоньку догреб до бона, сказал тренеру, что неважно себя чувствует и пешком, не дожидаясь автобуса, пошел на базу.

На другой день члены сборной команды разъехались (разлетелись) по домам. В Риге было еще довольно холодно. Игорь на воду не выходил, тренировался в зале, бегал кроссы. Через три недели "сборников" вызвали в Москву на УКО (углубленное комплексное обследование). Оно продолжалось три дня, а четвертый все сильнейшие в стране гребцы на байдарках и каноэ отправились на летнюю тренировочную базу в Рязанскую область, в поселок Сынтул недалеко от старинного стоящего на бе-

берегу Оки города Касимова. База была расположена на берегу озера. Вокруг леса, луга — чудесные рязанские есенинские места, неброский уютно-ропотовский пейзаж средней России.

Хорошо и спокойно чувствовал себя здесь Игорь Котов, в охотку тренировался, с удовольствием отдыхал, с аппетитом ел, крепко спал. Набрал отличную спортивную форму. Потом, после окончания сборов, были первые всесоюзные соревнования — на новом только что построенном гребном канале в древнем замечательном узбекском городе Самарканде. Игорь победил на дистанциях 500 и 1000 метров, еще раз утвердив свой статус сильнейшего канойста страны. Потом он победил на двух международных регатах. Перед главными соревнованиями сезона — первенством мира — руководство команды решило провести тренировочный сбор на высокогорном озере в Болгарии. Физиологи считали, что, если спортсмены сумеют перенести большие физические нагрузки в среднегорье, в условиях некоторого обусловленного высотой местности над уровнем моря кислородного голодания, то потом на равнине им сам черт будет не брат.

Начались тренировки. И тут оказалось, что озеро в болгарских горах очень похоже на Ингурское водохранилище в Абхазии: так же горные склоны поднимаются почти от самой кромки воды, так же ярко светит горное солнце, так же пробегают по воде блики от плывущих по небу облаков. И опить Игорь Котов вдруг не увидел куда он опускает весло, опять не смог грести, как надо, опять испугался. Он яростно боролся со своим страхом, заставлял себя не пропускать тренировки на воде, даже пробовал, опускал весло в веслом и каное. Однако техника его гребли ломалась, рушилась изо дня в день. Кое-как домучил он запланированные тренировки, еле-еле дождался окончания сбора в Болгарии, и был отпущен на две недели домой. В Риге на Даугаве тренировался по два раза в день. Техника гребли вроде бы стала налаживаться. Потом был короткий, десятидневный, предсоревновательный сбор в Москве на гребном канале в Крылатском, после которого всей командой полетели в Германию, где в городе Халле проводился чемпионат мира. Котов победил на дистанции 1000 метров, на пятисотметровке не попал в финал, а в гонке на 10 километров не участвовал. Начальство спортивное и тренеры сборной его не ругали — все-таки принес он команде золотую медаль, но сам Игорь выступлением своим доволен не был и понимал, что провал на короткой дистанции и невозможность хорошо пройти самую длинную — из-за того,

что техника нарушилась, не так легко и слаженно греблось на этом чемпионате, как на предыдущем. Он и километровую дистанцию "на зубах", страшным напряжением воли выиграл.

После чемпионата мира отпустили "сборников" на двадцать пять дней по домам — в отпуск.

Тут я ненадолго прерву рассказ о Игоре Котове и о том, как мы с ним боролись с его страхом, чтобы разъяснить тем, кто не знает, как жили лучшие советские спортсмены — члены сборных команд страны.

Подавляющее большинство спортсменов, достигших определенного уровня мастерства или перспективных, получали какие-то деньги, хотя всюду и всегда говорилось, что советский спорт — любительский. Спортивные общества находили разные способы, чтобы платить тем спортсменам, которые соревнуются под их флагами. Проще всего подкармливать спортсменов было в "Динамо" (это спортивное общество принадлежало министерству внутренних дел, КГБ и пожарному ведомству) и ЦСКА (центральному армейскому спортивному клубу и его филиалам повсюду). Там спортсменов оформляли военными (сверхсрочниками, а многих и офицерами) с соответствующей зарплатой. В профсоюзных ДСО (добровольных спортивных обществах) бывало по-разному: иногда нужных спортивному спортсменов оформляли инструкторами физкультуры на предприятиях, которые в это ДСО входили, иногда просто "подвешивали", то есть зачисляли на какую-нибудь должность, например рабочим в цеху или чертежником в конструкторском бюро, где обязанности таких труженников-спортсменов сводились к тому, чтобы два раза в месяц прийти за зарплатой. Спортсмены, достигшие большего успеха, зачислялись в сборные команды своих обществ, получали стипендию, спортивную форму и необходимый инвентарь, часто и талоны на питание. Самые сильные атлеты становились членами сборных команд союзных республик и СССР. В сборных командах страны стипендии по тем временам были высокие — до трехсот и более рублей в месяц (это соответствовало зарплате доцента в институте или в университете). Кроме того, члены сборных команд Союза месяцев девять-десять в году пребывали на различных сборах, где их бесплатно питали, питали так, как подавляющему большинству населения СССР и не снилось. Также бесплатно они получали спортивную одежду (фирменную, заграничную), дорогостоящий спортивный инвентарь (я помню, — работал тогда с лыжниками-двоеборцами — как на последних в сезоне весенних лыжных соревнованиях на

Кольском полуострове, в рядом расположенных городах Кировске и Апатитах, лыжники из сборной СССР устраивали в гостинице настоящую ярмарку, продавая лыжи "Kneisel" и "Fischer", лыжные палки и мази за бешеные деньги, которые им вынуждены были платить хорошие лыжники, не попавшие пока в сборную, но стремившиеся туда попасть и понимавшие, что без отличного инвентаря это невозможно), и даже выходные мажущие, что без отличного инвентаря это невозможно), и даже выходные костюмы и пальто им бесплатно шили перед выездом на крупные соревнования за рубеж. Спортсмены — члены сборных команд часто ездили за границу, что тогда было практически невозможно почти для всех советских граждан. Спортсмены привозили оттуда, не столько для себя и своих близких, сколько для продажи разные шмотки, бытовую электро- и радиотехнику, дефицитные лекарства. За победы на Олимпийских играх, на чемпионатах мира или Европы они получали солидные премии (сначала в рублях, а потом и в долларах), государственные квартиры, право на покупку автомобиля "Волга". Все это вместе давало сильнейшим советским спортсменам материальное благополучие и ощущение своей удачливости и значительности, подогреваемое по телевидению. Поэтому всеми говорили по радио, что их показывали по телевидению. Поэтому всеми силами они стремились попасть в сборную команду страны и, попав в нее, там удержаться как можно дольше. Спортивное начальство и тренеры сборных команд это прекрасно знали. Требования к "сборникам" предъявлялись жесткие, порой даже жестокие. Спортсмены вынуждены были их терпеть — они были, как рабы на галерах, прикованные не металлической цепью, но не менее прочной цепочкой всяческих подачек.

В сборной СССР по гребле на байдарках и каноэ, возглавляемой долгое годы очень жестким и целеустремленным главным тренером (его, когда он сам был еще спортсменом, товарищи прозвали Акулой), гребцы тренировались с предельной нагрузкой: утренняя "зарядка" с обязательной пробежкой не меньше пяти километров и две тренировки на воде по два-три часа ежедневно. Специалисты по питанию спортсменов (в научно-исследовательском институте физической культуры, где я тогда работал, руководя лабораторией психологии, был сектор питания) рекомендовали сборникам — байдарочникам и каноеистам — питаться минимум пять, а лучше шесть раз в день, чтобы им легче было восстанавливать затраченную энергию. Так вот, времени на это в режиме дня спортсменов найти оказалось невозможно. Еле-еле успевали гребцы четыре раза зайти в столовую и вынуждены были брать с собой что-нибудь попить и пожевать поздно вечером и рано утром. Выдерживать такую жизнь было тру-

дно, но скидок никому не делали. Помню такой факт. Проводилось ЭКО (этапное комплексное обследование). Такое обследование спортсменов несколько раз в году осуществляет бригада научных сотрудников института физической культуры, называемая КНГ (комплексная научная группа), в которую входят специалисты по теории и методике спортивной тренировки, медики, психологи, физиологи, биохимики. По окончании ЭКО обычно собирается тренерский совет и специалисты докладывают о результатах обследования. На одном из таких тренерских советов об итогах исследования сердечной деятельности у байдарочников и каноеистов говорил опытный врач-кардиолог, старший научный сотрудник, кандидат медицинских наук. Он, в частности, сказал, что у одного из членов сборной команды четко прослеживается перенапряжение сердечной мышцы, что этому спортсмену необходимо снизить тренировочную нагрузку, а если этого не сделать, то очень велика вероятность появления у него серьезного заболевания сердца от перенапряжения. Выслушав доклад специалиста, главный тренер сборной (уже не "Акула", а другой, на вид более мягкий и интеллигентный, кандидат педагогических наук) сказал:

— Нагрузку мы ему снижать не станем. Подготовка к ответственным соревнованиям, включающая выполнение полного объема тренировочной нагрузки, — его работа. Он за нее деньги получает. У нас сейчас начало нового олимпийского цикла. Если он не выдержит нагрузки и заболеет, мы отчислим его из сборной и возьмем на освободившееся место другого, более выносливого.

И никто из присутствовавших ему не возразил, все молча это прослушали.

Это, к сожалению, не единственный пример такого отношения к здоровым спортсменам, на которых не только партийные боссы, курирующие спорт (в отделе пропаганды ЦК КПСС был сектор спорта), и чиновники Госспорткомитета, но и многие тренеры смотрели как на некие механизмы, как на роботов, предназначенных для добывания золотых медалей и установления рекордов.

В СССР это началось давно, хотя в спорте, наверное, позже, чем в других сферах общественной деятельности, где работников рассматривали в качестве "винтиков", как говаривал товарищ Сталин. Может быть, начало такого утилитарного подхода к спортсмену положил ставший очень известным тренер по легкой атлетике, подготовивший многих, многих чемпионов и рекордсменов самого высокого ранга. Он был очень талантливым тренером, новатором и выдумщиком, человек удивительно целеустре-

мленный и работоспособный, добрый и заботливый с теми, кто показывал намеченные им результаты или имел реальную перспективу их показать в недалеком будущем, равнодушный, а то и безжалостный с теми, кто не оправдывал его надежд. Сразу же почти после окончания войны он организовал в Ленинграде легкоатлетическую школу. Пришедшим в нее ребятам предлагались невиданные по тем временам нагрузки. Многие не выдерживали, уходили. Тренер о них не сожалел — желающих было навалом. Некоторые старались "через не могу", терпели, вымучивали себя и наконец покидали тренера, когда уже совсем не оставалось сил, а то и здоровья. Помню, хоть и много лет прошло, мою сверстницу, ставшую где-то в начале пятидесятих годов рекордсменкой страны среди юниоров в беге на 800 метров. Очень ею уважаемый тренер решил, что в скором будущем она должна побить и рекорд для взрослых. Он стал давать ей такие нагрузки, с которыми девушке было не справиться. Он упрямо заставлял ее терпеть и вкалывать. Ее организм не выдержал. Она ушла из спорта с тяжелой болезнью сердца, из-за чего потом так и не смогла стать матерью.

К сожалению, она была не единственной — многие молодые легкоатлеты покидали известного тренера, перемещаясь со стадиона на больничную койку. А тренер считал, что это неизбежные "потери производства". Способной молодежи вокруг него было достаточно, и он делал ставку на тех, кто хотел и мог выдерживать сумасшедшие физические нагрузки и нервно-психическое напряжение. Пусть десятки ранее перспективных уходили, зато единицы достигали вершины — о первых не вспоминали, а чемпионы и рекордсмены приносили славу тренеру. Ему подражали другие, как правило, не столь талантливые, но ловкие и предприимчивые, подражали не столько в методике технической подготовки спортсменов, сколько в безжалостной требовательности, заставляя спортсменов тренироваться на износ.

Помню, рассказывал мне один тренер из российской глубинки, как работал он несколько лет с мальчиком, выполнившим в 18 лет норматив мастера спорта в тройном прыжке. Парня заметил и вызвал на тренировочный сбор тренер сборной команды СССР, ответственный за подготовку прыгунов в длину и тройным. Как на праздник собирался молодой прыгун на этот сбор. Тренер, воспитавший его, тоже был очень рад и горд — первого его ученика призвали, как тогда говорились, под знамена сборной команды страны. Тренер вдумчиво и тщательно составил молодому прыгуну тренировочный план на все 25 дней предстоящего сбора, написал

письмо тренеру сборной, обосновал свой план, просил этого плана держаться. Ученик приехал через две недели. Ходил он с костылем — порвал ахиллово сухожилие. Рассказал, что на сбор вместе с ним приехали еще 17 молодых перспективных прыгунов. Тренер сборной, сам в прошлом хороший прыгун тройным, сказал, что тренироваться все они будут так, как он решил, и что на планы их личных тренеров ему плевать, что они должны в скором времени прыгать за 17 метров, а иначе им не только в сборной команде, но и около нее делать нечего. И начались такие тренировки, которые молодые ребята просто не могли выдержать. Пятеро из восемнадцати травмировались сильно, шестеро перетренировались до полного изнеможения, трое (самых умных) отказались так тренироваться. Четырнадцать человек из восемнадцати были отправлены по домам еще до окончания срока сбора. Тренер, говоривший со мной, почти что плакал:

— Он (тренер сборной, бывший прыгун) просто фавист какой-то — ему никого не жалко: ни ребят молодых, ни нас — их тренеров, труд свой и душу свою в них вложивших. Ему-то, гаду, что — страна большая, молодых способных спортсменов много, ни труда чужого, ни здоровья ему не жаль. Только четыре парня выдержали его методику подготовки на первом сборе, на следующем, сам же знает, еще кого-нибудь загубит, но надеется: вдруг хоть один выдержит и прорвется в чемпионы, тогда тренеру атому — гаду — награды и почет, а остальное ему до лампочки...

Первопричина стремления многих и многих тренеров — повышать тренировочные нагрузки спортсменам в том, что результаты, достигаемые сильнейшими атлетами в разных видах спорта, приблизились к пределу возможностей человека. Им думалось, что, если они заставят своих учеников тренироваться больше других спортсменов, то и результаты у них будут выше. Однако в сутках только 24 часа, и возможности организма человека восстанавливаться после тяжелой физической работы ограничены, а на восстановление затраченной энергии нужно время. Вот и возникла проблема: как сделать тренировки более эффективными без дополнительных временных и энергетических затрат? Решить эту проблему могли представители разных областей науки. (Я расскажу потом, чем тут может помочь психология — об этом и пойдет разговор в данной книге.) Лидировали сначала биохимики и физиологи. Спортсменам стали предлагать препараты, повышающие работоспособность мышц и всего организма. Начали пичкать их половыми гормонами. Эффект получился, особенно у спортсменов. Ведь и раньше среди чемпионов было довольно большое количество полуженщин-полуужжчин. Были знаменитые мета-

тельницы, прыгуны, бегуны, не очень-то похожие на представителей прекрасного пола. Слышал я как-то, как говорила с тоской олимпийская чемпионка в толкании ядра после очередного проигрыша новой звезде в этом виде легкой атлетики: "Не могу же я соревноваться с мужиком". Видно, и другие женщины роптали. И тогда в спорте ввели сексконтроль, чтобы отличить женщин от гермафродитов. Процедура была простая, заключающаяся в стыдном осмотре наружных половых признаков. Спортсменкам делали безболезненный соскоб с внутренней стороны щеки и по составу клеток определяли половую принадлежность. Как только начали практиковать это перед крупными соревнованиями, так сразу и ушли на покой те, у кого сочетались женские и мужские особенности. А спортсменки, получавшие в избытке гормоны, становились по-мужски сильными, но легко проходили сексконтроль.

Среди спортсменов мужчины первыми стали использовать гормональные препараты, в основном анаболические стероиды или просто анаболики, те, кому требовалась в первую очередь сила: штангисты и легкоатлеты — толкатели ядра, метатели диска и молота. Их мускулы росли, как на дрожжах, и результаты спортивные — тоже. Позже биохимики отыскивали анаболики, помогающие проявлять в полной мере, "на всю катушку" и быстроту, и выносливость. Тогда их стали принимать и другие легкоатлеты — прыгуны, бегуны, многоборцы, и лыжники, и гребцы, и велосипедисты... Некоторые принимали добровольно тренеры, а членов сборных команд вообще не спрашивали и даже не говорили, что им дают проглотить или что им вкалывают. А если те спрашивали, отвечали: питаминны. Пользовались анаболиками во всем мире, но особенно много, без мыслей о возможных, а то и неизбежных последствиях для здоровья спортсменов, игнорируя их нежелание и даже редкие протесты, в СССР, в Германской Демократической Республике, в Румынии, в Болгарии. Ради рекордов и медалей людей не жалели. Даже тех, кем дорожили, кого вроде бы и любили.

Запомнился мне в этой связи один случай. У меня было такое правило: после проведенного психологического обследования спортсмена я просил его прийти ко мне для беседы о результатах, для того, чтобы он услышал мои советы и рекомендации, чтобы я послушал о его проблемах и желаниях и чтобы мы с ним договорились, что я могу рассказать о нем его тренеру. Такой договор очень важен, ибо психолог не должен никому рассказывать о человеке, который ему доверился, который не хочет, чтобы

было рассказано то, что может пойти ему во вред. Согласовав все со спортсменом, я потом говорил с его тренером. Так вот, обследовав на сборе в Сочи одну сильную прыгунью в длину, я назначил ей время для беседы с глазу на глаз. А она пришла вместе со своим тренером, который был ей и мужем, и сказала, что у нее от него секретов нет и что при нем мне можно все про нее рассказывать. Поговорили втроем. Потом тренер попросил спортсменку выйти, чтобы спросить меня о чем-то, чего ей знать не надо. Я внутренне напрягся: думал о чем-нибудь интимном, семейном речь пойдет, а я был настроен на спортивно-профессиональные разговоры. Однако тренер-муж заговорил о другом. Он рассказал, что видел на соревнованиях очень сильных румынских прыгунов, глаза которых, словно огнем, горели — так спортсменки были возбуждены, а прыгали отлично. Наверно, принимали что-то перед стартом. И спросил, не знаю ли я какого-нибудь психотропного возбуждающего снадобья. Я сказал, что, если бы и знал, не посоветовал бы, потому что это вредно — можно привыкнуть и испортить здоровье. Он выслушал меня вполуха и ушел разочарованный. Впрочем, потом у нас с ним были хорошие отношения, особенно после того, как я поработал с его женой перед чемпионатом СССР, где она впервые попала в число призеров. Он и тренер хороший, и мужик вроде неплохой, но вот только ради лишних десятка сантиметров длины прыжка даже здоровьем жены рискнуть готов.

Анаболики и другие причисленные к допингам препараты прочно вошли в спорт. Это стало опасно, об этом заговорили повсюду, с этим вынуждены были бороться Международный Олимпийский Комитет (МОК) и международные федерации по видам спорта. На всех крупных соревнованиях ввели допинговый контроль. Уличенных в применении запрещенных лекарств (медицинская комиссия МОК регулярно публикует их перечень) спортсменов дисквалифицировали на разные сроки, а кого — бессрочно, результаты, показанные ими, аннулировались, им врученные медали отбирались. Но те, кто считал, что без допингов выдающихся результатов в спорте достичь нельзя (а таких много, ох как много), сопротивлялись и до сих пор сопротивляются и контролю, и нравственно-этическим принципам, и заботе о здоровье. И начались околоспортивные соревнования: одна "команда" по-прежнему пользовалась допингами, но пускалась на всякие ухищрения, чтобы ее в этом не уличили, а другая — старалась именно уличить. "Допингисты" узнали, что за двадцать дней анаболики вымываются из организма. Влияние их может остаться, а следов их в моче уже нет. Вот спортсмены наглатывались или накалывались

стероидами под завязку, чтобы воздействие их подольше не пропадало, а за три недели до ответственного старта прием прекращали. И потом на соревнованиях шли, если требовалось, на антидопинговый контроль и безбоязненно писали в баночки, которые тут же опечатывали и везли в лабораторию для анализа. По началу это проходило. Потом усовершенствовали методы контроля, стали улавливать следы следов. Пришлось искать пути повышения работоспособности спортсменов без применения препаратов, которые могли обнаружить при контроле. Довольно долго пробовали применить аутогемотрансфузию преимущественно к тем спортсменам, которым необходима большая выносливость. Делалось это так: на тренировочном предсоревновательном сборе у тех, кто должен был участвовать в предстоящих соревнованиях, брали понемногу из вены кровь. Кровь эту хранили так, чтобы она не испортилась. Брали несколько раз, а спортсменов заставляли тренироваться с полной нагрузкой. Из-за уменьшения количества крови выдерживать нагрузку было трудней, но если спортсмены ее выдерживали, то эффект воздействия тренировки был выше. Перед самым началом соревнований каждому спортсмену вливали в вену — возвращали — его же кровь. Он чувствовал прилив сил, и ему становилось легче проявить свою выносливость в соревновании. В теории во всяком случае так. На практике, правда, не всегда гладко получалось, но здесь речь не об этом. Я рассказываю о том, как экспериментировали со спортсменами ради рекордных метров, секунд, килограммов, будто они не люди, а подопытные кролики или бедные павловские собаки.

Вернемся, однако, к Игорю Котову и к его проблеме.

После окончания летнего соревновательного сезона основной и молодежный составы сборной СССР по гребле на байдарках и каноэ собрали в Москве на УКО. После обследования гребцы отправлялись на легкие двадцатидневные тренировочно-оздоровительные сборы. Один сбор проводился, как обычно, в Абхазии, другой — на Дальнем Востоке, в городе Приморского края Партизанске (бывший Сучан — после конфликта с китайцами на острове Таманском все китайские названия на Дальнем Востоке срочно переделали на русские). Я решил поехать в новые для меня места, посмотреть настоящую Уссурийскую тайгу. Игорь Котов тоже попросился в Партизанск, лишь бы не на Унгурское водохранилище, хотя большая часть основного состава сборной поехала на свою давно обжитую абхазскую базу, где было привычно и, значит, удобно, предоставив молодым возможность обживать новое место.

В самолете рейсом Москва — Владивосток мы с Игорем сели рядом и говорили про его закрепившийся страх. Я предложил ему попробовать избавиться от этого страха с помощью гипноза, прямо на этом сборе, не откладывая дело в долгий ящик. Он согласился.

В Партизанске нас разместили на туристской базе, не слишком комфортабельно, но вполне терпимо. Тренировались гребцы на близлежащем озере, в которое сливалась вода из системы охлаждения тепловой электростанции, так что на озере было тепло. Гребцы тренировались в свое удовольствие, играли в футбол, ходили в тайгу, а подальше здешние инструктора туризма возили нас на автобусах и показывали нам заповедные места. Удивительно было увидеть на таежной дороге предупредительный знак, на котором был нарисован тигр. Словом, все на этом сборе не столько работали, сколько отдыхали и развлекались кто как мог. Поэтому жили дружно, и настроение у всех было хорошее.

К Игорю в комнату я пришел сразу после отбоя на третий вечер нашего здесь пребывания. Сказал, что сейчас он просто заснет под мой голос, что внушать я ему сегодня ничего не буду — только посмотрю, как он на мои слова реагирует и как быстро засыпает. Оказалось, что Игорь достаточно восприимчив к внушению.

Я решил, что буду говорить ему, когда погружу его в гипнотический сон, как правильно, красиво, без лишнего напряжения он гребет, как получает от этого удовольствие, как наполняется уверенностью в себе и чувством полной своей безопасности. Чтобы мое внушение было эффективным, мне надо было найти слова, очень точно отображающие те ощущения, которые испытывает гребец, технически верно выполняя нужные движения. И не те слова, которыми описывается техника гребли на каноэ в учебных пособиях, а те, к которым привык и которыми думает Игорь Котов сам. И тут у меня возникли трудности. Игорь подробно и образно рассказывал мне про те ощущения, которые были связаны с его страхом, когда он вдруг не увидел воду под веслом, а про то, что он чувствует, когда у него все отлично получается, говорил с трудом. Я, как клещам, вытаскивал из него слова. Пришлось поговорить и с тренерами (личного канонист при правильной гребле. Наконец, я составил и заучил внушающие формулировки. Провел шесть гипнотических сеансов. Сбор кончился. Все разъехались по домам.

В следующем спортивном сезоне психологом в сборной команде по гребле на байдарках и каноэ стал работать мой сотрудник и ученик Вла-

димир Владимирович Дубенюк (мне еще придется, может быть, не раз упоминать его имя), а я целиком переключился на российских легкоатлетов. Володи Дубенюк мне говорил, что у Игоря все хорошо, что он передает мне привет и благодарит за помощь.

Прошла зима. Весной вдруг звонит к нам в ЛНИИФК (Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры) главный государственный тренер сборной и просит срочно командировать меня в Абхазию, где через восемь дней начнутся важные для отбора кандидатов в олимпийскую команду страны соревнования, а сильнейший канонист Котов отказывается в них участвовать, потому что не может здесь грести без предварительной встречи со мной.

Перед тем как лететь к гребцам, я заехал на один день в Москву, чтобы посоветоваться с моим коллегой и другом Леонидом Давидовичем Гиссенем.

Гиссен — высококвалифицированный психотерапевт, доктор медицинских наук — довольно продолжительное время заведовал лабораторией психологии во Всесоюзном НИИ физической культуры. Мы с ним познакомились на съезде психологов в Киеве, у нас возникли профессиональные деловые контакты, а затем мы крепко подружились. К тому времени, когда я приехал к нему посоветоваться о проблеме Игоря Котова, Гиссен уже во ВНИИФКе не работал — кантовались там спортивные психологи, обладавшие психологическими знаниями и умениями, гораздо меньшими, чем амбициями, завидовавшие способностям Гиссена, его обаянию, его успехам, стали бегать к разным начальникам от науки и от спорта и говорить им, что Гиссен собирается уехать в Израиль. Тому доказывать обратное было так же трудно, как и то, что он — не верблюд. Начались всякие проверки, придирики по пустякам, цепляние по любому поводу и без всякого повода, Леониду Давидовичу это надоело, и он из ВНИИФКа ушел. После его ухода захирела и скоро развалилась прекрасная технически оборудованная, хорошо организованная лаборатория.

Я опять отвлекся от основной темы, но это дает мне возможность познакомить читателя с советскими психологами спорта и поделиться своими мыслями о коллегах.

Долгое время двумя центрами спортивной психологии в СССР были кафедры психологии Центрального института физкультуры в Москве и института физкультуры имени Лесгафта в Ленинграде. Первую возглавлял профессор Рудник, вторую — профессор Пунин. Они не очень-то ладили между собой, так как не могли поделить звание "основоположник советской психологии спорта" и боролись за влияние на психологов, работа-

ющих в других институтах физкультуры. При обеих кафедрах была аспирантура, где в основном и готовились преподаватели для инфизкультур и научные работники — спортивные психологи. Почти целиком усилиями сотрудников этих кафедр проводились Всесоюзные конференции и издавались сборники "Проблемы психологии спорта", где обсуждались скорее научно-теоретические и методические вопросы, чем прикладные, ориентированные на нужды практики спорта. Положение дел начало меняться сразу после Олимпийских игр в Токио в 1964 году. Именно на этих Играх внимание спортсменов, тренеров и деятелей спорта из многих стран мира было привлечено к психологии. "Виной" тому были поляки.

На Олимпиаду поляки кроме спортсменов, тренеров, врачей и массажистов привезли еще и психологов, возглавляемых бывшим спортсменом Павлом Радкевичем, обучавшимся психологии в Оксфордском Университете (Радкевич был чемпионом Варшавы по плаванию). Может быть, этого и не заметили бы, но уж очень неожиданно успешно выступили в Токио польские спортсмены: заняли 6-е место в неофициальном командном зачете, завоевав 7 золотых, 6 серебряных и 10 бронзовых медалей, опередив команды 87 стран, в том числе и японцев — хозяев Олимпиады.

Олимпийским чемпионом в тройном прыжке стал Юзеф Шмидт, установивший олимпийский рекорд — 16 м 85 см. Вроде бы ничего удивительного — победил сильнейший. Но другие прыгуны знали, что перед Олимпиадой поляк был не в лучшей форме, выступал нестабильно. Поэтому его победа в Токио была для многих неожиданной. Еще более неожиданным и удивительным было поведение Шмидта в секторе для прыжков. После выполненной попытки он отходил подальше от остальных прыгунов, не следил за тем, как прыгали соперники, а, сняв прыжковые туфли — шиповки, — ложился на спину, закрывал глаза, что-то тихонько барматал недолго, потом затихал, будто задремывал даже, за несколько минут до очередной попытки прыжка. Он опять себе что-то говорил, садился, надевал шиповки, делал несколько энергичных движений, снимал тренировочный костюм и шел к месту начала разбега. Повторялось все это перед каждым прыжком.

Похоже вел себя в перерывах между подходами к штанге и польский тяжелоатлет Вольдемар Баушановский, ставший олимпийским чемпионом в легком весе, и его товарищи по команде: Зелинский, Полинский и Новак — призеры Олимпиады. Особенно удивило специалистов по тяжелой атлетике выступление полулегковеса Новака. По прошлым соревнованиям его знали как спортсмена, крайне несдержанного, непредсказуемого,

порой агрессивное поведение которого мешало и окружающим и ему самому. Считалось удачей, если он мог сделать в соревновании 5-6 успешных подходов из девяти. В Токио он вел себя очень спокойно. Между подходами к штанге ложился на маты, как делали и другие польские спортсмены, поговорив с собой, сначала успокаивался, а потом настраивался на выполнение предстоящего упражнения. Он использовал все 9 подходов и, сделав все, что было в его силах, занял 3-е место, так как просто физически не мог выиграть ни у японца Иосинобу Мияке, установившего в этих соревнованиях 4 олимпийских и 2 мировых рекорда, ни у очень сильного американца Исаака Бергера.

Все заинтересовались: какое же "секретное оружие" изобрели польские психологи для своих спортсменов.

В 1965 году в СССР приехал сам изобретатель — психолог Павел Радкевич. Он с нами — коллегами — не секретничал. Рассказал, что обучил польских олимпийцев аутогенной тренировке.

— Мне кажется, — говорил Радкевич — что спортсмены, научившиеся с помощью аутогенной тренировки успокаиваться в трудных условиях соревновательной борьбы, могут получить небольшую — 2-4 %-ую прибавку к своему соревновательному результату. Это не слишком много, но этого может хватить, чтобы победить тогда, когда подготовленность и возможности соперников почти одинаковы.

Потом Радкевич провел показательный сеанс, усыпив при помощи формул аутогенной тренировки трех студентов, специально приглашенных на конференцию спортивных психологов для этой демонстрации.

Затем он отвечал на наши вопросы. До сих пор помню, как стыдно мне было, когда профессор Рудик спросил: "Почему вы назвали этот метод аутогенной тренировкой?"

Радкевич, слегка смутившись, ответил:

— Так ее назвал автор — немецкий врач-психиатр Шульц.

И Радкевичу и тем из нас, кто почитывал литературу по психологии и психотерапии, было неловко за профессора, считавшегося китом и зубром отечественной психологии спорта и не слышавшего ничего про аутогенную тренировку.

Когда у Радкевича спросили, сам ли он решил использовать метод Шульца, раньше применяемый при лечении невротиков, в работе со спортсменами, он сказал, что просто перенес в спорт метод психической саморегуляции, доказавший свою эффективность при подготовке советских космонавтов. И тут уж нам всем стало как-то не слишком удобно.

Опыт использования аутогенной тренировки как элемента психологической подготовки спортсменов привлек внимание к ней тренеров, некоторых спортсменов и даже кое-кого из спортивных руководителей. Прямым следствием этого для меня было, во-первых, то, что я был командирован в Польшу набраться у Радкевича опыта, а во-вторых, то, что меня пригласили в сборную команду СССР по вольной борьбе в качестве психолога. Мне кажется, что я был первым психологом при сборных командах.

Потом на психологов-практиков возник спрос. А если есть спрос, то появляются и предложения... И стали пробовать себя в качестве спортивных психологов люди разных специальностей. Их можно, наверно, разделить на четыре категории:

а) не слишком удачливые тренеры или преподаватели психологии или теории и методики спортивной тренировки, решившие, что прикладная психология — дело новое и пока еще не очень ясное, поэтому здесь можно безбоязненно себя попробовать;

б) выпускники факультетов психологии, знающие в большей степени теорию, в меньшей — методы психологической диагностики и в еще меньшей — спорт;

в) врачи-психиатры и психотерапевты, владеющие методами психологического воздействия на человека и обладающие опытом работы с людьми, переживающими тяжелые нервно-психические состояния;

г) психологи, имеющие и психологическое и физкультурно-спортивное образование, в прошлом, как правило, спортсмены.

О представителях первой группы я говорить не буду — не стоят они доброго слова.

О тех, кто отнесен ко второй группе, скажу коротко: за много лет работы в спорте и общения с коллегами я знал лишь четырех психологов с университетскими дипломами, которые успешно работали со спортсменами, хотя пытались многие.

О пришедших в спорт врачах-психиатрах следует поговорить подробнее. Они многое умели: погрузить человека в гипнотический сон и внушить ему то, что считали нужным; поговорить о возникших проблемах, выслушать и дать совет (рациональная психотерапия); определить из тех, с кем они работали, кто больше нуждается в их помощи и кто лучше поддается внушению; прописать в случае надобности успокаивающее или, наоборот, тонизирующее лекарство. Но поскольку они, за редким исключением, не знали достаточно хорошо тонкостей спортивной тренировки и

довал со спортсменами не только о спорте, но и о жизни, организовывал их отдых, приобщал их к хорошей музыке — все это помогало пловцам лучше восстанавливаться после нагрузки и меньше бояться этой нагрузки. Кроме того, Горбунов много внимания уделял психологической подготовке к соревнованиям: для каждого из опекаемых им пловцов он разработал специальные (формулы психологической настройки перед стартом (эти формулы спортсмен заучивал и произносил как заклинание), придумал каждому свой ритуал поведения на соревнованиях.

Потом он успешно пользовался сделанными с пловцами наработками, когда помогал готовиться к соревнованиям велосипедистам, легкоатлетам, футболистам.

Мне кажется, что прекрасное человеческое свойство Геннадия Дмитриевича Горбунова — доброжелательность и готовность помочь — во многом предопределило его успехи в спортивной психологии.

Профессор Альберт Вячеславович Родионов — автор многих книг, редактор-составитель учебного пособия "Психология спорта высших достижений", где и я написал несколько разделов. Родионов — тоже корнями в спорте — сам мастер по фехтованию. Он отличается от Горбунова и характером, и жизненными принципами, и методами работы со спортсменами, но у него тоже многое хорошо получается. Он широко использует видеозаписи не только для отдыха и отвлечения спортсменов от навязчивых мыслей о предстоящих ответственных выступлениях, но и для решения конкретных задач психологической подготовки к соревнованиям. Когда он был психологом в сборной команде СССР по баскетболу, возникла как-то необходимость помочь игрокам избавиться от страха перед сильной командой, с которой предстояла встреча.

Раньше наши баскетболисты этим противникам проиграли. У Родинова была видеозапись проигранного матча. Он над ней здорово поработал, как кинорежиссер за монтажным столом. В результате, когда баскетболисты внимательно смотрели видеопленку Родионова о проигранном матче, они увидели множество ошибок и неудачных действий соперников и много своих хороших проходов, пасов, подборов мяча и бросков по кольцу. Они видели, что могут здорово играть и что у команды противника есть существенные слабости. Отпала необходимость их успокаивать и убеждать, что они могут победить — они сами в это поверили.

А вот другой случай из практики его работы с баскетболистами. Этот случай интересен, на мой взгляд, тем, что психолог ради пользы дела не побоялся выставить себя, пусть на короткое время, чуть ли не дурачком.

Сборная команда проиграла первый тайм важной игры на ответственных международных соревнованиях. Ребята играли бездарно, являю никак своих возможностей. После окончания первой половины игры спортсмены мрачно пошли в раздевалку, а за ними туда же поспешно избешенный тренер. Родионов знал, что раздражение и досаду, которые тренер выплеснет на своих подопечных, на пользу им сейчас на пойдет — не то у них состояние. Он обогнал тренера и встал перед ним, загородив дорогу.

— Что тебе? Пусти — не до тебя! — Тренер попытался обойти психолога. Они были на ты.

Психолог его не пропускал:

— Я думаю, на второй тайм надо поставить в стартовую пятерку не Сашу, а Петю, и Сергея не надо выпускать по крайней мере первые восемь минут.

— А меня не интересует, что ты думаешь о составе! Я лучше твоего в этом разбираюсь.

Родионов продолжал быстро говорить все, что приходило в голову, он даже взял тренера за руку — лишь бы не пустить его к игрокам.

— Пусти сейчас же! Ты что совсем ополоумел?! — кричал тренер, все больше злясь.

Психолог не отпуская, продолжая быстро и горячо что-то говорить. Тренер его уже не слушал — он дал волю своему раздражению и гневу:

— Завтра же выгоню тебя из команды, псих фиговый! Чтобы духу твоего здесь не было!

— Не выгонись: во-первых, руки короткие, сам знаешь, кто за меня мазу держит, а, во-вторых, и ты сам, и ребята меня ценят.

Тренер начал было опять кричать и вырываться, но вдруг рассмеялся:

— Ага, понял — это ты нарочно, чтобы пары из меня выпустить.

— Точно, — сказал психолог, — теперь, когда злость твоя поменьше стала, иди к парням, скажи им все, что считаешь нужным, но спокойно, доброжелательно, без подначек твоих ехидных. Они сейчас не к месту. Понял?

