

хрестоматия

серия

# Спортивная психология

в трудах  
отечественных  
специалистов

Санкт-Петербург

Москва ■ Харьков • Минск  
2002

# Спортивная психология в трудах отечественных специалистов

Серия «Хрестоматия по психологии»

Составление и общая редакция И. П. Волкова

Главный редактор	<i>Е. Строганова</i>
Заведующий редакцией	<i>Л. Винокуров</i>
Руководитель проекта	<i>Е. Цветкова</i>
Ведущий редактор	<i>А. Борин</i>
Художник обложки	<i>С. Маликова</i>
Корректоры Верстка	<i>Т. Брылёва, М. Одинокоева А. Борин</i>

ББК 88.43 УДК 159.9:796

С73 Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с: ил. — (Серия «Хрестоматия по психологии»).

ISBN 5-318-00591-8

В хрестоматии собраны тексты из научных трудов ведущих отечественных специалистов по актуальным теоретическим и прикладным проблемам психологии спорта, изданные в основном в 60-90-е годы XX века. Представленные в хрестоматии работы отражают возникновение, общее состояние, структуру и перспективы развития данной отрасли научного знания, зародившегося в России в начале XX века и неуклонно развивающегося в настоящее время. Материалы хрестоматии могут быть с успехом использованы в исследовательских, педагогических и консультационных целях специалистами не только по психологии спорта, но и по проблемам общей, возрастной, педагогической, социальной психологии и акмеологии спорта; практиками сферы организации и управления физическим воспитанием и образованием, студентами, аспирантами, тренерами по разным видам спорта, а также спортсменами в целях психологической самоподготовки к соревнованиям.

© Составление, И. П. Волков, 2002 ©

Издательский дом «Питер», 2002

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-318-00591-8

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001. Налоговая  
льгота - общероссийский классификатор продукции  
ОК 005-93, том 2; 95 3000 - книги и брошюры. Подписано к печати  
25.01.2002. Формат 84х108/32- Усл. п. л. 20,16. Тираж 5000 экз. Заказ № 768.  
ООО «Питер Принт». 196105, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д. 67, лит. В.  
Отпечатано с готовых диапозитивов в ГИПК «Лениздат» (типография им. Володарского)  
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

## Содержание

Спорт на рубеже веков ..... 7

### ЧАСТЫ. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

#### Раздел 1. Наука психологии спорта ..... 14

*Т. Т. Джамгаров.* Психологическая систематика видов  
спорта и соревновательных упражнений ..... 14  
*А. Ц. Пуни.* [Предмет психологии спорта] ..... 22  
*А. Ц. Пуни.* [Очерк истории психологии спорта] ..... 24  
*Н. Б. Стамбулова.* Психологическая структура  
спортивной деятельности ..... 32  
*А. А. Крылов.* Некоторые проблемы психологии спорта  
в современном мире ..... 37

#### Раздел 2. Психические процессы, связь умственных и двигательных действий в спортивной деятельности ..... 43

*Р. С. Абельская.* Внутренняя речь в формировании  
произвольных действий спортсменов ..... 43  
*В. Г. Стрелец, А. А. Горелов.* [Вестибулярные реакции  
и чувство равновесия у спортсменов] ..... 52  
*Н. Б. Стамбулова.* О формировании спортивно важных  
психических свойств спортсмена ..... 64

#### Раздел 3. Эмоциональные и психофизиологические состояния спортсменов в процессе тренировок

#### и соревнований ..... 73

*О. В. Черникова.* [Эмоциональные состояния в спорте]. 73  
*А. В. Алексеев.* [Состояние вдохновения у спортсменов] . 78  
*Е. П. Ильин.* [Состояния монотонии у спортсменов]. . . 88

<i>Ю. 10. Палайма.</i> Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте.....	98
<i>В. К. Сафонов, Г. Б. Суворов.</i> [Состояния тренированности и «спортивной формы»] .....	107
<b>Раздел 4. Проявление индивидуально-типологических свойств личности в спортивной деятельности .....</b>	<b>- 115</b>
<i>Б. А. Вяткин.</i> [Темперамент и способности к спортивной деятельности] .....	115
<i>Е.П.Ильин.</i> [Стили спортивной деятельности] .....	128
<i>Г. Е. Леевик.</i> [Черты характера спортсменов разного уровня мастерства].....	136
<b>ЧАСТЬ II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА</b>	
<b>Раздел 5. Психология спортивного воспитания, обучения и формирования мотивации достижений в спорте ••••</b>	<b>152</b>
<i>В. В. Велору сова.</i> Воспитание в спорте. . . . .	152
<i>В. Ф. Никифоров.</i> Формирование личности высококвалифицированного спортсмена в условиях микроцентра.....	166
<i>В. Л. Маришук, Е. А. Пенъковский.</i> Воспитательная работа с высококлассными атлетами .....	174
<i>П.А.Рудик.</i> [О нравственном воспитании спортсмена] .....	188
<i>А. А. Тер-Ованесян.</i> Основные понятия методики обучения физическим упражнениям .....	196
<i>Ю. И. Портных.</i> Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте .....	202
<i>А. Пилюян.</i> [Мотивы и мотивация спортивной деятельности] .....	210
<i>А. Ц. Пуни.</i> Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях .....	219
<b>Раздел 6. Психология подготовки и готовности спортсменов к соревнованиям .....</b>	<b>231</b>
<i>В. А. Алексеев.</i> [Как управлять своим вниманием перед стартом] .....	231

<i>А. Д. Ганюшкин.</i> К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена .....	239
<i>А. Ц. Пуни.</i> [О психологической разведке в подготовке к соревнованию].....	246
<i>Л. Н. Радченко.</i> Опыт аутогенной тренировки борцов .	250
<i>Е. П. Ильин.</i> [Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена] .....	253
<b>Раздел 7. Консультирование, психодиагностика, психологическая помощь спортсмену и тренеру.....</b>	<b>260</b>
<i>Г. Д. Горбунов.</i> Практический психолог в спорте . . . .	260
<i>Г. М. Двали.</i> [Психологическая помощь тренера спортсмену во время соревнований] .....	269
<i>А. Ц. Пуни.</i> [Методы психологического исследования в спорте] .....	275
<i>В. Л. Маришук.</i> [Методы психодиагностики в спорте].	279
<i>Л. К. Серова.</i> Психограмма личности спортсмена-игровика .....	289
<b>Раздел 8. Психологические особенности отдельных видов спорта высших достижений.....</b>	<b>293</b>
<i>Г. М. Гагаева.</i> [Психологический анализ трудностей в футболе].....	293
<i>Б. И. Новиков.</i> Предыгровые состояния футболистов высшей квалификации .....	303
<i>А. В. Родионов.</i> Психология спорта высших достижений.....	308
<i>Г. В. Яроцкий, И. П. Волков.</i> Как формируется личность спортсмена-победителя в плавании? .....	323
<i>Е. Р. Яхонтов.</i> [Командная сплоченность баскетболистов].....	332
<i>В. А. Таймазов.</i> Английский бокс: смысловая структура среднестандартного боя . .	339
<i>А. А. Колешао.</i> Психологические особенности спортивной борьбы .....	346

<b>Раздел 9. Психология спортивного общения и спортивного зрелища.....</b>	<b>351</b>
<i>А. Н. Николаев.</i> [Влияние факторов «чужого поля» на выступления футболистов]. . . •.....	351
<i>А. Л. Меньщикова.</i> Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена .....	355
<i>В. И. Румянцева, Л. М. Руйбите.</i> [Восприятие и понимание друг друга в спортивном общении].....	361
<b>Краткие сведения об авторах.....</b>	<b>367</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>372</b>

## Спорт на рубеже веков

Психологию спорта прежде всего интересуют закономерности психической деятельности человека в процессе его подготовки к соревнованиям и участия в них.