— Усек, — ответил тренер, покачал головой задумчиво, чему-то улыбнулся и пошел к баскетболистам.

Профессор Юрий Львович Ханин — автор книги "Психология общения в спорте", ценной не только тем, что в ней толково и интересно рассматривается проблема общения, но и тем, что в этой книге Ханин описал много методик психологической диагностики, им самим разработанных или переведенных с английского (Юрий Львович в совершенстве знает

английский, очень хорошо — немецкий, французский, финский, хорошо — шведский и чешский, чуть похуже — японский, а, может быть, теперь и еще какие-то языки, я уже не в курсе — давно не виделась). И не просто упоминал о методиках, как это часто делают наши коллеги, ничем не желающие поделиться за просто так, а дал подробные инструкции, как эти методики пользоваться и как объяснять полученные результаты.

Сам Ханин общался с людьми не очень-то ладно, хоть и изучал общение и много о нем думал — как говорится, "сапожник без сапог". Однако со спортсменами он работал интересно и с пользой, особенно в командных видах спорта.

Расскажу про такой случай из его практики. Выполнял он функции психолога в классной женской волейбольной команде. В этой команде, как и во всякой другой, были спортсменки разного уровня мастерства, разного опыта и спортивного стажа, а значит, и разного положения в коллективе или, как говорят психологи, разного социального статуса. Были такие авторитетные, что покрикивали на других, давали им ценные указания (лидеры, а то и агрессоры), и другие, которые помалкивали в тряпочку (гонимые, жертвы). Пристальное внимание психолога привлекли две волейболистки. Одна — сильнейшая нападающая, ключевой игрок команды с многолетним опытом участия в самых крупных международных соревнованиях, другая — недавно пришедшая в эту команду молодая, но очень способная спортсменка, на которую надеялись тренеры и почти всегда ставили ее в основной состав. Чем-то молодая не на шутку раздражала опытную. Их роли определились четко: жертва и агрессор. Стоило молодой допустить малейший промах, старшая обязательно бурно реагировала: то окриком, то злым замечанием, то обидным жестом. После "акта агрессии" молодая теряла легкость движений, боялась сделать что-нибудь не так, одним словом, начинала играть хуже. У агрессора появлялись новые основания для придирок, жертва еще больше зажималась — возникал порочный круг. Тренеры старались на тренировке включать этих двух в разные группы и на играх пытались проводить замены игроков так, чтобы они не попадали в одну шестерку действующих на поле волейболисток. Толку от этого было мало: агрессор даже издалека смотрела на жертву, как удав на кролика, и от комментариев ее действий не воздерживалась. Тренеры голову ломали, не зная, что же делать: может, избавиться от одной из двух, да жалко — обе команде нужны. Психолог Юрий Львович Ханин блестяще решил головоломную проблему. В разговоре с глазу на глаз он серьезно и с участием расспрашивал известную волейболистку

ее спортивных и жизненных перспективах и планах. В ходе беседы они согласились на том, что будущее спортсменки напрямую связано с командой: личные ее удач жестко зависят от успехов команды.

— Значит, вы заинтересованы в том, чтобы команда играла лучше? — спросил психолог.

— Еще бы! — резко ответила спортсменка — Могли бы не спрашивать.

— А команда станет лучше, если все в ней будут играть лучше?

— Опять не слишком умный вопрос задаете.

— Ладно, пусть. Только скажите, команде, а следовательно, и вам будет лучше, если она (Ханин назвал имя и фамилию "жертвы") хорошо заиграет?

— Да. Только я в это что-то не очень верю в последнее время.

— Я знаю, как этого достичь ... с вашей помощью.

— Ну да? Интересно ...

А дальше психолог дал опытной спортсменке задание: заботливо и ласково опекать молодую волейболистку на двух оставшихся до начала турнира тренировках, на разминках перед соревновательными играми, во время игр. Он посоветовал хвалить ее за каждое удачное действие и не обращать внимания на промахи, а то и сказать после них что-нибудь успокаивающее. Не слишком охотно согласилась на это "агрессор", но в конце концов пообещала постараться.

Результаты превзошли ожидания обеих договорившихся сторон: во-первых, молодая игрунья буквально расцвела и заиграла в полную силу своих совсем не малых возможностей — этого Ханин ожидал, а во-вторых, опытная волейболистка, которая почти всегда перед играми и во время них бывала нервно взвинченной, злой и напряженной (а это мешало и ей самой и ее подругам по команде), теперь, сосредоточившись на помощи другому, сама перестала дергаться, нервничать остальных, заиграла раскованно и с удовольствием, как когда-то раньше, именно заиграла — с выдумкой и увлеченно, вовлекая подруг по команде не в трудную работу на волейбольной площадке, а в захватывающее состязание — это был великолепный дополнительный эффект, которого не ждали.

Вот я рассказал кое-что о наиболее успешных спортивных психологах (надеюсь, они простят мне неполноту и фрагментарность рассказов о них) и подумал о том, что все они живут и работают сейчас не в России: Гиссен — в Шотландии, Горбунов и Родионов — на Филиппинах, Ханин — в Финляндии. Да и я пишу эту книгу не в Петербурге, где родился, учил-

ся, работал, а на юго-западе Германии, в двух шагах от Франции, Люксембурга, Бельгии, — в городе Саарбрюккене, которому я благодарен за возможность здесь жить и работать, не слышком беспокоясь о том, как свести концы с концами, чтобы хватило денег на еду, одежду, бензин для автомобиля и компакт-диск со старым джазом. Хотя порой тоска по родине просто за горло хватает, и тогда вроде бы сами собой пишутся такие стихи:

Так долго жили взаперти,
 Так дали дальние мантили,
 Что лишь лазейку приоткрыли.
 Нам захотелось уползти.
 Куда? Зачем? Хоть нет ответа,
 Но ясно всем, что лучше там:
 Там не лупцуют по мордам,
 Да и вообще там больше света.
 Там можно пить коньяк и ром,
 Там нас гуманно приютили
 И очень прочно окружили
 Полупрезрительным добром.
 И хоть ты сыт, а хочешь — пьян,
 Но на душе твоей тоскливо,
 Нерадостно и сиротливо,
 И очень хочется изъять,
 Который вдруг возник, исправить:
 Домой вернуться и опять
 Бояться, верить и страдать
 И про порядки зубоскалить.
 Но рядом с близкими людьми,
 Но на своём — любимом, русском.
 И свет тогда не будет тусклым
 И будет славно, черт возьми!

Видно, не прожить теперь, к сожалению, спортивным психологам в России. Да и не только им, но и многим спортсменам. На Первенстве мира 1999 года по легкой атлетике в испанской Севилье, болел я, конечно, за российских спортсменов, особенно за тех, с кем посчастливилось раньше встречаться и работать. За Максима Тарасова — олимпийского чемпиона в прыжках с шестом, ставшего теперь и чемпионом мира. Максим

выступает за Россию, но живет с семьей в Будапеште. Второе место в соревнованиях шестовиков занял Дмитрий Марков, теперь выступающий за Австралию. Бронзовую медаль получил израильтянин Александр Авербух. Оба они жили и тренировались раньше в России. (На следующем мировом Чемпионате 2001 года в Канаде Марков стал первым с грассмейстерским результатом 6 метров 5 сантиметров, а Авербух — вторым.) У них — русская школа, как и у попавшей в тройку победительниц женских соревнований по прыжкам с шестом и выступавшей за Австралию Григорьевой. Как и у нынешней шведки Людмилы Энkvист, с которой я работал, когда еще она была Людмила Нарожиленько, — прекрасной бегуньи на 100 м с барьерами. Людмила уже давно стала сильнейшей барьеристкой, потом тяжело заболела — рак груди, перенесла операцию и выступала в этом чемпионате мира, еще не закончив курс химиотерапии. Ей-богу, завоеванная ею в Севилье бронзовая медаль дороже золота! И за Германию и даже за Марокко выступали спортсменки с русскими фамилиями.

В Чемпионате мира 2001 года по фигурному катанию на коньках в канадском городе Ванкувере бывшие русские фигуристы выступали за Болгарию, Великобританию, Израиль, США, Францию и даже за Японию.

А некоторые из тех, кто соревновался в российской спортивной форме, в честь побед которых играли российский гимн, постоянно живут в других странах, как, например, чемпионка мира в беге на 1500 м Светлана Мастеркова, настолько освоившаяся в Испании, что телеинтервью давала на испанском. И так — не только легкоатлеты. Все знают о русских хоккеистах, играющих в командах НХЛ, живущих в США и Канаде. В США живут и тренируются многие фигуристы из России и теннисистка Курникова, ее коллеги Сафин и Кафельников живут один — в Испании, другой — в Германии или в Монако. На Олимпиаде 2000 года в Сиднее три золотые медали завоевал американский пловец Ленни Крайзельберг, которого, когда он жил в Одессе, звали Лёня Крайзельбург. За сборную команду Испании выступала там Нина Живаневская из Самары, а за сборную США по синхронному плаванию — Анна Козлова из Москвы. Олимпийским чемпионом по тяжелой атлетике в весе до 94 кг стал Кахи Кахнашвили из Грузии, выступавший за Грецию под именем Акакиос Кахнашвили. Вынуждены были уехать в дальние страны и многие футболисты, боксеры, спортсмены других специализаций. Если уж у классных спортсменов нет теперь в России условий для нормальной тренировки и жизни, то что говорить о психологах. Они лишились возможности рабо-

тать в спорте. Во всяком случае наиболее умелые и успешные, кого я знаю: Николай Волков (работал со сборной страны по классической борьбе), Владимир Дубенок (работал с байдарочниками и канонистами), Александр Стамбулов (работал с прыгунами в воду и фигуристами), Александра Ловягина (работал со стрелками из лука и "пулевиками") — вынуждены трудиться в других сферах, чтобы прокормиться....

На Олимпийских играх 2000 года в Сиднее спортсмены из США опередили все другие команды по числу завоеванных медалей. И причина этого не только в том, что физическая и техническая подготовленность американских атлетов выше, чем у остальных, но и в том, что большинство из них были уверены в своих силах и решительно настроены на победу. Другими словами, их психическое состояние было оптимальным, вполне соответствующим стоящим перед ними задачам. И немалую роль в этом сыграли психологи, которых в составе олимпийской делегации США насчитывалось около тридцати (!).

А с российскими спортсменами психологи не приехали, хотя, безусловно, могли бы помочь многим. Председатель Олимпийского комитета России Виталий Смирнов в одном из интервью после Игр сказал, что психологи были бы полезны, но у нас их нет. Наврал, конечно. Есть! Только надо было их пригласить, создав приемлемые для работы со спортсменами условия. Однако вместо психолога пригласили попа. Скажем так, это похоже на ситуацию, с которой мы столкнулись в давние советские времена. В состав делегации, отправлявшейся на Олимпиаду были впервые включены два психолога. Им были выданы заграничные паспорта и даже выданы парадные олимпийские костюмы. Но когда они, счастливые, пришли с дорожными сумками садиться в автобус, идущий в аэропорт, им было сказано, что они не едут... Вместо них председатель Спорткомитета решил направить на Игры семейную чету — авторов тогдашних патристических песен — Пахмутову и Добронравову.

Теперь я наконец-то дорасскажу историю про страх Игоря Котова и постараюсь больше не отвлекаться от темы.

Итак, по дороге в Абхазию, куда я направлялся, чтобы помочь Котову, я заехал в Москву к своему другу и коллеге Леше Гиссену. Рассказал ему про все, что случилось с Игорем и про то, как снял я с помощью гипноза его страх на какое-то время, а вот теперь страх вернулся. Почему? Что я сделал неправильно? Как поправить дело?

Гиссен мне все растолковал:

— Недостатком твоих в общем-то правильных и полезных внушений было то, что в "гребле во сне" ты создавал Котову комфортные условия, в которых ему было удобно и даже приятно. Это хорошо, но этого мало. Вам вместе следовало "оказаться" в тех условиях, когда приходит страх, не потерять при этом уверенности в своих силах, преодолеть страх и от этого испытать радость. Именно радость от преодоления страха ты должен закрепить в сознании и в подсознании своего подопечного.

Я поблагодарил друга, мы выпили на посошок, и я поехал в аэропорт Внуково, чтобы лететь до Адлера, а оттуда добираться до базы сборной. Когда я приехал, Котова на базе не было — он тренировался один в Потти. Должен был приехать завтра, а до начала соревнований оставалось всего четыре дня.

На следующий день мы увиделись и оба обрадовались встрече. После обеда я пришел в комнату Игоря, где его поселили вместе с канонистом из Узбекистана, когда они готовились к дневному отдыху. Узбекскому спортсмену я сказал, что помогу Игорю заснуть и что он тоже может послушать — это ему не помешает и даже поможет лучше отдохнуть. Игорь под мой голос заснул быстро и крепко. Я почувствовал: наша связь, возникшая в Партизанске, не пропала. Сосед Игоря по комнате тоже быстро заснул. Я сказал им обоим, чтобы они проснулись через полтора часа, бодрые, в хорошем настроении и с желанием тренироваться. Тихо вышел из комнаты и пошел к главному тренеру. У того сидел руководитель комплексной научной группы Владимир Борисович Иссурин, молодой доктор педагогических наук (теперь он живет в Израиле, работает на кафедре элитного спорта института физкультуры, преподает будущим тренерам и помогает действующим спортсменам). Разговаривали втроем. Я сказал, что контакт у меня с Котовым по-прежнему хороший, что знаю, как помочь ему насовсем избавиться от страха, могу настроить его на участие в соревнованиях, но должен с ними посоветоваться. Я не знаю, как готов сейчас Котов, что он может реально сделать в гонках. Без этого знания я не могу в процессе внушений ставить ему спортивную цель. Поставленная мною цель должна быть реально достижимой, наврать мне никак нельзя — пропадет эффект внушения.

Главный сказал, что Котов сейчас готов не очень хорошо, что важно, чтобы он участвовал в соревнованиях, а выигрывать ему не обязательно — пока надо показать, что он в строю. Володя Иссурин добавил, что техника гребли у Котова сейчас не люкс и даже предложил мне посмотреть

видеозапись сегодняшней предобеденной тренировки Игоря. Видеозапись я смотреть не стал — мне уже все было ясно. До старта оставалось один сегодняшний вечер и еще двое суток — пять сеансов внушения перед ночным и дневным сном. Первые три я решил посвятить целиком "гребле во сне", чтобы он мог окончательно избавиться от страха, путем уверенного преодоления пугающих помех, как советовал Гиссен, и постараться наладить технику гребли с помощью идеомоторной тренировки (в другом месте книги я расскажу, что это такое и как она может быть полезной для совершенствования в спорте). Оставшиеся два сеанса — для настройки на соревнование. Эти два сеанса (днем и перед ночным сном накануне первого дня соревнований) я построил так: не стал внушать Игорю, что он может и должен победить, а говорил ему, что он сможет действовать в полную свою силу и так, чтобы получить удовлетворение от своей гребли, что он уверен в себе, что ничего и никого не боится, что обязательно почувствует радость от своего участия в этих соревнованиях.

На следующий день предстояла длинная дистанция — 10 километров. Погода была дождливая и ветреная. Я пришел на водохранилище к месту финиша где-то только через полчаса после того, как канойсты ушли со старта. Подошел к группе зрителей, в которой были тренеры не только сборной, но и других участников соревнований. Все здесь про все и всех знали. Гадали, кто победит в гонке. Котова в расчет не брали. Стояли, ждали, ежась от дождя и ветра. Наконец вдалеке появилась первая лодка. Из-за дождя не было видно, кто в ней. Потом кто-то сказал:

— Слева гребет — не Игорь ли?

Действительно, это был Игорь Котов. Он уже догреб до финиша, когда только появился из-за поворота второй участник гонки. Разрыв был метров 350 — 400, а может чуть больше или меньше — я плохо могу определять расстояние на воде.

На следующий день соревновались на короткой дистанции — 500 метров. Погода была солнечная с мелкими облаками — именно та, при которой Игорь когда-то испугался. Я немного волновался, он, надеюсь, нет. Он победил на пятисотметровке.

На третий день, опять при солнце, Игорь Котов стал первым и на дистанции в 1000 метров. Абсолютный, так сказать, чемпион, бесспорно, лучший канойст страны.

Страх к нему больше не возвращался. Он выиграл снова первенство мира и потом добрался-таки до вершины — стал олимпийским чемпионом.

Конечно, навязчивые страхи, могут возникнуть по многим не столь красиво-романтичным причинам, как бегущие в солнечную погоду облака над окруженным горами озером.

У одного стайера во время забега на 5000 метров на соревнованиях на московском стадионе в Лужниках сильно заболела голова. На других соревнованиях там же — снова ужасная головная боль. И замкнулось. Стал бояться выступать на этом стадионе — стал ждать мучительной боли. А все крупнейшие соревнования в стране — здесь. Что делать? Хоть бросай бегать! Пришел ко мне. Провел я с ним три сеанса, прошел страх, слава Богу.

Алла — прыгунья в высоту, красивая, стройная, кокетливая. Раньше занималась художественной гимнастикой, но бросила ее, стесняясь своего роста — была на голову выше всех. У себя в Омске участвовала в соревнованиях. После прыжка перелетела поролоновые маты и ударилась затылком о землю — сотрясение мозга. Алла училась тогда на четвертом курсе медицинского института, мама ее — тоже врач, так что с последствиями сотрясения сражались по всем правилам медицинской науки: и вылежала она в постели сколько надо и витаминизировалась вдоволь. Болезнь прошла, страх остался. И на тренировке и на соревнованиях.

— Как только оттолкнусь спиной к планке, — рассказывала мне спортсменка — так сразу вижу, что перелетаю маты и ударюсь затылком. Страшно и прыгать не хочется.

А тренер ее сказал, что техника прыжка стала хуже и что во всех соревнованиях после тех в Омске она показывает результат сантиметров на десять меньше, чем могла бы.

Я попросил тренера сказать мне, с какой высоты Алла должна начать соревнования, какие высоты потом надо последовательно преодолевать и какова желаемая, предельно доступная ей сейчас высота, если она не будет бояться.

Он рассказал, и мы составили график ее будущих соревнований. В этих соревнованиях она участвовала во сне. В соответствии с моими внушениями каждую из заказанных возрастающих высот она брала с первой попытки. Каждый прыжок был для нее радостным и легким, как полет. Каждый раз она чувствовала себя в безопасности, уверенной в себе, красивой, всем вокруг очень нравившейся.

Так мы "попрыгали" два раза.

Потом были настоящие соревнования на столичном стадионе. Девушка в них взяла высоту, на шесть сантиметров больше той, о которой, как о ее пределе, говорил тренер.

Страхи, связанные с перенесенной травмой, случаются у спортсменов не очень часто, гораздо реже, чем сами травмы. Но я расскажу еще об одном случае такого страха не потому, что этот случай особенно интересен, а потому, что из-за него я обнаружил у себя кое-что, о чем не догадывался раньше.

На весеннем сборе легкоатлетов в Сочи мне пожаловалась одна из сильнейших российских бегуний на 100 и 200 метров, что у нее болят мышцы задней поверхности бедра. Когда-то там был разрыв (частая у спринтеров травма), и теперь там ноет на тренировке. Она боится, как бы снова не травмироваться. Я посоветовал ей обратиться к врачу. Она ответила, что врач сказал: "Ты здорова, нога твоя в полном порядке". Я сам спросил про Ольгу (так назовем здесь эту спортсменку) у врача. Он и мне подтвердил, что у Ольги все давно вылечилось и прошло, и добавил: "Страх остался, но это уже по вашей части".

Я предложил ей приходить ко мне в комнату после обеда и отдыхать там перед вечерней тренировкой. Ольга охотно согласилась. Когда она пришла, я велел ей лечь на кровать и приготовиться к приятному и полезному отдыху. Потом проговорил для нее формулы вынужденного сна и, оставив ее, ушел читать на балкон. Через час с четвертью вернулся, проговорил тонизирующие и мобилизующие формулы, настроив ее на хорошую работу на тренировке. Ольга встала бодрая, довольная, поблагодарила меня и пошла тренироваться. Через два или три дня она сказала, что нога у нее все-таки болит, особенно после ускорений. Я, помня слова доктора о том, что у Ольги с мышцами все ОК, что у нее не боль, а страх боли, решил помочь ей психологическими средствами. Когда она снова пришла ко мне, я попросил ее лечь теперь на живот, пронзес несколько фраз, чтобы ввести ее в полудремотное снаподобное состояние, затем положил сложенные щепоткой пальцы своей правой руки ей на бедро. Я стал делать легкие круговые движения, слегка поглаживая кончиками пальцев "больное место". При этом я приговаривал:

— Вы чувствуете тепло, которое идет к вам из моих пальцев. Вы отчетливо чувствуете это благодатное тепло. Вам хорошо и приятно. Тепло из моих пальцев проникает глубоко в ваши мышцы, оно их лечит. Благодатное тепло убирает все последствия былой травмы, сейчас и совсем снимает боль. Ваша нога полностью здорова, ваши мышцы сильные и быстрые, они справятся с любой необходимой работой, с любыми отягощениями и ускорениями..... . Вам хорошо, вам спокойно. Вы отдыхаете.... Покой, полный покой.... полный покой.

Ольга заснула. Я пошел на балкон читать. Когда я ее пробудил и пободрил, она, как обычно, меня поблагодарила (чувствовалось, что искренне) и сказала, что тепло из моих пальцев было сильным, проникло глубоко и сняло боль.

— Знаете, Юрий Яковлевич, — добавила Ольга, — тепло было гораздо сильнее, чем от "солюкса" или УВЧ. Я даже боялась, — она улыбнулась, — что вы меня обожжете.

Ольга ушла. Я был рад, что все славно получилось. Подумал: отчего же все-таки возникло у нее такое сильное ощущение тепла? От внушения? Но ведь я ее не гипнотизировал, только подготовил к отдыху. А может быть, из моих пальцев на самом деле излучается тепло, если я этого захочу и соответственно настроюсь и мобилизуюсь? А может быть, дело в том, что у Ольги красивые бедра и соблазнительная "курносая" попка? Не от этого ли я разогрелся сам, и тепло передалось в пальцы?

Ответы на свои вопросы мне удалось получить в тот же вечер. Пришел ко мне побеседовать о своих проблемах прыгун в длину из Челябинска. Поговорили. Перед уходом он поморщился и пожаловался:

— Поставили мне сегодня укол (почему-то уральцы и сибиряки говорят не "сделали укол", а "поставили") в идиолотку, да, видать, не шибко удачно. Побаливает что-то голеностоп.

— Давай, разогрею (к некоторым спортсменам я обращался на ты, если они сами об этом просили), и все пройдет.

Прыгун снял с левой ноги тапочку и носок и протянул мне свой мосол. Я без всяких предварительных слов положил себе на колено его совсем меня не вдохновляющую ступню, сложил щепотью пальцы правой руки и начал делать по его ноге круговые движения, изво всех сил стараясь вызвать тепло в пальцах. Я водил пальцами по его ахиллову сухожилию минуты две-три. Когда я отпустил его ногу, он сказал, что было очень тепло и что боль провила. Спортсмен ушел. Получалось, что я могу генерировать в пальцах тепло. Так ли? Надо еще проверить. Я опять соединил подушечки пальцев правой руки, сосредоточился, настроился и стал по кругу водить по ладони своей левой руки. Где-то секунд через 30 — 40 я отдернул левую руку потому, что обжег ладонь. Ну дела! Я или чокнулся, или у меня прорезались какие-то новые способности, которые я объяснить не мог.

Потом, через несколько месяцев, мы встретились в Таллине, где проводилось первенство СССР по легкой атлетике, с Геннадием Дмитриевичем Горбуновым. Я ему рассказал про свои опыты с прогреванием. Геноч-

ка (он такой славный человек, что при всем уважении к нему я всегда называю его ласково-уменьшительно: Геночка или Генок) меня успокоил.

— Так и должно быть, — сказал он, — я тоже это могу. На то, брат, мы с тобой психологи-практики.

Бывают у спортсменов и страхи другого рода, связанные, если можно так сказать, не с внешними физическими, а с внутренними личностными, психологическими причинами, хотя четкую грань здесь провести не просто. Такие страхи называют иногда психологическими барьерами.

Помню прыгуна с шестом Григория Ноткина (на самом деле его не так звали), который никак не мог преодолеть планку, установленную на высоте, соответствующей нормативу мастера спорта. На шести соревнованиях подряд он брал высоту на 10 или даже на 5 сантиметров меньшую с запасом сантиметров в 30 — 40, но как только планку поднимали на "мастерскую" отметку, куда все девалось.... А так хотелось, так надо было ему наконец-то стать мастером спорта.

На зимнем первенстве города, которое проходило в ленинградском манеже, где зрители могли сидеть совсем близко от соревнующихся шестовиков, я наблюдал за Ноткиным. Когда он с первой попытки взял высоту, предшествующую заветной "мастерской", я жестом позвал его. Он снял шиповки, надел кроссовки, и мы пошли вглубь зимнего стадиона к раздевалкам. Время поговорить у нас было: еще шестеро прыгунов должны были сразиться с высотой, преодоленной Григорием. Мы встали у окна и закурили (некоторые прыгуны с шестом и в высоту позволяют себе покуривать, чего не делают другие легкоатлеты, от которых требуется большее проявление выносливости). Я начал говорить о чем-то несущественном, лишь бы отвлечь Гришу от мыслей о планке, которую судьи установят сейчас на проклятом заколдованном рубеже. А в секторе для прыжков что-то произошло: то ли шестовики быстро отпрыгали, то ли кто-то снялся с соревнований, но вдруг прибежал тренер Ноткина.

— Тебя сейчас вызовут! Уже готовится парень, который прыгает перед тобой. Скорей — в сектор, раздолбай! — Боюсь, что последнее слово тренера адресовал не только Ноткину.

Мы побежали — Григорий впереди, тренер и я — почти не отставая.

Причина торопиться была. Если прыгун не начнет разбег в течение трех минут с момента вызова, его снимут с соревнований. Ноткину обязательно надо было успеть сделать попытку прыгнуть. Даже если он и не подготовится к прыжку, даже если сойдет планку или пролетит под ней,

еще останется шанс — две попытки. Если опоздает, все — поезд ушел.

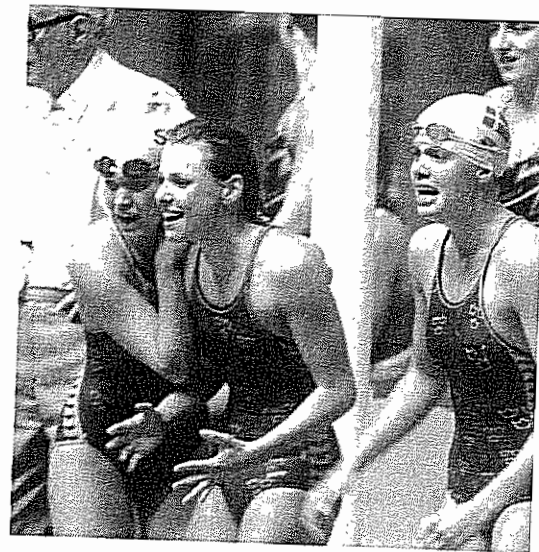
Гришу вызвали раньше, чем он добежал до сектора. Он стащил с себя тренировочный костюм, скинул кроссовки, надел шиповки и, когда стал зашнуровывать, порвал шнурок, начал связывать его концы, снова шнуровать шиповку. А часы тикают. Намазал ладонь клеем, схватил шест, пошел на точку начала разбега. А осталось не больше 10 секунд. Разбежался и ... стал мастером спорта. Не успел испугаться — времени не было. Рубеж был преодолен, психологический барьер сломан — уже на следующих соревнованиях Григорий Ноткин прыгнул еще на 40 сантиметров выше, выполнил норму мастера спорта международного класса.

Почему же возник страх именно перед "мастерской" высотой? Почему именно на этой высоте планка стала психологическим барьером? Да потому, что Ноткину очень хотелось, более того, очень важно было стать мастером спорта. Казалось бы, прочувствование и осознание жизненной важности стоящей перед человеком задачи должно его стимулировать к ее решению, помочь ему действовать собранней, с большей отдачей, а значит, и эффективней. Так-то оно так, но не всегда. Психологи знают, что существует какая-то мера, какая-то грань степени важности дела, которое человеку предстоит. Если до этой грани далеко, другими словами, если результат дела человеку безразличен и ему на это наплевать, вряд ли он здорово сработает. Но он будет стараться отработать лучше и лучше, по мере того как важность достигнутого им в ходе работы результата возрастает. Но до определенного предела. И предел этот у каждого свой, но меняющийся в разных обстоятельствах и в связи с состоянием человека. Поясню это очень просто (надеюсь, читатель простит мне примитивность примера за его наглядность).

У края дороги лежит толстое бревно метров десяти длиной. Любой здоровый человек пройдет по нему, играючи, если, конечно, не слишком нарушал до того спортивный режим. А если и оступится, ничего страшного — не стоит ни стараться, ни напрягаться. Теперь пусть бревно наше лежит поперек широкой лужи. Придется постараться пройти по нему так, чтобы не оступиться. Напряжение маленькое появилось. Оно маленькое потому, что оступиться не хочется, но не страшно — в крайнем случае можно промочить. А если бревно — через ров? Еще больше старания, еще больше напряжение. А если — через пропасть? Большинство вообще не пойдут. Слишком велика цена ошибки, слишком велика жизненная важность перехода. Переважала она предел, доступный большинству людей.

Откажутся они идти по бревну? В обычных условиях откажутся, особенно если торопиться некуда и обходная дорога есть. А если необходимо перейти пропасть по бревну, если сзади смертельная опасность или впереди крайняя нужда в тебе близкого человека, а другим путем воспользоваться не успеть? Многие пойдут и перейдут пропасть по бревну, ведь физически это вполне доступно. Кто-то оступится со страха — физически мог, а психологически — нет. А кто-то и не попытается ступить на бревно над пропастью — ужас перед ней не даст ему и шага сделать.

Кто пройдет? Кто попытается, но упадет? Кто и не попытается? Каков у кого предел жизненной важности или, как говорят психологи, личностной значимости того или иного дела, действия, поступка? Об этом пойдет разговор в следующих главах.



Эмоциональное напряжение

Как возникают эмоции.

Как определить, насколько они сильны.

Как ими управлять.

Кое-что о партийном руководстве спортом.

*Эмоции следуют за потребностями,
как тень за человеком.*

Борис Корнилов

*Хороши или плохи события жизни,
во многом зависит от того, как мы
их воспринимаем.*

Мишель Монтень

Все в жизни человека имеет для него какую-то цену, вовсе не обязательно в деньгах. Если говорить просто, эта цена и есть личностная значимость.

Для одного человека особую значимость имеет его положение в обществе (в терминах психологии — социальный статус), для другого — собственное здоровье, для третьего — самоуважение, для четвертого — свобода делать то, что хочется, для пятого — богатство, для шестого — любовь.... Список можно было бы продолжать и продолжать. Однако не надо думать, что если наиболее высокую личностную значимость имеет, скажем, для господина N его служебная карьера, то все остальное никак ей значимости для него не представляет. Нет, конечно. Просто в его системе ценностей, в его иерархии личностных значимостей карьера наверняка. В данный отрезок времени во всяком случае. Совсем не исключено, что через год, а может быть, и через неделю для господина N благосклонность госпожи M будет иметь большую значимость, чем продвижение по службе. В психологии есть множество теорий, пытающихся с разной степе-

пенью достоверности и убедительности объяснить, откуда берется личностная значимость того или иного объекта и почему значимость этого объекта меняется. Как о первопричине личностной значимости говорят об убеждениях и интересах, о мировоззрении, о ценностных ориентациях и ведущей мотивации, составляющих в совокупности направленность личности. Я не буду здесь пытаться углубиться в психолого-теоретические дебри — не та задача, да и заблудиться, честно говоря, боюсь. В качестве первопричины личностной значимости я предложу читателю то, что все мы испытывали, испытываем и будем испытывать постоянно, пока живем, — потребность. Потребность — это нужда человека в чем-либо. Все равно в чем: в воздухе ли определенного состава, чтобы можно было дышать, в температуре ли окружающей среды, чтобы было не слишком холодно или не слишком жарко, в уважении ли со стороны других, чтобы чувствовать себя чего-то стоящим, в познании ли нового, чтобы не поглупеть совсем, во власти ли, чтобы считать себя сильнее других, в деньгах, в славе, в свободе, в любви.... Личностная значимость объекта тем выше, чем более остро ощущается, чем сильнее потребность в нем. Но с потребностью связана не только значимость. Потребность предопределяет все наши чувства или эмоции. Если главенствующая в данный момент потребность удовлетворяется или даже если мы оцениваем сложившуюся ситуацию как способствующую ее удовлетворению в не слишком отдаленном будущем, мы испытываем так называемые положительные эмоции. (Замечу, что слово "положительные" здесь не имеет оценочного смысла. В данном контексте "положительные" не означают "хорошие", а означают лишь то, что они имеют знак "+". Другими словами, положительные эмоции — это такие эмоции, которые приятно переживать, которые переживаешь и еще хочешь. Самая широкая гамма — от тихой радости, до бурного восторга, от удовольствия до экстаза.) Если же ведущая сейчас потребность не удовлетворяется и ситуация оценивается как не способствующая ее удовлетворению, возникают отрицательные эмоции. То есть опять-таки не обязательно "плохие", но обязательно со знаком "-", которые не приятно и не хочется переживать: от неуверенности в себе до ужаса, от огорчения до отчаяния. Чем сильнее наша потребность в чем-либо, тем больше, тем интенсивней вызванная этой потребностью эмоция — хоть положительная, хоть отрицательная. Следовательно, наши эмоции имеют не только качественные и полярно-знаковые характеристики (любовь — ненависть, сочувствие — безразличие, уверенность в успехе — боязнь неудачи, радость — горе, бодрость — усталость, увлечен-

ность — апатия и т.д.), не только длительно-временные (краткие, как испуг от неожиданно громкого выхлопа из глушителя проезжающего мимо автомобиля; более длительные, как досада, когда обнаружилось, что тебе не додали сдачу в магазине; еще более длительные, как радость от победы в крупных соревнованиях или от успешной защиты диссертации; совсем длительные, сохраняющиеся на всю жизнь, как страсть), но и личностные характеристики — по силе, или, можно сказать, по интенсивности, или по напряженности (мы будем употреблять это слово).

Сама жизнь показывает — психологи это углубили и учли, — что переживаемые человеком эмоции очень существенно влияют на результат того, что он делает, способствуя или, наоборот, препятствуя достижению успеха. И дело тут не только, а может быть, и не столько в качественной характеристике сопутствующей деятельности эмоции, сколько в ее напряженности. Поясню это на примере хорошо всем, к сожалению, известной неприятной, то есть отрицательной, эмоции страха. Можно легко предположить себе, что когда человек переживает небольшую напряженность страха — боязнь, это может помешать ему достичь хорошего результата в деле, за которое он взялся. (Может быть и наоборот. Я знаю. Не надо ловить меня на слове. В жизни, особенно в проявлениях психики, всякое бывает — даже прямо противоположные следствия одних и тех же причин.) Добавим теперь напряженность страха, испугаем человека по сильнее. Весьма вероятно, что, как следует испугавшись, человек сумеет сделать такое, что без страха у него не получится. Проходила как-то легкоатлетический кросс по лесным дорожкам Закарпатья. У спортсмена, который победил, спросил после финиша, почему он первые четыре километра бежал последним, тактика что ли такая хитрая.

— Да какая там тактика! — ответила бегун. — Кабан из леса выскочил. Здоровый! Мне показалось: за мной бежит. Я со страха так припустил, что обгонять других начал. Тут уж ничего не оставалось, кроме как вырываться.

Значит, страх может нам помочь, придавая силы. Тогда давайте попробуем еще усилить его напряженность — напугаем человека до ужаса. И что? А ничего. Скажет потом человек: "Я не то что защититься или убежать, я даже закричать не мог — остолебенел совсем".

И так не только со страхом. Скажем, огромная радость, переживаемая по поводу долгожданного, страстно желаемого, наконец-то наступившего свидания, может стать причиной того, что проявим мы себя во время этого свидания не с лучшей стороны.

Эмоциональное напряжение, возникающее перед нашими поступками и действиями, направленными на удовлетворение потребности, может нам помогать, но может и мешать. Все зависит от величины, от степени, от уровня напряжения. Так — в повседневной жизни и так, конечно, в спорте.

В тех спортивных дисциплинах, где надо действовать кратковременно, но с максимальной (или почти максимальной) силой и быстротой, успеху способствует высокий уровень эмоционального напряжения. Многие прыгуны в высоту прыгают на тренировке ниже, чем на соревнованиях. Соревновательная обстановка, борьба с соперниками, желание победить вызывают необходимое эмоциональное напряжение, которого нет на тренировке.

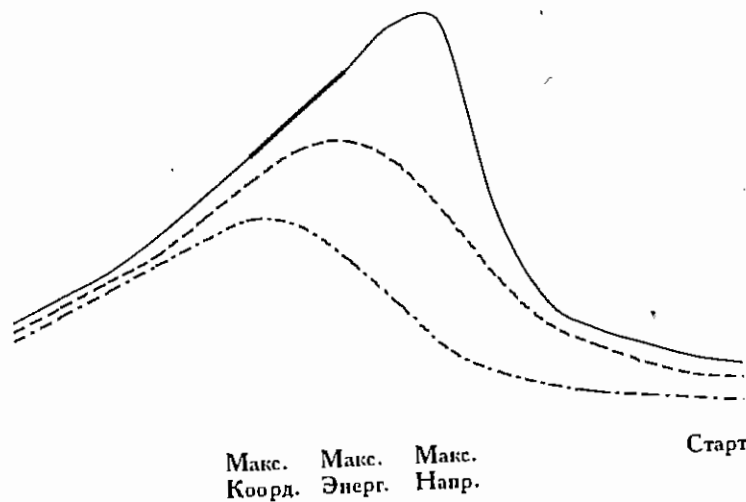
Часто тренеры по тяжелой атлетике, готовя своего ученика к выходу на соревновательный помост, так его "массируют", будто бьют, а потом, перед самым водходом к штанге, еще вату с нашатырем под нос суют, чтобы возбудился, чтобы "завелся".