Соревнование — квинтэссенция спорта. Однако этим значение научно-практических знаний в области психологии спорта не ограничивается. Доказано педагогической практикой, что решение многих актуальных ныне задач нравственного, патриотического и эстетического воспитания подрастающего поколения наиболее успешно достигается средствами коллективного физического воспитания в спорте.

По всеобщему убеждению специалистов, работающих в сфере физического воспитания, спорт служит для подрастающего поколения прекрасной моделью предстоящей ему жизненной борьбы за свое место в обществе, является своего рода «ареной» для самоутверждения и публичной демонстрации своей активной жизненной позиции. «Также известно, что серьезная любовь к спорту составляет удел весьма даровитых народов», — писал в 1911 г. в своей статье «Психология спорта» петербургский земский врач В. Ф. Чиж<sup>1</sup>.

Настоящая хрестоматия — это коллективный труд трех поколений спортивных психологов, сформировавшихся и работавших в институтах физкультуры, в университетах и в научно-исследовательских центрах СССР в XX в. Их общее мнение о том, что психология спорта — молодая, перспективная и быстро развивающаяся наука, актуально и в наши дни. Именно благодаря усилиям этих авторов учебный курс психологии спорта ныне преподается в физкультурно-педагогических вузах страны и на всех факультетах физического воспитания и психологических факультетах университетов в России.

Труды отечественных ученых по психологии спорта способствовали прогрессу в смежных областях психологической науки: психологии труда, педагогической, инженерной, космической, социальной, дифференциальной психологии, и тем самым продолжают работать на ее научный престиж за рубежом.

<sup>1</sup> Чиж В. Ф. Психология спорта. — СПб., 1911 (Отдельный оттиск). — С. 6.

Данная дисциплина является ныне ведущей при подготовке будущих преподавателей и тренеров по спорту. Знания по психологии спорта весьма полезны спортивному менеджеру и спортивному судье, тренеру и учителю физкультуры, каждому сознательному и вдумчивому спортсмену, любому молодому и взрослому человеку, желающему развить свою волю, усовершенствовать свои спортивно-важные качества, развить себя физически, психомоторно и духовно. Чувство самодостаточности, единства души и тела, приобретенное на тренировках и в соревнованиях, пригодится человеку и в жизни после окончания спортивной карьеры. Все выдающиеся политики современного мира в той или иной мере были и остаются по стилю своей жизни, мышления и даже в повседневном деловом общении спортсменами.

Ушедший XX в. не зря называют «веком спорта», ибо спорт стал всепланетным «послом мира» и интернациональным явлением, сближающим все народы, требующим от всех государств сокращения вооружений, прекращения войн, т. е. Олимпийского мира. Это иллюстрируется «Монбланом» фактов, и в частности, например, тем, что футбол, как наиболее популярный вид спорта, был официально заявлен в качестве претендента на Нобелевскую премию мира за 2001 г.

Спорт оказывает влияние на людей и общество посредством своих социальных функций, ведущая из которых сконцентрирована в его социализирующем воздействии на природно обусловленное стремление людей к соперничеству, к борьбе и соревнованию друг с другом в общении и совместной деятельности. Спорт учит корректному общению, служит самоутверждению человека как *деятеля*, о чем писал еще в конце XIX в. Пьер де Кубертен в «Оде спорту»: «Ты устраиваешь праздники для тех, кто жаждет борьбы, и для тех, кто жаждет этой борьбой насладиться... Ты осеняешь лаврами лишь того, кто боролся за победу честно, открыто, бескорыстно... Ты верный, неизменный спутник жизни. Нашему телу и духу ты щедро даришь радость бытия»<sup>1</sup>.

Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. — М.: Радуга, 1982. — С. 18-19.

Однако наступление современной эпохи профессионально-коммерческого спорта серьезно пошатнуло его олимпийские идеалы и воспитательные позиции, породило стремление людей к наживе в спорте, что заставляет МОК ужесточать для спортсменов меры антидопингового контроля, требовать от государств разработки законодательной базы по спорту. Свою мощную лепту в развитие психологии современного спорта вносят СМИ, прежде всего спутниковое телевидение, которое превратило в конце XX в. нашу планету в обозримую для всех землян «спортивную арену». Однако по каналам СМИ ныне распространяется и такая информация, которая развращает молодежь и представляет спорт лишь как культ силы и выгодный шоу-бизнес.

Отметим, что в XXI в. спорт все более будет приобретать черты *акмеологической деятельности*<sup>1</sup>, ибо он уже дифференцировался на массовый спорт и спорт высших достижений. Последний теперь четко разделяется на олимпийский и профессиональный спорт, которые уже не противостоят друг другу, а «обмениваются» спортсменами и опытом в искусстве соревноваться. У многих предпринимателей в сфере спорта теперь возникает соблазн «мутить воду» ради финансовых выгод, смешивать олимпийский спорт с профессиональным, игнорировать научный подход к спорту как социальному явлению. Работы авторов данной хрестоматии, воспитанных на олимпийских идеалах спорта, позволяют поддерживать чистоту научно-исследовательского подхода к спорту как к педагогическому инструменту общества.

Популярность спорта растет: в развитых странах мира он стал массовым и рекреационным, т. е. оздоровительно-развлекательным, где и сохраняется понятие о «спортсмене-любителе». Но это понятие уже не применимо к участникам даже региональных международных соревнований и национальных чемпионатов. Примером роста массовости рекреационного спорта являются не только западные страны, но и Китай, Ко-

Греческое слово «акме» означает «вершина»; все люди стремятся к своим вершинам в избранной деятельности, а в спорте — прежде всего!

рея, Япония, Австралия, где развитие спорта, как это было и в бывшем СССР, есть государственная политика.

Спорт высших достижений культивирует профессиональное отношение к спорту, что отразилось и на исследованиях по психологии спорта и способствовало возникновению в конце XX в. многообразных по профилю специалистов, делающих карьеру в области спорта, — менеджеров, специалистов по связи, рекламе, питанию, допинговому и медицинскому контролю, спортивных менеджеров и маркетологов, организаторов спортивных зрелищ, спортивных врачей, физиологов, психологов спорта и пр., что превратило спорт в особый вид *спортивного труда* как для специалистов, так и для самих спортсменов.

На развитие спорта развитые страны ныне денег не жалеют, ибо затраты окупаются сторицей: спортивные зрелища и сам дух спорта интегрирует нацию, способствует развитию международного бизнеса и кросс-культурному обмену, культивирует в людях стремление к успеху в карьере, здоровому образу жизни, создают жизнерадостное мировосприятие и заряжают спортивных болельщиков оптимизмом. Не только искусство спортсмена, но и психология спортивных болельщиков ныне влияет на успехи спортсменов.

Благодаря спутниковому телевидению, стремящихся к своему «акме» выдающихся атлетов планеты теперь могут наблюдать миллиарды спортивных болельщиков, а вершины мировых спортивных рекордов неуклонно поднимаются, где же их пределы? Знание психологии соревнующегося спортсмена ныне становится объективно необходимым для подготовки его к участию в соревнованиях. Спортивная психология в XXI в. становится акмеологическим инструментом эффективной тренировки и достижения успеха в соревнованиях.