Другим спортсменам такой высокий уровень эмоционального напряжения на соревнованиях не нужен. Гимнастам, например.

И еще менее напряженными, совсем как на тренировке, должны быть на соревнованиях стрелки из винтовки. Для успеха им требуется не "через себя перепрыгнуть", а показать "свой" раньше освоенный, наработанный результат.

Какое бы дело ни делал человек, чем бы он ни занимался, он всегда и обязательно в какой-то мере эмоционально напряжен. Испытываемое эмоциональное напряжение может быть именно таким, как этому конкретному человеку нужно при этой конкретной деятельности, в этих конкретных условиях. Тогда все хорошо — эмоциональное напряжение поможет ему лучше справиться с делом. Однако не исключено, что напряжение это будет слабее или сильнее, чем нужно (так, к сожалению, бывает гораздо чаще, чем хотелось бы). Тогда оно помешает, затруднит достижение успеха. Почему так происходит, я поясню на схеме, которую предложил уже упоминаемый в первой главе Л.Д. Гиссен.

На горизонтальной оси предлагаемого рисунка отложено время (все равно — в неделях, днях, часах или минутах) до наступления какого-то жизненно важного, то есть личностно значимого, события, поскольку мы говорим о спорте, пусть до начала ответственных соревнований. Этот момент (старт) обозначен в правой крайней точке горизонтальной оси. А левая точка ее (начало отсчета) обозначает то время, когда мы еще не начали волноваться то есть испытывать эмоциональное напряжение по поводу предстоящего события. На вертикальной оси, нижняя точка которой



означает минимум, а верхняя — максимум, отложены три показателя. Первый (сплошная линия) — эмоциональное напряжение. В начале отсчета она — в норме: спортсмен спокоен, он пребывает в своем обычном эмоциональном состоянии. По мере приближения срока старта эмоциональное напряжение начнет возрастать. Отражающая это возрастание кривая может быть различной. Ее вид зависит от индивидуальных особенностей человека, от его опыта, с одной стороны, и от значимости соревнований для этого человека — с другой. В числе прочих возможна и кривая, изображенная на рисунке. Видно, что эмоциональное напряжение нарастает и достигает верхней точки еще до начала соревнований. Однако человек не может длительное время выдерживать очень большую эмоциональную напряженность. Хотя это важное событие, в нашем случае — старт, еще впереди, эмоциональное напряжение начинает резко падать и к моменту начала соревнований может даже стать значительно ниже нормы. Наступает состояние, которое называют стартовой апатией. Спортсмен, как говорится, перегорел.

Теперь попытаемся проследить, как влияет изменение эмоционального напряжения на успешность деятельности спортсмена (впрочем, это влияние сказывается не только в спорте, но и в любом другом виде деятельности).

Если рассуждать как можно более обобщенно, результативность того, что человек делает, зависит в первую очередь от той энергии (силы, бы-

строты, выносливости и др.), которую он может вложить в дело. Энергия — второй показатель на нашем рисунке — штриховая линия. Видно, что кривая энергии идет довольно долго параллельно кривой эмоционального напряжения — возрастает вместе с ней. До момента, отмеченного на горизонтальной оси Макс. Энерг. Начиная с этого момента кривые расходятся: эмоциональное напряжение еще увеличивается, а энергия резко падает. Значит, чтобы действовать как можно более энергично (сильно, быстро и т.д.), полезно эмоционально возбудиться, "завестись", но лишь до определенного предела. Но только ли от вложенной в дело энергии зависит его успех? Конечно, нет. Можно с дикой скоростью разбегаться и со страшной силой биться головой о стену. Если стена крепкая, положительного результата не добьешься. Результативность деятельности определяется не только энергией, но и тем, как мы этой энергией сумеем распорядиться, как утилизируем ее в деле. Назовем условно это умение рационально использовать энергию координацией. Координация — третий показатель на рисунке — штрих-пунктирная линия. Кривая координации тоже по началу идет параллельно кривой эмоционального напряжения, но потом, с момента, отмеченного Макс. Коорд., начинает падать.

На кривой эмоционального напряжения более жирно выделен участок между наибольшими показателями координации и энергии. Этот участок назовем "оптимум", потому что в его границах эмоциональное напряжение оптимально и является фактором, способствующим достижению успеха.

Впрочем, и тут не все так просто. Для каждого конкретного дела, для каждого конкретного спортивного действия надо отыскать внутри зоны оптимального эмоционального напряжения наиболее благоприятную точку, чтобы степень напряжения была именно такой, какая необходима.

Например: легкоатлету-спринтеру перед стартом на 100 метров нужно значительное эмоциональное напряжение, помогающее ему полностью проявить свои скоростно-силовые возможности. Поскольку техника "гладкого" бега для квалифицированного бегуна относительно проста, настолько ему не страшно что-то потерять в координации, но очень важно получить прибавку в энергетике. Благоприятная точка эмоционального напряжения будет находиться для него ближе к верхней границе оптимальной зоны. Легкоатлету — бегуну на 110 метров с барьерами тоже необходимы и скорость и сила. Но техника барьерного бега сложна, она включает в себя не только быстрое преодоление барьеров, но и точно выверенную и стабильную длину шагов между барьерами. Это спортивное действие требует тонкой координации, умения рационально использовать

свою энергию. Поэтому благоприятная точка эмоционального напряжения у барьериста будет поближе к нижней границе оптимальной зоны.

Так — в теории. Но на практике в спорте, как и вообще в жизни, никто не гарантирован, что к моменту начала ответственного действия он будет переживать эмоциональную напряженность оптимального уровня. К сожалению, весьма вероятно, что в силу различных причин и обстоятельств эмоциональное напряжение в этот момент будет выше или ниже оптимального. И тогда достижение желаемого результата усложнится, а то и становится невозможным. Как же быть? Остается одно: управлять своим эмоциональным напряжением. Но как? Об этом и пойдет речь.

Но сначала несколько слов о том, почему возникает, откуда берется эмоциональное напряжение. Существуют две причины, следствием которых оно является. Первую я уже называл. Это — потребность. Вторая — наша собственная оценка своих шансов эту потребность удовлетворить, то есть достичь желаемого результата. Ясно мы это осознаем или не очень, но всегда перед направленным на достижение какой-то цели действием мы имеем свою личную субъективную оценку вероятности удовлетворения потребности. Эта оценка может быть в пределах от 0 (нуль) до 1 (единицы), не достигая, однако, крайних значений, ибо нуль вероятности наступления события означает, что этого события просто не может быть ни при каких обстоятельствах и никогда, а единица означает, что событие уже произошло, что оно есть на самом деле и что это уже не вероятность, а достоверность.

Так вот, эмоциональное напряжение пропорционально величине потребности и обратно пропорционально субъективной оценке вероятности ее (этой потребности) удовлетворения. Такую зависимость можно выразить незамысловатой формулой:

$$\text{ЭН} \propto \text{П} \cdot 1/\text{В},$$

где ЭН — эмоциональное напряжение, П — потребность, а В — субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности.

Теперь легко обнаружить, что если субъективная оценка вероятности высока, близка к единице, то эмоциональное напряжение соответствует потребности. Если же оценка вероятности ниже, то эмоциональное напряжение возрастает. Это действительно так, мы сталкивались с этим многократно. Вспомните хотя бы свое состояние перед экзаменами, которые необходимо сдать. Вы, конечно, волнуетесь, но если вы разобрались со все-

ми экзаменационными вопросами и знаете на них ответы, то вы вправе высоко оценить свои шансы на успех, и ваша эмоциональное напряжение перед экзаменом не превышает его значимости. А вот если вы вызубрили ответы только на тридцать вопросов из шестидесяти, то ваши шансы на успех уменьшились вдвое — субъективная оценка вероятности стала 50% ($\text{В}=0,5$). Значит, при той же значимости экзамена, при той же потребности его сдать, ваше эмоциональное напряжение возрастет в два раза.

Или если вы ждете свидания с человеком и уверены, что он также стремится к вам, как вы к нему, то ваша эмоциональное напряжение пропорционально потребности в общении с ним. Но если вы считаете, что он (она) может прийти, а может и не прийти, то при той же потребности вы напряжены больше.

Так и в спорте. Спринтер, пробежавший несколько раз в текущем сезоне стометровку не хуже, чем за 10,2 с и знающий, что никто из пяти его соперников по финальному забегу ни разу еще не показывал результата лучше, чем 10,4 с, вправе иметь близкую к единице субъективную оценку вероятности своей победы в этом соревновании. Но когда ему придется стартовать с равными ему по своим возможностям и подготовленности бегунами, его оценка вероятности достижения успеха может снизиться до одной шестой ($\text{В}=0,167$). Исходя из приведенной выше формулы, можно утверждать, что эмоциональное напряжение нашего спринтера, при прочих равных условиях, во втором случае будет существенно больше, чем в первом.

Я взял на себя неблагодарный труд поговорить здесь немного о теории (даже зная, что могу этим утомить читателя, а то и отбить у него совсем охоту к дальнейшему чтению моих писаний) потому, что понимание зависимости эмоционального напряжения от потребности и от субъективной оценки вероятности удовлетворения этой потребности позволяет определить наиболее эффективные пути воздействия на эмоциональную сферу человека.

Пути эти — регулирование потребности и формирование уверенности в возможности ее удовлетворения. Как в одном из тостов в "Кавказской пленнице": "Чтобы наши желания всегда совпадали с нашими возможностями".

Как-то моя знакомая, очень славная женщина, вдумчивая и знающая свое дело тренер по художественной гимнастике сказала мне:

— Помогите, пожалуйста, моей ученице. Она у меня уже давно занимается. Ее сверстницы — подружки по секции давно стали мастерами

спорта. Она подготовлена не хуже их, можете мне поверить. Но три года назад неудачно выступила на первенстве города, не добрала 0,7 балла до мастерской нормы и, хоть была не хуже тех, кто стал мастером, осталась без такого звания. После этого она на всех соревнованиях "закрывается", сама на себя становится непохожей. Я уж и не знаю, что с ней делать.

— Покажите мне эту "неудачницу", — ответил я.

— Приходите в четверг к нам на тренировку. В половине восьмого. Ладно?

— Приду. Только заранее ничего ей не говорите. Пусть не знает, что я пришел ради нее.

В гимнастическом зале меня посадили на стул около рояля. Тренер незаметно для других показала мне темнополосую гимнастку и сказала, что ее зовут Нина.

Пока шла тренировка, я приглядывался к Нине, стараясь, однако, делать вид, что интересуюсь ею не больше, чем другими девушками. Обратил внимание на то, что Нина на меня тоже посматривала, как, впрочем, и другие спортсменки — все-таки незнакомый мужчина в зале — это раздражитель. Для Нины, может быть, более сильный: она чаще в мою сторону поглядывала.

Нина была хорошенькая: правильное и симпатичное лицо, стройная, как у всех художественных гимнасток, но чуть более округлая, что ли, вполне женственная фигура. По тому, как Нина двигалась, разговаривала с подругами, улыбалась или хмурилась и надувала губы, как была причесана, как сидела на ней тренировочная форма, можно было понять, что она — девушка кокетливая, умеющая и привыкшая производить на других определенное впечатление.

Как только я это увидел, у меня возник тактический план работы с ней.

За неделю до начала соревнований Нина, следуя совету своего тренера, пришла ко мне на работу для первой беседы.

Мне было ясно, что излишняя эмоциональная напряженность, вызывающая скованность движений, возникает у гимнастки из-за того, что она думает в первую очередь о тех оценках, которые ей поставят судьи, что настраивается она на такое выполнение каждого из четырех упражнений, чтобы получилась средняя оценка не меньше девяти баллов, тогда она — мастер спорта. Потребность получить это звание велика, субъективная оценка вероятности достижения успеха после нескольких неудач снижает — вот причины напряженности. Чтобы от нее избавиться, нужно настро-

ить Нину не на стремление получить высокие судейские оценки, а на свободное, красивое, легкое, с настроением выполнение упражнений.

Я ей сказал:

— Вы знаете сами, сколько людей приходит посмотреть соревнования во художественной гимнастике. Не только женщин, но и мужчин. Их приходит даже больше. Вы думаете, их очень интересуют получаемые гимнастками оценки? Нет, не очень. Они приходят посмотреть на стройных и красивых спортсменок, исполняющих изящные комбинации движений. И для всех гораздо важнее не то, имеет ли гимнастка звание мастера спорта, а то, как она выглядит во время исполнения упражнений. У вас есть все основания верить, что вы будете смотреться на соревнованиях не хуже, а даже лучше многих других. Не смотрите снизу вверх на тех, кто уже имеет звание мастера спорта. Вы гораздо привлекательней их. В их глазах (а если вы подумаете хорошенько, то и в ваших) это значит много больше, чем наличие мастерского значка. Держитесь, как балетная prima-донна — гордо и уверенно. Ни соперницы, ни судьи не имеют для вас большого значения. Вы должны нравиться себе и зрителям. Это вполне вам по силам. В этом вы можете и должны быть уверены. Покажите себя всем. Не работайте на соревнованиях, а танцуйте. Получайте удовольствие от своих движений, которые в полном согласии с музыкой выражают ваше радостное настроение. Его почувствуют все. И судьи в том числе. Нужные вам оценки придут к вам сами. Не надо к ним стремиться, не надо о них беспокоиться. Они станут следствием вашей уверенности в себе, вашей привлекательности, вашего изящества, вашего хорошего настроения.

Так или почти так я поговорил с Ниной. Почувствовал, что слова мои запали ей в душу. Посоветовал потом еще и еще их продумать и готовиться к соревнованиям с настроением "себя показать". Договорились встретиться вечером накануне соревнований.

Когда она пришла, я усадил ее в удобное кресло, предложил расслабиться и подготовиться к приятному и полезному отдыху. Потом заговорил:

Вы начинаете отдыхать

Вы сосредотачиваетесь на самой себе, на ощущениях своего тела

Все остальное уходит на задний план, далеко, далеко

Вы отдыхаете

Отдыхает ваше лицо

Ваш лоб гладкий

Ваши глаза закрыты
 Ваш рот мягкий
 Ваши губы и зубы разжаты
 Все ваше лицо спокойно, расслабленно, неподвижно
 Ваше лицо отдыхает.
 Ваше тело начинает отдыхать
 Ваши руки начинают расслабляться и теплеть
 Все больше и больше
 Вы чувствуете расслабленность и тепло ваших рук
 Ваши руки отдыхают
 Отдыхают ваши ноги
 Ваши ноги начинают расслабляться и теплеть
 Все больше и больше
 Вы чувствуете расслабленность и тепло ваших ног
 Ваши ноги отдыхают
 Отдыхает все ваше тело
 Вы чувствуете расслабленность и тепло во всем вашем теле
 Ваше тело отдыхает
 Отдыхает весь ваш организм
 Вы дышите легко, спокойно, замедленно
 Ваше сердце бьется спокойно и ровно
 Ваше сердце бьется спокойно, ровно, хорошо
 Вы отдыхаете
 Вам хорошо и спокойно

Сквозь приятную дремоту вы отчетливо слышите мой голос. Мои слова вам близки и понятны. Они входят в ваше сознание легко как ваши собственные мысли. Вы думаете моими словами:

"Завтра начинаются соревнования. Эти соревнования — мой праздник. Я к ним готова. Я в отличной форме. Я буду прекрасно выглядеть. Я буду очень хорошо смотреться завтра. Я уверена в себе. Я уверена, что смогу всем понравиться. У меня чудесное настроение. Таким оно будет завтра и во второй день соревнований. Сегодня вечером, когда уже буду совсем засыпать, я скажу себе, что завтра — мой праздник, мой день, в который у меня обязательно все будет очень, очень хорошо. С этой же мыслью я спокойно и крепко засну. Утром я снова скажу себе, что я красивая, что я обязательно всем понравлюсь, что все будет замечательно".

Я замолчал и выждал паузу. Нина полулежала в кресле, лицо ее было спокойным, умиротворенным. Через одну-две минуты я несколькими фразами вывел спортсменку из сноподобного состояния, помог ей взбодриться и попрощался.

После окончания соревнований, поздно вечером мне позвонила тренер Нины и сказала, что Нина выступила даже лучше, чем можно было ожидать, с превышением выполнив норматив мастера спорта.

За долгие годы работы я убедился, что для снятия излишнего эмоционального напряжения перед ответственными соревнованиями спортсменам полезно настраиваться не на какой-либо конкретный результат, не на достижение определенного места в состязаниях, а на полную реализацию своей подготовленности, всех своих возможностей. "Я выступлю в полную силу, я сделаю все, что смогу" — таков оптимальный предсоревновательный настрой, или установка, для готовящего себя к старту спортсмена. (Об установке как об очень интересном и важном психологическом феномене у нас еще пойдет речь.) Эта настройка хороша потому, что спортсмену легче поверить в то, что зависит именно от него, чем в то, что зависит от других людей или от разных обстоятельств. Значит, субъективная оценка вероятности успеха соревновательной деятельности, если ее успешность определяется максимальной реализацией собственных возможностей, выше, чем, если бы успешность выступления определялась достижением конкретного результата. А раз оценка вероятности успеха выше, эмоциональная напряженность ниже.

Сколько раз я пытался объяснить разным советским чиновникам от спорта, что для успешного выступления в крупных международных соревнованиях совсем не нужно заранее настраивать спортсменов на победу и только на победу. Ведь большой спортсмен (а в сборные команды страны попадают именно большие спортсмены) сам стремится быть первым. Чем ответственнее соревнование, тем сильнее это стремление. Перед Олимпийскими играми для некоторых оно становится таким сильным, что мешает выступить так хорошо, как они могли бы. Австралиец Артур Кларк в свое время был сильнейшим бегуном на 5 и 10 тысяч метров, рекордсменом мира на обеих этих дистанциях, а олимпийским чемпионом не стал. Борец из Дагестана Али Алиев — пятикратный чемпион мира участвовал в двух Олимпиадах и оба раза проиграл. Многократный рекордсмен и чемпион мира по тяжелой атлетике Давид Ригерт тоже проигрывал в двух Олимпийских играх. То же самое происходило и с феноменаль-

ным прыгуном с шестом Сергеем Бубкой, много раз утверждавшим свое лидерство на чемпионатах мира. Стать олимпийским чемпионом — заветная мечта спортсмена. Потребность осуществить эту мечту очень велика, и поэтому велико также эмоциональное напряжение. Если для кого-то оно чрезмерно, то мешает достижению поставленной цели. "Накачка" спортсмена опасна, потому что формирует не только еще большую потребность в победе, но и боязнь потерпеть поражение. Эта боязнь есть сниженная самооценка вероятности достижения успеха — второй фактор эмоционального напряжения, которое трудно выдерживать, особенно если из-за заблаговременно выполненной ретивым спортивным начальником "накачки" оно начинается задолго до старта.

Говорил я это и государственным и старшим тренерам и начальникам управлений Спорткомитета. Да не только я один говорил, но и коллеги мои — спортивные психологи из тех, что дело свое знали и начальства не слишком боялись. И все — без толку. И не только потому, что спортивные чиновники ничего не понимали (кое-кто все-таки понимал), а потому, что над ними, как, впрочем, и над всеми в СССР, было верховное начальство из ЦК КПСС.

Перед крупнейшими международными соревнованиями в Спорткомитете СССР составлялся и утверждался в ЦК компартии план по добыче золотых медалей для всех видов спорта. Этот план давали тренерам сборных команд страны, а те сообщали спортсменам сколько медалей и кто именно должен завоевать на предстоящих чемпионатах мира, Европы или на Олимпиаде. Но это еще не все. Перед выездом на соревнования спортсменов и тренеров приглашали на встречу с высоким партийным начальником, который проводил с ними напутственную беседу. Схема такой беседы была типовая: сначала говорилось о том, что все у нас передовое и лучше, чем у всех, что советские спортсмены должны своими успехами еще раз показать всему миру преимущество социализма перед загнивающим капитализмом, потом предупреждали о необходимости быть бдительными, много с иностранцами не болтать, по одному в магазины не ходить, знакомств не заводить, а затем начинался разговор о предстоящих состязаниях. Еще раз спортсменам и тренерам напоминали, какое место должно быть завоевано в командном зачете и сколько должно быть получено медалей. Далее начиналась реализация излюбленной партийной тактики "кнута и пряника".

— Если вы победите, — говорил партийный босс, — а мы, то есть партия, верим в вас — лучших представителей советского спорта, советской молодежи и ленинского комсомола, то

Тут босс окунал кисть в заранее заготовленное ведро с розовой краской и начинал рисовать картины великолепного будущего, которое ожидает победителей.

— Но, если вы, несмотря на заботу родной коммунистической партии, проиграете, то

Кисть погружалась в ведро с черной краской и рисовались мрачные картины будущего для тех, кто проиграет, не оправдавая высокого доверия. Картины порой бывали страшными, вплоть до вертикальных и горизонтальных линий, очень похожих на решетку.

Отпустив команду, цеховский деятель с удовольствием пил чаек, чувствуя, что хорошо справился со стоящей перед ним задачей — теперь-то спортсмены знают, что должны делать и будут стараться изо всех сил.

Когда советские конькобежцы после многолетних побед вчистую проиграли первенство мира, работник ЦК, разговаривая с руководством управления зимних видов спорта и государственными тренерами по конькам, сказал без тени улыбки:

— Мы же обо всем договорились перед поездкой. Все было абсолютно ясно. Вам оставалось только выиграть.

Почему-то в Советском Союзе считалось, что партийные руководители во всем разбираются лучше любого специалиста. Помню, много лет тому назад в Ленинграде строился новый мост через Неву. Первый и единственный мост, построенный после революции. Как раз в то время город посетил тогдашний первый секретарь ЦК компартии Хрущев. Я в те дни прочитал в газете "Правда": "Никита Сергеевич Хрущев посетил строительство моста через Неву и дал ценные рекомендации и указания для успешного завершения работ. Замечания Первого секретаря ЦК были выслушаны рабочими и инженерами со вниманием и благодарностью". Каково?

Они — секретари ЦК, обкомов, горкомов, райкомов всё знали: физику и биологию, языковедение и экономику, литературу, музыку, живопись и скульптуру — все и лучше всех! А уж о таком пустяковом деле, как спорт, и говорить нечего! Спортом могли командовать даже не секретари, даже не заведующие отделами, а инструктора партийных комитетов. Они тоже знали, как надо руководить спортсменами.

Вот какую историю рассказал мне заслуженный мастер спорта, заведующий кафедрой легкой атлетики, а потом проректор института физкультуры имени Лесгафта Владимир Васильевич Ухов — удивительно добрый и красивый, но рано поседевший человек.

На пятнадцатые (но первые для советских спортсменов) Олимпийские Игры 1952 года в Хельсинки приехал в составе делегации СССР партийный начальник, который надзирал за всем и которому все должны были подчиняться. Ходил он всюду, ко всем приглядывался, во все вмешивался. Оказался он на стадионе как раз в то время, когда заканчивали последнюю перед соревнованиями тренировку наши ходоки на 50 километров — Владимир Ухов — рекордсмен мира и Сергей Лобастов — тоже сильнейший в этом очень нелегком виде легкой атлетики. И увидел цековский "спортивный специалист" на ногах у спортсменов совсем не новые растоптанные кроссовки. И разорался:

— Вы что всю нашу команду позорите?! Лапти бы еще надели! Вам же выдан новую спортивную обувь. На вас весь мир смотрит, а вы в обноскогах ходите! Не позволю! Не вздумайте на старт в этих тапочках появиться. Обуться в новое, как все!

Ему попытались объяснить, что пятьдесят верст прошагать в новой обуви невозможно, что все ходоки всегда идут по дистанции в удобной разношенной спортивной обуви. Бесполезно. Он никого не слушал. Он кричал:

— Лучше я сниму вас с соревнований, чем разрешу в старье выступать. Все! И нечего демагогию разводить. Все!

И пошел сильнейшие в то время в мире ходоки Лобастов и Ухов в новых обувках. Ноги стерли так, что кровь через верхний край туфель переливалась. Но оба дошли до финиша, заняли пятое и шестое места. Спасибо родной коммунистической партии за заботу о советских физкультурниках и спортсменах!

А бывало и так, что завершающего свою партийную или комсомольскую карьеру функционера назначали непосредственно руководить спортом.

Перед Токийской 1964 года Олимпиадой у нас почему-то переименовали "Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР" в "Союз спортивных обществ и организаций" и поставили его председателем секретаря московского обкома или, не помню точно, горкома комсомола Юрия Дмитриевича Машинна. В спорте он разбирался не лучше, чем я в квантовой механике, то есть, как свинья в апельсинах. А ломбу ему, однако, было не занимать.

Предолимпийский сбор у большинства команд проходил в Хабаровске, поближе к Токио.

Товарищ Машин один, но чаще со свитой спортивных начальников разных рангов, посещал места тренировки спортсменов — в народ выходил. Пришел как-то в зал, где тренировались борцы вольного стиля. Старшим тренером сборной команды был тогда весьма средненький в недавнем прошлом борец. А тренерами сборной, то есть формально его помощниками и в какой-то мере подчиненными были великолепные знатоки борьбы, тренеры-зубры Сергей Преображенский, Арам Ялырян, Вахтанг Балабадзе. Как специалист "старший" был им в лучшем случае до колена. Чувствуя это и желая хоть как-то утвердиться, он старался все делать сам: планировал каждую тренировку, проводил разминку, засекал время тренировочных схваток и т.д. Даже пытался кое-кому из спортсменов помолже давать указания по технике проведения того или иного приема, хотя любой борец в сборной команде знал технику борьбы гораздо лучше его. Ребята над ним втихую посмеивались и часто с серьезным видом просили его помочь отработать какой-нибудь прием в партере. Ставили старшего тренера на четвереньки и весело мяти ему бока и шею. А тот был доволен — при деле и весь в мыле. Вот в такой момент и появился в борцовском зале председатель Машин. Старший его увидел, вскочил — весь всклокоченный, в потном тренировочном костюме, еще не отдышавшейся, и завопил:

— Встать! Смирно! Товарищ председатель Союза спортивных обществ и организаций Союза Советских Социалистических Республик, сборная команда борцов вольного стиля тренируется по плану подготовки к Восемнадцатым Олимпийским Играм. Больных и отсутствующих по другим причинам нет! Рапорт сдал старший тренер команды.

Машин поздоровался с ним за руку, остальным кивнул и скоро ушел: воздух-то в зале борьбы специфический.

А вечером на "большом" тренерском совете, где обязаны были присутствовать все государственные и старшие тренеры сборных команд по разным видам спорта, он сказал:

— Был я сегодня на тренировке у борцов, видел, как замечательно работает старший тренер (тут он заглянул в шпаргалку и назвал не только фамилию, но и имя, отчество). Действительно в цоте лица работает, в буквальном смысле слова. Вам с него надо пример брать, работать надо, себя не жалеть. Вот вы, товарищ Коробков, — обратился он ко всеми уважаемому главному тренеру по легкой атлетике, — по краю стадиона в белых брюках ходите, а то и на трибуне, на скамеечке сидите, нехорошо это, работы вашей не видно, вы спортсменов расхалаживаете. А вы, — тут Машин оты-

скал глазами главного тренера по плаванию, — товарищ Инясевский, вообще в шортках вокруг бассейна гуляете, как на курорте! Так дело не пойдет! Работать надо, вкалывать, как старший тренер по вольной борьбе!

И присвоил тому звание заслуженного тренера СССР.

А вот еще один пример его компетентного руководства.

К финальному поединку, к схватке за звание Олимпийского чемпиона по вольной борьбе в тяжелом весе готовился двукратный к тому времени чемпион мира, но новичок на олимпийском ковре, Александр Иваницкий. Иваницкий — удивительный, уникальный борец. За шесть лет выступлений в самых крупных соревнованиях (после победы на Олимпиаде он еще дважды становился чемпионом мира) он не проиграл никому ни одного балла. Не было в мире ни одного борца, который мог бы похвастаться, что ему удалось в поединке с Иваницким провести какой-нибудь прием. По-моему, это рекорд, побить который почти невозможно. Даже другой Александр (тоже потрясающий борец-тяжеловес) Карелли — первый и пока единственный из спортсменов Герой России, девятикратный чемпион мира и трижды Олимпийский чемпион, который с 1987 по 1999 год (12 лет!) не проиграл ни одной схватки, все же проигрывал баллы по ходу борцовского поединка. К сожалению, на Олимпиаде 2000 года Карелли проиграл в финальной схватке американскому борцу. (Насколько я знаю, лишь одному спортсмену удалось победить в четырех Олимпиадах подряд — американцу Альфреду Ортеру, метателю диска).

Что же было у Иваницкого такого особенного, такого, что дало ему возможность никогда и никому нисколько не проиграть? Было то, что по мнению Джека Лондона, делает бойца великим — воображение. Или предвидение, или предвосхищение, или антиципация.

Иваницкий всегда чувствовал, всегда знал, что собирается сделать его соперник, всегда успевал вовремя защититься или атаковать, всегда опережал любого, с кем боролся.

Поскольку никто не мог бросить его из стойки (так называется положение, когда оба борца стоят или перемещаются по ковру) или переворот в партере (то есть когда один или оба борца — на коленях и касаются ковра руками или сражаются лежа) у Иваницкого была вполне обоснованная высокая субъективная оценка вероятности победы. Эта оценка снижала уровень его эмоционального напряжения перед схваткой. А для того чтобы бороться в полную силу, ему нужен был высокий уровень эмоционального возбуждения. Он это чувствовал, он умел быть сам себе психологом. Поэтому, настраиваясь на важный поединок, он себя пугал, что

бы снизить оценку вероятности достижения успеха, чтобы эмоционально возбудиться. Он ходил, слегка сутулившись, наклонив голову, то потирая руки, то трогая пальцами мочки своих ушей, исподлобья поглядывая на борца, с которым предстояла встреча, и говорил себе:

— Этот может меня бросить....

— Этот меня бросит....

В это время Иваницкий должен был быть один: он готовил себя к поединку.

Все, что хотел сказать ему его единственный и постоянный тренер — Сергей Андреевич Преображенский, было уже сказано. Теперь Иваницкий, потирая руки, ходил по маленькому кругу, а Преображенский — по большому, охраняя своего питомца от всех, кто мог бы нарушить его сосредоточенность.

И тут в разминочное помещение вваливается группа советских туристов, да не простых туристов, а комсомольских вожakov областного и республиканского масштаба, нахалаяву приехавших в Японию, уверенных в себе, слегка поддавших и взбужденных.

— Саша, мы — с тобой!

— Комсомол тебя поддержит!

— Борись смело, покажи всем русскую удачу! — орут они и устремляются к Иваницкому.

Преображенский — сам в прошлом отличный борец полутяжеловес — встает на их пути и, напрягая свои немалые силы, выпроваживает делегацию ВЛКСМ.

Несмотря на то что Иваницкий победил, вложил, так сказать, в общекомандную копилку золотую медаль, глава советского спорта Машин строго выговаривал на вечернем тренерском совете:

— Вы, товарищ Преображенский, совершили большую, я бы даже сказал, политическую ошибку. Вы помешали подойти к Иваницкому людям, желающим сказать ему вдохновляющие слова, воодушевить его. А ведь это были не просто болельщики, это были комсомольские вожаки — они-то знали, что надо сказать своему товарищу-комсомольцу.

Очевидно, полное непонимание о спорте было у Машин таким вопиющим, что его все-таки пришлось убрать. Конечно, его трудоустроили. Директором электролампового завода. Проверенные руководители везде нужны!

Потом "Союз спортивных обществ" снова переименовали в "Комитет", а председателем назначили комсомольского босса самого высокого

ранга — первого секретаря ЦК ВЛКСМ Сергея Павлова, того самого, по словам Евгения Евтушенко, румяного комсомольского вождя, который вместе с партийными руководителями ездил умирять народные волнения в Новочеркасске... Впрочем, хватит о противном.

Рассказанный случай о том, как борец Иваницкий готовился к финальной схватке на Олимпийских Играх, важен в контексте нашего повествования об эмоциональном напряжении тем, что показывает: не всегда спортсмену надо снижать уровень эмоционального возбуждения, то есть успокаиваться. Часто надо, наоборот, повысить эмоциональное возбуждение или, если оно возникло до начала активных действий спортсмена, не дать ему угаснуть. Иначе можно проиграть.

В связи с этим вспоминается финальный поединок тяжеловесов в турнире борцов классического стиля на Московской Олимпиаде. Встречались Александр Томов из Болгарии и Александр Колчинский из СССР. (Как-то так вышло, что имя "Александр" стало счастливым для борцов-тяжеловесов: Александр Иваницкий, Александр Карелнн, о которых я уже говорил, еще Александр Медведь — многократный чемпион мира и трехкратный Олимпийский чемпион, Александр Томов и Александр Колчинский — оба чемпионы мира.) Томов и Колчинский раньше уже встречались на ковре и у каждого была победа и было поражение.

Я хорошо помню их схватку на Олимпиаде — смотрел ее вблизи, с места телевизионного комментатора (я тогда рассказывал телезрителям о турнирах борцов вольного и классического стилей). Тяжеловесов вызвали на ковер минут на сорок позже, чем было запланировано — какая-то накладка вышла с награждением закончивших бороться средневесов. Наконец они появились на центральном ковре в огромном легкоатлетическом манеже ЦСКА, отданном в дни Олимпийских игр борцам. Оба высокие и могучие, но Томов казался физически более сильным из-за рельефной мускулатуры. Однако, на этот раз он выглядел чуть вяловатым что ли, в отличие от Колчинского, который выглядел чуть более напряженным. А Колчинский был в его борьбе свойственной ему раньше напористости. А Колчинский был хорош — решителен и быстр. Он перевел Томова в партер — выиграл один балл. Томов пробовал отыграться, не получалось. Тогда он начал грубить: вроде бы захватывая шею Колчинского, бил по ней, сильно толкал соперника в грудь, лез к нему в лицо руками. И стало видно, что Колчинский победить не удастся, что грубит он от отчаяния, пытается хоть как-то возбудить себя. Колчинский снова провел бросок и одержал победу.

Так это было на ковре, а про то, что этому предшествовало, мне потом рассказал Николай Волков, психолог сборной команды борцов-классиков.

Раздевалки (они же комнаты отдыха и помещения для разминки) у советских и болгарских борцов были рядом, разделенные тонкой перегородкой, мешающей видеть, но не препятствующей слышать то, что происходит у соседей. Оба тяжеловеса готовились к борьбе за олимпийское золото. Борцы других весовых категорий уже закончили соревнования, и обычно многолюдные раздевалки опустели. Томов и Колчинский разминались и настраивались. Они были уже готовы к бою, но на ковер их не вызывали. Прошло минут пять, пока стало ясно, что начало поединка тяжеловесов задерживается. Тогда в раздевалку к Колчинскому пришел психолог Волков. Пришел и сказал:

— У тебя есть двадцать или тридцать минут до выхода на ковер. Надо сберечь настрой и нервную энергию. Предлагаю подремать под мой голос, как ты привык, за пять минут до схватки я тебя взбодрю и ... все будет ОК.

Волков провел Колчинскому сеанс вынужденного сна-отдыха. Борец уснул. А психолог слышал, как ходит и ходит тяжелыми шагами по своей раздевалке Томов. Психолог знал, как трудно удержать в течение получаса уже наступившее эмоциональное возбуждение. А — надо, ибо оно помогает мобилизоваться, выложиться в борьбе, отдать ей все свои силы. Ему было жаль Томова, но он был психологом команды, за которую боролся Колчинский. Слышно было, что Томов то садился, то опять вскакивал, то снова садился.

— Горит боец. — Сказал сам себе Николай Волков, глянул на часы и стал говорить Колчинскому мобилизующие и организующие формулы психорегулирующей тренировки.

Оптимальное эмоциональное возбуждение, или оптимальное эмоциональное напряжение, (можно называть и так и так) является одним из главных слагаемых состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям, да и к тренировке тоже. Об этом состоянии еще пойдет речь. Здесь же я предлагаю сосредоточиться на том, что в реальных условиях спортивной, как, впрочем, и любой другой деятельности, эмоциональное возбуждение, во-первых, не всегда и не обязательно бывает оптимальным, а, во-вторых, может меняться (возрастать или снижаться) в течение очень короткого времени.

В подтверждение того, как быстро меняется эмоциональное состояние, расскажу два случая, произошедшие со спортсменами на Олимпийских Играх.

Перед Олимпиадой 1968 года в Мексике сильнейшими прыгунами в длину считались американец Ральф Бостон и советский атлет Игорь Тер-Ованесян. Специалисты считали, да и сами спортсмены тоже, что они разыграют между собой золотую и серебряную медали, достигнув результата 8,40 — 8,50 м. К такой длине прыжка оба были подготовлены. Но в самом начале соревнований, в первой своей попытке мало кому известным американский легкоатлет Боб Бимон совершил потрясающий прыжок — улетел на 8,90! Это был мировой рекорд, которому суждено было простоять неизменно 23 года. (Только в 1991 году Ник Повел — тоже американец — прыгнул на 5 см дальше. И вот снова прошло 10 лет, но никто в мире не может достичь такой длины прыжка.) Счастливый Бимон от дальнейших попыток отказался, совершенно уверенный, что никто не сможет отнять у него Олимпийское золото. В этом же были уверены и все остальные прыгуны в длину. Им пришлось с этим смириться — их шансы стать Олимпийскими чемпионами теперь действительно свелись к нулю. Можно предположить, что наиболее сильно это повлияло на эмоциональное состояние Бостона и Тер-Ованесяна — ведь именно они целались в чемпионы. В результате ни один из них даже серебро не получил, так как не достиг того результата, к которому был подготовлен. Подготовленные они были, а вот прыгнуть во всю силу, то есть реализовать полностью свою подготовленность после рекордного прыжка Бимона, стали не готовы, ибо уровень их эмоционального возбуждения изменился, и справиться с этим они не сумели.