Именно соревнования предъявляют к психике и к организму спортсмена достаточно жесткие требования, адаптироваться к которым помогает научно обоснованная система и методы спортивной тренировки.

В настоящей хрестоматии представлены труды отечественных специалистов по психологии спорта, опубликованных ими

в различные периоды становления отечественной науки о спорте начиная с 1952 г. (XV Олимпийские игры в Хельсинки) — дебюта советского спорта на мировой арене. Мы включили в хрестоматию работы не только российских ученых и основателей психологии спорта в Москве и Ленинграде (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, Е. П. Ильин, Г. Д. Горбунов, О. В. Черникова и др.), но и труды авторитетных в советскую эпоху специалистов-психологов, совместными усилиями которых психология спорта утверждала себя как научная и учебная дисциплина на обширном спортивно-педагогическом пространстве бывших советских республик — Литвы, Грузии, Армении, Белоруссии, Украины (Ю. Ю. Палайма, Л. М. Руйбите, Р. А. Пилюян, А. А. Лалаян, Г. М. Двали, А. А. Колешао и др.)

На развитие психологии спорта мощно влияет и возникшая в последней четверти XX в. экономическая инфраструктура спортивного бизнеса в зрелищных видах спорта, бурно процветает спортивный шоу-бизнес, а успехи национальных сборных команд стали беззастенчиво и напрямую использоваться не только в рекламе потребительских товаров, но и в политической и дипломатической деятельности. В довершение коммерциализации спорта его главное мероприятие — спортивное зрелище, приобрело свойство дорогого товара. Услуги же спортивных специалистов и классных спортсменов ныне стоят немало, матчевые гонорары спортсменов-профессионалов измеряются миллионами долларов.

Среди позитивных тенденций — возникновение адаптивного спорта для инвалидов, систематическое проведение планетных Параолимпийских игр для инвалидов, что, безусловно, требует от психологов спорта внимания к этим новым проблемам спортивной жизни на планете. Таковы тенденции развития современного спорта по планете на рубеже веков.

Будем надеяться, что данная книга хотя бы частично восполнит тот острый дефицит в научно-психологических знаниях о закономерностях спортивной деятельности, о психолого-педагогических методах спортивного воспитания, обучения, тренировки и психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, который возник в конце XX в. в России в связи

с политическими изменениями, т. е. в тот период прошлого десятилетия, когда именно спорт и спортсмены продемонстрировали свою социально-психологическую устойчивость и надежность в стремлении не уронить чести Отечества на международной спортивной арене в трудные годы Перестройки.

*Доктор психологических наук, профессор И. П. Волков*

---

## Часть I

# Общетеоретические основы психологии спорта

# Наука психологии спорта

Т. Т. Джамгаров

## Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений<sup>1</sup>

Соревновательная деятельность спортсменов является основным объектом исследований в психологии спорта и практического приложения психологических рекомендаций. Эффективность научных поисков в этой области, успешность интерпретации эмпирических данных и действенность практических рекомендаций в существенной мере зависят от степени систематизированное™ сведений об общих и специфических психологических особенностях соревновательной деятельности в различных видах спорта. Поэтому разработка достаточно универсальной, имеющей корректные основания психологической систематики видов спорта и соревновательных упражнений остается актуальной в научном и прикладном отношениях задачей (А. Пуни, М. Ванек, Б. Крэтти и др.). Только такая систематика может выявить цельную картину общности и различий психологического содержания соревновательной деятельности в различных видах спорта.

Разработка любой классификации или систематики предполагает, во-первых, определение ее целей, во-вторых, уточнение и, если необходимо, ограничение ее объектов, в-третьих,

выбор и обоснование того признака (критерия), который будет положен в основу различения и объединения объектов.

Цель приводимой здесь систематики состояла в том, чтобы на основе установления общности и различий в некоторых заданных правилами условиях соревнований, определяющих главные психологические особенности соревновательной деятельности спортсменов (команд) в разных видах спорта, представить их в строго упорядоченной системе, отвечающей принципам и требованиям научной классификации и систематики.

При определении объектов систематики были взяты только те виды спорта, которые характеризуются активной двигательной деятельностью спортсменов с предельным проявлением физических и волевых качеств<sup>1</sup>. Анализ не подвергались виды спорта, связанные с управлением средствами передвижения, с модельно-конструкторской деятельностью, с абстрактно-логическим обыгрыванием противника, а также все виды стрельбы и различные многоборья. Все группы соревновательных упражнений были представлены в исходном перечне объектов систематики в максимально укрупненном виде. Так, например, в качестве единых объектов рассматривались все виды легкоатлетических прыжков, все виды ходьбы и бега на средние и длинные дистанции, все виды плавания независимо от дистанции и способа и т. д.

Наиболее сложным и ответственным всегда является выбор признака, по которому сравниваются, а затем и группируются изучаемые объекты. В качестве такого признака в приводимой систематике избрано взаимодействие спортсменов. Основанием для такого выбора явились следующие соображения. А. Н. Леонтьев пишет: «Психология человека имеет дело с деятельностью конкретных индивидов, протекающей или в условиях открытой коллективности — среди окружающих людей, совместно с ними и во взаимодействии с ними, или с глазу на глаз с окружающим предметным миром»<sup>2</sup>. Нетрудно дога-

Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности // Психология и современный спорт. — М.: ФиС, 1982. - С. 12-20.

<sup>1</sup> Советская система физического воспитания. — М: ФиС, 1975. — С. 331.  
Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Госполитиздат, 1975. - С. 82.



даться, что спортивная, особенно соревновательная, деятельность протекает преимущественно именно в условиях «открытой», непосредственной коллективности. Все ее участники и творцы — спортсмены, тренеры, научные работники, спортивные руководители и организаторы, судьи, врачи, массажисты, специалисты, ответственные за материально-техническое и информационное обеспечение тренировочных занятий и соревнований, и другие — вступают между собой в определенное многоплановое взаимодействие. Психологические особенности этого взаимодействия являются одной из важнейших характеристик спортивной деятельности.

Как уже было отмечено, психологию спорта в первую очередь интересует соревновательная деятельность. По своей психологической сущности это не что иное, как сложное, многоаспектное, регламентированное правилами взаимодействие спортсменов и команд. Без этого взаимодействия (соперников или партнеров по команде) акт спортивного противоборства невозможен. Конкретные формы субъектно-объектных отношений или взаимодействий зависят от особенностей спортивной деятельности, определяющих в существенной мере психологическую специфику разных видов спорта, а отсюда и возможность их сравнения, объединения и систематизации. Предлагаемый вариант систематики соревновательных упражнений в качестве признака, как уже указывалось, имеет параметр взаимодействия спортсменов в процессе соревнований, которое выступает в двух основных формах: с противником — в форме противоборства (соперничества) и с партнерами — в форме взаимодействия (сотрудничества). Это определяет две плоскости, два аспекта рассмотрения параметров взаимодействия спортсменов.

**Первый аспект.** Противоборство соперников или команд может иметь непосредственный характер или быть опосредствованным. При непосредственном противоборстве в качестве основного признака выступает одновременность их действия (взаимодействия), развертывающихся на одном «спортивном поле», т. е. имеет место пространственно-временное единство взаимодействия противоборствующих сторон.

При опосредствованном противоборстве соперники также, как правило, действуют на одном «спортивном поле», но одновременно, последовательно, поочередно. В принципе единство «спортивного поля» здесь может и не соблюдаться (например, в телевизионных матчах по акробатике, по прыжкам на батуте и др.).

Во всех случаях противоборства — будь то схватка боксеров на ринге или телевизионный матч по акробатике — между соперниками имеется психический контакт. Причем для опосредствованного противоборства он является единственной формой взаимодействия соперников в процессе соревновательной борьбы, так как физического контакта между ними нет.

При непосредственном противоборстве кроме психического контакта взаимодействие соперников проявляется в различных видах физического контакта. Для ряда спортивных игр (футбола, хоккея на льду, регби, гандбола, баскетбола, водного поло, хоккея на траве) и для всех единоборств (бокса, борьбы, фехтования) этот контакт может быть определен как жесткий, так как правилами соревнований предусмотрено применение различных приемов силового воздействия на противника (блокировки, остановок, оттеснения и т. д.), особенно в боксе, где главным оружием являются удары.

Физический контакт проявляется и в играх через сетку (волейболе, теннисе, бадминтоне), но он не носит жесткого характера, так как реализуется через мяч (волан). Поэтому в этих видах спорта контакт определяется просто как физический.

Третий вид физического контакта — условный (во всех видах бега, плавания, гонок на лыжах, бега на коньках, велосипедного спорта, гребли и др.). Условность заключается в том, что хотя спортсмены соревнуются одновременно и рядом (на параллельных дорожках, на одной лыжне, на одном треке и т. д.), каждый из них практически не может физически воздействовать на соперника, мешать ему, задерживать его. Однако борьба за опережение противника приближает противоборство в этих видах спорта по типу контакта к физическому. Это находит свое выражение в пространственно-временном взаимодействии соперников, когда в каждый момент соревнования спортсмен может оценить свое положение относительно сопер-

ников, принять тут же необходимые меры для реализации своего тактико-технического, функционального и волевого потенциала в соответствии со складывающейся обстановкой.

**Второй аспект.** В отличие от отношений противоборства, конфликтности, соперничества, характеризующих взаимодействие противников, взаимосодействие партнеров по команде состоит в объединении их усилий для достижения общей цели — спортивной победы. Взаимосодействие, или сотрудничество, в зависимости от вида спорта и предусмотренных правилами условий может протекать в различных формах.

Используя в модифицированном виде понятийный аппарат социальной психологии, относящийся к различным формам организации совместной деятельности людей (в частности, концепцию Л. И. Уманского<sup>1</sup>), необходимо прежде всего выделить совместные взаимосвязанные действия партнеров (все виды спортивных игр, парные игры в теннисе, парное фигурное катание на коньках, парные и групповые упражнения в акробатике, командные упражнения в художественной гимнастике и др.). Основные признаки таких действий — их одновременное осуществление на одном поле, возможность партнеров определенным образом согласовывать их и помогать друг другу, объединять и взаимодополнять усилия как для повышения эффективности действий, так и для противодействия команде противника.

В ряде видов спорта взаимосвязанность действий партнеров приобретает особое качество — синергизм, проявляющийся в строгой синхронизации движений и (в большинстве случаев) в прямом объединении и взаимодополнении усилий. Например, в гребле (кроме одиночек), гонках на тандемах, командной гонке преследования, синхронных прыжках на батуте и др. В этих спортивных упражнениях взаимодействие партнеров реализуется по типу совместных синергических действий.

Взаимодействие партнеров может протекать в форме совместно-последовательных действий, аналогом которых в тру-

цовой деятельности является работа на конвейере. В спорте такое взаимодействие характерно для различных эстафет, совокупный результат в которых определяется степенью эффективности последовательных действий партнеров по команде.

В значительном числе видов спорта соревновательная деятельность носит индивидуальный характер. Спортсмены состязаются в них один на один (бокс, фехтование, одиночный разряд в теннисе, велосипедный спринт и др.), или одновременно с несколькими соперниками (гребля на судах-одиночках, плавание и бег и др.), или выступают поочередно (спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, все виды прыжков и метаний, слалом и др.). Однако в большинстве случаев индивидуальные достижения официально или неофициально (как, например, на Олимпийских играх) суммируются в общий спортивный результат команды по данному виду спорта или даже по группе видов спорта. В таких случаях действия спортсменов правильнее определить как совместно-индивидуальные.

В итоге анализа по указанным признакам соревновательных упражнений и видов спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, все их множество удалось свести к 9 группам, различающимся особенностями взаимодействия спортсменов-соперников и партнеров.

При рассмотрении данной систематики необходимо иметь в виду, что в ней представлена наиболее общая, «укрупненная» группировка, вовсе не исключающая дальнейшей детализации, деления на подклассы и т. д. с учетом других признаков, характеризующих психологические особенности деятельности спортсменов в различных видах спорта. Однако и при такой относительно грубой систематизации и несмотря на существенные различия биодинамических, биоэнергетических и иных характеристик соревновательных упражнений, включенных в каждую отдельную группу, деятельность спортсменов в них в психологическом отношении имеет важные общие черты. Это является в определенной мере подтверждением предположения об особой значимости характера взаимодействия противников и партнеров.

Так, например, для упражнений IX группы, несмотря на их разнообразие, характерно проявление спортсменами преиму-

<sup>1</sup> Уманский Л. И. Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов // Методология и методы социальной психологии. - М.: Наука, 1977. - С. 57-58.

шественно «монофронтальной» (Ш. Надирашвили) психической активности, направленной на повышение продуктивности собственной деятельности. Поэтому независимо от того, идет ли речь о выступлении гимнаста, прыгуна на лыжах или тяжелоатлета, внутренняя психическая структура их соревновательной деятельности будет включать такие моменты, как максимальная концентрация внимания, специальная настройка непосредственно перед выходом на старт, приемы самоконтроля за ключевыми элементами техники упражнений, умение противостоять сбивающим воздействиям и др.

В циклических видах спорта и соревновательных упражнениях, сущность которых состоит в опережении противников в процессе преодоления различных по протяженности дистанций (ходьба, легкоатлетический бег, гонки на лыжах, бег на коньках, индивидуальная гонка преследования и спринт в велосипедном спорте, плавание, гребля на судах-одиночках), доминирующей также является «монофронтальная» психическая активность спортсменов, направляемая на поддержание необходимой скорости передвижения, на контроль за собственной техникой, на регуляцию физических и волевых усилий в условиях нарастающего утомления и т. д.

Однако обстановка непосредственной борьбы, связанная с тем, что спортсмены соревнуются на одной или параллельных дорожках, на одной лыжне или треке, является мощным мобилизующим фактором и в то же время требует постоянного контроля за действиями противников, за изменениями соревновательной ситуации и соответствующим изменением своих действий. Таким образом, в этих видах соревновательной деятельности имеются элементы «бифронтальной» психической активности спортсменов.

Упражнения ациклические (парное фигурное катание, командные упражнения в художественной гимнастике) со многих точек зрения мало чем отличаются от соответствующих упражнений в их одиночном варианте. Однако при парном катании и при выполнении гимнастами групповых упражнений проявляется качество, определяемое непосредственной взаимосвязанностью действий партнеров. Психическая активность спортсменов приобретает в еще большей мере «бифронталь-

гый» характер, так как они должны не только программировать и регулировать свои действия, но теснейшим образом согласовывать их во времени, в пространстве, по амплитуде, усилиям, выразительности и другим параметрам с действиями партнеров. Это определяет требования к структуре психических качеств спортсменов и соответственно к методам и приемам их формирования и совершенствования.