Другой случай произошел на зимних Олимпийских играх в японском городе Саппоро. В первой попытке прыжков на лыжах с 90-метровой трамплина польский прыгун Фортуня прыгнул дальше всех — на 111 метров. Ему здорово повезло (видно, тезка его — богиня судьбы — повелась в этот миг к нему лицом): в тот момент, когда он оттолкнулся от стола отрыва, резко подул ветер точно ему навстречу, и поляк полетел не в сторону приземления, как на планере. Второй и третий результаты в первой попытке были у немца Вольфа (107 м) и русского Напалкова (99,5 м). Преимущество Фортуня было достаточно велико, поэтому ни Вольф, ни Напалков в победу не верили. Но Фортуня во втором прыжке показала только 87,5 м. Неожиданно возникла такая ситуация, что прыгнул неман или русский так же, как в первой попытке, и они обойдут поляка. Оба

вдруг открылась возможность получить золотую медаль. И оба дрогнули: прыгнули во второй попытке хуже, чем в первой. Вольф занял пятое место, Напалков — седьмое. Здесь неожиданная перспектива олимпийской победы поменяла эмоциональное состояние спортсменов.

Из сказанного следует, что для того, чтобы надежно и эффективно действовать, надо обеспечить оптимальный уровень эмоционального напряжения. Но как? Ведь эмоции возникают вроде бы сами по себе или, во всяком случае, по причинам и обстоятельствам внешним по отношению к человеку, который эти эмоции переживает.

"Я разозлился потому, что ты так посмотрела..."

"Я испугался из-за того, что он подошел ко мне вплотную..."

"Я сразу успокоился, когда увидел, что они улыбаются..."

"Я расстроился, когда узнал об этом..."

Поскольку мы действительно не властны над многими внешними обстоятельствами, оказывающими непосредственное влияние на наши эмоции, постольку нам остается лишь один путь — научиться возникающими не по нашей воле эмоциями управлять, снижая или повышая уровень их напряженности уже по нашей воле!

Теперь я расскажу о тех способах управления собственными эмоциями или, как говорят психологи, о методах саморегуляции эмоционального состояния, которым я учил спортсменов, да и не только спортсменов. Обращались ко мне, например, и музыканты, которые перед престижным концертом или перед прослушиванием, по итогам которого их могут принять или не принять в состав филармонического оркестра, переживают такое волнение, что у них происходит "зажим", и играют они много хуже, чем обычно. Помогал я и студентам, так волновавшимся перед экзаменами, что это им мешало, и соискателям ученых степеней перед защитой диссертаций, и будущим матерям перед родами, и людям, которым предстояли хирургические операции.

Эти способы, или методы, или приемы не очень сложны, но эффективны и потому полезны каждому, ибо никто из нас не гарантирован, что в ответственный момент или в жизненно важной ситуации окажется в таком эмоциональном состоянии, которое мешает действовать наилучшим образом.

Но сначала немного теории.

Управление понимается как осуществление совокупности воздействий, направленных на поддержание или улучшение деятельности управляемого объекта в соответствии с имеющейся программой или целью. Управля-

ющие воздействия выбираются на основе анализа информации о состоянии объекта и об особенностях его функционирования. Получить эту информацию можно с помощью контроля. Поэтому контроль обязательно нужен. Нужен для того, чтобы проверить степень соответствия или согласования между тем, что должно быть, и тем, что есть на самом деле или может быть.

Значит, чтобы управлять эмоциями, надо сначала научиться их контролировать. (В этой последней фразе можно, вроде бы, усмотреть тавтологию: мы ведь говорим "контролируй свое настроение", а понимаем "управляй им". Однако два эти понятия надо различать: управление — воздействие, контроль — сравнение и оценка.)

Контроль за эмоциональным состоянием включает в себя как минимум две задачи: оценка уровня эмоционального напряжения и определение соответствия этого уровня тому, который мы хотим достичь.

Как решить первую задачу? Некоторые из моих коллег считают, что это довольно просто. Они выбирают один какой-либо показатель, меняющийся в связи с возрастанием или, наоборот, снижением эмоционального возбуждения, и по этому показателю судят об эмоциональном состоянии человека, нисколько не сомневаясь в правильности своих суждений. Другие психологи (и я в их числе) уверены, что так поступать нельзя. Полно, почему.

Пусть мы решили оценивать эмоциональное напряжение по показателю частоты сердечных сокращений, проще говоря, по пульсу. Вроде бы основания для этого имеются: всякий знает, что стоит ему испугаться, разозлиться, вообще взволноваться, как сердце у него начинает биться гораздо чаще. Значит, если мы обнаружим у спортсмена перед соревнованием учащенный пульс, мы вправе сказать, что наш спортсмен переживает предсоревновательное эмоциональное возбуждение. Однако это не обязательно так: вполне вероятно, что частота сердечных сокращений увеличилась у спортсмена не из-за эмоций, а потому, что он уже начал испытывать на предстоящую двигательную деятельность, и сердце его стало заранее работать более интенсивно.

Тогда, может быть, попробуем оценить эмоциональное напряжение по тому, как человек себя ведет, как выглядит, как говорит. Вполне оправданная попытка: поведение человека, его мимика, его голос и речь действительно отражают эмоции, которые он в данный момент переживает. Но и здесь можно ошибиться. Опытный боксер или борец обязательно сумеет замаскировать свою эмоциональную напряженность перед поединком

потому что не должен показать сопернику свое волнение. Классный боксер, даже идя на ринг, будет улыбаться и говорить в случае необходимости не слишком громко и не очень торопливо. И мы решим, что он не испытывает значительного эмоционального напряжения. И можем жестоко ошибиться. Случалось мне видеть мастеров-боксеров, которые были внешне вроде бы совсем спокойны и уверены в себе перед ответственным боем, а кровяное давление было у них таким, какое врачи наблюдают у больных людей перед страшной и сложной операцией.

Можно попытаться оценить уровень эмоционального возбуждения по тому, как меняется электрокожное сопротивление или по тому, при какой частоте световых мельканий человеку начинает казаться, что они слились, то есть ему видятся уже не мелькания, а ровно светящаяся точка. Обе эти методики оценки эмоционального состояния достаточно широко распространены. Первая — измерение электрокожного сопротивления (ЭКС) или кожного гальванического рефлекса (КГР) или биоэлектродного потенциала (БЭП) — интересна потому, что отражает связанную с эмоцией вегетативную активацию организма. Вторая — измерение критической частоты слияния мельканий (КЧМ) — тем, что отражает связь эмоций с состоянием центральной нервной системы. Но, чтобы надежно оценить эмоциональное состояние, особенно с точки зрения того, соответствует ли оно тем конкретным задачам, которые человек должен решать в данный момент и именно в этой ситуации, то есть является ли это состояние оптимальным или неблагоприятным, — этих методик окажется недостаточно.

Возможны еще два подхода для оценки (для диагностики) эмоционального возбуждения.

Основанием первого может служить то, что в каждый конкретный момент точность, интенсивность и стабильность управления человеком своими реакциями, движениями и действиями зависит от его эмоционального состояния. Поэтому можно использовать различные тесты, результаты которых оцениваются с достаточной точностью. Например, время простой реакции, то есть тот промежуток времени (измеряемый с точностью до 0,001 сек), который проходит между появлением заранее известного человеку сигнала и двигательным ответом (скажем, нажатием кнопки). Или — теппинг-тест, то есть измерение количества движений, выполняемых по малой амплитуде, за 5 или 10 секунд (скажем, постукивание кистью руки по горизонтальной поверхности, каждое касание которой учитывается электросчетчиком). Или — ручная динамометрия —

измерение величины усилия, с которым человек может сжать кисть своей руки. И еще другие несложные задания-тесты, о которых нам еще придется говорить. Сейчас отметим лишь то, что при оценке эмоционального состояния следует рассматривать не абсолютные значения показателей того или иного теста, а то, как эти показатели отличаются от аналогичных показателей, характерных для данного человека, когда он выполнял эти тесты в спокойной обстановке и в своем обычном эмоциональном состоянии.

Основанием для второго подхода является понимание того, что человек сам может оценить собственное состояние. Психолог должен эту оценку учитывать, понимая, однако, во-первых, что самооценки могут быть и не очень точными, и, во-вторых, что человек вовсе не обязательно будет откровенен с психологом.

Вот и получается, что совсем не просто определить, в какой мере человек эмоционально возбужден (напряжен), и соответствует ли это возбуждение (напряжение) тому, при котором он наилучшим образом справляется со своим делом.

Внимательное прочтение многих книг и статей крупнейших специалистов из разных стран в области изучения эмоций показало, что общепринятой методики диагностики эмоционального состояния не существует. Исследования, проведенные мной с сотрудниками в лаборатории психологин научно-исследовательского института физкультуры и опыт работы со спортсменами убедили в том, что для правильной оценки эмоционального состояния надо получать информацию по трем каналам:

первый — самооценки человеком собственного состояния;

второй — тесты, результаты которых могут быть качественно и количественно оценены и сопоставлены с аналогичными результатами, полученными в спокойной обстановке и обычном ровном эмоциональном состоянии, то есть с так называемыми фоновыми показателями;

третий — измерения нервных и вегетативных (органических) проявлений эмоционального напряжения, мало или совсем не управляемых сознанием.

Набор конкретных диагностических методик может меняться в зависимости от конкретных задач и условий, в которых работает психолог и пребывает спортсмен, но всегда должен включать методы, во-первых, достаточно простые, кратковременные и удобные для использования в естественных условиях тренировки и соревнований, и, во-вторых, охватывающих обязательно все три только что названные канала информации.

С некоторыми из этих методов читатель еще познакомится, когда я буду показывать конкретные случаи взаимодействия психолога и спортсмена. Сейчас же я хочу подробнее рассказать о тех из них, которые можно применять самостоятельно для контроля за своим собственным эмоциональным состоянием. Я совершенно уверен, что такой контроль не только необходим спортсменам, но и весьма полезен любому и каждому.

Методика самооценки

Начнем с самооценок. Конечно, мы можем так или иначе оценить свое эмоциональное состояние. Говорим же мы: "Что-то неважное нынче у меня настроение". Или: "Какой-то я дерганый сегодня, все меня раздражает". Или: "Я волнуюсь — боюсь, ничего у меня не получится". Такого рода самооценки, хоть и несут определенную информацию, но, согласитесь, не очень конкретны и точны. Хорошо было бы иметь количественный критерий, чтобы можно было сопоставлять разные признаки своего эмоционального состояния в различных жизненных ситуациях и проследить, чем отличается то состояние, которое помогает нам достичь успеха, от того, которое этому препятствует.

Предлагаю вам способ для количественной оценки любых проявлений вашего эмоционального состояния и даже тех его оттенков, которые, казалось бы, измерить просто невозможно. Дашите представим себе, что у нас с вами появился чудесный градусник, которым можно измерить все, что угодно.

Вот такой "градусник":
0 _____ 100

Крайняя левая точка градусника "0", крайняя правая — "100". Условимся, что "0" наш градусник показывает только тогда, когда меньше (или хуже) не бывает, просто не может быть — нижний предел, а "100" — лишь тогда, когда больше (лучше) невозможно — верхний предел. Все остальное — в пространстве между двумя крайними точками. Договорившись об этом, можно начинать пользоваться нашим "прибором".

Например, задаем себе вопрос по Козьме Пруткову: "Вы любите ли сыр?"

Внутренним взором "смотрим" на градусник. Он покажет "0", если мы сыр терпеть не можем, с голоду будем помирать, а к сыру не притронемся.

"100" он покажет, если сыр мы всегда предпочитаем и мясу, и овощам, и фруктам, и пирожным, если готовы есть его на завтрак, на обед и на ужин и даже в перерывах между ними, коли дадут. Ну а на самом деле? Допустим, отношение наше к сыру такое: иногда сыр — хорошо, даже очень, но не слишком часто и не слишком много. Тогда градусник покажет "50" или "60".

Значит, чтобы оценить свое, к примеру, настроение, надо ориентироваться на то, что "0" — оценка, свидетельствующая о том, что настроение крайне скверное (хуже не бывает). "100" — оценка, соответствующая великолепному настроению, лучше которого быть не может.

Как видите, научиться пользоваться этим методом достаточно просто. Важно выбрать лишь параметры (признаки своего состояния), которые подлежат оценке.

Можно оценить свою активность, бодрость, желание действовать (работать, учиться, тренироваться, общаться с другими), радость или тревогу, печаль, озабоченность, волнение или "насколько хорошо я сегодня выгляжу" или "в какой мере сильным я себя чувствую".

Каждый может выбрать для оценки с помощью всемеряющего волшебного градусника те показатели, которые представляются ему наиболее важными, интересными, заслуживающими внимания. Например, удовлетворенность отношениями с коллегами по работе, с товарищами по спортивной команде или с тренером, с членами семьи.

Если вам удастся набраться терпения и в течение 10 дней, а лучше — двух недель, регулярно фиксировать показатели "градусника", вы сумеете установить, какие значения конкретных показателей характерны для вас. Отклонение (увеличение или уменьшение) какого-либо показателя или группы показателей от обычной средней, присущей каждому величине надо постараться связать с тем, почему это произошло, то есть поискать причину, вызвавшую изменение в эмоциональном состоянии. Это будет первым важным шагом на пути к управлению эмоциями.

Однако не всегда можно достаточно точно оценить эмоциональное состояние за счет учета самооценок. И не только потому, что мы иногда невольно, без всякого умысла, а просто в силу действия неосознаваемых психологических механизмов завышаем или занижаем самооценки, но и потому, что эмоциональное состояние может, как уже говорилось, по-разному проявлять себя в осознаваемых и неосознаваемых, в двигательных и поведенческих, в вегетативных и органических компонентах.

Сказанное позволяет рекомендовать в дополнение к самооценкам и некоторые другие достаточно простые и всем доступные методы.

Методика измерения коротких интервалов времени (реакция на время)

Исследование точности восприятия и воспроизведения микроинтервалов времени в качестве индикатора эмоционального состояния связано с тем, что эмоциональное напряжение и вызванное им повышение активности ведут к ускоренному отсчету времени, а эмоциональный спад и вызванные им пассивность или приторможенность — к замедленному. Другими словами, в первом случае наши "внутренние часы" спешат, а во втором — отстают.

Тест проводится так: сначала, взяв в руку обычный секундомер и запустив его, вы отмериваете ровно 7 секунд, согласуя свой счет с движением стрелки. Потом, не глядя на секундомер, вы включаете его и начинаете считать до семи. Когда по вашему мнению пройдет ровно 7 секунд, вы останавливаете ход стрелки и теперь по ее местоположению проверяете точность своей реакции на время. Величина ошибки и ее направление (ускоренная или замедленная реакция) сугубо индивидуальны. Проведя в течение нескольких дней такие опыты с секундомером, вы установите характерную для вас ошибку в обычной спокойной обстановке (так называемый фон). Если перед работой, тренировкой, ответственным свиданием, экзаменом или другим важным делом вы обнаружите более ускоренную, чем обычно, реакцию (в пределах 0,5 — 1,4 с), то это может говорить о достаточном и полезном эмоциональном напряжении, о повышении активности и стремлении действовать. Укорочение субъективного восприятия семисекундного интервала более чем на 1,5 — 2 с по сравнению с фоном может говорить о чрезмерном уровне эмоционального напряжения, а замедление отсчета времени более чем на 1,5 — 2 с — об эмоциональном спаде, об апатии и даже о нежелании действовать.

Методика измерения максимального, оптимального (удобного) и дозированного усилий при ручной динамометрии

Эта методика тоже позволяет оценить эмоциональное состояние и возможность мобилизовать свои силы. Ручной плоскопружинный динамометр можно приобрести в спортивных магазинах или в магазинах медицинской техники.

Тест включает в себя несколько измерений.

Для определения максимального усилия нужно как можно сильнее сжать динамометр ведущей (у большинства — правой) рукой.

При измерении оптимального усилия надо сжать динамометр с удобным усилием — как в данный момент хочется, как руке удобно.

Для оценки точности дозировки прилагаемых усилий надо сжать динамометр, не глядя на него, точно в полсилы (50 % от максимального усилия) или с усилием в 15 или 20 кг для женщин и в 30 кг для мужчин. При этом варианте измерения дозированной динамометрии надо сначала зрительно проконтролировать свое усилие, глядя на стрелку динамометра, а потом попытаться сделать точно такое же усилие без зрительного контроля.

О чем же нам могут сказать измерения динамометрии?

Если перед значимой деятельностью максимальное усилие на 2-4 кг превышает то, которое для вас обычно (фоновое), это можно рассматривать как показатель эмоционального напряжения, способствующего вашей мобилизованности. Если же максимальное усилие на 3 и более кг ниже фонового значения, это свидетельствует о недостаточном для успеха деятельности эмоциональном возбуждении.

Величина оптимального усилия обычно составляет около 70-75 % от максимального. Если оптимальное усилие приближается по величине к максимальному, это признак нарастания эмоционального напряжения и активности; если оптимальное усилие составляет 50 % и менее от максимального, это говорит о спаде эмоционального возбуждения и активности.

Точность дозировки прилагаемых усилий тоже несет информацию об эмоциональном состоянии. Как и при воспроизведении заданного интервала времени, величина и направление ошибки при воспроизведении заданного усилия индивидуально стабильны в обычном спокойном состоянии. Увеличение ошибки в сторону превышения заданного усилия (до 70 — 80 % от максимума или более чем на 6 кг при воспроизведении 20 и 30 кг) свидетельствует о значительном эмоциональном напряжении и даже о психологическом дискомфорте; увеличение ошибки в сторону занижения заданного усилия (до 30 — 35 % от максимума или до 12-14 кг при воспроизведении 20 килограммового и до 20-24 кг при воспроизведении 30 килограммового усилия) говорит о снижении напряженности и недостаточной мобилизованности на предстоящую деятельность.

Методика биоэлектростенциометрии

Эта методика является наиболее простым и доступным вариантом измерения кожно-гальванической реакции — испытанного средства оценки эмоционального состояния и активации вегетативных систем организма. Измерения проводятся на приборе "Биометр", идею которого, наряду со многими другими удивительными идеями и открытиями, предложили супруги В.Х. и С.Д. Кирлиан, а сконструировали, опробовали в работе со спортсменами и описали сотрудники ЛНИИФКа В.А. Булкин, С.С. Крючек и я. Такой прибор можно сделать самостоятельно (по-моему, биометры до сих пор серийно не производятся — не до того в России).

Основой биометра является типовой миллиамперметр М-24 со шкалами 0-100, 0-150 или 0-200. Клеммы прибора выведены на датчики из металлов с различными по ионной диссоциации характеристиками. В частности, можно применять датчики в виде трубок из меди и алюминия длиной, скажем, 120 мм и диаметром 15 мм. Работа прибора осуществляется с того момента, когда человек, взяв датчики в руки и тем самым замкнув электрическую цепь, создает в замкнутом контуре контактную разность потенциалов, фиксируемую в миллиамперметрах.

При работе с биометром, как и с другими тестами, надо сначала определить так называемый "индивидуальный фон", который потом становится точкой отсчета при контроле за эмоциональным состоянием. Определение фона осуществляется путем усреднения показателей 20-30 замеров в спокойной обстановке, когда нет видимых причин для эмоциональной напряженности. При дальнейших наблюдениях учитываются показатели не только в абсолютных единицах (миллиамперметрах), но и в процентах от фона.

Резкое возрастание биоэлектростенциала свидетельствует об эмоциональном напряжении, о повышении активации вегетативных систем организма, резкое снижение — об эмоциональном спаде, об утомлении и усталости. (Утомление и усталость — разные явления, мы еще будем об этом говорить.)

Теперь, кратко описав некоторые доступные методы оценки эмоционального состояния и активности, еще раз подчеркнем, что нельзя абсолютно доверять какому-либо одному показателю. Правильная (адекватная) оценка может быть достигнута лишь в результате совместного учета самооценок двигательных и вегетативных показателей.

Предположим, что мы научились (с помощью названных методов или каких-то других, или даже просто за счет углубленного и пристального

внимания к своему состоянию) различать, когда наше эмоциональное напряжение является способствующим достижению успеха в деле, которое нам предстоит или которое мы уже совершаем (то есть благоприятным, оптимальным), когда слишком сильным — чрезмерным, когда слишком слабым — недостаточным, то есть (в обоих последних случаях) не способствующим достижению успеха и, значит, неблагоприятным. Теперь мы можем приступить к управлению своим эмоциональным состоянием, к саморегуляции уровня эмоционального напряжения, сознательно и по своей воле снижая или повышая его до оптимального.

Как? Об этом и пойдет речь.

Ранее уже говорилось о том, что эмоциональное напряжение зависит от потребности в чем-либо и от субъективной оценки вероятности удовлетворения этой потребности. Потребность, особенно такая, из-за которой мы волнуемся, беспокоимся, испытываем нетерпение, нами, как правило, осознается — мы о ней думаем. Думаем и о том, каковы наши шансы эту потребность удовлетворить, то есть достичь желаемого. Результатом таких раздумий и является субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности. Значит, оценка эта тоже осознается.

Теперь мы вправе сказать, что эмоциональное напряжение определяется в значительной степени тем, о чем и как мы думаем, то есть содержанием и направленностью сознания. Это — первое, что надо иметь в виду, начиная знакомиться со способами и приемами саморегуляции эмоционального состояния.

Второе: эмоции всегда и обязательно проявляются в каких-либо изменениях (сдвигах), происходящих в нашем организме и в поведении. Представим эти два положения так:

Будем вначале ориентироваться только на вертикальную линию, идущую сверху вниз и отражающую прямую связь между сознанием и эмоциями. Раз содержание и направленность сознания влияют на эмоциональную напряженность, значит можно попытаться воздействовать на эмоцию, управляя своим сознанием. Первая группа приемов саморегуляции связана именно с этим.

Приемы саморегуляции эмоций путем контроля и управления содержанием и направленностью сознания

1. Отвлечение сознания от того, что вызывает напряженность, что волнует.



Чтобы избавиться от эмоционального напряжения, выраженного с беспокойством и волнением в связи с предстоящим событием или делом, надо постараться не думать об этом событии или деле, отвлечься.

Легко сказать! Помните, как Ходжа Насреддин обещал прилюдно сделать чудо: избавить горбатого от горба? Но перед этим он поставил одно условие:

— Спина у горбуна станет прямой, как ствол чинары, — сказал Насреддин — если никто из вас не будет сейчас думать о белой обезьяне, большой противной белой обезьяне с красной задницей.

И все, конечно, тут же представили себе эту обезьяну. Чудо не состоялось.

Действительно, совсем не просто не думать о том, что само в голову лезет. Но научиться этому можно. Попробуйте поудобней расположиться, постарайтесь ни к чему не приглядываться и не прислушиваться, вспомните как можно ясней и ярче ситуацию, в которой вы чувствовали себя спокойно, уверенно, были довольны собой, добры и благожелатель-

ны к другим. Сосредоточьтесь на этой ситуации, почувствуйте себя сейчас так, как тогда, получите удовольствие от своего спокойствия, от уверенности в себе и доброты к людям.... И вы обнаружите, что беспокойство ушло.

2. Переключение направленности сознания (внимания).

Цель этого приема саморегуляции заключается в том, чтобы как можно дольше удерживать направленность своего сознания (свое внимание) на чем-то, не связанном с нашим беспокойством, с нашим тревожным ожиданием.

Для переключения следует найти объект, привлекательность, интересность, эмоциональная значимость которого были бы сопоставимы с тем, из-за которого мы испытываем напряженность.

Если в качестве объекта переключения внимания мы выбираем книгу, книга эта должна быть интересной, даже захватывающей, если — музыку, то такую, которая нравится и волнует, если — свидание, то с человеком, общаться с которым очень хочется.

Сумеете найти эмоционально значимый объект для переключения, и этот прием вам поможет, вернее — может помочь, но может и не помочь, коли не учтете вы следующего обстоятельства.

Когда мы переживаем эмоциональное напряжение по поводу предстоящего важного события (старта в крупных соревнованиях, экзамена, публичного выступления, ответственных переговоров, долгожданного свидания — все равно), трудность снижения напряженности путем переключения внимания возрастает из-за того, что мы сами не хотим, а то и боимся хоть на короткое время перестать думать о предстоящем деле. Нам кажется, что любую минутку мы еще можем использовать для подготовки, для того, чтобы лучше справиться с тем, что придется делать, чтобы лучше "смотреться" и в своих, и в чужих глазах. Поэтому и не хотим переводить свое сознание из сферы нашей будущей важной деятельности в любую другую. Как же в таком случае воспользоваться переключением? Надо найти объект для переключения не вне, а внутри сферы предстоящего события. Дело в том, что вовсе не все мысли об этом событии вызывают эмоциональную напряженность. Мы беспокоимся и тревожимся лишь тогда, когда думаем о трудности предстоящего дела, о возможных его результатах и связанных с этими результатами последствиях для нас и наших близких. Поэтому, если мы для переключения внимания выберем что-то связанное с нашим важным делом, но конкретное, то тем самым поможем себе не думать о его итогах.

Поясню это примерами.

Спортсменам-стрелкам из винтовки очень важно выйти на линию огня в спокойном, уравновешенном состоянии, сконцентрированными, но не напряженными.

Известный американский тренер по пулевой стрельбе Стенли Эйенсворт советовал своим ученикам:

— Вы пришли к месту соревнований, но вас не вызывают еще на линию огня. Не надо приглядываться к другим спортсменам, не надо интересоваться результатами тех, кто уже отстрелял. Найдите спокойное и чистое место, где можно положить и просмотреть свое оружие. Проверьте винтовку, выньте затвор, разберите его, взгляните — все ли везде чисто, все ли в идеальном порядке? Проверьте патроны. Не торопитесь, делайте все тщательно.... Вас еще не зовут на огневой рубеж?... Что ж, еще раз проверьте винтовку и патроны.

Этот совет тренера был очень полезным, так как помогал стрелкам снизить уровень предсоревновательной эмоциональной напряженности, используя именно тот прием саморегуляции, о котором у нас идет речь — переключение внимания. Действительно, спортсмен знает, что исправность оружия — необходимое условие успешного выполнения соревновательной стрельбы. Поэтому он соглашается еще раз проверить винтовку и патроны. Выполнение привычной, но требующей определенной сосредоточенности работы переключает его внимание с мыслей о том, как он отстреляет и что будет, если он победит или, наоборот, проиграет. Концентрация внимания на проверке и подготовке оружия его успокаивает.

Сосредоточенность внимания непосредственно на деятельности, а не на ее результате, полезна не только стрелкам. Чемпион Олимпийских игр 1996 года в Атланте (США) и 2000 года в Сиднее (Австралия), где ему еще был присужден кубок Вэла Баркера как самому техничному боксеру, Олег Сантов рассказывал:

— Меня интересовала только сама магия боя. Я не был заиклен на результате. Может быть потому и выиграл.

А вот другой пример — уже не из спорта. Моя жена и я зашли как-то вечером к старинной, еще со студенческих лет, подруге. Она и ее двадцатилетняя дочь Даша встретили нас приветливо, но обе они были явно напряжены и чем-то озабочены. Выяснилось, что завтра утром у Даши собеседование или, как теперь принято говорить на западный лад, интервью, по итогам которого будет принято решение — возьмут или не возьмут девушку на работу в совместное русско-английское предприятие. А

получить эту работу очень хотелось: зарплата хорошая и в валюте. Даша, как я понял, все время думала о том, о чем ее будут спрашивать, искала наиболее удачные ответы, мобилизуя все свои знания английского языка. А мама ее заранее переживала, как на качелях качаясь, то будущую удачу дочери, то провал. Переключить их с этих мыслей и переживаний было трудно, но я видел — надо. Потому что, наволновавшись, Даша будет плохо спать и утром, во-первых, хуже выглядеть и, значит, чувствовать себя менее уверенно, а, во-вторых, ее реакции будут не столь быстрыми и точными, как обычно.

Пока хозяйка дома возилась на кухне, готовя вечерний чай, а ее дочка говорила по телефону, я сказал жене, как она может помочь Даше уменьшить свое волнение, чтобы "не перегореть" к завтрашнему ответственному разговору.

Когда мы закончили чаевничать, жена моя спросила, что Даша собирается завтра надеть. Женщины тут же ушли в другую комнату, оставив меня у телевизора.

Там, следуя полученной от меня инструкции, моя жена доброжелательно и придирчиво просматривала Дашину "экипировку", советовала что-то поменять, что-то подвинуть, что-то подгладить. Поскольку и старшая подруга и сама Даша привыкли прислушиваться к ее советам, доверяя ее вкусу, дел у них появилось много. На этих делах они сосредоточились, перестав думать о том, как пройдет Дашино интервью, и заметно успокоились.

Перед уходом я поговорил с Дашей. Как и о чем, расскажу чуть позже, когда речь пойдет о другом приеме регуляции эмоционального состояния.

3. Ободрение (самоободрение).

Перед делом или событием, результат которого для человека жизненно важен, его субъективная оценка вероятности успеха часто снижается не в силу того, что он действительно не готов к этому делу или событию, а именно в силу высокой значимости результата. (Вспомните наш пример с хождением по бревну, лежащему просто на земле или соединяющему край пропасти). А раз снижается оценка вероятности достижения желаемого результата, то возрастает эмоциональная напряженность. Уменьшить ее можно, себя ободрив.

Полезно вспомнить, как успешно вы действовали когда-то раньше в подобной ситуации, как хорошо все тогда получилось. Полезно сказать себе (или услышать от другого), какой вы умелый, ловкий, (сильный, быстрый, умный).

Спортсменам надо припомнить свои удачные соревнования, постараться проникнуться ощущением своей готовности к старту, таким же ощущением, которое было тогда, когда победил.

Самоободрение надо вообще использовать как можно чаще, чтобы улучшать свое настроение, так как настроение — это тот эмоциональный фон, на котором протекают все остальные наши чувства (эмоции), тот фон, который окрашивает наше состояние и нашу деятельность в каждый конкретный момент.

Для самоободрения не нужно ни особого усилия, ни специально выделенного времени. Его легко и удобно использовать каждый раз, когда вы глядите в зеркало.

В большинстве случаев, люди смотрятся в зеркало либо совершенно нейтрально (например, когда мужчины бреются) либо с большей или меньшей долей критичности, когда хотят что-то привести в порядок или улучшить (например, прическу).

Чтобы повысить свое настроение, создать благоприятный эмоциональный фон, надо подходить к зеркалу с желанием и готовностью увидеть симпатичного, бодрого, уверенного в себе человека, с которым легко и приятно общаться, которому хочется улыбнуться и сказать что-нибудь хорошее.

Постарайтесь обрадоваться своему отражению, понравиться себе. Улыбнитесь, не стесняйтесь тихонько сказать себе что-то приятное, вроде такого:

— Я отлично выгляжу, я прекрасно себя чувствую, я вызываю симпатию у всех вокруг, никто не хочет мне зла, я могу решить мои проблемы, никто не мешает мне — наоборот, многие хотят мне помочь.

Придумайте для себя ободряющие фразы и, увидев себя в зеркале, обрадуйтесь своему отражению, как доброму другу, улыбнитесь ему и скажите одну или несколько из этих фраз.

Обязательно!

Каждый раз, когда вы перед зеркалом!

4. Убеждение (самоубеждение).

Этот прием регуляции (или саморегуляции) эмоционального состояния направлен, в отличие от предыдущего, не непосредственно на чувство, а на мышление, на поиск доказательств того, что вероятность достижения успеха велика, а значит и причин беспокоиться мало, а то и совсем нет.

Здесь я вернусь к рассказу о Даше, которой предстояла встреча с работодателями.

Чтобы успокоить ее, даже не столько успокоить, сколько повысить ее уверенность в успешном результате завтрашнего разговора, я ей сказал:

— Ты хорошо знаешь, какие требования предъявляются к тем, кто претендует на это место. Приличное знание английского языка — это у тебя есть. Навыки пользования компьютером — тоже есть. Умение вести беседу, доброжелательно и с достоинством общаться с другим — есть. Ты молода, стройна, очень симпатична, современно и со вкусом одета — этого у тебя не отнять. Значит, они захотят тебя взять на работу. Пойми, они нуждаются в тебе не меньше, чем ты в них. Они стремятся заполучить такого работника еще больше, чем ты эту работу. Вель так? А раз так, волноваться причин нет. Завтра все будет хорошо, завтра — день твоей удачи!

Скажи себе, засыпая: "Завтра все будет хорошо. Я уверена в себе и в удаче. Завтра я всем понравюсь. Все будут доброжелательны ко мне. Завтра — мой день!"

Утром, когда проснешься (а спать ты будешь спокойно и крепко), непременно скажи себе эти же фразы, заменив "завтра" на "сегодня".

Если удастся найти аргументы, доказывающие, что человек вполне готов справиться с задачами, которые ему предстоит решить, чтобы достичь желаемого, то обязательно повышается его субъективная оценка вероятности успеха и, следовательно, снижается эмоциональная напряженность.

5. Приказ (самоприказ).

Этот прием можно использовать тогда, когда захлестывает нежелательная эмоция. Если вы вдруг взволновались — испугались или разозлились — можно прикрикнуть на себя, скомандовать себе:

- Возьми себя в руки!
- Успокойся!
- Не дрожи!

Приказы — их форма и содержание — обуславливаются своеобразием той эмоции, с которой вы хотите справиться.

Иногда, когда переживаемое вами чувство противоречит принятым вами морально-этическим нормам, полезно сказать себе решительно и твердо одно лишь слово: "Стыдно!".

Таковы приемы саморегуляции эмоций, связанные с контролем и управлением содержанием и направленностью сознания. Если потренироваться в их применении, они могут помочь. Но, к сожалению, не всегда. Эмоциональное напряжение порой бывает таким сильным, что человек почти полностью лишается возможности и рассуждать и разговаривать. Эмоция захватывает его целиком, он оказывается в ее власти, он — в со-

стоянии аффекта. И в этом состоянии может натворить черт знает что, заварить такую кашу, что и не расхлебать! Одно только обстоятельство нас выручает: аффект развивается быстро, но все-таки не мгновенно, и пока он не достиг своего апогея, еще можно с ним (а значит, и с самим собой) совладать. Для этого надо экстренно, предельно быстро воздействовать на свое эмоциональное состояние. Сделать это можно с помощью приемов, о которых сейчас пойдет речь. Эти приемы всегда должны быть наготове. Ими обязательно должен овладеть тот, кто захочет управлять собой. Это — вторая группа приемов саморегуляции.

Перед тем, как подробней знакомиться с ее составляющими, посмотрим снова схему на странице 52. Обратим теперь внимание на линии, идущие сверху вниз — от "сознания" к "внешним проявлениям эмоций". Схематически эти линии говорят о том, что мы можем непосредственно воздействовать сознанием не на саму эмоцию, а на ее внешние проявления. Как только это получится, как только мы сознательно (психологи еще говорят произвольно) уменьшим или увеличим проявление своей эмоции вовне, так сразу произойдет нечто похожее на чудо — наша эмоциональная напряженность изменится в том же направлении. Это потому, что сработает обратная связь (на схеме она представлена прямыми линиями, идущими снизу вверх, от внешних проявлений к эмоции).

Приемы саморегуляции эмоций за счет контроля и управления их внешними проявлениями

Какие внешние проявления эмоций нам знакомы?

На схеме представлены две группы таких проявлений: одна группа включает в себя вызванные эмоциями изменения, происходящие в организме, вторая — изменения в поведении.

Мы хорошо знаем, что стоит нам взволноваться (обрадоваться или огорчиться, испугаться или разозлиться, удивиться или возмутиться), как тут же начинает чаще биться наше сердце, меняется темп и глубина дыхания, напрягаются мышцы (руки порой сами сжимаются в кулаки, зубы стискиваются так, что на скулах желваки выступают, брови хмурятся или лезут вверх), пропадает или, наоборот, появляется волчий аппетит, возникает более частая, чем обычно, потребность воспользоваться туалетом и так далее и тому подобное.

Замечали мы и то, что при эмоциональном напряжении меняются наши обычные способы реагирования на слова и действия других людей, на

различные обстоятельства, меняются наши речь и голос (темп произнесения слов и фраз может возрастать или замедляться, в разговоре могут появиться такие слова и выражения, которые в спокойном состоянии мы стараемся не употреблять, говорить мы начинаем громче или тише, чем обычно, и выше тоном, срываясь порой чуть ли не на визг), движения становятся более резкими и порывистыми или, наоборот, замедленными и вялыми и т.д. и т.п.

Я вот написал, что в связи с переживаемыми эмоциями меняется тембр голоса, и вспомнил кое-что, о чем захотелось рассказать.