Наиболее отчетливо «бифронтальная» психическая активность проявляется в единоборствах, где спортсмены стремятся не только повысить эффективность своих действий, но одновременно блокировать, снижать результативность действий противника. Разумеется, это не единственный элемент психологической характеристики спортивных единоборств, протекающих в условиях непосредственного жесткого физического контакта между противниками. Вместе с тем планирование своих действий и предвосхищение действий противника, быстрые целесообразные ответные действия, объективная необходимость действовать агрессивно (в спортивном смысле) и локализовать агрессивность соперника и т. д. отражают общие закономерности «бифронтальной» активности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев.

В командных спортивных играх активность спортсменов приобретает еще более многообразный характер и включает: программирование, контроль и регуляцию собственных индивидуальных действий; реализацию группового взаимодействия в команде; блокирование, затруднение действий игроков и команды противника в целом. Эти моменты, а также возрастающее значение социально-психологических детерминант определяют специфические особенности психологического содержания и структуры соревновательной деятельности спортсменов в командных играх.

Предложенный вариант систематики спортивных упражнений и видов спорта не претендует на исчерпывающее и окончательное решение проблемы их классификации. Однако и в этом виде систематика может рассматриваться в качестве «базовой» и быть практически полезной при определении общей стратегии и конкретных направлений дальнейших исследований. <...>

А. Ц. Пуни

## [Предмет психологии спорта]<sup>1</sup>

Психология физического воспитания и спорта — одна из самых молодых отраслей психологической науки. Она изучает закономерности проявления и развития психики, формирования психологии деятельной личности в специфических условиях физического воспитания и спорта.

<...> К физическому воспитанию и спорту приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру профессиональной деятельности людей: ее идейная направленность, потребности, цели, мотивы, средства, продукт (результат). Однако в психологической структуре многообразных видов деятельности, в том числе физического воспитания и спорта, существует нечто общее, но существуют и различия.

Условия, отличающие физическое воспитание и спорт от других видов деятельности, существуют объективно. Физическое воспитание и спорт, как всякая другая деятельность, предметны. Предмет их специфичен. Им является сам человек, занимающийся физической культурой и спортом. Он сознательно овладевает движениями своего тела, перемещениями его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. Он развивает необходимые для этого физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и в то же время совершенствует психические процессы, психические состояния и свойства личности. Он развивает свои способности к конкретным видам упражнений и видам спорта. Он учится общаться с другими людьми и управлять самим собой в условиях взаимного содействия и противодействия. Во всем этом он стремится познавать самого себя с целью самосовершенствования физического, духовного, профессионального, спортивного. Таким образом, можно выделить следующие специфические условия спортивной деятельности:

**Первое специфическое условие** деятельности в физическом воспитании и спорте заключается в том, что предметом ее

является сам занимающийся, самостоятельность его мыслей и действий. В то же время человек, занимающийся физической культурой и спортом, является предметом деятельности и дел других людей: преподавателей физической культуры, тренеров, спортивных судей, партнеров по коллективу, спортивных противников и др. Все они учат его технике физических и спортивных упражнений, спортивной тактике, заботятся о его идейном и нравственном воспитании, о развитии его двигательных и других способностей, содействуют или противодействуют в соревновательной борьбе.

**Второе специфическое условие** относится только к спорту. Оно заключается в том, что сущностью спорта является соревнование. Без соревнования нет и спорта. Пользуясь философским термином, можно сказать, что соревнование — атрибут, т. е. неотъемлемый признак спорта. Психологически оно характеризуется стремлением к достижению все более и более высокого спортивного результата в регламентированных правилах условиях борьбы с другими людьми.

**Третье специфическое условие** деятельности в физическом воспитании спортсменов экстра-класса и в профессиональном спорте высших достижений — необычные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения. Необычны они потому, что превышают границы повседневных напряжений, нередко бывают околограничными и даже предельными для организма и психики спортсменов. Но они совершенно неизбежны и необходимы в физическом воспитании и тем более в спорте. Это связано с решением задачи укрепления здоровья, повышения работоспособности, развития физических и психических качеств — словом, разносторонним физическим и духовным совершенствованием человека, а в спорте — с повышением тренированности и ростом спортивных результатов. Нужно иметь в виду еще два возможных эффекта такого рода напряжений. Систематическое и разумное использование необычных напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными, превращают в потребность занятия физической культурой и спортом. Это, несомненно, положительный эффект. Несистематическое и неразумное использование подобных напряжений приводит к перенапряжению разной степени, вплоть до такого, когда необхо-

<sup>1</sup> Пуни А. Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта // Психология: Учебник для техникумов ФК. — М.: ФиС, 1984. — С. 157-161.

димы врачебная помощь и специальное лечение. Это эффект отрицательный, противоречащий оздоровительному назначению физической культуры и спорта.

Четвертое специфическое условие деятельности в физическом воспитании и спорте — ее продукт (результат). ■<...> В спорте, кроме того, специфическим продуктом деятельности служит спортивное достижение. Оно нередко бывает рекордным, несмотря на различный масштаб (начиная от достижений в соревнованиях по многоборью ГТО и кончая мировыми и олимпийскими рекордами).

Таковы общие специфические условия деятельности в физическом воспитании и спорте. Они определяют возможности и особенности психического развития людей, занимающихся физической культурой и спортом. Известное влияние оказывают также специализированные условия деятельности в каждом конкретном виде спорта.

А. Ц. Пуни

## [Очерк истории психологии спорта]<sup>1</sup>

Психология физического воспитания и спорта — одна из самых молодых специальных отраслей психологической науки. История ее еще не написана. <...> Некоторые вопросы этой области специальных психологических знаний впервые появились в статьях основателя Олимпийских игр современности Пьера де Кубертена, публиковавшихся им в самом начале текущего столетия и имевших описательный характер.

В 1913 г. на организованном в Лозанне по его же инициативе Международным олимпийским комитетом специальном конгрессе по психологии спорта она получила свое «крещение». Однако подлинно научной разработки проблем психологии

спорта тогда не существовало, не произошло и признания ее как специальной области научных психологических знаний. Этого и не могло быть в силу того, что спорт был еще слабо развит, вопросы психологии спорта являлись предметом интереса лишь отдельных общественных деятелей и ученых. Все же инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили определенным стимулом к изучению проблем психологии спорта. И в период с 1920 по 1940 г. их разработка довольно активно велась в Германии, США и других странах.

Особенно интенсивное развитие психология спорта получила после Второй мировой войны, и в настоящее время научная разработка ее ведется в подавляющем большинстве стран мира. Главным основанием тому послужил бурный рост спортивных достижений во всем мире и престижности спорта, особенно ярко проявляющейся на Олимпийских играх и мировых первенствах по видам спорта.

В 1965 г. по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован вновь первый конгресс по психологии спорта. Существенным актом явилось создание санкционированного конгрессом «Международного общества психологии спорта» (ИССП), избравшего постоянно действующий руководящий орган и президента общества. Этот акт говорил о международном признании психологии спорта.

ИССП активно осуществляет свои функции. После Римского состоялись еще три конгресса: в 1968 г. в Вашингтоне, в 1973 г. — в Мадриде и в 1977 г. — в Праге. На Мадридском конгрессе президентом общества был избран представитель ЧССР проф. Мирослав Ванек.