В семидесятые годы в городе Перми трижды проходили симпозиумы "Психический стресс в спорте". Почему в Перми, а не в Москве, скажем, или не в Ленинграде, не в Киеве или не в Алма-Ате? Потому что именно в Перми возникла очень интересная и продуктивная психологическая школа, созданная на базе кафедры психологии педагогического института профессором Вольфом Соломоновичем Мерлиным, зажившим основы теории интегральной индивидуальности человека. Самым любимым и самым способным учеником Мерлина был Бронислав Александрович Вяткин (он давно уже сам профессор, член Российской педагогической академии, ныне он заведует кафедрой, где до самой смерти работал его учитель). Вяткин — человек из спорта: много занимался легкой атлетикой, закончил факультет физического воспитания, а потом в аспирантуре выбрал тему, связанную со спортом. После защиты кандидатской диссертации написал полезную практике книгу "Роль темперамента в спортивной деятельности", заразил многих уральских психологов и тренеров интересом к психологии спорта, защитил докторскую диссертацию, был составителем и редактором целого ряда научных и прикладных сборников, написал еще несколько книг, множество статей и подготовил более двух десятков квалифицированных спортивных психологов. Он-то и организовал эти симпозиумы в Перми.

На первый симпозиум приехали очень многие и не только спортивные психологи. Дело в том, что это был самый первый в стране симпозиум, посвященный психическому стрессу. Поэтому в нем участвовали и психологи, работающие с летчиками, с моряками-подводниками, с космонавтами, врачи, физиологи — те, кого профессионально затрагивали проблемы психического стресса. Председательствовал на первом пленарном заседании Вольф Соломонович Мерлин, а первый доклад, посвященный тому, что есть психический стресс и как его диагностировать делал (не могу не похвастаться) я.

Потом возникла интересная дискуссия.

Долго не могли договориться о том, что же такое стресс. Вообще-то этот теперь широко распространенный термин предложил канадский физиолог Ганс Селье. В английском языке слово "stress" означает давление, нажим, напряжение, усилие. Селье распространил представление о стрессе как об общем *адаптационном синдроме*, то есть о совокупности приспособительных реакций организма в ответ на неблагоприятные воздействия. Физиологи определяют стресс как особо напряженное состояние организма. Селье выделил три стадии стресса.

Первая — стадия тревоги — возникает сразу же после воздействия на организм неблагоприятного раздражителя. На этой стадии стресса организм пытается определить, каков характер этого раздражителя, чем он грозит и мобилизуется для сопротивления вредному воздействию.

Вторая — стадия повышенной резистенции — характеризуется сильным сопротивлением организма, включением, кроме обычного нейро-рефлекторного управления, другого аварийного, избыточного нейро-гормонального, высвобождающего скрытые резервы.

Третья — стадия истощения — может появиться, если неблагоприятное воздействие очень сильное или длительное.

Психологи были склонны понимать под стрессом состояние, возникающее в связи с внешними или внутренними сложными и трудными условиями жизни и деятельности (со *стресс факторами* или *стрессорами*), которые воспринимаются человеком как чрезмерные требования и создают угрозу не только целостности и благополучию организма, но и самоуважению, самооценке личности. Эта угроза вызывает тревогу и эмоциональное напряжение, то есть стресс.

Участники симпозиума спорили. Некоторые говорили, что под стрессом надо понимать лишь такое состояние, которое характеризуется повышением гормональной активности гипофиза, вырабатывающего адренокортикотропный, тиротропный и некоторые другие гормоны, и коры надпочечников, вырабатывающих стероидные гормоны. Один физиолог, отстаивая эту точку зрения, ссылаясь на биохимические исследования стресса у петухов перед дракой. На что Вольф Соломонович Мерлин ему заметил:

— Так ведь у них же мозги куриные!

Несогласный со слишком расширительным, на его взгляд, пониманием стресса другой физиолог выкрикнул из зала:

— Тогда выходит, что половой акт — тоже стресс!

Мерлин мгновенно отреагировал:

— Неудачный половой акт — стресс.

Все рассмеялись. А сидевшая рядом с этим почтенным физиологом его молодая жена закрыла лицо руками.

Затем В.С. Мерлин сказал:

— Когда человек стремится удовлетворить какой-либо мотив, он по необходимости сталкивается с противодействием. В результате различных внешних и внутренних противодействий возникает трудная ситуация. Состояние в трудной ситуации обозначается как нервно-психическое напряжение, или стресс.

Стало ясно, что стресс — это естественная и необходимая составляющая любой деятельности. Это — система напряжений, которая возникает в результате взаимодействия мотивов, побуждающих действовать, с одной стороны, а также условий и средств деятельности — с другой.

О проблеме диагностики стресса тоже много говорили.

Выступал психотерапевт или физиолог (забыл я его фамилию), работающий с космонавтами. Он рассказал, как он и его коллеги пытались оценивать эмоциональное состояние космонавтов, когда те тренируются или уже летают. В качестве показателя эмоционального напряжения решили использовать измерение электрокожного сопротивления (я упоминал уже раньше об этом методе). Специалисты-технари сделали крохотные, с булавочную головку, датчики, которые можно было приклеить на ладонь, во впадинку у основания большого пальца и на другую сторону кисти руки. Датчики эти несколько не мешали ни работать, ни мыться, ни отдыхать, но исправно передавали с помощью хитрой телеметрии показатели ЭКС. Казалось бы, все хорошо. А нет! Космонавты спросили, для чего наклеили им эти малюсенькие штучки. Не ответить им было нельзя: по условиям своей работы космонавты должны точно знать назначение каждого прибора, который имеется на корабле. Когда им сказали, что для контроля за их эмоциями, они тут же датчики посрыбали:

— Мы свое дело делаем. Нас контролируют. Пожалуйста! Работу нашего организма постоянно проверяют. Ладно! Ну и хватит! В душу лезть не дадим! Эмоции — это наиве, пусть при нас и остаются.

Начальство сказал:

— Не надо ребят дергать. Обойдитесь как-нибудь или придумайте что-то другое.

И тут вспомнили психологи о том, что эмоциональное напряжение влияет на тембр голоса: при волнении повышается тон, то есть возраста-

ет частота звучания речи. Естественно, у мужчин, привыкших контролировать и даже маскировать свое эмоциональное состояние, эти изменения тональности речи столь малы, что просто на слух их не различить. Но они есть. Речевое общение между космонавтами и центром управления полетом обязательно происходит. Все сообщения и даже просто высказывания космонавтов обязательно записываются на магнитные ленты. Психологам сконструировали специальную приставку к магнитофону, которая с высокой точностью фиксировала и записывала в каждый момент разговора частоту звучания — тональность речи.

Потом были проанализированы тембры голоса у всех космонавтов и выяснена присутствующая каждому из них частота, когда они находятся в спокойном состоянии, фон — точка отсчета. Сопоставление фоновой частоты тона голоса с частотой, фиксируемой в конкретный момент в той или иной ситуации, позволяло оценить эмоциональную напряженность. Доказательством тому был такой факт.

Заканчивался полет двух космонавтов в орбитальном корабле. Они в последний раз облетали Землю, когда выяснилось, что не работает автоматическое (по сигналу с земли) включение команды, переводящей орбитальный полет в режим торможения и последующего приземления.

Из центра управления полетом дали команду совершить еще один виток. Пока он длился, пытались наладить автоматику. Не получилось. Тогда командиру корабля сказали:

— Сами нажмите кнопку, включающую режим торможения и спуска. Мы дадим команду-сигнал.

Вроде бы все легко и просто — сразу после сигнала нажать нужную кнопку. Однако у командира был повод волноваться (переживать стресс). Он прекрасно знал, что если он нажмет кнопку на полсекунды раньше, то спускаемый отсек корабля приземлится где-то за полярным кругом. Там очень трудно будет их найти. А если он на полсекунды запоздает, то отсек спустится где-то в Тихом Океане, чего допустить свои же не дадут, блюдя обязательную в то время секретность.

Стресс командира вызвал изменения в тембре его голоса.

Второй космонавт, веря, что первый с задачей успешно справится, стресса не испытывал, и тембр его голоса был обычным.

Командир нажал кнопку точненько в нужный момент.

Началось торможение и связанная с ним перегрузка. Возник явный физический стресс. Его влияние тут же проявилось в тембре голоса второго космонавта. А у командира, несмотря на перегрузку, тембр голоса

пришел в норму. Успешно справившись с задачей и чувствуя поэтому удовлетворение, он радовался. Его эмоциональный подъем оказался сильнее физического стрессора.

Рассказ специалиста, работающего с космонавтами, все выслушали с большим интересом, а Бронислав Александрович Вяткин решил использовать этот метод определения эмоционального состояния в работе со спортсменами. Приобретя нужное оборудование, он велел лыжникам и гребцам, с которыми работал, говорить одну фразу: "К старту готов". По изменению тембра их голоса он судил о степени их эмоционального напряжения.

Вернемся теперь к приемам саморегуляции путем управления внешними проявлениями эмоций.

1. Контроль за темпом и глубиной дыхания.

Дыхание теснейшим образом связано с эмоциональным состоянием. Спокойно и ровно дышит отдыхающий, находящийся в благодушном настроении человек. Но если он вдруг чего-то испугается или на кого-то рассердится, просто сильно удивится или обрадуется, — тут же изменятся темп и глубина его дыхания.

Важно иметь в виду, что существуют два типа дыхания: ночное (успокаивающее) и дневное (активизирующее или тонизирующее). Даже не зная об этом, мы обязательно используем и то и другое.

Когда после трудов праведных мы ложимся отдыхать и начинаем дремать, наше дыхание становится ночным. Непременно. Иначе уснуть не удастся. Это успокаивающее дыхание характеризуется средней глубины вдохом, сразу за которым следует медленный и полный выдох, потом — пауза, вслед за которой — снова вдох.

Дневное дыхание (мы непроизвольно переключаемся на него, начиная бодрствовать) отличается от ночного более глубоким вдохом, после которого наступает пауза (задержка воздуха в легких) и энергичный, иногда даже резкий выдох. Такое дыхание нас действительно активизирует. Недаром же боксеры и теннисисты громко выдыхают в момент удара. Чтобы убедиться в активизирующей функции дневного дыхания, можно провести на самом себе такой эксперимент. Утром, когда надо, но очень не хочется просыпаться и вставать, попробуйте, лежа и не открывая глаз, сделать полный глубокий вдох, задержать на пару секунд дыхание и через рот сделать очень быстрый выдох. Повторите это три-четыре раза подряд, и вы почувствуете, что спать вам расхотелось, глаза ваши сами от-

кроются, вам захочется потянуться, встряхнуться, и вы бодро поднимаетесь с постели.

Значит, чтобы успокоиться, чтобы снизить уровень эмоциональной напряженности, надо начать дышать по ночному типу. Не надо думать о вдохе, сосредоточите свое внимание на медленном и полном выдохе, после которого не торопитесь сделать вдох, выдержите паузу.

Если же вам надо настроиться на активную деятельность, повысить степень своего эмоционального возбуждения, дышите по утреннему типу: сделайте полный, самый полный вдох, удержите воздух в легких, потом резко выдохните через рот и сразу же сделайте очень полный вдох, паузу и снова резкий выдох.

2. Контроль за тонусом (степенью напряжения или расслабления) мышц.

Каждый из нас видел, как у удивившегося чему-либо человека поднимаются брови и как опускаются они и сходятся к переносице (хмурятся), когда человек сердится; как при гневном до скрежета сжимаются зубы, а губы слипаются в тонкую линию, выступают желваки на челюсти, руки сами сжимаются в кулаки — об этом уже мельком упоминалось. Так происходит потому, что при появлении эмоциональной напряженности *непроизвольно* (независимо от нашего сознания, как бы сами по себе) мышцы тоже напрягаются. В спокойном состоянии неработающие в данный момент мышцы более расслаблены, а при эмоциональном спаде, подавленности, апатии — еще больше.

Особенно заметно это на мышцах лица — *мимических* мышцах, которые часто называют "психической мускулатурой" из-за того, что они участвуют в формировании "выражения лица", отражающего самые тонкие нюансы психической деятельности человека, и в первую очередь его переживаний. Мимические мышцы отличаются от остальных тем, что часто обоими своими концами прикрепляются к коже и ничего, кроме кожи, не передвигают. У них своя функция — нести информацию о психическом состоянии. С их помощью делаются всем известные "маски" гнева, радости, удивления, восторга и другие, не менее выразительные.

Значит, чтобы повлиять на свое эмоциональное состояние, используя механизм обратной связи, надо прежде всего "поработать" с мышцами лица.

Если нужно успокоиться, снизить уровень эмоциональной напряженности, расслабьте мышцы своего лица. Со-

средоточьте внимание на лице, внутренним взором посмотрите на него. Сначала — на лоб. Скажите себе: "Мой лоб гладкий". Постарайтесь, чтобы он действительно стал гладким. Теперь — на брови. Скажите себе: "Мои брови не сведены". Проверьте, чтобы так и было. Опустите свой внутренний взор. Щеки. "Мышцы щек расслаблены". Рот. "Мой рот мягкий. Мои губы и зубы расслаблены". Подбородок. "Мой подбородок мягкий". Еще раз проверьте все мышцы лица. "Мое лицо спокойно, расслабленно, неподвижно. Мое лицо, как маска".

Теперь постарайтесь расслабить мышцы рук.

Тем, кто хоть немного занимался спортом или делал физические упражнения, это не трудно. Для других полезно сначала хорошо прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением рук. Им можно рекомендовать такое простое упражнение.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и сильно сожмите пальцы в кулаки, полностью выпрямите руки в локтях. Проследите, чтобы напрялись и стали твердыми предплечья и плечи ваших рук. Теперь одновременно с неторопливым полным выдохом сбросьте, стряхните с рук напряжение. Проследите за своими руками, убедитесь, какими мягкими стали кисти, предплечья и плечи ваших рук.

Повторите это упражнение несколько раз, и различие между напряжением и расслаблением мышц рук станет для вас очевидным.

Если заранее научиться быстро расслаблять мышцы лица и рук, это умение обязательно поможет снизить в нужный момент эмоциональную напряженность.

Особенно эффективным (это многократно проверено разными людьми — спортсменами, летчиками, артистами — в самых сложных, стрессовых обстоятельствах) является сочетание ночного (с акцентом на замедленный и полный выдох) дыхания с одновременным расслаблением мышц лица и рук.

Я бы даже сказал, что эти два приема саморегуляции эмоций (управление дыханием и тонусом мышц) — золотой фонд для каждого, кто считает нужным владеть своим эмоциональным состоянием.

Эти же приемы могут, конечно, быть использованы и для повышения уровня эмоционального возбуждения, когда надо взбодриться, активизироваться, настроиться на работу или на развлечения.

Поиграйте мышцами своего лица: поднимите брови, сведите их к переносице, наморщите лоб и сразу распустили морщинки, растяните в улыбке рот, соберите губы в хоботок, расслабьте губы. Напрягите руки, расслабьте их, снова напрягите. И старайтесь при этом дышать по дневному типу, задерживая дыхание на вдохе и делая резкий выдох.

Такая "игра" с мышцами лица и рук наверняка поможет вам улучшить настроение и стать более активными.

3. Контроль за голосом и речью.

Когда мы эмоционально напряжены, то, как правило, начинаем говорить более быстро и громко, чем обычно, более высоким голосом, часто употребляем слова и выражения, которых стараемся избегать в спокойном состоянии.

Чтобы снизить уровень эмоциональной напряженности, используя механизм обратной связи, следует стараться даже в сложной, вызывающей эмоциональную напряженность ситуации говорить по возможности тихо, медленно, пониже тоном, следить за тем, какие слова и фразы мы произносим.

Чтобы повысить уровень эмоционального возбуждения, взбодриться, "завестись", говорите побыстрее, погромче, можете помочь себе жестикующей.

4. Контроль за темпом и плавностью движений.

При эмоциональном напряжении движения наши становятся более резкими, порывистыми, и делаем мы их быстрее, чем обычно.

Чтобы успокоиться, старайтесь двигаться плавно, неторопливо.

Чтобы повысить свой эмоциональный тонус, двигайтесь в более высоком темпе, энергично выполняйте необходимые двигательные действия.

Спортсменам, слишком возбужденным до начала соревнований (испытывающим состояние так называемой предстартовой лихорадки), я советовал включить в разминку упражнения, выполняемые с большой амплитудой движений, в медленном темпе, сопровождаемые глубоким и спокойным дыханием. В таком состоянии эти упражнения обязательно надо было выполнять, чтобы успокоиться, даже тем спортсменам, которым предстояло соревноваться в скоростно-силовых видах спорта.

Если же спортсмен переживал нежелание действовать, безразличие, подавленность (состояние предстартовой апатии), в разминку непременно включались упражнения, выполняемые в быстром темпе, с "рваным" ритмом, сопровождаемые активным дыханием с акцентом на резкий выдох.

Если находился поблизости подходящий партнер, в разминку включались элементы простейших единоборств: "бой пегушков", толкотня, "пуш-пуш". Такого рода разминка была полезна даже для тех спортсменов, кто готовился к соревнованиям в сложно-технических (или "на выносливость") видах спорта.

5. Контроль за статическими позами.

Эмоциональное состояние влияет на то, как мы стоим, сидим, лежим.

Когда мы слишком возбуждены, нам бывает трудно сохранить даже вполне соответствующую обстоятельствам позу. Нам не стоит спокойно, мы переминаемся с ноги на ногу, поворачиваемся, оглядываемся. Нам не сидится и не лежится. Мы то присядем, то вскочим, то приляжем, то снова поднимемся. Будто гвоздь торчит в диване.

Когда эмоциональное возбуждение слишком мало, когда мы апатичны и нам "все до лампочки", наши позы могут быть неоправданно стабильными. Мы можем долго стоять или сидеть в неудобном положении, даже не помышляя о том, чтобы его изменить.

Чтобы нормализовать эмоциональное состояние, следите за статическими позами. Проверьте себя: "Как я стою (сизжу, лежу)?" Постарайтесь, чтобы ваши статические позы всегда были удобными, красивыми, оправданными условиями, в которых вы находитесь.

Таковы основные приемы саморегуляции эмоционального состояния путем контроля и управления внешними проявлениями эмоций — приемы достаточно простые и очень, очень эффективные, а значит, вполне способные нам здорово помочь в трудных ситуациях и в нужный момент.

Хочу отметить, что эти приемы — не просто волевая задержка внешних проявлений гнева, страха, растерянности, удивления и т.п. Волевая задержка — это когда мы, стиснув зубы и сцепив пальцы рук за спиной, не позволяем себе высказать обидевшему нас начальнику или боссу все, что и как мы про него думаем. Волевая задержка — это когда мы, будучи в прескверном настроении, растягиваем губы в улыбку и говорим, что у нас все ОК. Волевая задержка — это вентиль на клапане нашего котла с эмоциями. Мы закручиваем вентиль, перекрываем клапан — эмоции наружу не выходят, а давление в котле растет. Если так будет долго продолжаться, может взорваться котел — произойдет срыв: эмоциональный, психический, а то и телесный (соматический) — от депрессии до инфаркта. (Дай Бог, чтобы миновала нас чаша сия!).

А вот приемы контроля за внешними проявлениями эмоций, о которых я рассказывал — это способы снижения давления в котле с эмоциями, это — открывание клапана. Их применение не принесет вреда, наоборот, будет по-настоящему полезным.

Итак, подведем некоторые итоги. Саморегуляция эмоционального состояния и "сверху" (за счет контроля за содержанием и направленностью сознания), и "снизу" (за счет контроля за внешними проявлениями эмоций) возможна, если, во-первых, в применении отдельных приемов саморегуляции загодя потренироваться, поучиться пользоваться ими в спокойной обстановке, не ожидая, когда "жареный петух клюнет", и, во-вторых, если использовать их не только порознь, а в сочетании друг с другом, комплексно.

В первую очередь держите наготове "золотую пару": контроль за темпом и глубиной дыхания и контроль за тонусом мышц лица и рук. В дополнение к ним — все остальное. Понаблюдайте за собой. Проследите, в чем у вас ярче всего проявляются сдвиги в вашем эмоциональном состоянии. В речи и голосе? В движениях? В позах? Контролируйте особенно внимательно именно то проявление эмоции, которое характерно для вас. Используйте контроль за ним в дополнение к контролю за дыханием и тонусом мышц. Это сработает!

В связи со сказанным вспомнил такой случай. Был я со сборной командой страны по вольной борьбе в Крыму, в Алуште, где проходила подготовка к первенству Европы. Борцовский ковер положили прямо во дворе под навесом, так что тренировки "вольников" могли видеть все, кто проходил мимо. В частности, и легкоатлеты, что жили и тренировались на той же базе. Наверное, кто-то из них обратил внимание на человека в очках и с бородой, который все время был с борцами, хотя и не тренер, не врач, не массажист. Спросили о нем. Им ответили: это наш психолог. Потом подошел ко мне старший тренер команды легкоатлетов и сказал:

— У нас психолога нет. Борцы про вас нашим спортсменам рассказывают. Легкоатлетам интересно. Может быть, вы сможете встретиться с ними, поговорить, что-нибудь посоветовать?

Я согласился. Легкоатлеты собрались в клубном зале, чинно расселись и приготовились слушать. Я решил познакомить их, хотя бы бегло, с проблемой эмоциональной напряженности и способами ее саморегуляции. Я рассказал им то, о чем писал в этой главе. Упомянул и о полезности контроля за теми эмоциями, которые ярче всего проявляются у каждого конкретного человека.

После беседы подошла ко мне спортсменка, сказала, что она барьеристка и что свое хорошее эмоциональное состояние перед соревнованиями определяет одним лишь способом:

— Если, когда я иду на стадион, мне хочется петь, и я мурлыкаю что-нибудь себе под нос, то выступаю удачно. Если не хочется петь, то как получится. Что мне делать?

— Всегда пойте перед стартом, — ответил я.

Легкоатлетка передернула плечами:

— Вот еще! Я же не эстрадная певица, чтобы петь, когда не хочется.

На том наш разговор окончился. Я тогда с легкоатлетами еще не работал, с борцами дел хватало — про барьеристку эту и думать не стал.

Прошло полгода или около того. Иду я в Москве по Гоголевскому бульвару, навстречу идет высокая, стройная девушка, смотрит на меня, улыбается и останавливается рядом.

— Я так рада вас видеть. Спасибо вам — я на первенстве ВЦСПС расцелась.

Я ничего не понял. Она, видя мою растерянность, пояснила:

— Я — та самая барьеристка, которой вы еще в Алуште посоветовали петь перед соревнованиями. Надо было стартовать на профсоюзном чемпионате, а настроение было — из рук вон. Хоть плачь! А пробежать надо

было здорово, иначе сняли бы с меня стипендию мою профсоюзную. Вот тут я вас вспомнила, совет ваш, и начала напевать что-то. Сначала сквозь зубы, дальше, больше — чуть погромче, а потом — и с удовольствием. Расцелась — настроение улучшилось, захотелось бежать. Размялась хорошо и... победила.

Конечно, мне приятно было все это выслушать, всегда радуюсь, когда удастся быть полезным, но в том, что произошло со спортсменкой, ничего неожиданного для меня не было.

Давно известно, что энергичное выражение эмоций вовне эту эмоцию усиливает. Много лет тому назад психолог У. Джемс и физиолог Г. Ланге даже утверждали: "Человек побежал не потому, что испугался, а испугался потому, что побежал", "Человек смеется не потому, что ему весело, а ему весело потому, что он смеется". Эти утверждения не точны, но доля правды в них есть.

Обратитесь к собственному опыту. Вспомните, скажем, такую житейскую ситуацию: к вам должны вот-вот прийти давно званные гости, вы все подготовили к их приему, но настроение у вас по каким-то причинам испортилось — на душе, как говорится, кошки скребут, никого видеть не хочется, в одиночестве хочется побыть вместе со своим прескверным настроением. Но раздастся звонок, вы открываете дверь и, чтобы не портить вечер симпатичным вам в общем-то людям, одаряете их улыбкой, изображаете радушия хозяина, говорите, что рады их приходу. Потом вы стараетесь живо поддерживать разговор, заставляете себя смеяться незатейливой шутке кого-нибудь из гостей и... ваше плохое настроение исчезает, вам даже становится приятно и весело в компании.

Влияние внешних проявлений эмоции на нее саму учитывал К.С. Станиславский, когда рекомендовал актерам выполнять определенные "физические действия" (термин Станиславского), чтобы легче было войти в обусловленное сюжетом пьесы и ролью состояние. Актер, готовясь к сцене, в которой ему надо сыграть очень разгневанного человека, ходит за кулисами быстро и порывисто, напрягая мышцы, и дышит поверхностно и часто — он знает, что так двигается и дышит человек, когда он в ярости. Выполнив это физическое действие, он вызывает у себя нужное эмоциональное состояние.

Хорошие актеры это знают, а хорошие спортсмены — не все и не всегда.

Я люблю смотреть соревнования по теннису. В этой замечательной игре хорошо видно, как неблагоприятное эмоциональное состояние спортс-

мена становится причиной его поражения в матче с соперником ниже классом.

Вспоминаю, как нестабильно играл в 1998 году Евгений Кафельников. Он выходил на корт с опущенной головой, показывал мимикой и жестами свое недовольство после почти каждого проигранного мяча. Казалось, что он не играет в любимую игру, а выполняет тяжелую работу. В 1999 году он стал стараться держаться иначе. Не знаю, сам ли он до этого додумался, новый ли тренер подсказал или психолог с ним поработал, но он теперь не опускал голову и не демонстрировал бурные реакции на свои ошибки. Он играл более успешно и стабильно, почти весь год занимая вторую строчку во всемирном теннисном табеле о рангах, а в следующем 2000 году стал Олимпийским чемпионом.

Я убежден, что один из лучших теннисистов последних лет Андре Агаси, уступающий по своим физическим кондициям и по силе подачи многим игрокам, побеждает их не только потому, что владеет всеми техническими приемами современного тенниса, не только потому, что он великолепный тактик и даже не только потому, что умеет предельно мобилизоваться в критические моменты игры, но и потому, что научился управлять своими эмоциями, сдерживая их внешние проявления.

Впрочем, существует еще один способ саморегуляции эмоций, включающий в себя все лучшее, что есть в названных мной приемах первой и второй групп. Этот способ — самовнушение, но о нем речь будет идти потом.

Заканчивая главу об эмоциональном напряжении, хочу сказать, что его оптимальный уровень — первый важный компонент состояния психической готовности спортсмена к соревнованию.

Другим компонентом такого состояния является установка.



Установка

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

*В действии предвидеть будущее —
значит его создавать.*
Габриель Вбральди

В русском языке слово "установка" имеет множество значений: "установка осветительной аппаратуры", "стереофоническая установка", "целевая установка", "установка на игру, которую дает тренер", "социальная установка" и т.д. и т.п. В английском языке я нашел восемь слов, которые переводятся на русский как установка, а в немецком — одиннадцать. Одно из них — die Einstellung — было использовано в 1889 году немецкими психологами Г. Мюллером и Ф. Шуманом при описании иллюзии веса. Их эксперимент был прост: испытуемому надо было взять в правую и левую руки цилиндрики равного объема, но разного веса и определить, какой из них тяжелее. Обнаружилось, что, если человеку несколько раз подряд давали в одну руку более тяжелый цилиндр, а потом в обе руки вложили одинаковые по весу, то возникала иллюзия: цилиндр в той руке, где раньше был более тяжелый, теперь казался легче, чем тот, что был в другой руке.

Так появилось в психологии понятие "установка". И быть бы ему одним из очень многих научных терминов, которые только специалистам известны, да и то не слишком многим, если бы не замечательный грузинский психолог Дмитрий Николаевич Узнадзе. Он и его ученики и последователи, обнаружив, что иллюзии возникают не только в опытах с разными и одинаковыми весами, но и с разными и одинаковыми объемами, объяснили этот эффект и разработали теорию установки как психологиче-

ского феномена, обязательно присутствующего при целенаправленной деятельности человека.

Чтобы убедиться в реальном существовании установки, вы можете сами провести такой эксперимент. Найдите три детских резиновых мячика: два — одинакового размера, а один — побольше или поменьше. Посадите вашего приятеля на стул и попросите опустить руки за спинку стула. Расположитесь позади него, положите себе на колени три мячика, возьмите в правую руку мячик побольше, в левую — поменьше и вложите их в руки вашего приятеля. Попросите его, чтобы он приподнял кисть той руки, где, по его мнению, находится мячик побольше. Как только он поднимет кисть руки, возьмите у него мячики и после секундной паузы снова вложите их ему в руки: опять в правую — побольше, в левую — поменьше. Повторите эту процедуру 14 раз (не напутайте, пожалуйста, всегда в правую — побольше, в левую — поменьше). 15-ый опыт — критический: вложите теперь в обе руки приятеля одинаковые мячики. Ваш приятель поднимет теперь кисть левой руки и в 96 случаях из 100 ему покажется, что мячик в правой меньше.

Почему? Как это объяснить?

Человек получил задание показать в какой руке у него мячик большего объема. Он старается не ошибиться. Он определяет, что больший мячик — в правой руке. Вы снова вкладываете этот больший мячик в его правую руку и — снова, и — снова. Он теперь уже ждет этого, он уже готов принять в правую руку мяч большего объема. У него уже возникла актуальная установка. Вы продолжаете опыт. Каждое повторение эту установку укрепляет. Она становится фиксированной установкой. (Термины, конечно, Д.Н. Узнадзе). Суть ее в том, что у человека сложилось на основе опыта предрасположение к определенной форме реагирования. Такое предрасположение или готовность действовать определенным образом возникает не только в экспериментальных условиях, но и в реальной жизни. Если человеку в какой-то конкретной ситуации удалось, действуя так, а не иначе, удовлетворить какую-то свою потребность, то, попав снова в такую ситуацию и испытывая аналогичную потребность, он готов действовать этим же способом — в этом суть установки. Установка — готовность к активности, зависящая от наличия потребности и объективной ситуации ее удовлетворения. Так определил эту психологическую категорию Узнадзе. Он считал, что установка — высший уровень организации "человеческих сущностных сил", что она является основой слаженности и последовательности действий и обеспечивает уменьшение неопределенности

возможных форм поведения человека. Установка — нейродинамически "закодированная модель" конечного результата действия. Она неотъемлемая составная часть целенаправленной деятельности.

Все это безусловно так. Эти положения Д.Н. Узнадзе совершенно справедливы. Однако, в разработанной в Грузии теории установки есть и такие, с которыми нельзя безоговорочно согласиться.

Первое: Узнадзе и его последователи утверждают, что установка, возникающая помимо воли человека, всегда является бессознательной. Вряд ли это так. Многие факты свидетельствуют, что наряду с бессознательной или, лучше сказать, неосознанной установкой, существуют и осознаваемые. В английском языке они даже называются по-разному: первая *Settling*, а вторая *Attitude*. (Термин "attitude" ввел в психологию американец Г. Олпорт в 1935 году. У нас стали его переводить как "социальная установка", понимая под нею предрасположение человека или группы людей реагировать определенным образом на те или иные события социальной действительности. Социальная установка — относительно устойчивая и, конечно, осознаваемая система взглядов, представлений).

Второе: корифей грузинской психологической школы считают, что установка всегда полезна и целесообразна, всегда помогает человеку удовлетворить имеющуюся у него потребность достичь желаемого результата. К сожалению, это не так. Доказательством могут служить многие факты из практики спорта. Об этом и пойдет речь.

В разных спортивных упражнениях часто требуется одновременное проявление не одного, а двух или даже большего числа, физических (двигательных) качеств. Очень часто спортсмену приходится выполнять так называемые скоростно-силовые действия. Таковы, например, прыжки в легкой атлетике.

В шестидесятые годы уже прошлого века (как непривычно и даже слегка страшно это говорить или писать — ведь почти вся жизнь прошла в нем) тренером сборной команды СССР, отвечающим за подготовку прыгунов в длину и тройным, был Юрий Еремин. Он отлично знал, что результат прыжка зависит от скорости разбега, от быстроты и силы отталкивания. На что же настраивается легкоатлет перед прыжком: на быстроту или на силу толчка? Другими словами, какая у него перед прыжком установка — скоростная или силовая? Как хороший специалист Еремин знал, что скоростная — лучше, ибо силовая установка, то есть предрасположенность прыгуна оттолкнуться как можно сильнее, мешает хорошему разбегу, деформируя его ритмико-темповую структуру. Еремин ре-

шил выяснить, какая установка преобладает у его подопечных. Он оборудовал планку — доску, с которой происходит отталкивание — тензодатчиком, фиксирующим силу толчка, и электронным секундомером, показывающим время отталкивания. Спортсмены тренировались. После прыжка, сразу же, как только атлет приземлится и еще не сориентируется, не определит, далеко ли он прыгнул, Еремин спрашивал, хорошо получился прыжок или нет, доволен ли спортсмен выполненной попыткой. Самооценки прыгунов каждый раз сопоставлялись с показаниями тензодатчика и секундомера. Выяснилось, что большинство опрошенных (а это, напомним, были сильнейшие в стране прыгуны, высококвалифицированные мастера) бывали довольны в тех случаях, когда отталкивались более сильно, но, увы, менее быстро. Тренер-исследователь нашел этому такое объяснение: спортсмены положительно оценивали свои прыжки с сильным отталкиванием потому, что у них была сформирована силовая установка. Когда она реализовалась в практическом действии, им казалось, что все здорово у них получилось. На самом деле было по-другому: силовая установка мешала прыгуну достигнуть максимально возможного для него результата. Еремину пришлось потратить от 12 до 19 специальных тренировочных занятий на то, чтобы изменить у членов сборной команды страны силовую установку на скоростную. Но потом прыгать они стали и дальше и стабильней.

Много раз сталкивался я со случаями, когда спортсменам не помогала, а мешала та установка, что у них была. Вот наиболее простой пример.

Очень талантливая девочка — рекордсменка страны среди юниоров в беге на 100 м (впоследствии она стала олимпийской чемпионкой) не так быстро, как требовалось "уходила" со старта. Наблюдая за ней на тренировках и поговорив с ней, я убедился, что на старте она все внимание свое концентрирует на ожидании сигнала к началу бега. Она вся — "большое ухо". Другими словами, у Люды (так ее звали) сформировалась сенсорная установка, проявляющаяся в ее настроенности, готовности как можно скорее услышать сигнал стартера. Но, помимо такой, в ситуации старта возможна и другая — моторная установка — предрасположенность, готовность как можно скорее начать бег. Моторная установка лучше — она позволяет быстрее стартовать, до 0,1 секунды можно выгадать, сменив сенсорную установку на моторную.

Возникла необходимость помочь Люде поменять одну установку на другую. На этом предсоревновательном сборе был вместе со мной мой аспирант, сам в прошлом известный легкоатлет — рекордсмен страны и чем-

пион Европы в беге на 800 метров — Сергей Крючек, человек в легкоатлетическом мире авторитетный. Мы с ним вместе притащили на очередную тренировку какую-то пластмассовую коробочку, разноцветные проводочки и стартовый пистолет. С самым серьезным выражением лиц мы на виду у Людмилы стали возиться с проводами: присоединили пару к коробке и от нее — к колодкам, с которых спортсменке предстояло стартовать, другую пару — от коробки к стартовому пистолету. Потом сказали Люде:

— Одновременно с выстрелом включается реле времени. Ровно через 0,15 секунды на стартовые колодки подается электрический ток. Если ты за это время не успеешь уйти со старта, тебя ударит током.

— Сильно? — спросила девочка.

— Не убьет, — мрачно ответил я.

Люда в тот день стартовала с "электрофицированных" колодок двенадцать раз. При каждой попытке она стремилась начать бег как можно скорее, чтобы избежать удара током. На старте она была теперь предрасположена к максимально быстрому началу бега, она вся уже была не "ухо", а "ноги". Этой единственной тренировки хватило спортсменке для того, чтобы у нее зафиксировалась моторная установка. Потом, в течение всей своей весьма удачной спортивной карьеры у Людмилы больше не было проблем со стартом.

Теперь рассмотрим пример посложнее. В спорте очень часто требуется выполнить движение и быстро, и точно. Такое требование предъявляется, скажем, к уколу фехтовальщика. Необходимость совершить одновременно и быстрое и точное действие может вызвать появление трех различных установок: скоростную (предрасположенность сделать движение как можно быстрее), точностную (готовность действовать как можно точнее) и сочетанную скоростно-точностную (готовность действовать и быстро и точно). Какая из них полезней? Специальное исследование, проведенное моей аспиранткой Натальей Сухаревой, показало, что при точностной установке снижается быстрота, при скоростной — точность. Наиболее благоприятной является обобщенная установка "действовать быстро и точно". Именно при этой установке и скорость больше, и точность выше. Дело тут в том, что, согласно теориям физиолога Н.А. Бернштейна и психолога А.Н. Леонтьева, саморегуляция деятельности осуществляется многоуровневой структурой, включающей в себя многие мышечные, нервные и психические механизмы управления движениями и действиями. С точки зрения этих теорий действие, выполняемое при ак-

туализации скоростной установки, относительно простое. Его основная цель — проявить быстроту движения. Если же при выполнении того же действия актуализуется установка "быстро и точно", то проявление быстроты становится в этом случае не самоцелью, а элементом более сложной задачи, для решения которой в работу включаются дополнительные (более высокого уровня) контуры саморегуляции, что и приводит к улучшению результата деятельности.

Для того, чтобы поднять штангу, вес которой является околопредельным или предельным для того или иного тяжелоатлета, ему нужна установка на максимализацию усилий и энергетических затрат. Спринтеру нужна установка на максимальную быстроту движений. Стелку — на максимальную точность. А гимнасту? А фигуристу? А художественной гимнастке?

Наташа Сухарева (она сама мастер спорта и хороший тренер по художественной гимнастике) в ходе работы над своей диссертацией установила, что установки на максимализацию усилий и энергетических затрат, или установки на максимальное проявление физических качеств (быстроты, силы, гибкости) препятствуют достижению высокого результата в сложно-координированной двигательной деятельности, так как нарушают тонкую координацию движений, их слитность, пластичность, экономичность. Более полезной может быть установка на технически правильное и точное выполнение движений, но и такая установка — не самая лучшая. Оказалось, что технически совершенному и одновременно художественно выразительному выполнению комбинации движений в художественной гимнастике (как и в фигурном катании на коньках) способствуют установки не на максимальные, а на оптимальные энергетические, физические и нервно-психические затраты при саморегуляции движений, на проявление эмоций, соответствующих музыкальному сопровождению, на артистичное и вдохновенное выполнение.