С 1970 г. издается официальный орган ИССП — «Международный журнал психологии спорта». Создание ИССП стимулировало образование региональных объединений психологии спорта. Так, в 1967 г. возникло «Североамериканское общество психологии спорта», в 1969 г. — «Европейская ассоциация психологии спорта» (ФЕПСАК). В разные годы затем организовывались национальные общества спортивной психологии в Канаде, Японии, ФРГ, Англии, Франции, Бразилии, Австралии и других странах.

Доклады по психологии спорта содержатся в программах XVIII и XX Международных (Всемирных) психологических

<sup>1</sup> Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта. — М.: ФиС, 1979. — С. 12-17.

конгрессов, Олимпийского научного конгресса 1972 г. в Мюнхене, Всемирного конгресса «Спорт в современном обществе», состоявшегося в 1974 г. в Москве.

**Психология спорта в СССР.** Психологию физического воспитания и спорта в нашей стране с полным правом можно назвать детищем Великой Октябрьской социалистической революции. В дореволюционной России такой области психологической науки не существовало. Это было связано с карликовыми масштабами развития спорта, его кастово-аристократическим характером, слабостью развития рабочего спорта, с отсутствием интереса и потребности в научной разработке вопросов теории и методики физического воспитания, теории и методики спорта. Только после Великого Октября возможность «рождения» психологии физического воспитания и спорта превратилась в действительность. Основанием для этого послужило то, что одной из главных программных задач... Советского государства стало формирование гармонически развитой личности нового человека. Необходимым условием явилось также развитие науки — могучей движущей силы строительства социалистического общества, в том числе наук, изучающих человека, в частности психологии.

Возможность и необходимость возникновения психологии спорта была обусловлена и целым рядом других факторов. Это прежде всего потребности практики массового физкультурного движения и советского спорта, связанные с решением задач гармоничного духовного и физического развития советских людей и роста мастерства советских спортсменов. Это объясняется также солидной материалистической традицией главных направлений передовой общественной мысли дореволюционной России. В них содержались фундаментальные теоретические предпосылки для построения такой специальной области знаний, какой явилась психология физического воспитания и спорта. Главные из этих предпосылок — идеи о психофизиологическом единстве человеческой природы, о всестороннем воспитании личности, развивавшиеся в философско-педагогических трудах революционных демократов — Герцена, Белинского, Добролюбова, Чернышевского.

Не меньшее значение имели труды И. М. Сеченова, его теория рефлекторной природы психической деятельности, его по-

нимание единства внутренних (мозговых) механизмов и внешних проявлений психической деятельности, которые сводятся «...окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению». Особенно ценны идеи И. М. Сеченова об управлении движениями, регуляторами которых, как он писал, являются мысли и чувствование (особенно мышечное чувство), о заученных действиях (т. е. навыках) как наиболее подвластных воле, его гениальная характеристика воли как деятельной стороны разума и моральных чувств человека и многие другие положения, содержащиеся как в физиологических, так и в философских и психологических трудах.

Особо нужно выделить труды создателя первой в мире научно обоснованной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафта. Его система разработана и построена на современных для того исторического периода анатомо-физиологических, гигиенических и психологических основах. Его психологические идеи, относящиеся к физическому воспитанию, не утратившие значения до настоящего времени, содержатся не только в фундаментальном двухтомном «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста», где есть даже специальный параграф «Психология движений», но и в «Основах теоретической анатомии», в «Семейном воспитании» и во многих других трудах.

Фактором огромного значения явилось преобразование курсов П. Ф. Лесгафта в «Государственный институт физического образования» и создание в Москве «Государственного Центрального института физической культуры». В составе того и другого институтов были организованы кафедры психологии. Тем самым были созданы необходимые условия для научной разработки психологических проблем физического воспитания и спорта.

Совокупность всех указанных факторов обусловила создание идейно-политических, теоретических и организационно-практических предпосылок для возникновения и развития психологии спорта в СССР. <...> Фактически временем «рождения» психологии физического воспитания и спорта являются даты выхода в свет первых научных работ. Первыми в 1925-1926 гг. были исследования, выполненные на кафедре психологии ГЦОЛИФК ее руководителем проф. П. А. Рудиком

(«Влияние мускульной работы на процесс реакции», «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры») и Т. Р. Никитиным («Значение внушения и подражания в деле физического воспитания»).

Существенно, что интерес к вопросам психологии в физическом воспитании и спорте вызвал к жизни ряд исследований, выполненных за пределами институтов физической культуры. Так появилась вышедшая двумя изданиями в 1927 и в 1930 гг. в Москве монография проф. А. П. Нечаева «Психология физической культуры»; были опубликованы экспериментальные работы А. Ц. Пуни, выполненные в Доме физкультуры Вятского горздравотдела, посвященные изучению влияния соревнований по настольному теннису, лыжных гонок и др. на психическую сферу спортсменов, и работы профессора Украинского психоневрологического института З. И. Чучмарева о влиянии школьных уроков физической культуры на интеллектуальные функции школьников и их умение управлять собой. С 1930 г. началась разработка вопросов психологии физического воспитания и спорта на кафедре психологии Института им. П. Ф. Лесгафта.

На первом этапе развития психологии физического воспитания и спорта в СССР основными центрами разработки ее явились кафедры психологии Центрального института физической культуры (ГЦОЛИФК) и Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (ГДОИФК), а также психотехнические отделения Ленинградского (зав. проф. А. К. Борсук) и Центрального (зав. проф. П. А. Рудик) научно-исследовательских институтов физической культуры.

В середине тридцатых годов в ГЦОЛИФК и ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта изучение вопросов психологии спорта было включено в курс психологии, читавшийся студентам. Были разработаны первые программы специального курса «Психология спорта».

Во время Великой Отечественной войны внимание всех советских психологов, в том числе и психологов спорта, было сосредоточено на разработке практических вопросов помощи армии в борьбе с немецко-фашистскими захватчиками. Видное место занимала разработка научно обоснованных путей восстановления функций центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата раненых на фронте и

др., а также восстановление их высших психических функций (гнозиса, праксиса, мышления, речи и др.).

Послевоенные годы — годы интенсивного развития психологии физического воспитания и спорта в нарастающем темпе. Этот период характеризуется прежде всего расширением базы научных исследований благодаря участию в них кафедр педагогики и психологии киевского, грузинского, армянского, литовского, а затем и других институтов физической культуры. Значительно расширилась проблематика исследований. Основные направления ее, говоря обобщенно, включали изучение: психологии личности спортсмена и тренера, общих и специфических для каждого вида спорта психологических особенностей спортивной деятельности, психологических основ обучения и воспитания в спорте, психологии спортивного соревнования, психологических аспектов подготовки и готовности спортсменов к соревнованиям, регуляции и саморегуляции деятельности и состояний спортсменов до, во время и после соревнований, социально-психологических аспектов физического воспитания и спорта, возрастно-психологических особенностей физического воспитания и спорта.

В 1952 г. в «штабе» советской психологической науки того времени — «Институте психологии АПН РСФСР» — А. Ц. Пуни защитил первую в истории психологии докторскую диссертацию на тему «Психология спорта». Позже появились монографии по психологии спорта О. А. Черниковой, А. Ц. Пуни, З. Г. Норакидзе, С. Ч. Геллерштейна, Г. М. Гагаевой, А. В. Родионова, Н. А. Худадова, А. А. Лалаяна и др. Стали издаваться сборники трудов по психологии спорта. В 1958 г. вышел первый учебник по психологии для институтов физической культуры, написанный П. А. Рудиком. Специальный раздел учебника посвящен психологии спорта.

Психология физического воспитания и спорта как специальная отрасль психологической науки входит составной частью в программы Всесоюзных совещаний по психологии, а затем Всесоюзных съездов общества психологов СССР. Традиционными стали специальные Всесоюзные совещания и конференции по психологии спорта. Первое такое совещание по инициативе кафедры психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта было организовано в 1956 г. в Ленинграде.

Послевоенное развитие психологии физического воспитания и спорта характеризуется все большим сближением ее с практикой. Особенно активным это сближение стало после того, как советские спортсмены вышли на широкую международную арену; стали неперенными участниками Олимпийских игр и сильнейшими конкурентами всех «спортивных держав». Послевоенный период характеризуется также организационным укреплением психологии физического воспитания и спорта. В 1948 г. была создана комиссия по психологии спорта при научно-методическом (впоследствии научном) совете «Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР». Она по существу являлась органом, объединяющим советских психологов спорта. С момента создания «Общества психологов СССР» (1962) психологи спорта избираются в состав Центрального Совета общества. Первыми их представителями были на II съезде профессор П. А. Рудик (Москва), затем на III, IV и V — профессор А. Ц. Пуни (Ленинград).

В послевоенные же годы психология спорта становится обязательной составной частью психологического образования студентов институтов физической культуры. Этот курс читают на педагогических, спортивных, заочных факультетах и на факультетах повышения квалификации. Несколько позднее психология спорта вошла в состав дисциплин, обеспечивающих психологическое образование студентов, и на факультетах физического воспитания педагогических вузов и университетов. Психология спорта преподается также и во всех средних физкультурных учебных заведениях.

Широкое и интенсивное развитие психологии физического воспитания и спорта настоятельно требовало обеспечения подготовки научно-педагогических кадров в этой области психологической науки. В 1946 г. была создана аспирантура при кафедре психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта.

Психология спорта бурно развивалась и в социалистических странах. Каждая из братских социалистических стран имеет предысторию развития науки, в частности психологии. Однако можно считать, что систематическая активная разработка вопросов психологии спорта и использование результатов специальных исследований в практике спорта относится к пятидесятым годам. Именно в период 1950-1960 гг. в социалисти-

ческих странах начинают публиковаться работы по психологии физического воспитания и спорта. В это же время зарождаются деловые связи между советскими психологами спорта и психологами спорта социалистических стран. С достаточным основанием можно считать, что в каждой из них в развитии психологии спорта определенное значение имели эти связи.

Советские психологи спорта приглашались во все социалистические страны для чтения курсов и циклов лекций по психологии спорта в вузах, на сборах тренеров, для научных консультаций, на научные конгрессы и симпозиумы, для обмена опытом и др. В некоторые институты физической культуры преподаватели кафедр психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта и ГЦОЛИФК направлялись на длительные сроки для помощи в организации учебной и научной работы, в подготовке спортивных команд.

В свою очередь, психологи спорта социалистических стран участвовали во Всесоюзных конгрессах, конференциях и симпозиумах в нашей стране, направлялись на стажировку при кафедрах психологии ГЦОЛИФК и ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Для некоторых стран готовились специалисты по психологии спорта через аспирантуру при этих же кафедрах. Еще одним из каналов, по которым идет обмен опытом и взаимной информацией по различным проблемам психологии спорта, является печать: обмен издаваемой... литературой, публикация трудов советских психологов спорта и психологов соцстран в периодической научной и спортивной печати, совместные издания международных сборников работ по психологии спорта.

Можно с полным правом утверждать, что в настоящее время психология физического воспитания и спорта получила широкое развитие как одна из специальных теоретических и прикладных отраслей психологической науки. Психология спорта входит в учебные планы институтов и факультетов физического воспитания и спорта. В некоторых странах существует аспирантура по этой специальности. Во всех странах созданы научные объединения (общества, ассоциации психологии спорта), входящие полноправными членами в ИССП и ФЕПСАК. Есть все основания считать, что психология физического воспитания и спорта <...> будет и дальше развиваться в нарастающем темпе.



Н. Б. Стамбулова

## Психологическая структура спортивной деятельности<sup>1</sup>

Тех, кто когда-то начал заниматься спортом, гораздо больше, чем тех, кто сделал карьеру в спорте. Очевидно, спортивная деятельность является достаточно трудной, и владение ею на высоком уровне доступно далеко не каждому. Овладение спортивной деятельностью связано с освоением ее психологической структуры, в которой выделяют три блока: **мотивацию, средства и результаты деятельности.**

**Мотивация спортивной деятельности.** Это блок, без которого деятельность просто не может начаться. Представим себе: жил-был типичный школьник, ходил в школу, гулял с друзьями во дворе, смотрел телевизор — мультфильмы, кино, иногда спортивные соревнования. О спорте имел весьма слабое представление. И вдруг — решил стать спортсменом. Каков психологический механизм такого решения? Это механизм мотивации. *Мотивация* — совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность. Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

*Потребность*, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую *поисковую активность*, направленную на поиск способа ее удовлетворения.

Почему это именно поисковая активность? Дело в том, что любая наша потребность может быть удовлетворена разными способами. В принципе, человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимити-

<sup>1</sup> Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. — С. 65-69.

руется конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определенного пути. И тогда выбор происходит как бы сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор спортивной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем — целого комплекса потребностей.

Г. Д. Горбунов включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы (по И. П. Павлову), потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др.

*Мотив* — побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Разные способы удовлетворения потребности могут конкурировать друг с другом, что находит отражение в *борьбе мотивов*. Если, например, упомянутый выше школьник ощущает недостаток признания в школе, семье, дружеской компании и ищет сферу самоутверждения, то в удовлетворении этой потребности спорт может конкурировать с другими видами деятельности, скажем, рваньями музыкой, рисованием или пением в хоре. В этой конкуренции обычно побеждают мотивы, отражающие доступность для человека определенного вида деятельности (наличие условий) и его представления о собственных способностях к ней.

Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Для спортивной деятельности характерно *большое разнообразие мотивов*. Это вполне объяснимо по физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается.

Многие авторы пытались упорядочить разнообразные мотивы занятий спортом, классифицировать их на основе разных критериев. Основные из этих классификаций приведены в табл. 1. На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, [ для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Таблица 1  
Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие Я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.) Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. последствия победы и т. п.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие) Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью) Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные, стимулы)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения) Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска) Мотивация избегания неудачи

Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели, — насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии *цель* определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Поэтому цели — это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, в нашем случае — на протяжении спортивной карьеры. Трудность этих целей тесно связана с *уровнем притязаний* личности, то есть ее склонностью вообще выбирать легкие или трудные цели.

Многие исследователи спортивной мотивации отмечают разную степень осознанности трех ее составляемых. Потребности и мотивы могут быть неосознанными, полусознанными или осознанными. Цели же всегда осознаваемы и являются итогом мысленной работы, в процессе которой человек пытается в идеальной форме разрешить противоречие между требованиями спортивной деятельности, ее конкретными условиями, с

одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель выступает в качестве *регулятора активности*, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата.

Таким образом, *блок мотивации* выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- 1) является пусковым механизмом деятельности;
- 2) поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- 3) регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Средства спортивной деятельности. К ним относят *способы и условия* деятельности.