Не только на соревнованиях, но и на тренировке и вне зависимости от ведущей направленности деятельности — "на выносливость", "на силу-скорость", "на скорость-координацию", "на координацию-выразительность" — спортсмену приходится решать достаточно трудные задачи. Для их решения требуется высокая (а порой — очень высокая) мобилизация ресурсов психики и организма спортсмена. Эта мобилизация достигается двумя путями: за счет повышения уровня эмоционального возбуждения (напряжения) и за счет предельностной установки. Мы с В.В. Дубенюком установили, что повышенный уровень эмоционального возбужде-

ния достигается у представителей различных видов спорта разными способами. Перед решением двигательных задач, связанных с преимущественным проявлением выносливости и, следовательно, с выполнением циклических движений (бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля и др.), с однообразной монотонной деятельностью, возбуждение возрастает за счет осознаваемой составляющей эмоций — за счет тревоги, при сохранении на невысоком, близком к обычному (фоновому), уровне вегетативной составляющей.

Перед решением задач, связанных с преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств и сложной координации, то есть задач, выполняемых часто в трудных, меняющихся условиях, связанных с реальным или кажущимся риском (прыжки на лыжах с трамплина, слалом, прыжки с шестом и др.), эмоциональное возбуждение возрастает за счет вегетативного компонента при сохранении тревоги на невысоком уровне.

Это объясняется тем, что в каждом из этих двух случаев происходит экономизация именно того составляющего эмоционального возбуждения, который впоследствии будет интенсивно расходоваться в процессе деятельности. Кроме того, повышение тревоги перед выполнением нагрузок на выносливость возникает в связи с нужным в этом случае твердым решением "выполнить задание во что бы то ни стало". Такое решение способствует формированию категорической установки — одного из главных условий успешной "работы на выносливость". Роль такой установки выявил Александр Сергеевич Егоров, исследуя влияние сознания на эффективность деятельности, требующей большой выносливости. Он наблюдал за бегунами-марафонцами, ходоками на 20 и 50 километров, за лыжниками, которые соревновались на длинных и сверхдлинных дистанциях. Им было выяснено, что если по каким-либо причинам категорическая установка ("пройду дистанцию за такое-то время при любых условиях, хоть кровь из носа") менялась у спортсмена на условную ("пройду дистанцию, если не будет сильного встречного ветра" или "если после двадцатого километра опять не заболит печень", или любое другое "если"), то шансы на успех снижались аж на 70 %!

Зато сформированная и вовремя актуализированная категорическая установка позволяла спортсменам достигать удивительных результатов. Егоров проводил с марафонцами лабораторный эксперимент, в ходе которого им предлагалось дышать в заполненный воздухом резиновый мешок так долго, как они смогут. В замкнутом пространстве мешка вдыхаемый человеком кислород постепенно заменялся выдыхаемым углекислым га-

зом. Соответственно этому в крови человека и в тканях его организма возникал дефицит кислорода — кислородное голодание. Так вот, у спортсменов, участвующих в опытах Егорова и сформировавших у себя категорическую установку "терпеть, как можно дольше, вытерпеть дольше, чем другие", кислородное голодание достигало таких пределов, что врачи и физиологи просто не верили в это. "Человек при таком кислородном голодании должен умереть" — говорили они. Но участники эксперимента потом отлично себя чувствовали. Они ведь были хорошо тренированными спортсменами.

Спорт, кроме всего прочего, как никакой другой вид деятельности, раскрывает возможности человека, вскрывает его скрытые резервы и ресурсы. Недаром молодая отрасль науки о человеке — акмеология, изучающая вершины человеческих возможностей: физических, психических — опирается на факты, имевшие место в спорте. Недаром одним из основателей этого направления науки был бывший рекордсмен мира в метании копья, а потом доктор наук и профессор в Центральном научно-исследовательском институте физической культуры в Москве, Владимир Васильевич Кузнецов.

Но достичь вершины человек может лишь тогда, когда у него сформирована и вовремя актуализируется соответствующая стоящим перед ним задачам, или, другими словами, адекватная его деятельности установка.

Именно — адекватная задачам и условиям деятельности. Категорическая установка, типа: "Сделать обязательно, несмотря ни на что!" — необходима тогда, когда предстоит длительная напряженная работа, вызывающая физическое утомление, которое надо перетерпеть, и чувство усталости, которое надо преодолеть. Однако категорическая, исключая любые "если" установка, столь важная для бегунов, лыжников-гонщиков, гребцов и других спортсменов, которым необходимо как можно быстрее достичь финиша длинной дистанции, может быть помехой для представителей тех видов спорта, где соревноваться приходится в непосредственном взаимодействии с соперниками — в спортивных играх и единоборствах. Там действия спортсмена определяются не только его задумками и планами, но и действиями соперника, которые не всегда можно предугадать. Поэтому у борца перед схваткой или у теннисиста перед игрой установка не должна быть категорической. И борец и теннисист, формируя предельно ответственную установку, включают в нее возможность экстренного изменения тактики ведения поединка в зависимости от того, как поведет себя противник.

Установки очень и очень многообразны и многоплановы. Первыми были замечены, как уже говорилось, сенсорные установки, предопределяющие своеобразие ощущений и восприятий человека. Потом обнаружались такие двигательные установки, как готовность выполнять движения определенным образом — сильно, быстро, точно. С двигательной деятельностью связана и открытая нами энергетическая установка — готовность в той или иной мере использовать энергетический потенциал организма, выплеснуть сразу все, всю силу, всю быстроту, которая есть (такая установка характерна, например, для штангиста, прыгуна в длину), или бережно расходовать энергию, чтобы ее хватило на несколько часов тяжелой работы, как у марафонцев, велосипедистов, ходяков.

Хотя, пока спортсмен не начал действовать, его предвзятые установки внешне не проявляются и не только со стороны не заметны, но зачастую и самим готовым к двигательной активности человеком не осознаются, их все-таки можно распознать. С помощью простых двигательных тестов. О некоторых из них уже говорилось в главе об эмоциональной напряженности. Там их предлагалось использовать для контроля за своим эмоциональным состоянием. Теперь я расскажу, как такие тесты позволяют определить особенности и своеобразие двигательных установок и опишу методику их применения при работе спортивного психолога.

Предположим, спортсмену предстоит выполнить какое-либо упражнение (двигательное действие или комплекс действий) максимально быстро. Готов ли он к этому, настроен ли на "скоростную работу"? Другими словами, есть ли у него сейчас скоростная установка? Это можно проверить несколькими способами. Как, впрочем, наличие или отсутствие других установок, отражающих предрасположенность к "работе на выносливость", "на силу", "на точность" и т.д.

"Измерение точности восприятия и воспроизведения микроинтервалов времени или "Реакция на время (РВ)"

Тест этот был уже упомянут в качестве способа проверки эмоционального состояния (с. 50). Он проводится так: спортсмену дается в руки секундомер и предлагается, считая про себя, отмерить ровно 7 секунд, проверяя темп своего счета движением стрелки. Потом, не

глядя на стрелку, он снова включает секундомер и начинает считать до семи. Когда, по его мнению, пройдет ровно 7 секунд, он выключает секундомер и, опять-таки не глядя на циферблат, передает его проводящему опыт. Тот фиксирует положение стрелки, определяя точность реакции на время. Потом спортсмен еще два раза отмеривает 7-секундные интервалы времени без зрительного контроля.

Если у человека сформировалась и к данному моменту актуализировалась скоростная установка, то во всех трех пробах обнаружится, что он отсчитывал время быстрее, чем оно протекало на самом деле. Мы увидим стрелку секундомера, остановленную на отметке где-нибудь около шести, пяти, а то и четырех секунд.

"Реакция на движущийся объект (РДО)"

Для этого теста нужен секундомер, стрелка которого движется быстро. Мы пользовались либо электросекундомером, стрелка которого обегала круг циферблата за 1 секунду, либо механическим ручным секундомером, где стрелка делала оборот за 6 секунд. В первом случае испытуемому предлагалось включить секундомер и (глядя на стрелку) остановить ее точно на отметке 0,7 с. Во втором случае стрелку предлагалось остановить на отметке 2,0 с. (Различие в заданиях было обусловлено разницей величины циферблатов секундомеров). Практика показала, что результаты измерения РДО на том и другом приборе вполне сопоставимы. После трех пробных попыток спортсмен делал пять или семь зачетных. После каждой из них экспериментатор записывал величину и направление ошибки. Ошибки фиксировались с точностью до 0,01 с, а их направление определялось по тому, где спортсмен остановил стрелку — до или после заданной отметки, то есть поторопился он или опоздал. Если — до (поторопился), ставился знак "-" — преждевременная реакция, если — после (опоздал), — знак "+" — запаздывающая реакция.

О наличии скоростной установки свидетельствовало преобладание преждевременных реакций и их большая, чем в обычных (фоновых, не связанных непосредственно с предстоящей "работой на скорость") условиях.

Измерение темпа движений по малой амплитуде или теппинг-тест (Т-т)

Для проведения этого теста нужен телеграфный ключ или быстросрабатывающий кнопочный микровыключатель, соединенный со счетчиком электроимпульсов.

Спортсмену предлагается сначала попробовать и найти наиболее удобное положение для работы с ключом или для постукивания кнопкой микровыключателя. Потом ему давалось первое задание: "Постучите сейчас 10 секунд, от команды "Хоп!" до команды "Хоп!", в том темпе, который для вас наиболее удобен, как вашей руке захочется". По показателю импульсного счетчика экспериментатор фиксирует число выполненных движений. Это — показатель оптимального темпа — Т-т опт. Следующее задание — стучать в течение тех же 10 с. как можно чаще. Теперь записывается показатель максимального темпа движений — Т-т макс. Третье задание: "Постучите теперь ровно вдвое медленнее, чтобы число движений за то же время было точно вполукратно меньше". И в этом случае фиксируется число выполненных движений, чтобы потом получить показатель точности дозирования темпа — Т-т доз.

Итак, у нас есть три записи количества движений, сделанных испытуемым в трех ситуациях, обусловленных разными заданиями. Как же эти показатели связаны с имеющейся в данный момент у спортсмена двигательной установкой?

Обычно оптимальный (удобный) темп движений по малой амплитуде составляет где-то около 75 % (чуть больше или чуть меньше) от максимального.

Если, например, спортсмен, работая в максимальном темпе, сделал за 10 секунд 80 движений, мы в праве ожидать, что показатель его оптимального темпа будет около 60. Это в том случае, когда у спортсмена не

выражена установка ни на высокий темп предстоящей двигательной деятельности, ни на сдерживание (экономизацию) темпа своих движений. Когда мы видим, что показатель оптимального темпа приближается к показателю максимального, составляя 85 и более процентов от последнего (иногда случалось наблюдать оптимальный темп движений, даже превышающий максимальный), мы имеем достаточные основания считать, что у спортсмена есть в данный момент выраженная скоростная установка.

Если же показатель оптимального темпа составляет всего 50 и менее процентов от максимального, это говорит о наличии установки на невысокий темп движений.

Показатель точности дозирования темпа (Т-т доз) свидетельствует, во-первых, конечно, о способности человека оценивать и регулировать частоту своих движений, а во-вторых, и об установке тоже. Существенное превышение половины максимальной частоты свидетельствует о скоростной установке. Показатель дозированного темпа, значительно не достигший половины максимума, свидетельствует об установке на экономизацию темпа движений.

Здесь я должен сказать, что достоверность выводов, сделанных на основании результатов этого, да и других двигательных тестов, заметно повышается, если полученный в той или иной конкретной ситуации показатель сопоставляется с аналогичными усредненными показателями, зафиксированными ранее в обстановке, не связанной непосредственно с двигательной спортивной деятельностью — с "фоновыми показателями" данного человека.

Измерение оптимального, максимального и дозированного усилия — ручная динамометрия (Дин)

Методика использования этого теста уже описана в главе об эмоциональной напряженности (с. 50-51).

О наличии силовой установки, то есть о готовности, предрасположенности выполнить предстоящие двигательные действия изо всей силы, говорит сближение показателей оптимального (Дин. опт.) и максимального (Дин. макс.) усилий, а также показатель дозированного усилия (Дин. доз.), немного превышающий заданное.

Настроенность на экономизацию силовых затрат проявляется в снижении величины оптимального усилия и в том, что при дозировке прослеживается тенденция к ошибкам "недобора" (когда спортсмен, например, сжимает динамометр с усилием в 15 — 20 килограмм вместо заданных 30).

Измерение вегетативной активации организма — биоэлектродипотенциометрия (БЭП)

Об этой методике тоже уже говорилось (с. 51).

Показатели биоэлектродипотенциометрии, отражая уровень вегетативной активации — физиологической составляющей преддвигательного состояния — меняются в связи с тем, что предстоит человеку делать и как он на это дело настроен. Следовательно, БЭП может служить индикатором установки, которую мы называли энергетической.

Поскольку показатели БЭП очень сильно различаются у разных людей, да и у одного и того же человека варьируют в широких пределах, постольку полученный в конкретной ситуации показатель всегда следует сопоставлять с "фоновым".

Об адекватной установке спортсмена перед выполнением упражнений скоростно-силового характера свидетельствуют высокие показатели БЭП (1,5 — 1,7 от фоновых значений). А об установке, способствующей успеху в работе "на выносливость", говорят показатели на уровне 0,9 — 1,1 от фона.

Но для чего надо знать, какова установка спортсмена перед тренировкой или соревнованием? Для того, чтобы помочь лучше справиться с делом, которое ему предстоит. Вот пример такой помощи.

В этой главе я уже упоминал одного из моих бывших аспирантов — легкоатлета, бегуна на средние дистанции Сергея Крючка. Темой своей диссертационной работы он избрал предсоревновательную подготовку легкоатлетов-бегунов. Исходя из представления о том, что именно в процессе предсоревновательной подготовки фиксируется у спортсмена уверенность в своих силах, желание соревноваться, задор и стремление к победе, Крючек пришел к заключению, что предшествующие соревнованиям тренировочные занятия следует планировать и проводить так, чтобы они способствовали не только повышению подготовленности спортсмена, но и возникновению у него после каждой тренировки чувства удовлетворения ею. Тогда у легкоатлета будет формироваться высокая субъективная оценка вероятности достижения намеченных соревновательных целей и, значит, наиболее благоприятный уровень эмоционального возбуждения, хорошее боевое настроение. Удовлетворенность тренировкой появляется тогда, когда человек чувствует, что она была полезной, эффективной, что она стала ступенькой на его пути вверх, к заветной цели, к вершине. А эффективность тренировки будет выше в том случае, если нагрузка,

предложенная спортсмену соответствует его состоянию, важнейшей составляющей которого является установка.

В начале работы с бегунами Сергей Сергеевич Крючек изучил характерное для его подопечных легкоатлетов соответствие между желательной им в данной конкретной тренировке длиной отрезков дистанции, скоростью их пробега и результатами тех двигательных (психомоторных) тестов, о которых мы только что говорили.

Ему удалось выделить наиболее информативные взаимосвязи. Оказалось, что отношение предпочитаемой (выбранной спортсменом) средней скорости пробега отрезков к максимальной на этом же отрезке скорости (личному рекорду) связано с отношением оптимального усилия к максимальному при ручной динамометрии (Дин. опт./макс). Длина выбираемого отрезка связана с отношением оптимального темпа движений по малой амплитуде к максимальной (Т-т опт./макс). Самооценка времени пробега отрезков в серии связана с воспроизведением семисекундного микроинтервала (РВ). А самооценка (по стобалльной шкале "градусник", о которой говорилось на с. 53) успешности после пробега каждого отрезка оказалась связана с показателями биоэлектродипотенциометрии (БЭП).

После того, как эти связи были установлены, перед каждым тренировочным занятием, минут за 15-20 до его начала у бегунов определялись Дин. опт., Т-т опт., РВ, БЭП.

Показатель Т-т опт. позволял определить наиболее подходящую для данной тренировки длину отрезка.

При помощи показателя Дин. опт. определялась скорость пробега этого отрезка (относительно личного рекорда). Чтобы точно знать какую скорость следует задавать спортсмену, Крючку пришлось провести предварительную работу. Он зафиксировал максимальные скорости пробега отрезков, соответствующих классическим беговым дистанциям: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10000 метров, у ведущих спортсменов мира и у бегунов, с которыми проводилась работа. Были составлены графики, отражающие зависимость "дистанция-скорость". Кривые у сильнейших в мире и менее квалифицированных легкоатлетов оказались одинаково направленными, хотя, естественно, разноуровневыми. Было установлено, что каждой длине дистанции соответствует определенная (выраженная в процентах от скорости пробега 100 м, принимаемой за 100 %) средняя скорость. Важно, что выраженная в процентах от максимальной, она почти не отличается у бегунов разной квалификации. Так скорость пробе-

гания 400 метров составляет 89 % от максимума, 800 метров — 75 %, 1500 метров — 69 % и т.д. Эти процентные соотношения учитывались при анализе результатов измерения Т-т опт. и Дин. опт. перед тренировкой. Если, например, Т-т опт. составлял у бегуна Н. 67 % от максимального темпа, а Дин. опт. 77 % от максимального усилия, то ему предлагалось в этой тренировке пробегать отрезки в 1600 метров со временем 5 минут 14 секунд, так как его лучшее достижение на этой дистанции — 4 минуты 17 секунд.

Точность воспроизведения микроинтервалов времени (показатель РВ) побуждала либо регулировать скорость пробега частей отрезка, либо полагаться на "чувство времени" самого спортсмена.

Замеры БЭП перед стартом на каждом отрезке позволяли оценить энергетическую установку и значит — готовность легкоатлета выполнить предстоящую работу. Замеры БЭП после финиша каждого пробегаемого отрезка давали возможность судить о реакции на нагрузку. По мере увеличения нагрузки оба эти показателя имеют тенденцию к возрастанию до определенных пределов.

Момент, когда БЭП перед пробеганием отрезка увеличивался, а после него уменьшался относительно предыдущего раза (при сохранении нагрузки на прежнем уровне), был сигналом того, что работа переходит из оптимальной зоны в максимальную. По этому сигналу в тренировку вносились коррективы, чтобы не дать спортсмену возможность выйти из благоприятного состояния.

Такое использование методик оценки предельных установок бегунов и управления на этой основе их предсоревновательной подготовкой способствовало сохранению у них физической и психической свежести к началу соревнований.

Итак, мы познакомились со второй основной составляющей предельного психического состояния — с установкой. Теперь самое время поразмышлять о психических состояниях человека, о его подготовленности и готовности к целенаправленной деятельности.



Состояние психической готовности

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

*Там, где техника бессильна,
всесильна психология.*

Генри Каттнер

Чтобы выполнить какую-то работу, надо знать что делать и как действовать, надо мочь и уметь принять решение, определить момент начала деятельности, произвести необходимые операции, выполнив при этом нужные двигательные действия. Так — в любом деле, так и в спорте.

Спортсменам, чтобы прыгнуть в длину за 8 метров, чтобы поднять штангу за 200 килограммов, чтобы сделать тройное сальто или четырехоборотный пируэт, чтобы пробежать 100 метров быстрее чем за 10 секунд, а 42 километра 195 метров (марафон) быстрее чем два с половиной часа, надо быть очень и очень здорово подготовленными. Но чтобы это сделать в нужный момент, стартуя на ответственных официальных соревнованиях, мало быть хорошо подготовленным, нужно еще и быть готовым. Подготовленным и готовым ... Не одно ли и то же это? Нет, не одно. Разграничим понятия "подготовленность" и "готовность".

Быть подготовленным к двигательной деятельности — значит иметь возможность такую деятельность осуществлять. Для этого надо, чтобы соответствующим образом у человека могли работать сердце, легкие, печень, почки и многие другие внутренние органы, обеспечивающие его энергетический потенциал; надо, чтобы его мышцы могли выполнять движения с необходимой силой и быстротой и так долго, как это требуется;

надо, чтобы нервные импульсы, управляющие работой внутренних органов и мышц, были точными и своевременными; надо, чтобы психические процессы: ощущения, восприятия, представления, мышление (о них и об их роли в спорте мы еще будем говорить) вовремя запускали систему движений, тонко ее контролировали и, когда нужно, останавливали. Исходя из сказанного, подготовленность можно определить так.

Подготовленность — уровень развития энергообеспечивающих систем организма, регуляторных функций нервной системы и психики, физических и двигательных качеств, позволяющих осуществлять специфическую двигательную спортивную деятельность. Подготовленность достигается в процессе спортивной тренировки, в ходе длительного спортивного совершенствования.

Подготовленность, соответствующая возможности достижения спортсменом определенного соревновательного результата, — необходимое, но недостаточное условие успешности его выступления в соревновании. Поясню это самым незатейливым примером.

Предположим, легкоатлет-бегун на средние дистанции был вполне подготовлен к тому, чтобы пробежать 1500 метров быстрее (или, как говорят в спорте "из") чем за 4 минуты. О его подготовленности свидетельствовало время пробега им этой дистанции на тренировке: он неоднократно показывал результат в пределах 3 минут 50-56 секунд. Но нашему бегуну не повезло: за два дня до соревнований он простудился — насморк, кашель, не продышаться. (Заметим в скобках, что спортсмены часто болевают, когда они хорошо подготовлены, то есть находятся "на пике спортивной формы".) Сможет ли он показать в соревновании результат, к которому подготовлен, если даже решится стартовать? Вряд ли — хоть и подготовлен, но в данный момент из-за простуды не готов.

Определим теперь понятие "готовность к соревнованию".

Под *готовностью* к соревнованиям будем понимать состояние спортсмена в точно отмеренный по шкале времени период, способствующее полному проявлению его подготовленности, то есть реализации всех его возможностей в предстоящем конкретном соревновании.

И подготовленность и готовность — явления сложные, складывающиеся из многих составных частей (компонентов).

В теории и практике спортивной тренировки выделяют разные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую — с их помощью формируются соответствующие компоненты подготовленности.

В готовности спортсмена к соревнованию тоже можно выделить отдельные взаимосвязанные и взаимовлияющие компоненты, составляющие в совокупности *функциональное состояние*. Что же это такое?

В русском языке слово "состояние" означает положение, в котором кто-нибудь или что-нибудь находится. В современной науке через понятие состояния определяются исходные принципы теории информации и кибернетики. Специалисты в этих областях науки говорят, что состояние любой системы в данный момент — это набор численных значений ее переменных в этот момент, что состояние является обобщенной (интегральной) характеристикой системы в течение отрезка времени относительно неизменного действия (функционирования). А само функционирование системы есть не что иное, как смена ее состояний. Действующая система — есть функциональная система, а состояние, характеризующее ее, можно назвать функциональным. Применительно к человеку теорию функциональной системы разработал академик Петр Кузьмич Анохин "кибернетизированный" физиолог, много перетерпевший в сталинские времена за свои идеи, выходящие за рамки канонизированной компартией павловской рефлексологии.

Анохин, другие физиологи — профессора Граденко и Бернштейн получили ярлык "антипавловцев" за то, что вместо павловской рефлекторной дуги стали говорить о рефлекторном кольце, добавив к дуге еще один элемент — путь, по которому осуществляется обратная связь от работающего органа (эффектора) к мозгу, так как понимали, что без обратной связи невозможен контроль за действием, а значит, и управление им. Такого же ярлыка был удостоен академик Иван Соломонович Беритов (Бериташвили) за то, что показал ведущее значение зрительного образа в целенаправленном поведении животных и тем вроде бы приуменьшил роль павловских условных рефлексов. Да, с середины сороковых до середины пятидесятых "веселые" времена были в советской биологии! Сложнейшие проявления высшей нервной и психической деятельности объяснялись лишь замыканием рефлекторных связей. О развитии теории нейрофизиологии и психологии в эти годы нечего было и думать. Так же, как о развитии генетики и ряда других областей биологии. Отечественная биология называлась тогда "мичуринской-лысенковской". Мичурин — талантливый садовод к тому времени помер, не дожив, слава Богу, до своей столь же громкой, сколь и сомнительной популярности. А гангстер от науки — академик Трофим Денисович Лысенко не просто пребывал во здравии и в

фаворе у власть имущих, но и безжалостно давил по-настоящему больших и серьезных ученых, которые, разумеется, не могли согласиться с бредовыми идеями всеслия естественного и искусственного отбора. Я, например, своими ушами слышал, как приближенный к Лысенко "ученый" по фамилии Презент в лекции для студентов биофака Ленинградского университета (он заведовал там кафедрой дарвинизма) говорил, что можно вывести корову с выменем величиной с земной шар. Одна моя знакомая, которая занималась генетикой и, как многие ее коллеги, носила в ту пору ярлык "менделистка-морганистка-вейсманистка", что было почти так же опасно, как "троцкистка-бухаринка", рассказывала, как ехала она из Москвы вместе со знаменитым физиологом академиком Леоном Абгаровичем Орбели. Возвращались они в Ленинград с очередного организованного Лысенко или его приспешниками "научного" совещания, где возвеличивали великого создателя ветвистой пшеницы и последними словами ругали инакомыслящих. Леон Абгарович говорил своей попутнице:

— Представляете, до чего они докатились! Один молодой, да ранний вызвал овалы зала, высказав "гениальную" мысль о том, что вовсе не обязательно, будто птенцов из гнезда зябликов выбрасывает кукушонок, вылупившийся из яйца, которое мама-кукушка подложила в чужое гнездо. Весьма вероятно, — вещал оратор, — создались такие условия, когда одному из птенчиков-зябликов целесообразно было превратиться в кукушонка. И этим подтверждаются безграничные возможности приспособляемости, изменчивости и, значит, отбора. Каково?

Коммунистические идеологи поддерживали такие взгляды, потому что это, по их мнению, соответствовало нерушимым принципам диалектического материализма. Приспособленцы от науки этим пользовались. Нашелся один, кажется Башьян его фамилия, который "подтвердил" во славу диалектики отсутствие грани между живым и неживым. Он якобы обнаружил, что вирусы при определенных условиях могут превращаться в кристаллы, а кристаллы — снова в вирусы. Когда некоторые коллеги робко просили ознакомить их с методикой чудесных превращений, автор, несколько не смущаясь, ссылаясь на засекреченность его экспериментов, имеющих значение для обороны страны.

Или еще такой факт. Не только в специальной литературе тех времен, но и в публицистике широко и злобно критиковали немецкого цитолога Вирхова, считавшего, что кирпичиками, из которых складывается все живое, является клетка. Он даже называл организм государством клеток. По мнению цеховских надзирателей за наукой, эта точка зрения прини-

жала роль центральной нервной системы и головного мозга как высшего ее отдела. По Вирхову как бы получалась некая автономность клеток, их саморегуляция. Очень опасная модель! Если перенести ее на общество, то можно прийти к заключению, что отдельные люди (клетки государственного организма) могут сами решать что и как им делать, не ожидая руководящих указаний ЦК и самого товарища Сталина — великого и мудрого учителя, корифея разных наук, гения всех времен и народов. По теории Вирхова, надо было нанести сокрушительный научно-обоснованный удар. Это сделала старая революционерка-большевичка профессор Ольга Борисовна Лепешинская. Она взяла простое многоклеточное животное — гидру, раздробила ее в ступке, развеяла порошок в центрифуге, так над беднягой потрудились, что ни одной целой клеточки от гидры не осталось. Потом поместила порошок в питательную среду, и ... из него выросли новые, замечательные, здоровые гидрочки. Следовательно, клетка вовсе не кирпичик, не носитель жизни и никакого права на автономию не имеет! Дали Лепешинской Сталинскую премию и в академики избрали. А один дотошный ленинградский университетский профессор вместе со своим учеником, уже доцентом, решили опыты с гидрой воспроизвести. Все они проделали, но гидры из порошка не выросли. Из одной единственной клеточки, если она целая, гидра вырастала, а из разрушенных — нет, как нет. Написали профессор с доцентом вежливое письмо академику. Дескать, действовали в точном соответствии с описанной Вами методикой, так, мол, и так, мадам. Может мы чего-то не поняли? Может быть чего-то не учли? Посоветуйте, будьте добры, что надо еще сделать, чтобы гидра воскресла. Ответа от Лепешинской они не получили. Но пришли в Университет дяди из НКВД, а после их визита и почтенного профессора, и подающего надежды доцента уволили без выходного пособия. К счастью у доцента были водительские права, и ему удалось устроиться на работу в такси, а профессор, кроме биологии, профессиональных навыков не имел. Спасибо, друзья нашли ему место учителя в железнодорожной школе в 130 километрах от родного города. Так они перекаптовались до лучших времен.

Величайшим специалистом в любой отрасли знаний считался товарищ Сталин. После войны он разродился сначалаopusом "Марксизм и вопросы языкознания". Сей труд тут же всенародно признали гениальным и истиной в последней инстанции. Добро бы только это. Но стали, как у нас водится, тут же давить лингвистов, взгляды которых вождь критиковал. Досталось в первую очередь академику Николаю Яковлевичу Марру и

его многочисленным ученикам и последователям. Я сам видел, как из длинного коридора Ленинградского университета, в торце которого висела огромная картина, изображающая молодого Ленина, сдающего вступительный экзамен, а по всей длине стен — портреты ученых, работавших в Университете или бюсты более маститых илн, наконец, статуи особо выдающихся, вытаскивали статую Марра. Ну да, "мертвые сраму не имут", а вот здравствующих лингвистов-марровцев жалко: в лучшем случае их увольняли. После языковедов взялись за филологов. Выгнали, а потом арестовали блестящего профессора Александра Григорьевича Гукковского, на лекции которого, как на лучшие концерты в Филармонии, было не пробиться — приходили на них не только студенты разных курсов филфака, но и других факультетов Университета и других вузов города. Александр Григорьевич умер в застенках НКВД. Другого профессора — специалиста по фольклору — Проппа, долго гноили за его, казалось бы, вполне безобидную, далекую от политики книгу "Теория волшебной сказки", где говорилось о "бродячих" сюжетах, присутствующих в сказках разных народов. Его били за "компаративизм" (придумали такой "изм" от слова compare — сравнение), за то, что осмелился самолюбные русские сказки сравнивать со сказками других стран. Тогда утверждался приоритет всего русского. Вышел и получил Сталинскую премию двухтомник "История русской техники", в котором, бесспорно, как дважды два, было показано, что все, хоть чего-нибудь стоящее, было впервые изобретено и построено в России. Об этом так много кричали повсюду, что появился анекдот: рентген изобрел вовсе не Рентген, а Иван Грозный — он ведь задолго до немца сказал: "Боляре, я вас насквозь вижу!".

Потом великий вождь выдал на-гора "Экономические проблемы социализма в СССР" — труд, сопоставимый разве что с "Капиталом" Маркса. Книжку сию заставляли штудировать всех и цитировать по любому поводу и без него. В связи с этим хочу рассказать реальный случай, весьма характерный для того времени, но теперь воспринимаемый как вымысел. Я тогда только начал заниматься борьбой самбо. Самбистов в Ленинграде было не очень много, и мы почти все друг друга знали. Жили тогда в городе два брата Данилины, оба — мастера спорта. Старший — Михаил Тимофеевич — подполковник медицинской службы уже не боролся, но судил соревнования. Младший — Виктор Тимофеевич — еще довоенный чемпион страны в полутяжелом весе, отвоевавший и по слухам не раз выходивший из трудных ситуаций с помощью самбо, еще здорово выступал на ковре и был, естественно, очень нами — молодыми — уважаемым.

И вот мы узнали, что Виктор Данилин, ветеринар по специальности, будет защищать диссертацию. Наверно, он был первым диссертантом среди самбистов (потом среди них не только кандидатов, но и докторов разных наук стало хоть пруд пруди). Диссертация про какую-то болезнь у коров нас, конечно, не слишком интересовала, но мы пошли на защиту, чтобы присутствовать на триумфе старшего товарища. Виктор Тимофеевич спокойно доложил Ученому совету основные положения своей работы, уверенно и немногословно стал отвечать на вопросы. Все шло гладко. Но тут задал вопрос заведующий кафедрой марксизма— ленинизма:

— Я вот пролистал сейчас ваш автореферат, — сказал он, — и не обнаружил в нем ни одной цитаты из последней гениальной работы товарища Иосифа Виссарионовича Сталина "Экономические проблемы социализма". Почему?

И только собрался Данилин что-то ответить, как ректор института, председательствующий на Совете, сказал:

— Объявляется перерыв.

Потом он пригласил соискателя, научным руководителем которого был сам, в кабинет и сказал ему:

— Молчи и слушай. После этого вопроса Совет набросает тебе черных шаров. Ты имеешь право снять диссертацию с защиты. Потом подойдешь к "марксисту" и спросишь вежливо и покаянно — что и куда вставить в автореферат из "Проблем". Перепечатаешь реферат и через месяц-полтора благополучно защитишься. Другого пути нет. Ясно? Тогда пошли на Совет.

После перерыва Виктор Данилин сказал, что он допустил огромную ошибку, не использовав в своей работе ценнейших и глубочайших положений последнего труда нашего вождя. Поэтому он снимает свою диссертацию с защиты как недостойную. "Марксист" одобрительно кивнул. Председатель закрыл заседание. А дальше было именно так, как он говорил: специалист марксизма-ленинизма подобрал пару цитат и придумал фразу о том, как труды товарища Сталина помогают решать вопросы здоровья крупного рогатого скота. Это вставили в реферат и вступление к диссертации. Повторная защита прошла без сучка, без задоринки.

Вернемся, однако, к теории функциональных систем П.К. Анохина. Согласно этой теории возникновение функциональной системы обусловлено наличием цели. Именно для обеспечения деятельности, направленной на достижение цели, образуется функциональная система. Когда цель достигнута, деятельность прекращается и обеспечивающая ее функцио-

нальная система перестает существовать. На смену ей возникает (создается, структурируется) другая функциональная система, предназначенная для обеспечения другой деятельности, направленной опять-таки на достижение цели, но уже новой. Структура системы, определяющаяся связями и взаимодействием между составляющими ее элементами, должна быть адекватной цели и условиям, в которых приходится действовать, чтобы эту цель достичь.

Теперь ясно, что перед соревнованием у спортсмена в связи с целью, которую он перед собой ставит, формируется функциональная система, обеспечивающая ему возможность успешно действовать — победить или достигнуть определенного результата. Система эта может характеризоваться различными состояниями. Если состояние благоприятное, то есть позволяющее системе функционировать в нужном режиме и в течение заданного времени, то это и есть готовность к соревнованию.

Уже было сказано, что готовность спортсмена к соревнованию — сложное состояние.

Во-первых, это состояние всех тех внутренних органов и мышц, которые обеспечивают выполнение двигательных действий достаточно энергично, с необходимой силой и быстротой и столько времени, сколько надо, — физическая готовность.

Во-вторых, это такое состояние нервной системы и психики, при котором спортсмен в полной мере может использовать:

— имеющиеся у него двигательные навыки, составляющие в совокупности технику того или иного вида спорта;

— знания как надо действовать в условиях предстоящего соревнования, умения планировать свою соревновательную деятельность и умения внести в план срочные коррективы, если того требуют обстоятельства. Эти знания и умения составляют вместе тактику соревновательной борьбы;

— стремление достичь успеха в соревновании и волевые усилия, необходимые для этого, составляющие мотивацию — психическая готовность.

Физическая и психическая готовность — это состояние различных систем, обеспечивающих сложную соревновательную деятельность спортсмена. Они связаны между собой и влияют друг на друга. При этом надо иметь в виду, что психическое состояние в большей мере подвержено разнообразным воздействиям и может меняться гораздо быстрее, чем физическое состояние. Надо учитывать также и то, что изменение психического состояния может повлиять не только на проявления воли, направленные на достижение соревновательной цели, на тактику ведения соревно-

вательной борьбы, на технику выполнения соревновательных упражнений, но и на энергию, силу и быстроту двигательных действий. Отсюда следует: готовность спортсмена к соревнованию в очень значительной степени обуславливается его психическим состоянием.

Психическое состояние — явление вроде бы всем понятное, но ученые психологи до сих пор не имеют общепризнанного его определения, хотя сходятся во мнении, что психическое состояние — одна из трех основных психологических категорий, наряду с психическими процессами и свойствами личности, между которыми оно и занимает промежуточное положение.

Многие психологи пытались по-своему определить это понятие. Подавляющее большинство многочисленных точек зрения и соответствующих им определений можно свести к одному из трех:

- 1) психическое состояние — сложное, полиструктурное, полифункциональное явление, характеризующее личность в данный момент времени;
- 2) психическое состояние — системная реакция на средовые воздействия, или реакция адаптации, или показатель степени приспособленности к условиям и обстоятельствам;
- 3) психическое состояние — фон, на котором разворачивается психическая деятельность, уровень психической активности личности.

Каждое из приведенных положений в чем-то справедливо, но не полностью отражает суть этого действительно сложного явления.

Я предлагаю такое его определение:

Психическое состояние — интегральная характеристика человека в конкретный промежуток времени, отражающая доминирующие отношения и мотивы, качественное своеобразие и степень напряженности его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности и произвольной активации, точность и стабильность саморегуляции.

Психические состояния могут часто меняться в зависимости от различных ситуаций, но именно посредством их осуществляется "переход" кратковременных психических процессов (ощущений, восприятий, представлений, мышления и др.) к относительно стабильным свойствам личности (особенностям темперамента, чертам характера и др.). Если человек часто испытывает какое-либо психическое состояние, то оно может закрепиться и стать чертой личности этого человека. Если ребенок часто пугался (переживал состояние испуга, страха), он может вырасти в боязливого человека. Так, если человек часто испытывает внутреннее беспокойство из-за того, что воспринимает и оценивает разные жизненные

коллизии как более угрожающие, чем они есть на самом деле, и переживает состояние тревоги по поводу возможного ущерба своему физическому, материальному или социальному статусу, то это состояние может закрепиться и стать тревожностью как свойством личности. Или, наоборот, если человек, хорошо подготовленный к решению тех или иных жизненно важных (субъективно значимых, как говорят психологи) задач, часто испытывает состояние уверенности в своих силах и в успехе, у него может проявиться уверенность в себе как черта личности.

Введение понятия о психическом состоянии в качестве психологической категории связано с именем Н.Д. Левитова, который понимал это состояние как целостное проявление личности в определенных ситуациях и промежутках времени. Причем, чем значимее и сложнее ситуация (с психологической точки зрения ситуация — это внешние обстоятельства в их восприятии и интерпретации человеком), в которую он попал, тем ярче выражено его психическое состояние, тем более полно он себя в нем проявляет.

Любые внешние воздействия вызывают тот или иной психологический эффект не прямо и непосредственно, а через посредство внутренних условий. Важнейшим компонентом этих внутренних условий является психическое состояние, накладывающее отпечаток на протекание всех психических процессов. Ну а раз психическое состояние влияет на психические процессы, с помощью которых человек управляет своей целенаправленной деятельностью (психологи бы сказали: на регуляторные функции), то оно (это состояние) в значительной мере обуславливает результативность и самой деятельности.

Таким образом, становится очевидным: эффективность того, что человек делает, зависит не только от знаний, умений и навыков, которыми он обладает, не только от уровня его профессионализма и даже не только от его физических кондиций и здоровья, но и от того психического состояния, которое предшествует его деятельности и сопровождает ее. Поэтому контроль и управление психическим состоянием — необходимое условие для решения практических задач повышения эффективности деятельности человека, особенно когда деятельность напряженная. Именно потребности практики обусловили то, что проблема психических состояний получила наибольшее развитие в прикладных исследованиях, направленных на оптимизацию преддательностного и деятельностного психического состояния операторов различных технических специальностей, летчиков, моряков-подводников, космонавтов, спортсменов.

Совершенно естественно и легко объяснимо стремление психологов спорта исследовать психические состояния спортсменов перед соревнованиями, так как формирование оптимального предсоревновательного состояния справедливо рассматривается в качестве одной из самых главных задач психологической подготовки.

Вначале предметом исследования были предстартовые эмоциональные состояния. Одно из таких характерных состояний — "предстартовая лихорадка" — было описано О.А. Черниковой еще в 1937 году.

Потом А.Ц. Пуни выделил три формы предстартовых состояний: боевую готовность (оптимальное эмоциональное состояние), предстартовую лихорадку и предстартовую апатию (неблагоприятные эмоциональные состояния) — объяснил их психофизиологические механизмы и описал признаки, их характеризующие. Впоследствии многие психологи, физиологи, врачи и педагоги детализировали некоторые из них (признаков). Теперь есть возможность описать каждую из форм предстартового состояния, используя четыре группы признаков:

1) соотношение (баланс) процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и связанные с этим изменения (сдвиги), происходящие в организме;

2) особенности протекания психических процессов;

3) особенности движений и поведения;

4) типичные отношения спортсмена к предстоящему соревнованию.

Эти признаки можно представить в виде нижеследующей таблицы.

Наличие той или иной формы предстартового состояния, а следовательно, и признаков, характеризующих его, связано с определенным уровнем эмоционального напряжения. Поэтому читателю, уже знакомому со второй главой этой книги, ясно, что представленные в таблице признаки могут быть использованы для определения степени эмоционального напряжения у спортсменов (да и не только у них, конечно).

Постепенно, когда психология спорта обогатилась не только новыми теоретическими разработками, но и опытом практической работы по психологическому обеспечению подготовки спортсменов, стало очевидным, что предсоревновательные и соревновательные психические состояния сложнее и многообразнее, чем предстартовые эмоциональные состояния.

Возникла задача разобраться в первую очередь с психическим состоянием, способствующим успеху, то есть с благоприятным, оптимальным предсоревновательным и соревновательным состоянием, описать его и

Таблица 1.

Признаки, характеризующие предстартовое состояние спортсменов

Группы признаков	Формы предстартовых состояний		
	Боевая готовность	Предстартовая лихорадка	Предстартовая апатия
1	2	3	4
Баланс первых процессов возбуждения и торможения и связанные с ним пегетативные сдвиги в организме	Уравновешенность или некоторое преобладание возбуждения над торможением. Оптимальный уровень всех физиологических процессов	Значительное преобладание возбуждения над торможением. Широкая иррадиация и большая интенсивность возбуждения. Учащенное и поверхностное дыхание. Увеличение тонуса мышц. Потливость. Усиление диуреза	Преобладание торможения над возбуждением. Возникновение охранительного торможения
Особенности протекания психических процессов	Сосредоточенность и устойчивость внимания. Отчетливость ощущений и восприятий, направленность мышления на предстоящую соревновательную деятельность (на рациональное исполнение упражнений, на тактику и т.д.)	Колебание и снижение интенсивности внимания. Забычивость, ухудшение памяти. Направленность мышления на возможный конечный результат (итог) соревнования. Эмоциональная неустойчивость, преобладание волнения, достигающего степени подавляющего	Малая интенсивность внимания. Снижение отчетливости ощущений и восприятий. Снижение мыслительной активности. Пониженная эмоциональная возбудимость, плохое настроение
Особенности движений, речи, поведения	Поведение почти не отличается от обычного. Движения и действия организованы, в меру плавны и слитны. Статические позы оправданы обстоятельствами и удобны. Громкость и темп речи, как обычно	Раздражительность и склонность к аффективным вспышкам. Резкость и порывистость движений. Нестеппенность и частая смена статических поз. Более громкая и частая, чем обычно, речь, жестикация при речи. Напряженная мимика	Пониженная реактивность. Зевота, сонливость. Замедленные движения. Длительное сохранение неудобных статических поз. Более тихая и менее выразительная, чем обычно, речь

1	2	3	4
Типичное отношение к предстоящему соревнованию	Уверенность в своих силах и в успехе. Желание скорее начать соревновательное выступление	Смена уверенности в своих силах и в успехе на сомнение в них. Нетерпеливое желание как можно скорее начать действовать	Неуверенность и даже потеря веры в свои силы и в успех. Безразличие к окружающему и к предстоящей соревновательной борьбе. Нежелание участвовать в соревновании

тем самым показать, к чему следует стремиться, чтобы одержать победу или достичь намеченного результата.

Оптимальное психическое состояние спортсменов пытались называть и описывать по-разному.

Во-первых, сохраняя привычный термин "боевая готовность", которая по мнению П.А. Рудика, характеризовалась:

- 1) сосредоточением внимания на предстоящем соревновании, повышением объема внимания;
- 2) обострением процессов восприятия и мышления;
- 3) стеническими (то есть усиливающими - от греческого слова "стенос" - сила) эмоциями.

Во-вторых, введя термин "мобилизационная готовность", что, по мнению болгарского психолога Филиппа Генова, есть "состояние, в котором должен находиться спортсмен непосредственно перед соревнованием. Оно характеризуется максимальной мобилизацией всех сил и возможностей для достижения цели".

(Отметим в скобках, что эти подходы не смогли сколько-нибудь заметно обогатить теорию психических состояний в спорте и мало способствовали конкретизации практических путей контроля и управления психическим состоянием спортсменов.)

В-третьих, А.Ц. Пуни было предложено понятие "состояние психической готовности спортсмена к соревнованию". Автор считал, что это "сложное, целостное проявление личности, которое характеризуется:

- 1) трезвой уверенностью спортсмена в своих силах;

2) стремлением активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца, именно до конца за достижение поставленной цели;

3) оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;

4) высокой помехоустойчивостью к различным и прежде всего особо значимым для спортсмена неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям;

5) способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, всем поведением в бесконечно изменчивых условиях спортивной борьбы и в высшей степени напряженной, возбуждающей атмосфере соревнований".

Хотя предложенное А.Ц. Пуни определение оптимального предсоревновательного психического состояния спортсменов несомненно более продуктивно, чем два упомянутые выше, но и оно, по-моему, нуждается в критическом рассмотрении. Не вдаваясь пока в содержательный анализ каждого из выделенных профессором Пуни признаков (компонентов) состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям, отмечу сначала формально логическое несоответствие пятого признака четырем, предшествующим ему. Ведь вполне очевидно, что способность (лучше сказать - возможность) эффективной саморегуляции в трудных условиях соревнования - не компонент, не отдельный признак, а целостная характеристика предсоревновательного состояния спортсмена, на основании которой только и можно отличить состояние готовности от состояния неготовности. Ежели ты можешь управлять своими действиями и чувствами, ежели можешь вести себя, как надо в данных обстоятельствах, - значит, готов, а не можешь - не готов.

С позиций описательного подхода остальные четыре признака сомнений не вызывают. Наверно, к ним могут быть добавлены и другие. Кое-кто из спортивных психологов выделял такие: готовность к максимальным напряжениям воли, ясное понимание целей и задач, направленность сознания на выполнение предстоящих действий, желание соревноваться и другие. Может быть, поиск все большего числа признаков в чем-то интересен. Однако требования практики оценки и коррекции состояний спортсменов побуждают не к увеличению, а к сокращению количества признаков состояния психической готовности к соревнованию путем определения наиболее существенных (информативных). Для этого надо установить взаимосвязи и причинно-следственные отношения между компонентами, а не считать их рядоположными. Рассмотрим первый из названных А.Ц. Пуни признаков состояния психической готовности спорт-

смена к соревнованиям - трезвую уверенность в своих силах, то есть в возможности достижения намеченного соревновательного результата. Прилагательное "трезвая" очевидно означает, что уверенность спортсмена возникает в результате оценки им собственной подготовленности, оценки подготовленности противников, сопоставления этих оценок при учете предполагаемых условий предстоящего соревнования. На основе такого сопоставления спортсмен определяет вероятность достижения им успеха. Если, по его мнению, вероятность (а она, напомним, может оцениваться в пределах от 0 до 1) стремится к единице, то это значит: спортсмен уверен в победе, если вероятность существенно ниже - не уверен. Таким образом, введение более конкретного понятия - субъективная оценка вероятности достижения цели - может избавить нас от необходимости пользоваться описательным понятием "трезвая уверенность". Это целесообразно еще и потому, что "субъективная оценка вероятности достижения цели" - один из двух аргументов, функцией которых является центральный компонент состояния психической готовности - уровень эмоционального возбуждения (или напряжения - можно сказать и так и так). Как уже говорилось, вторым аргументом этой функции следует считать величину потребности в достижении цели. Но осознанная потребность - мотив деятельности - определяет уровень активности спортсмена или его соревновательную установку (или, в терминах А.Ц. Пуни, стремление к победе). Уровень эмоционального возбуждения и установка совместно определяют (обуславливают) проявления помехоустойчивости. Следовательно, предсоревновательное и соревновательное психическое состояние спортсменов может быть охарактеризовано существенно меньшим числом признаков. Поэтому я предлагаю такое определение:

Психическая готовность спортсмена к соревнованиям - это его психическое состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального напряжения и установкой, адекватной его соревновательной цели.

Это состояние формируется в процессе психологической подготовки к соревнованиям.



Психологическая подготовка к соревнованиям

Чем соревнование всегда отличается от тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованию.

Моделирование условий предстоящего соревнования.

Кос-что о начале моего пути в психологию спорта.

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Участие тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованию.

*Единственное обучение, которое имеет смысл,
это то, которое я делаю самостоятельно,
делая то, что хочу.*

Ричард Бах

В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

1) соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что, во-первых, на соревнованиях присутствуют зрители, соревнования транслируются по телевидению, о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах, так как они, являясь публичным зрелищем, привлекают внимание многих людей, следовательно, соревновательная деятельность спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку; во-вторых, соревнования — это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировке, дают право на присвоение спортивных разрядов и

званий, титулов чемпионов и рекордсменов, призов и денежных вознаграждений — в этом личная значимость соревнований;

2) в соревнованиях всегда есть "противник", и их итог определяется как результат взаимодействия (чаще — противодействия) с ним, в единоборствах и спортивных играх — непосредственного, в остальных видах спорта — опосредованного временем, расстоянием, весом, баллами, очками;

3) в соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований действия спортсменов;

4) в соревнованиях ограничено число зачетных попыток, а в некоторых видах спорта даже сведено к одной;

5) время, в течение которого спортсмен может оценить соревновательную ситуацию, чтобы принять самостоятельное решение (в тренировке ему, если надо, помогает тренер), лимитировано и часто чрезвычайно мало;

6) соревнования могут проходить в непривычных условиях — климатических, метеорологических, временных, при внушающих воздействиях противников, судей, товарищей по команде, зрителей, на необычной спортивной площадке, с новыми снарядами и т.д.

Все вместе соревновательные условия вызывают у спортсменов состояние нервно-психической напряженности, которое они не испытывают или испытывают в гораздо меньшей степени во время тренировочных занятий.

Значит, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

— действовать в разнообразных, порой непривычных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей и возникающих по ходу соревнований успеха или неудачи;

— выполнять необходимые движения и действия так сильно и быстро, чтобы превзойти соперников, и так точно, чтобы свести к минимуму число ошибок;

— своевременно и правильно оценивать соревновательную обстановку, действия и возможности противников, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

— самостоятельно регулировать состояние нервно-психической напряженности.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки.

Тут мне, вроде бы, с достаточным основанием можно возразить: "мол, спортивная психология и тем более теория и практика психологической

подготовки к соревнованиям возникли гораздо позже, чем сами соревнования. А ведь и тогда были победители, были чемпионы и рекордсмены. Да и теперь вовсе не все спортсмены прибегают к помощи психологов". Так-то оно так, но я уверен, что те, кто достигал успеха в соревнованиях, обязательно и непременно готовили себя к ним психологически, даже может быть и не зная термина "психологическая подготовка".

Вспоминаю, что, когда более тридцати лет назад, я начинал работать со сборной командой страны по вольной борьбе, советовал спортсменам научиться пользоваться аутогенной тренировкой для того, в частности, чтобы успокоиться и восстановить нервно-психическую энергию, когда в этом есть нужда. Кое-кто из борцов решил заниматься со мной аутотренингом, а неоднократный чемпион мира Али Алиев отказался. Он мне вот что сказал:

— Когда надо успокоиться и отдохнуть, я иду местечко, где мне не мешают побыть одному. Там я сажусь, закрываю глаза и представляю себя лежащим на траве, недалеко от нашего дома в Дагестане, под с детства знакомым деревом у светлого ручья, что тихонько журчит рядом... И становится мне хорошо и спокойно на душе.

— Замечательно! — ответил я, — это твоя "аутогенная тренировка" — по Али Алиеву. Но ведь не у каждого есть местечко с заветным деревом у ручья.

Замечу к слову, что этот прием успокоения не сработал для Алиева — сильнейшего в то время борца легчайшего веса в мире — на двух Олимпийских играх, где он проиграл именно из-за психической неготовности. Может быть, овладей он перед Олимпиадой психологически обоснованными, доказавшими свою эффективность приемами саморегуляции, он бы победил.

Часто при разговорах с опытными, уже приближающимися к концу своей спортивной карьеры атлетами, я слышал:

— Если бы я несколько лет тому назад, когда сил у меня было невпорот, знал о том, как надо себя психически готовить к старту, я бы достиг много большего.

И это вполне справедливо, ибо психологическая подготовка к соревнованию осуществляется для того, чтобы сформировать у спортсмена состояние психической готовности, при котором он, как уже говорилось, может в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в этом соревновании максимально возможного результата и, кроме того, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влия-

ние и нарушающим согласованность и координацию действий, то есть проявить надежность соревновательной деятельности, понимаемую как высокую вероятность того, что соревновательный результат будет соответствовать максимальному или адекватному конкретным соревновательным задачам проявлению подготовленности спортсмена как малая вероятность срыва.

Задачи и средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

— задачи и средства общей психологической подготовки к соревнованиям и

— задачи и средства специальной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям направлена на развитие и совершенствование психических качеств и умений, которые необходимы спортсмену для соревновательной деятельности вообще, в любом соревновании.

Главная задача этой подготовки — научить спортсмена пользоваться наиболее универсальными методами, способами и приемами, обеспечивающими психическую готовность к деятельности в характерных для соревнований необычных или сложных — экстремальных — условиях.

Во-первых, спортсмена надо сначала побудить, потом научить и помочь овладеть приемами саморегуляции эмоциональных состояний (о них достаточно подробно говорилось в главе, посвященной эмоциональному напряжению), а также способами самоорганизации и мобилизации себя на максимальные или соответствующие соревновательным условиям и задачам волевые и физические усилия. К таким способам можно отнести разнообразные, меняющиеся в связи со спецификой соревновательной деятельности упражнения в концентрации и распределении внимания и упражнения, направленные на формирования адекватных целевых и двигательных установок.

Во-вторых, научить приемам моделирования в тренировочных занятиях условий соревновательного противоборства с использованием двух видов моделей: словесно-образных и натуральных.

Словесно-образная модель — это описание на словах и представление себе предполагаемой (прогнозируемой) соревновательной ситуации, действий соперника и собственных действий. Словесно-образная модель часто в какой-то мере материализуется за счет использования схем, макетов, рисунков, фотографии, видеофильмов и т.п.

Натурная модель — это создание в процессе тренировки условий, в чем-то сходных с условиями предстоящего соревнования. В различных видах спорта это делается по-разному: в единоборствах — подбором спарринг-партнеров и судейством тренировочных поединков, в гимнастике или в фигурном катании на коньках — исполнением упражнений "на оценку", в легкой атлетике и плавании — прикидками "на результат" и т.д. Но все это — в разных залах, на разных стадионах, с разными снарядами, в разную погоду, в разное время суток. Использование натурной модели, конечно, более продуктивно, но она не может столь широко применяться, как словесно-образная, потому что лишь некоторые из соревновательных условий и коллизий могут быть реально воспроизведены в тренировке и еще потому, что спортсмену приходится моделировать и тогда, когда на создание натурной модели просто нет времени.

Очень полезно уметь использовать по отдельности и комбинированно оба вида моделей. Постараюсь показать справедливость этого утверждения некоторыми примерами.

Мой путь в психологию спорта формально начался с момента поступления в аспирантуру на кафедру психологии Ленинградского Института Финансовой культуры имени П.Ф. Лесгафта. Моим научным руководителем — "шефом" — был профессор Авксентий Цезаревич Пуни, один из клана способных обрусевших итальянцев, среди которых были известные композитор и художник. Авксентий Пуни вырос и окончил гимназию в городе Вятке, где сверстники звали его Семой — так было удобней и короче. Он был маленького роста, но сильный, быстрый, хорошо координированный. Он пристрастился к спорту и достиг успеха: далеко прыгал в длину с разбега и с места (тогда по этому виду легкой атлетике тоже соревновались), хорошо играл в теннис, был лучшим футбольным вратарем на Урале. Кто-то рассказывал мне, что Пуни был первым в России вратарем, который не просто отбивал, а ловил мячи, летящие в ворота. Он пришел в психологию из спорта, который знал не понаслышке, чем выгодно отличался от своего коллеги и конкурента, заведующего кафедрой психологии Московского Института Физкультуры, профессора Петра Антоновича Рудика, сумевшего за многие годы работы в психологии спорта остаться в счастливом неведении ни его специфики, ни даже его терминологии. Долгое время тренеры сборных команд вспоминали, как их позвали на лекцию маститого профессора, и он, приводя пример о том, что нарушение сосредоточенности внимания может помешать спортсмену, сказал: "И вот в

этом случае баскетболист не попадает мячом в ... лузу (!)". Пуни на таких промахах было не поймать. Я был в Варшавской Академии Спорта спустя несколько лет после того, как мой шеф читал там лекции. Полки с восхищением вспоминали, как он, иллюстрируя какое-то свое высказывание, встал в стартовую позу толкателя ядра и точно симитировал толчок. Как человек спорта Пуни стремился соединить свои теоретические разработки с практикой подготовки спортсменов. А практика предлагала проблемы. Так, после Мельбурнской и Римской Олимпиад 1956 и 1960 годов стало очевидным, что в различных видах спорта стартуют многие атлеты из разных стран, почти одинаково подготовленные физически и технически. И побеждают те, кто способен себя заставить действовать "через не могу", выкладываться без остатка или, если использовать психологические понятия, генерировать необходимые волевые усилия. И А.Ц. Пуни и почти все сотрудники и аспиранты его кафедры стали работать над проблемой волевой подготовки спортсменов. В основе взглядов Пуни лежало представление о том, что волевые действия человек совершает тогда, когда он сталкивается с объективными внешними или внутренними препятствиями на пути к цели. Разные препятствия требуют разных проявлений воли или различных волевых качеств. Так, если преодоление препятствия связано с риском и опасностью, надо проявить смелость и решительность, если, чтобы достичь цели, надо приложить значительные усилия и перетерпеть усталость, придется проявить настойчивость и упорство, если в качестве препятствия выступают факторы, отвлекающие внимание, провоцирующие и влияющие на эмоциональное состояние, то — выдержку и самообладание, если препятствием являются внушающие влияния других людей или обстоятельств, если приходится действовать в новых условиях — самостоятельность и инициативность. А все эти конкретные проявления воли объединяются и образуют структуру волевой подготовленности благодаря главному волевому качеству — целеустремленности.

Я не буду сейчас более подробно рассуждать о волевых качествах. О них и о самом важном факторе, побуждающем человека к волевым действиям — о мотивации — разговор впереди. Я рассказал о концепции А.Ц. Пуни, чтобы было ясно, что его живо интересовали разнообразные препятствия, с которыми сталкиваются или могут столкнуться спортсмены. Мне он предложил исследовать препятствия, неожиданно возникающие перед или в ходе соревнований. После утверждения темы моей будущей диссертации сначала на кафедре, а потом на Ученом совете института, один из сотрудников сказал мне:

— Что ж, в результате исследования Вы установите, что неожиданно-сти бывают двух видов: "А" — приятные и "Б" — неприятные. Ваши практические рекомендации спортсменам сведутся к совету действовать так, чтобы неожиданности группы "А" доставались им, а неожиданности группы "Б" — их соперникам.

Мне его ехидное замечание показалось столь логичным, что чуть было не отказался от этой темы. Хорошо, что не отказался — удалось собрать интересный материал. Спортсменами, с которыми я беседовал и за которыми наблюдал, с кем проводил лабораторный и психолого-педагогический в естественных условиях эксперименты, были борцы и тяжелоатлеты — представители видов спорта, схожих в том, что оба они требуют развития силы и быстроты, но принципиально различающимися теми требованиями, которые предъявляются к психической деятельности спортсменов в тренировке и на соревнованиях. (Более подробно о психологических отличиях разных видов спорта будет еще сказано.) Мне удалось зафиксировать более 300 неожиданностей, с которыми сталкивались борцы, и 170 — у тяжелоатлетов. Оказалось, что неожиданно возникающие препятствия можно классифицировать по ряду признаков, которые здесь, пожалуй, не стоит описывать. Отмечу лишь, что спортсмена подстерегают очень разнообразные неожиданные помехи. Например, архитектура или интерьер зала, где проходят состязания штангистов.

Вот конкретный случай. Мастер спорта по тяжелой атлетике Т. впервые соревновался на Ленинградском Зимнем Стадионе (бывшем конном манеже). В рывке он не сумел справиться с начальным весом: во всех трех подходах он легко поднимал штангу вверх на прямые руки, но она шла дальше назад и падала ему за спину. Потом Т. разобрался в причине своей неудачи. Он поздно заканчивал "подрыв", поэтому штанга не останавливалась точно в вертикальной плоскости, а шла неудержимо по инерции. Почему же опытный спортсмен трижды делал одну и ту же техническую ошибку? Мы с ним разобрались в этом. Оказывается, штангист опережает момент окончания максимально быстрой и сильной тяги штанги вверх — "подрыва" не только за счет мышечно-двигательных (*проприоцептивных*) ощущений, но и зрительно (*визуально*). Когда атлет тянет штангу вверх, его голова, опущенная в стартовом положении, поднимается, и в поле его зрения попадает какой-то ориентир: то ли линия смыкания стены зала с потолком, то ли что-то на стене напротив помоста. Встреча взгляда с этим ориентиром служит штангисту сигналом: "Стоп! Кончай подрыв!". Т. рассказывал:

— Я тяну штангу, тяну, а взгляду не за что зацепиться — сотни одинаковых электрических лампочек бегут по всей громадной длине манежа. Нет опоры глазу, не могу во время прекратить подрыв. Вот и получил "баранку".

Когда Т. снова довелось выступать в Зимнем Стадионе, он перед рывком выбрал себе в качестве зрительного ориентира ложку на уровне второго этажа на противоположной помосту стене и отлично справился с упражнением.

Другой случай. Борец З., за четыре года прошедший нелегкий путь от новичка до мастера спорта и только-только ставший чемпионом страны, был включен в состав нашей сборной команды для поездки на матчевую встречу с японскими "вольниками". В легчайшем весе (З. выступал в этой весовой категории — до 57кг) у хозяев ковра был очень сильный борец. З., продумывая тактику предстоящей схватки, решил не рисковать в стойке (в то время борцовский поединок складывался из четырех минут в стойке и, если этот период заканчивался без существенного преимущества одного из борцов, далее следовало два двухминутных периода борьбы в партере, где по воле жребия сначала один стоял внизу, потом другой, завершалась же схватка двухминутной борьбой снова в стойке), а добиться победы, используя им самим изобретенный и еще не известный японцам переворот, который он виртуозно выполнял из положения нижнего при борьбе в партере. Все шло по плану: борьбы в стойке не дала преимущества ни З. ни японцу. В партере по жребию наш спортсмен первым попал вниз. Противник, атакуя сверху, принял то положение, при котором З. смог сделать нужный для коронного переворота захват. Крепко держа запястье правой руки японца и оплетя голень его левой ноги своей голенью, З. начал проводить прием и вдруг почувствовал, что по нейлоновой крышке ковра (он здесь в Японии впервые встретился с такой крышкой), где не скользят подбитые резиной борцовки, проскальзывают влажные от пота колено и локоть, на которые ему надо прочно опереться, чтобы получился переворот. Этого З. не ожидал. Растерявшись, он не рискнул провести свой прием.

Примеров встречи спортсменов с неожиданностями можно привести еще много, но я не буду этого делать. Я только хочу сказать, что неожиданно возникающие препятствия можно разделить на совершенно непредвиденные и предвиденные, но неожиданные по своим особенностям и содержанию, по времени их появления, по степени трудности их преодоления.

К совершенно непредвиденным препятствиям следует, наверно, отнести то, с которым встретился борец З., или пятисантиметровое несоответствие правилам соревнований высоты гимнастического коня, через который совершали опорный прыжок женщины на Олимпиаде 2000 года в Сиднее. Встреча с этой неожиданностью стоила сильнейшей русской гимнастке Светлане Хоркиной золотой медали.

Предвиденные неожиданности могут быть самыми разнообразными. Борец, боксер, фехтовальщик с достаточным основанием прогнозирует, что его соперник приготовил нечто новенькое, какой-нибудь хитрый прием или контрприем, но какова именно будет эта ловушка, в какой ситуации поединка и в какой момент она будет расставлена неизвестно. Прыгун с шестом или прыгун на лыжах с трамплина может предполагать, что его прыжок будет сопровождаться ветром, но не знает ни силу, ни направления, ни момента, когда возникнет порыв ветра. Бегун на длинные дистанции допускает мысль о том, что во время бега может почувствовать себя не слишком хорошо, но не знает заранее, что у него заболит, когда и как сильно.

Совершенно непредвиденные неожиданные препятствия оказывают более сильное дезорганизующее влияние на деятельность. Столкновение с такой помехой приводит к проблемной ситуации, к возникновению вопросов: "Преодолимо ли препятствие? Что делать — продолжать действовать или прекратить? Идти к цели или остановиться, раз так сложилось? Сейчас или в другой раз?". Ответы на такие вопросы требуют определенных затрат нервно-психической энергии и времени. И только после того как человек принимает решение — надо продолжать действовать, надо преодолеть препятствие, возникает другой вопрос: "Как действовать?".

Когда же нам приходится встретиться с предвиденным, пусть неожиданным по виду, по времени появления, по степени трудности препятствием, вопроса о том, отступить или преодолеть нет, мы сразу начинаем искать ответ — как справиться с помехой.

Подтверждение этому я получил не только при наблюдении за соревновательной деятельностью спортсменов, но и по результатам специального лабораторного эксперимента.

Моему испытуемому предлагалось выполнять заранее опробованное им движение или воздерживаться от него в зависимости от появления одного из шести сигналов на экране. Электросекундомеры фиксировали интервалы времени, во-первых, от момента появления сигнала до момента начала движения (*латентный период реакции*) и, во-вторых, время

самого движения от его начала до окончания (*моторный период*). После того как испытуемые 20 раз выполняли задание, я, не предупреждая их, включал одновременно с сигналом на экране неожиданный раздражитель. Таких было три: сирена, выстрел из стартового пистолета и прожектор. Затем снова 8 — 10 раз испытуемые реагировали только на сигналы на экране, а потом я опять одновременно с привычным включал экстренный (но уже другой) раздражитель.

Статистическая обработка протоколов эксперимента показала, что появление одновременно с оговоренным неожиданным сигнала приводило и к ошибкам (испытуемые чаще выполняли движения, не соответствующие сигналу на экране) и к замедлению времени реагирования за счет в основном удлинения латентного периода реакции, при котором как раз и принимается решение действовать или воздержаться от действия и, если действовать, то как. Ухудшение реакции было особенно выражено при первом, совершенно непредвиденном испытуемым появлении экстренного раздражителя. При повторном неожиданном предъявлении сильного экстренного раздражителя (уже другого!) сбивающее и тормозящее воздействие на реакцию было достоверно меньшим.

Все это довольно длинное отступление я сделал для того, чтобы показать читателю, что моделирование в тренировке условий предстоящего соревнования важно и потому, что позволяет спортсмену как бы перевести соревновательные неожиданности из совершенно непредвиденных в предвиденные, с которыми справляться куда легче. Конечно, понятно, что, если спортсмен даже придумает и попытается смоделировать 1000 соревновательных препятствий, нет никакой гарантии, что он не столкнется с тысяча первым. Но это уже не так страшно, ибо, моделируя разнообразные помехи, он обретает установку на их преодоление.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Подчеркнем еще раз, что главными составляющими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели — победы или намеченного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с од-

ной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой — точности и надежности управления этой активностью.

И соревновательная целевая установка и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. Кроме того, обе составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена:

— своей разносторонней готовности к соревнованию (здесь как раз становится очевидной связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием);

— предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность достижения цели.

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Исходя из сказанного, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

- определение цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Для всего этого спортсмену нужно получить и переработать множество различной информации.

Психологическая подготовка к соревнованию должна начинаться с того момента, когда спортсмен узнает о возможности или необходимости своего участия в этом соревновании, а кончается последним выступлением в нем — финалом. Весь этот промежуток времени, как бы изменчив он ни был, целесообразно разделить на три периода:

первый период — от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке (о составе забегов,

заплывов, предварительных групп, пар, о номерах участников, о последовательности подходов, снарядов и т.д.);

второй период — от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования (предварительного забега, заплыва, езды, первого боя, подхода, упражнения, игры, попытки);

третий период — от начала первого этапа соревнований до окончания финала.

Эти три периода различаются, во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и переработки этой информации; во-вторых, конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих, средствами и приемами решения этих задач.

Задачи первого периода:

- 1) предварительный сбор информации о соревновании;
- 2) предварительный сбор информации о соперниках;
- 3) постановка на основании собранной информации цели участия в соревновании и определение общих задач;
- 4) программирование средств решения общих задач, то есть средств достижения цели, постановка частных задач и программирование средств их решения;
- 5) практическая проверка избранных средств решения частных задач и корректировка программы подготовки;
- 6) сохранение нервно-психической свежести к началу соревнования.

Предварительный сбор информации о соревновании начинается с сопоставления сроков проведения соревнования с производственными, учебными, общественными, семейными и другими личными делами. Спортсмен должен постараться привести, так сказать, свой "жизненный календарь" в соответствие со спортивным календарем таким образом, чтобы у него не было важных или неотложных дел, отвлекающих от подготовки и выступления в соревновании.

Затем спортсмен анализирует положение о соревновании и узнает из него, как оно будет проходить (олимпийская или круговая система, с финалами или без финалов, с квалификационными нормативами — какими? — или без них. Если данное соревнование является не только первенством (чемпионатом), но и одновременно отборочным турниром для уча-

ствия в другом — более крупном, надо узнать, какие результаты (места) дают право на участие в нем).

Важно также узнать заранее как можно больше об условиях, в которых соревнование будет проходить: на каком стадионе (зале, площадке, горе, шоссе, трамплине), с каким покрытием, в какое местное время (сотносить его со временем в своем привычном часовом поясе), какова там наиболее вероятная погода в сроки проведения соревнования, характерное направление и сила ветра, как ведут себя местные болельщики и многое другое... Например, спортсменам, соревнующимся в тех видах спорта, где есть весовые категории (борьба, бокс, тяжелая атлетика), и кому приходится "сгонять" вес, важно знать какие бани в городе, где им предстоит состязаться.

Предварительный сбор информации о соперниках имеет большое значение. Как правило, высококвалифицированный, опытный спортсмен знает наиболее сильных соперников, выступающих в его виде, на его дистанции, в его весовой категории. Спортсмену надо постараться как можно раньше узнать, кто из них будет участвовать в предстоящем соревновании, в каком они состоянии, какие результаты показывают в последнее время. Если с кем-либо из сильных соперников ему не доводилось раньше встречаться, тогда придется позаботиться об источниках информации среди других опытных спортсменов, тренеров, в прессе, в интернете, чтобы побольше узнать о физических, технических, тактических, волевых и психологических особенностях будущих противников.

Постановка цели участия в соревновании и определение общих задач осуществляется на основе уже полученной и переработанной информации. Учитывая систему проведения соревнования, способ подсчета командных результатов, условия отбора на последующие более крупные соревнования, возможности соперников и собственные возможности (не только в данный момент, но и какими они будут к началу соревнования), спортсмен ставит перед собой цель — завоевать первое или призовое место, установить рекорд (не обязательно своего клуба или страны, континента или мира, часто очень важно — личный рекорд), показать тот или иной конкретный результат, выполнить определенный норматив, получить право участвовать в следующем туре соревнований, дать команде определенное количество очков и т.п. На уровне высшего спортивного мастерства соревновательная цель, как правило, не бывает легко достижимой. Чтобы ее добиться, приходится при подготовке к соревнованию и в ходе него преодолевать многие препятствия, прилагая значительные, а по-

рой и максимальные волевые и физические усилия. Поэтому у спортсмена должна быть сформирована категорическая установка на приложение таких усилий. Установка эта может быть сформирована лишь в том случае, если поставленная цель обладает личной и (или) общественной значимостью, то есть если ее достижение желанно для спортсмена. Это чрезвычайно важно: желанность цели — первый признак того, что она правильно поставлена. Вторым признаком является достоверность цели, то есть реальная возможность ее достижения. Пусть потенциальная, но возможность. Поставив перед собой цель, спортсмен определяет общие задачи, которые надо решить, чтобы добиться цели — показать такой-то результат, победить таких-то соперников, выиграть такую-то встречу.

Программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование средств их решения — очень существенная часть подготовки к соревнованию. Успешность выступления во многом определяется качеством саморегуляции спортсменом своих действий в зависимости от целей и условий соревновательной деятельности. Саморегуляция как всякий процесс управления в любой системе включает в себя два компонента: предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности. Особое значение приобретает умение спортсмена составить программу, в которой с достаточной полнотой будут отражены условия будущей соревновательной борьбы.

В разных видах спорта программы различны. Представители любого вида спорта программируют свои собственные действия — это первая ступень программы. Ею может ограничиться программа тяжелоатлета, гимнаста, прыгуна в высоту, в длину, с шестом, прыгуна на лыжах с трамплина или прыгуна в воду, слаломиста, метателя молота или копья, толкателя ядра, фигуриста, стрелка — тех спортсменов, которые действуют в соревнованиях в одиночку, последовательно друг за другом и без непосредственного контакта. Впрочем, бывает, что и в таких видах спорта удается с пользой для себя "запрограммировать" действия соперника. Вот один из таких примеров.

На Олимпиаде 1964 года в Токио среди штангистов тяжелого веса сильнейшими были два атлета из СССР: широко известный многократный чемпион и рекордсмен мира, победитель предыдущих Олимпийских игр в Риме, славившийся красавцем и интеллектуалом москвич Юрий Власов и мало кому известный, но уже вошедший в силу украинец Леонид Жаботинский. Между ними и шла борьба за золотую медаль в троеборье (в те времена первым упражнением штангистов был отмененный позже

жим). В жиме Власов в третьем зачетном подходе устанавливает новый мировой и олимпийский рекорд — 197,5 кг, Жаботинский отстает ровно на 10 кг. Во втором упражнении — рывке — Власов поднимает 162,5 кг, а Жаботинский — 167,5, что становится олимпийским рекордом. Юрий Власов, привыкший к весьма приятному убеждению, что именно он самый, самый сильный и лучше всех, просит для себя четвертый подход в рывке для установления мирового рекорда, несмотря на то, что результат четвертого подхода в сумму троеборья не засчитывается и, следовательно, на распределение олимпийских медалей не влияет. Понапрасну растрачивая энергию, Власов устанавливает рекорд в рывке. Перед третьим последним упражнением — толчком — у него в сумме 360 кг, а у Жаботинского — 355. Толкнув в первом подходе по 200 кг, оба они обеспечили себе как минимум серебряную медаль и заказали для второго подхода — 205. Сначала к штанге подошел Власов и четко ее поднял, а Жаботинский едва дотянул до колен, бросил, потом безнадежно махнул рукой и, ссутулившись, ушел с помоста. В третьем подходе Власов, теперь уверенный, что соперник "сломался", попросил установить вес "всего" 210 кг, а не 215, что, хоть и было связано с риском, но вполне ему по силам, поднял этот вес и тем самым оказался впереди на 15 кг. Поскольку сам Жаботинский весил больше Власова, даже при одинаковой сумме троеборья чемпионом становится Юрий. Чтобы победить, Леониду Жаботинскому надо было поднять 217,5 кг, что еще никому в мире не удавалось сделать. Он вышел на помост, совсем уже не такой, каким уходил с него после второго подхода: ревнительный и уверенный, — и он поднял рекордный вес! Это была великолепная победа, слагаемыми которой стали не только пик технической, физической и психической готовности нового олимпийского чемпиона (такой вес ему больше никогда не удавалось одолеть, даже на следующей Олимпиаде он, победив с той же суммой троеборья — 572,5 кг, поднял в толчке только 202,5), но и реализация хитро запрограммированного воздействия на соперника, чьи личностные особенности Жаботинский хорошо знал.

Приведенный пример — экстраординарный случай. Штангистам, как и другим спортсменам, действующим в соревнованиях поодиночке, не всегда можно, да и не обязательно программировать действия соперников. Они могут ограничиться программированием лишь собственных действий — первой ступенью программы.

Бегун, велосипедист, гребец, а особенно боксер, борец, фехтовальщик включают в свою программу еще одну ступень: они программируют кро-

ме собственных действий еще и действия соперников. Так, бегун делает ускорение (спуртует) на середине дистанции, чтобы заставить конкурента изменить удобный для него график бега; боксер умышленно открыва-ется, чтобы вызвать противника на атаку и достать его встречным ударом; борец принимает такую стойку, которая вынуждает его соперника стремиться к определенному захвату и т.п.

Футболист, хоккеист, волейболист, баскетболист включают в свою программу кроме двух названных еще и третью ступень: они программируют действия своих партнеров по команде и, конечно, действия команды, с которой предстоит играть.

В создание программы всех трех ступеней входит моделирование с применением словесно-образных и натурных моделей, пользоваться которыми, как уже говорилось, спортсмен должен научиться в процессе общей психологической подготовки к соревнованиям. Теперь, при психологической подготовке к конкретному соревнованию, на этих моделях "проигрываются" те действия, которые прогнозируются спортсменом в качестве средств достижения соревновательной цели. Но для составления программы необходима более обширная информация, чем для постановки цели. Сейчас спортсмен нуждается в дополнительных сведениях. Каков распорядок соревнований? Как они будут организованы? Будет ли на них его личный тренер? Кто будет руководителем и представителем команды? Кто из товарищей будет в них участвовать? Кто — из соперников? Осмыслив эту информацию, спортсмен приступает к словесно-образному моделированию. Это сложный и ответственный момент. Спортсмен с максимально возможной полнотой и отчетливостью представляет себя в условиях предстоящего соревнования. При этом он должен "видеть" их не застывшими, а меняющимися, "ощущать" состояние своего организма, "чувствовать" свое эмоциональное состояние, "воспринимать" реакции зрителей, судей, тренеров, товарищей по команде, "бороться" с противниками. И все это не один раз и не одинаково!

Словесно-образное моделирование всегда сопровождается как можно большим числом вопросов: "А если произойдет то-то?" — и ответов: "Тогда придется сделать то-то". При этом спортсмену нужно найти правильный, наилучший ответ. Его не должно смущать то обстоятельство, что в данный момент (в первом периоде подготовки к соревнованию) он может быть еще не готов к практическому выполнению того действия, которое представляется ему самым лучшим в моделируемой ситуации. У него еще есть время подготовить себя к выполнению этого действия. Надо только

поставить соответствующую частную задачу, правильно оценив уже имеющиеся свои и потенциальные возможности. Вот здесь-то и проявится влияние психологической подготовки к соревнованию на физическую, техническую и тактическую подготовку к нему или, точнее, неразрывная связь всех видов предсоревновательной подготовки.

Практическая проверка избранных средств решения частных задач и корректировка программы подготовки осуществляются на натуральных моделях. Действия, включенные в программу на основании использования словесно-образных моделей, спортсмен пытается теперь выполнить реально и в условиях, приближенных к соревновательным.

Легкоатлет проводит прикидку на стадионе в то же время суток, на какое запланирован старт.

Теннисист тренируется на корте с тем же покрытием, которое будет на соревновательном корте.

Боксер, зная что в числе его основных соперников на предстоящих соревнованиях один — левша, а другой — физически очень сильный, проводит спарринги с партнерами, боксирующими в правосторонней стойке и с более тяжелыми, обладающими сильным ударом.

Тяжелоатлет, имеющий опыт того, что в соревнованиях меняются ставшие привычными в ходе тренировочных занятий временные соотношения работы и отдыха, начинает за три-четыре недели до соревнования специально затягивать или резко сокращать интервалы между подходами к штанге, между концом разминки и первым подходом к большому весу, при переходе от одного упражнения двоеборья к другому.

Иногда натурные модели целесообразно сочетать со словесно-образными.

Гимнастка, стремясь проверить свою способность выступать в условиях значительного эмоционального напряжения, тренируясь, воображает, что выполняет комбинацию на соревнованиях и должна при этом получить оценку не менее 9,6 балла, чтобы не проиграть сопернице.

Боксер в ходе тренировочного боя представляет себе, что получил сильный удар или даже побывал в нокдауне, и продолжает спарринг таким образом, как если бы это произошло на самом деле. Так же он моделирует предупреждение, "полученное" им самим или его противником.

Эти примеры взяты из моих реальных наблюдений за предсоревновательной подготовкой спортсменов высокого класса. Такого рода моделирование оказалось для них очень полезным, ибо позволяло практически проверить не только программируемые средства решения соревнователь-

ных задач, но и степень своей готовности использовать эти средства. Однако подобное моделирование возможно лишь в том случае, если спортсмен обладает достаточными специальными знаниями, определенным количеством информации о предстоящем соревновании и умеет ее переработать. Важно и то, что результаты деятельности с применением натуральных моделей обогащают спортсмена новой информацией, которую он может использовать для совершенствования программы своих соревновательных действий.

Сохранение перво-психической свежести к началу соревнования. Основными причинами нерациональных затрат перво-психической энергии перед соревнованием бывают переживания, связанные с мыслями о возможном благоприятном или неблагоприятном его итоге, о тех последствиях, которые он может иметь для спортсмена. Чтобы сохранить нервно-психическую энергию, полезно переключать внимание на дела и занятия, не связанные с предстоящим соревнованием. Но по мере приближения момента старта делать это становится все более трудно: спортсмен уже не может думать о чем бы то ни было, не имеющем отношения к соревнованию. Поэтому важно знать, что не всякие мысли о соревновании вызывают нежелательные переживания. Если спортсмен сумеет направить свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных способов решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мыслей о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, то есть от того, что вызывает эмоциональное напряжение и потерю нервно-психической энергии.

Кроме того, спортсмен должен отобрать из числа средств саморегуляции своего эмоционального состояния, которыми он овладел в процессе общей психологической подготовки, те, что представляют ему наиболее удобными и действенными в условиях предстоящего конкретного соревнования, потому что психологическая подготовка к соревнованию хотя в значительной степени снижает вероятность психических срывов, но не гарантирует их отсутствия. Неполное соответствие использованных моделей реальным условиям соревнования, недостаточная точность программы действий, неожиданные препятствия, возникающие до старта или в ходе соревновательной борьбы, вдруг случившийся большой успех и т.п. могут в сколь угодно короткий промежуток времени при подготовке к соревнованию или прямо перед стартом, или уже в самом соревновании изменить психическое состояние спортсмена. Именно поэтому спортсмену

надо иметь наготове заранее изученные и проверенные на практике приемы саморегуляции.

Задачи второго периода психологической подготовки к соревнованию:

- 1) выработка программы поведения и действий в соревновании;
- 2) составление программы первого выступления;
- 3) сохранение нервно-психической свежести к началу первого выступления.

Выработка программы поведения и действий в соревновании становится теперь возможной потому, что спортсмен располагает новой, более полной и точной информацией, чем раньше. Он уже точно знает, кто именно будет выступать в его спортивной дисциплине, знает состав участников предварительных забегов (заездов, заплывов), последовательность выполнения упражнений, своих непосредственных соперников в первых кругах соревнования.

Переработав эту информацию, спортсмен составляет программу, которая предусматривает не только соревновательные действия, но и подготовку к ним, режим питания и отдыха, а также сбор в ходе соревнования необходимой дополнительной информации.

Составление программы первого выступления — это, по сути дела, не что иное, как тактический план действий в первом забеге, в квалификационных состязаниях, в первом упражнении, в первой игре, в первом поединке. Первое выступление в любом соревновании отличается от последующих, так как перед ним и часто в ходе него спортсмен испытывает более сильное эмоциональное напряжение — ведь именно от этого выступления во многом зависит, будет ли он выступать на следующих этапах соревнования, и если будет, то как. Кроме того, перед первым выступлением неопределенность ситуации больше, чем перед последующими, поскольку спортсмен еще не знает, как готовы сейчас его соперники, а порой и как готов он сам.

Сохранение нервно-психической свежести к началу первого выступления — важнейшая задача второго периода психологической подготовки к соревнованию. Если раньше причинами неблагоприятных эмоциональных состояний, вызывающих затраты нервно-психической энергии, были в основном представления и мысли о соревновании, то теперь спорт-

смен реально, на самом деле видит стадион (зал, бассейн, корт, площадку ...), соперников, судей, зрителей, всеми органами чувств живо воспринимает атмосферу соревнования, контактирует, хочет он того или не хочет, с другими участниками начинающегося спортивного действия.

Этот период психологической подготовки к соревнованию отличается большим количеством и высокой достоверностью поступающей к спортсмену информации, ограниченным, но вполне достаточным временем для ее переработки, необходимостью принимать решения и готовиться к старту на фоне значительного эмоционального напряжения, справиться с которым позволяет использование приемов и средств саморегуляции, ранее освоенных и "припасенных" для этого момента.

Задачи третьего периода:

- 1) накопление и переработка информации, поступающей в ходе соревнования;
- 2) уточнение, а в случае надобности и изменение программы действий в соревновании;
- 3) обеспечение отдыха между соревновательными стартами.

Накопление и переработка информации, поступающей в ходе соревнования.

Наблюдая соревновательные действия других участников, знакомясь с их результатами на разных этапах состязаний, спортсмен уточняет свои предположения о готовности соперников, их технической оснащенности, тактическом мастерстве, об их физических и волевых качествах. Приглядываясь к соперникам вне беговой дорожки (сектора, зала, помоста, ринга, ковra и т.д.), спортсмен может по особенностям поведения, по реакциям на окружающее судить об их настроении, самочувствии, о том, как они оценивают свои шансы на успех, на победу в соревновании. Оценивая свои соревновательные действия, свое самочувствие при их выполнении, спортсмен может сделать достаточно точное заключение о собственной готовности. Это, а также анализ по ходу соревнования турнирной таблицы, очков, баллов, уже набранных соперниками, и тех, которые они еще, вероятнее всего, получают, дает спортсмену новую информацию, необходимую для корректировки и конкретизации собственной программы действий на последующих этапах соревновательной борьбы.

Уточнение и изменение программы действий в соревновании связано с результатами оценки и осмысления непрерывно поступающей информации.

Например, если фигурист-одиночник, опередивший после короткой программы всех участников соревнований, кроме одного, должен в произвольной программе кататься за ним, а этот основной соперник допускает срыв — падает после исполнения трудного элемента и получает сравнительно низкую оценку, то наш фигурист принимает решение не рисковать и заменяет запрограммированный четырехоборотный прыжок прыжком в три оборота. Если же соперник здорово откатался и воулчил соответствующую высокую оценку, фигурист не только сохраняет в программе прыжок в четыре оборота, но даже усложняет, несмотря на риск, каскад из двух очень трудных и еще им не в полной мере отшлифованных прыжков, понимая, что только их выполнение позволит получить оценку, достаточную, чтобы опередить соперника.

Например, борец, добившийся в первой половине схватки с сильным противником преимущества в 5 баллов, принимает решение больше не рисковать, а "работать вторым номером", то есть дать сопернику возможность атаковать, а самому защищаться, и, если представится такая возможность, провести контрприем, получает от необъективных судей (какие, увы, встречаются на соревнованиях любого масштаба) сначала одно, а сразу за ним и второе предупреждение за "пассивную борьбу", он резко меняет свою программу действий. Он снова рискует, снова идет в атаку.

Важно иметь в виду, что существует противоречие между жестко запрограммированной целью соревновательной деятельности и зависящими от ситуации средствами ее достижения, между запрограммированными действиями и вариантами двигательных ответов на различные изменения соревновательной обстановки.

Например, прыгун с шестом, поставивший перед собой цель взять высоту 5 м 70 см, преодолевает в первых соревновательных прыжках 5.20, 5.40 и 5.50, используя относительно "мягкий" для себя шест, почувствовал, что сегодня именно этот шест ему подходит. Заранее он запрограммировал брать высоту 5.60 и выше с более "жестким" шестом (тот лучше "кидает"). Но сейчас этот шест "не ложится в руку". Прыгун все-таки заставляет себя взять его и вполне может быть так, что именно поэтому не добивается успеха.

Дело в том, что, сохраняя установку на достижение цели, спортсмен стремится мобилизовать все свои силы, чтобы, несмотря на всевозмож-

ные помехи, использовать запланированные средства ее достижения, то есть стремится оставить программу неизменной. В то же время поиск оптимальных решений побуждает его в связи с меняющимися условиями и возникающими препятствиями корректировать программу и даже решительно ее менять. Такое противоречие может привести спортсмена к конфликтному состоянию, при котором человек не знает, как ему поступить, колеблется в момент, когда нужно быстро принять решение и сразу приступить к его практическому осуществлению.

Например, конькобежец, имеющий цель получить золотую медаль в беге на 5000 метров, стартующий в последнем забеге с сильным соперником, составил вместе с тренером график прохождения дистанции так, чтобы показать наилучшее, на какое он способен, время. Первые четыре круга он бежал строго по графику, но тут его соперник "ускорился" и стал уходить вперед. Что делать? Держаться за ним, опережая график бега, или, соблюдая график, дать ему уйти вперед?

Выйти из конфликтного состояния можно, экстренно создав словесно-образную модель соревновательной ситуации и сравнив ее с той моделью, что была сделана на предыдущих этапах психологической подготовки при программировании соревновательной деятельности. Достаточно полное совпадение этих моделей может быть для спортсмена сигналом, побуждающим его придерживаться ранее принятой программы. Существенная разница между ними, заставляет менять программу "на ходу".

Обеспечение отдыха между соревновательными стартами — весьма трудная задача третьего периода психологической подготовки. В одних видах спорта соревнования длятся несколько дней, в других — спортсмену приходится два три раза в день или больше принимать старт. По мере приближения к финалу интервалы отдыха между попытками, подходами, поединками могут сокращаться, а интенсивность физических и волевых затрат возрастать. Все это может привести к тому, что на самом ответственном этапе соревнований у спортсмена не будет достаточной физической и нервно-психической энергии. Чтобы этого не произошло, надо специально организовать отдых между соревновательными действиями. Такому отдыху способствуют: отвлечение от мыслей о соревновании, переключения на занятия, не связанные с соревнованием, использование успокаивающей и мобилизующей частей аутогенной (или ее вариантов: психорегулирующей, психомышечной, ментальной) тренировки. Все эти мероприятия следует постараться проводить в некоторой изоляции. Во

всяком случае нужно стремиться отдыхать вне помещения или стадиона, где проходят соревнования. Это уменьшит число раздражителей, вызывающих эмоциональное напряжение и расход нервно-психической энергии. Важно также не сосредоточивать внимание на срывах и ошибках, допущенных во время выступления, и на вызванных ими частных неудачах. Тщательный их анализ лучше провести после окончания соревнований.

Таковы основные задачи и средства психологической подготовки спортсмена к соревнованию. В разные периоды она тесно связана то с технической, то с тактической подготовкой, но обязательно включает и специальные средства, основанные на механизмах саморегуляции человеком своей целенаправленной активности и своего состояния.

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

*Знать, как действовать — половина дела,
другая половина — знать, когда свершать
действие.*

Иван Ефремов

Часто, бывая на спортивных соревнованиях или следя за ними по телевизору, мы видели, как тяжелоатлет, уже взяв штангу "в замок" и приняв исходное положение для выполнения рывка или толчка, замирает на какое-то время и только потом начинает движение. Или как теннисист перед подачей очень сосредоточено несколько раз подряд бросает себе под ноги мяч и ловит его, а лишь после этого, вроде бы бесполезного действия подкидывает мяч вверх и подает. Или как вызванный к снаряду гимнаст сначала постойт перед ним с сосредоточенным и даже отрешенным выражением лица, а затем уже начнет исполнять упражнение.

Много, много лет тому назад я знал еще совсем молодого тогда, высокого и худого, как будто специально вытянутого вверх прыгуна в высоту. Девочки, сокурсницы по институту физкультуры называли его между собой "Змеиная шейка". Звали его Леня Фейгин. Потом он уехал в Англию и стал известным ведущим на радиостанции BBC под именем Алексей Леонидов. Но не об этом речь, хотя вспомнить умного и добившегося успеха старинного знакомого всегда приятно. Так вот, тогда и он и я были студентами и действующими спортсменами, и Леня выполнял мастерский норма-

тив, прыгнув выше 2 метров, что по тем временам, когда не было еще собака "фосбюри-флоп", а прыгали "перекидным" и приземлялись не на мягкие паролоновые маты, куда и на спину упасть не страшно, а в песок, было вполне прилично. Я видел его "в деле", видел, как долго он стоит на точке начала разбега, слегка покачивается взад-вперед, потом застывает и еще стоит, как истукан, и, постояв, начинает разбег. В то время я не занимался еще психологией спорта, но, интерес к ней, наверно, где-то во мне сидел. Во всяком случае после окончания соревнований я дождался Леню и спросил:

— Зачем ты так долго стоишь перед прыжком? Чего ты ждешь?

— Волну, — ответил он, — понимаешь, вроде бы снизу, со ступней ног начинает подниматься волна. Все выше и выше — к бедрам, к животу, к груди... Она заполняет меня. Я чувствую: если сейчас не начну разбег, меня разорвет! В это мгновение я делаю первый шаг. А без волны мне высоко не прыгнуть. Потому я ее вызываю и жду, пока она придет.

Первой, кто заинтересовался вопросом сосредоточения спортсмена перед исполнением упражнения, была профессор из Болгарии Эма Герон, воспитавшая там несколько хороших спортивных психологов. Правда, потом ей надоел болгарский социализм, и она уехала в Израиль, где, по слухам, занялась военной психологией и даже как будто бы получила звание полковника израильской армии. Не знаю, так ли это. Когда я видел Эму Герон на Европейском конгрессе в Кельне в 1991 году, я постеснялся ее об этом спрашивать.

Потом проблему перехватил А.Ц. Пуни, заставив заниматься ею двух-трех своих аспирантов. Один из них (В.К. Петровиц) наблюдал как раз за прыгунами в высоту. Он, фиксируя время сосредоточения перед прыжком, обнаружил, что оно хоть и варьирует в довольно широких пределах, но у каждого прыгуна должно быть относительно стабильным. Используя дисперсионный анализ, он пришел к заключению, что сохранение индивидуально-оптимального времени сосредоточения дает 15-процентный вклад в результат прыжка.

Другой аспирант (В.И. Секун) изучал сосредоточение перед упражнениями у гимнастов. Он установил, что гимнасты перед подходом к снаряду обязательно представляют себе (мысленно проделывают) либо начало комбинации, либо начало и особенно сложный элемент или связку элементов, либо всю комбинацию целиком. Содержательная и временная характеристики сосредоточения зависят, с одной стороны, от того, что это за упражнение и на каком снаряде, а с другой от подготовленности и готовности гимнаста, а также — от его индивидуальных особенностей.

Проанализировав работы болгарских коллег и своих аспирантов, А.Ц. Пуни разработал теорию непосредственной психологической подготовки к исполнению спортивного действия. Такая подготовка всегда присутствует (пусть даже спортсмен и не знает этого термина) в тех видах спорта, где спортсмен действует в одиночку и может начать выполнять упражнение не по сигналу стартера, а по внутреннему импульсу в момент, когда почувствует себя готовым. Впрочем, и в спортивных играх, где момент начала того или иного действия обусловлен возникшей в игре ситуацией, бывают условия, при которых непосредственная психологическая подготовка тоже возможна и нужна: при подачах в волейболе, теннисе, бадминтоне; при вводе мяча в игру из-за боковой линии в баскетболе, футболе, регби; при штрафных бросках (ударах) в баскетболе, водном поло, гандболе, футболе, хоккее на траве.

А.Ц. Пуни считал (и в этом с ним следует полностью согласиться), что непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия состоит из трех последовательных этапов, о которых и пойдет сейчас речь.

Контрольно-ориентировочный этап.

Его целью является оперативная проверка и учет условий, в которых вот уже совсем скоро придется начать действовать. Делается это для того, чтобы внести нужные коррективы в выполнение упражнения.

Например, прыгун в длину или с шестом может в случае, когда ветер дует ему навстречу, несколько сократить длину разбега, перенести точку старта чуть вперед (у прыгунов это называется "поднести стопу"), чтобы точно попасть на место отталкивания. Или "отнести стопу", если ветер дует в спину. Направление ветра и его силу обязательно учитывают и метатели копья, и прыгуны на лыжах с трамплина, и многие другие.

Гимнаст на этом этапе непосредственной подготовки проверяет ширину, на которую разведены жерди параллельных брусьев, или расстояние от мостика до коня для опорного прыжка и т.д.

Тяжеловатлет проверяет, как легко вращается гриф штанги или ее расположение на помосте.

Футболист учитывает перед пробитием штрафного удара расстановку на поле игроков команд — своей и противника...

Сориентировавшись в обстановке и, если обстоятельства того требуют, внося какие-то поправки в программу предстоящего действия, спортсмен переходит к следующему — центральному — этапу.

Этап сосредоточения.

В этом этапе две фазы: воспроизведение образа предстоящего действия и определение момента максимальной готовности к его началу.

Первая фаза — воспроизведение образа предстоящего действия.

Суть ее — представление себя выполняющим предстоящее упражнение или его начало, или какой-нибудь (чаще всего главный или наиболее трудный) его элемент, или связку двух последовательных действий.

Представление самого себя что-либо делающим (или, в терминах психологии, — идеомоторное выполнение) помогает потом правильно сделать это на самом деле, потому что при мысленном выполнении (идеомоторном акте) нервные импульсы, управляющие двигательными действиями, включаются в той же последовательности, что и при реальном выполнении. "Рабочая" система как бы настраивается на нужную деятельность. Позже я более подробно опишу функции и значение представления движений в спорте, а теперь отмечу только то, что большинству спортсменов воспроизведение образа предстоящего действия при непосредственной подготовке к его выполнению очень полезно. Большинству, но не всем.

Уже здесь, в Германии, довелось мне работать со славной, непосредственной, легко возбудимой, с часто меняющимися настроениями спортсменкой — прыгуней с шестом, чемпионкой мира 1999-го года в закрытом помещении. Были у нее проблемы, в решении которых мог помочь психолог. Узнав обо мне от русских легкоатлетов, приезжавших сюда на коммерческие соревнования, она мне позвонила. Мы встретились и вот уже больше года регулярно контактируем с обоюдной пользой и удовольствием. Когда нам удалось справиться с устойчивым спадом настроения, мешавшим Насте (так зовут эту стройную и красивую девушку) в тренировке и на соревнованиях, когда я посмотрел на нее "в деле", мне показалось целесообразным поговорить с ней о непосредственной подготовке к прыжку, о сосредоточении перед его исполнением. И тут выяснилось, что Настя против того, чтобы перед реальным выполнением прыжка вызывать в сознании образ себя, делающей разбег, постановку шеста, толчок, переход через планку.

— Если я хорошо готова, все получается автоматически, — говорила она, — Если я буду думать, как правильно сделать тот или другой элемент, разбег будет напряженным и все остальное в прыжке будет хуже.

Я не стал настаивать. Мы договорились, что Настя, стоя на отметке начала разбега и взяв в руки шест, не будет реагировать на окружающее,

а сосредоточится на самой себе, чтобы вызвать "волну" как сигнал к первому шагу разбега.

И все же я думал: "А может быть ей все-таки следует перед прыжком воспроизводить в сознании его образ? Может быть тогда прыжки будут еще лучше?"

Поговорил об этом с ее отцом и тренером, Владимиром Алексеевичем Рыжих, семь лет назад приехавшим в Германию из Омска. Он, покинувший родину с туристской визой и двумя спортивными сумками, работал сначала массажистом и без всякой зарплаты тренировал прыгунов с шестом. Подготовил первого и пока единственного среди немецких легкоатлетов шестовика — призера Олимпийских игр. Тогда ему предложили штатную тренерскую работу в легкоатлетическом клубе в небольшом городе Цвайбрюккене. Туда он сумел вызвать жену с двумя дочками и обосноваться для постоянного проживания. Там он подготавил рекордсменку Европы и мира Андреу Мюллер, потом — дочку свою Настю, которая эти рекорды побила, получила немецкое гражданство и затем стала чемпионкой мира, в честь победы которой поднимался флаг и игрался гимн не России, а Германии. Сейчас кроме этих двух девушек у него тренируются несколько перспективных парней и есть постоянный контракт с клубом, обеспечивающим ему вполне пристойную жизнь. История В.А. Рыжих отнюдь не уникальна — многие наши тренеры нашли себе наилучшее применение за рубежом своей страны. Что поделаешь, такова жизнь. Так вот, я рассказал ему про гимнастов, использующих перед упражнением мысленное его выполнение. Он мне сказал в ответ:

— В гимнастике все стабильно. У гимнаста отлично отработанная, многократно проделанная на тренировке, постоянная на весь сезон программа на каждом снаряде. Жесткий стереотип. Представив себе комбинацию или даже ее начало, гимнаст облегчает себе возможность "включиться" в стереотипную деятельность. В прыжках с шестом все меняется. Есть только схема. Стандарта нет. Каждый прыжок отличается от других. В разных условиях, с шестами разной жесткости, в разном состоянии прыгуну не только приходится, но и необходимо: то взять другой "хват", то изменить разбег, то по-другому "работать на шесте". Причем до первой попытки трудно предугадать, как лучше действовать. После одной или нескольких попыток становится ясно, что сделать, чтобы последующие прыжки получились, что конкретно и как именно нужно видоизменить. Образ только этого, главного для предстоящего конкретного прыж-

ка элемента должен быть в сознании спортсмена. Максимум — двух элементов. Иначе внимание рассредоточивается.

Мне стало понятно, почему Настя противится воспроизведению образа прыжка.

Но это вовсе не означает, что воспроизведение в сознании образа предстоящего действия вообще не нужно. Многие факты свидетельствуют о его полезности. Особенно в тех случаях, когда что-то не ладится.

Вот конкретный пример. В качестве психолога я был привлечен к подготовке сборной команды легкоатлетов Российской Федерации перед Спартакиадой народов СССР. (Спартакиады проводились раз в четыре года, перед Олимпиадами, и по результатам, показанным на Спартакиаде, формировалась сборная СССР для участия в Играх). На сборе в подмосковном Подольске было пожалуй не менее ста легкоатлетов. Не только работать, но даже познакомиться со всеми я не мог. Помогал тем, кто обращался ко мне сам или за которого просили тренеры. В конце сбора, дня за три до начала соревнований, подошла ко мне сильнейшая в те годы метательница копья и пожаловалась на то, что у нее "вдруг развалилась техника", что она "не может попасть в копье", что "ничего не получается, тренер неделю со мной бился, а сегодня — махнул рукой, сказав: "делай, что хочешь, я тебе помочь не могу".

Времени до старта было предельно мало — только на две легкие тренировки. Я посоветовал копьеметательнице перед каждой попыткой сосредоточиться и обязательно внутренним взором увидеть себя идеально выполняющей метание — все целиком от первого шага разбега до завершающего усилия.

— Вы должны как будто бы просмотреть кинограмму своего отлично выполненного броска, — говорил я. — Если вы уведите, что какой-то элемент действия не совсем точен, не исправляйте его, а отбрасывайте прочь эту кинограмму и просматривайте новую. Вы можете начать метание только после того, как ясно и отчетливо увидите себя отлично его выполнившей.

Она со всей ответственностью стала претворять мои слова в дело — ей просто ничего другого не оставалось.

Результат был замечательный: за две последние тренировки техника метания восстановилась, и на соревнованиях спортсменка полностью реализовала свои возможности.

Потом и Настя научилась воспроизводить образ идеально выполненного прыжка с шестом, но я расскажу об этом позднее в разделе о психологических основах технической подготовки спортсменов.

Вторая фаза — определение момента максимальной готовности к началу спортивного действия.

Начиная раздел, посвященный непосредственной психологической подготовке, я уже рассказал о прыгуне, ожидавшем "волну". Не только он, но и другие прыгуны и в высоту, и в длину, и тройным, и с шестом употребляли в беседах со мной это слово, описывая свои ощущения перед первым шагом разбега. "Волной" они называли тот прилив эмоционального возбуждения и вызванной им активации, обеспечивающих двигательную деятельность систем организма, который им совершенно необходим, чтобы "отработать" на максимуме своих скоростно-силовых возможностей. Иногда, вызывая волну, прыгуны даже прибегают к помощи извне: хлопают руками над головой, побуждая зрителей аплодировать и как бы задавая им темп.

Такой же высокий уровень эмоционального возбуждения и активации требуется перед началом действия легкоатлетам-метателям и штангистам.

А гимнастам перед началом упражнения на снаряде или, скажем, баскетболистам перед выполнением штрафного броска он не нужен. Дело тут в том, что такие их действия совершаются не с максимальными, а с оптимальными усилиями. Им не надо "перепрыгивать через себя", они должны очень точно воспроизвести движения, многократно проделанные на тренировке. Поэтому они ждут другую "волну" — не эмоционального всплеска, а сосредоточенности и даже отрешенности от окружающего, того состояния, которое знаменитый режиссер К.С. Станиславский называл "публичным одиночеством". Появление этого состояния служит для них сигналом к началу действия.

И вот действие свершено — будь то прыжок или метание, подъем штанги или комбинация на гимнастическом снаряде, подача в волейболе или штрафной бросок. Казалось бы все! Однако А.Ц. Пуни утверждает, что внимание спортсмена еще не свободно от выполненного упражнения, что есть еще один этап.

Этап оценки.

На этом этапе происходит экстренное сличение только что выполненного действия с тем эталоном, с тем идеальным образом, который есть в голове человека, сравнение достигнутого результата с желаемым, на основании чего действие, во-первых, оценивается и, во-вторых, в программу последующего такого же действия вносятся (если результат не удовлетворил спортсмена) или не вносятся (если результат был хорошим) коррек-

тивы. Таким образом, в случаях, когда спортивные соревнования предусматривают повторные действия (а этих случаев — подавляющее большинство) последний этап — этап оценки — перетекает в первый этап непосредственной психологической подготовки к исполнению спортивного действия — в контрольно-ориентировочный этап.

Участие тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям.

В любом деле воспитание важнее обучения.

Марк Галляй

Психологическая подготовка спортсмена — процесс глубоко интимный. Его осуществление возможно лишь в том случае, если спортсмен сам активно хочет этого. Отсюда следует необходимость формирования у спортсмена положительного отношения к психологической подготовке. Спортсмен должен быть убежден в том, что если специально не заниматься психологической подготовкой, то результаты, показанные на тренировке, нельзя не только превзойти, но и повторить в трудных, порой непривычных условиях соревнования.

Это с предельной ясностью должен осознавать и тренер. Руководя психологической подготовкой спортсмена к соревнованию, тренер исходит из того, что важными факторами, определяющими психическую готовность, являются величина потребности в достижении запланированного соревновательного результата и оценка спортсменом вероятности его достижения. Поэтому, регулируя величину потребности и оценку вероятности успеха, тренер может оптимизировать психическое состояние своего ученика на каждом этапе психологической подготовки к соревнованию.

В первую очередь тренер помогает спортсмену в определении соревновательной цели, в становлении мотивов, побуждающих стремиться к ней. Это требует достаточной осторожности, знания особенностей своих учеников. Умение видеть своеобразие и неповторимость каждого из них — важное качество тренера. Это надо для того, что называют индивидуальным подходом. Без этого не обойтись. Надо помочь человеку раскрыться, использовать свои возможности полностью. Но к разным людям или даже к одним и тем же, но в разных ситуациях нельзя подходить одинаково. Надо понимать свойства личности и состояние, в котором человек пребывает. (В

распознавании психологических особенностей спортсменов и обусловленного ими своеобразия поведения и действий на тренировке и соревнованиях — индивидуального стиля деятельности — тренеру может помочь психолог. Об этом будет написано ниже.) При постановке цели и формировании мотивов индивидуальный подход обязателен. Всем понятно: чтобы приложить максимальные усилия ради достижения цели, потребность в ней должна быть большой, мотивы — высокозначимыми. Иначе зачем стараться? Но вместе с тем не всякий человек может действовать наилучшим способом, когда деятельность очень ответственна, когда потребность в успехе велика, так как здесь возникает высокий уровень эмоциональной напряженности, справиться с которым не всем дано. Для таких особенно вредна "накачка", поэтому тренеру следует быть осторожным даже при использовании и других, более мягких форм подчеркивания командной и личной значимости результатов предстоящего соревнования. При работе с другими этого можно меньше опасаться. Но во всех случаях, ставя перед спортсменом цель, тренер должен помочь ему определить реальные средства ее достижения, с высокой вероятностью оценить возможность завоевания победы.

Уверенность спортсмена в своих силах перед стартом базируется на удовлетворенности ходом предсоревновательной подготовки. Чтобы убедить спортсмена в том, что все идет, как надо, тренеры используют разнообразные педагогические тесты, прикидки, контрольные игры, спарринги, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности и процесса формирования готовности спортсмена к соревнованию. Анализ результатов таких проверок дает возможность судить о качестве уже проделанной работы и прогнозировать степень готовности, которую спортсмен достигнет в будущем. Но полезность их не ограничивается тем, что они дают информацию, необходимую для управления предсоревновательной подготовкой. Они могут и должны быть использованы в качестве средства профилактики неблагоприятных психических состояний и обеспечения психической готовности к соревнованию. Ведь если результаты прикидок соответствуют запланированным, значит подготовка к соревнованиям осуществляется правильно и есть основания полагать, что необходимый для решения соревновательных задач уровень готовности будет достигнут к моменту старта. Осознание этого помогает спортсмену высоко оценить вероятность достижения поставленной цели. Учитывая это, тренер может так организовать контрольные соревнования-прикидки, забеги, игры-спарринги и так оценить показанные в них результаты, как это целесообразно для оптимизации психического состояния спортсмена.

Вот что рассказывал мне один из лучших тренеров по вольной борьбе С.А. Преображенский. Он готовил одного из своих учеников — в то время новичка на международном ковче — к чемпионату мира.

— Я почувствовал, — говорил Сергей Андреевич, — что парень мой как-то слишком почтительно относится к титулованным борцам, смотрит на них снизу вверх. Надо было найти способ придать ему уверенность в себе, в своих силах. Я поставил его бороться с другим моим учеником, выступающим в более тяжелой весовой категории и уже имевшим звание олимпийского чемпиона и чемпиона мира. Заслуженному бойцу я сказал, чтобы он боролся не в полную силу. Молодой этого, конечно, не знал. Проведя в этой схватке несколько своих коронных приемов и отразив все атаки чемпиона, он поверил в себя, в то, что с любым может бороться на равных.

Для укрепления уверенности спортсмена в повышении уровня своей подготовленности, в том, что все идет, как надо, и для снижения непродуктивных нервно-психических затрат важно, чтобы предсоревновательные тренировки были психологически комфортными, то есть такими, после которых спортсмен чувствует удовлетворение от проделанной работы, сознает, что продвинулся вперед, повысил уровень своей подготовленности, приблизился к заветной цели. Даже если спортсмен очень устал, даже если у него болят натруженные мышцы, но он знает: тренировка была полезной — то такую тренировку мы вправе назвать психологически комфортной.

Роль тренера в том, комфортной или некомфортной будет конкретная тренировка для спортсмена, велика. Ведь часто что-то не получается так, как требует тренер, так, как хочет сам спортсмен, бывают ошибки, бывают срывы. В этих случаях, особенно на этапе предсоревновательной подготовки, тренер, понимающий, что его ученик должен уйти с тренировки удовлетворенным ею, не подчеркивает неудачи и промахи, а старается сосредоточить внимание на успешных действиях. Когда это затруднительно, ибо были допущены вопиющие ошибки и из-за них результат оказался низким, тренер при анализе неудачи объясняет спортсмену причины его неправильных действий и подчеркивает, что теперь им обоим ясно, что и как не надо делать, чего следует избегать.

— А это уже шаг вперед! — говорит тренер, — Теперь от этих ошибок мы будем гарантированы на соревнованиях.

Может быть, на самом деле все не совсем так, но тренер внушает ученику то, что ему сейчас полезно и важно. Если даже он чуточку врет, то это — "ложь во спасение".