В качестве способов спортивной деятельности рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные: технические и тактические) или, пользуясь терминологией теории спорта, физические упражнения — тренировочные и соревновательные.

В теории и методике спортивной тренировки разработаны рациональные способы выполнения физических упражнений, совокупность которых образует *технику* определенного вида спорта. Каким из этих способов деятельности спортсмен будет отдавать предпочтение, зависит, с одной стороны, от его целей, а с другой — от условий деятельности — объективных и субъективных.

Условия спортивной деятельности — те же факторы развития спортсмена, о которых шла речь выше.

К числу *объективных условий* можно отнести общие требования спортивной деятельности, специфические требования вида спорта, а также конкретные условия спортивной карьеры и жизни спортсмена, включая, например, материальную базу для тренировок, качество инвентаря, квалификацию тренера и используемые им технологии обучения, воспитания и т. п.

*Субъективными условиями* спортивной деятельности являются природные задатки, развитые в специализированном направлении психические процессы (ощущения, специализированные восприятия, особенности внимания, памяти, мышления

и т. п.), доминирующие тренировочные и соревновательные психические состояния, спортивно-важные психические свойства (черты спортивного характера, специальные способности) и опыт спортсмена, воплощенный в знаниях, умениях и навыках. Субъективные условия спортивной деятельности формируются в процессе физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, т. е. специально организованной высокой двигательной, а также психической активности спортсмена.

Обобщенно, объективные условия деятельности — это уровень требований к спортсмену, субъективные — это его возможности плюс активность, нацеленная на расширение и повышение этих возможностей.

Интегральной характеристикой блока средств является *индивидуальный стиль деятельности* (ИСД) — относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально-психологическим особенностям спортсмена.

ИСД складывается и трансформируется на протяжении СК, реализуя функцию согласования, уравнивания объективных и субъективных условий деятельности и отражая ту известную закономерность, что человек не только сам приспосабливается к деятельности, но и приспосабливает деятельность к себе. Кроме того, ИСД связывает блоки мотивации и средств спортивной деятельности в ее психологической структуре, пытаясь разрешить противоречие как между объективными и субъективными условиями деятельности, так и между целями и возможностями спортсмена.

В целом блок средств спортивной деятельности обеспечивает практическую реализацию целей и планов спортсмена, превращая образы предполагаемых результатов деятельности в ее реальные эффекты.

Результаты спортивной деятельности. Их рассматривают в узком и широком смыслах. В узком смысле это *конкретные спортивные достижения*, выраженные в секундах, метрах, баллах и т. п., занятых местах, рекордах, квалификации и титулах спортсмена.

Результаты спортивной деятельности в широком смысле связаны с *влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества*. Здесь обычно выделяют: биологические, педагогиче-

ские, психологические и социальные эффекты спорта (здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, спортивный характер, особенности психической саморегуляции, социальный статус, стиль поведения и т. п.).

Результаты спортивной деятельности в широком и узком смысле тесно взаимосвязаны. Достижения в развитии спортсмена воплощаются в динамике его спортивных результатов, которые, в свою очередь, влияют на самооценку спортсмена и «масштабность» его личности в целом. Кроме того, очевидно и «социальное звучание» спортивных рекордов, раскрывающих возможности человека в сфере двигательной деятельности и поднимающих престиж не только спортсмена, но и его тренера, команды, страны.

Ступени спортивного мастерства образуются сменой привычного на противоположное. Каждое спортивное достижение — это «скачок» в развитии, нарушение равновесия и, следовательно, пробуждение новых потребностей и мотивов, стимулирующих постановку новых целей или корректировку старых. Сначала человек выбирает карьеру, потом карьера выбирает его. Другими словами, происходит самодетерминация развития, отражающаяся в *цикличности спортивной деятельности*: макро-, мезо- и микроциклах спортивной подготовки, каждый из которых воспроизводит в определенном масштабе психологическую структуру спортивной деятельности в целом.

А. А. Крылов

## Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире<sup>1</sup>

Вопреки существовавшей до недавнего времени официальной концепции спорта, ныне необходимо объединить разрозненные высказывания отдельных ученых и сформулировать чет-

<sup>1</sup> Крылов А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире // Вестник Балтийской педагогической академии. — Вып. 14. — 1998. — С. 46-49.

кую методологическую позицию: спорт — это не только игровая, но сложная, тяжелая, трудовая, профессиональная деятельность, требующая от человека большого напряжения всех его физических и духовных сил. Это прежде всего мнение самих спортсменов о спорте. Оказалось, что независимо и от официальной концепции, и от уровня научных достижений сами, даже юные, спортсмены в подавляющем большинстве считают спорт трудом, в котором они видят и смысл жизни, и основу самосовершенствования, и личный интерес. В исследовании С. Ю. Носачевой, опросившей более 300 мастеров спорта, лишь 3% спортсменов считают для себя спорт развлечением или игрой.

Значимость теоретических исследований в спорте состоит в том, что они существенно дополняют концепцию человека как субъекта труда раскрытием сути понятия «человек как субъект спортивного труда». Можно выразить удовлетворение тем, что психологи спорта начали раскрытие понятия «человек как субъект спортивного труда» в совокупности с описанием основных характерных моментов спортивной деятельности. В частности, отмечается, что эта деятельность привлекательна, но в то же время требует высочайшей заинтересованности для ее успешного осуществления. А этот вопрос сам по себе не простой, осложняется, например, тем, что возраст субъекта спортивного труда колеблется от подросткового до зрелой взрослости. Ряду авторов удалось убедительно показать, что спортивная деятельность системно сложна, т. е. требует согласованного единства индивидуально психологических качеств, внутренних средств деятельности и технологической организации самой деятельности. Далее, эта деятельность распределена во времени не равномерно по физическим и эмоциональным нагрузкам, по ответственности отдельных периодов, по требованиям, предъявляемым субъекту. Все это современные психологи могут превратить в стратегию конкретного экспериментального психологического исследования в спорте.

В качестве главной проблемы исследования социально-психологической сущности спортивной деятельности сейчас особенно актуальна проблема отношения спортсменов к тренировочным нагрузкам. Проблема отношений, как известно, очень многогранна, что позволяет авторам при ее изучении опи-

раться на различные научные концепции (например, «субъект-объектных» отношений, концепцию отношений В. Н. Мясищева, диспозиций В. А. Ядова, установок, аттитюдов и др.). В результате конкретное социально-психологическое исследование получает серьезное обоснование в плане общей психологии, психологии личности, педагогической психологии и психологии развития. Это как нельзя лучше характеризует современную тенденцию социально-психологических исследований в спорте.

При этом выбор методик обоснован той стратегией исследования, которая убедительно представлена в теоретических изысканиях каждого автора. Каждый автор стремится представить экспериментальные данные во всей полноте, так что часто создается некоторая перегрузка по частным вопросам и было бы желательно проведение более широких обобщений по психологии развития спорта в современном мире. С этой точки зрения, по моему мнению, следует остановиться на некоторых моментах. Первый из них — это тренировочная нагрузка и отношение спортсмена к своей деятельности и к себе как субъекту труда. Аспирантке кафедры психологии СПбГАФК им. Лесгафта С. Ю. Носачевой в своем исследовании, проведенном с юными пловцами высокой квалификации, удалось убедительно показать, что совершенно не достаточно ориентироваться только на физический эффект тренировки. Порождение у спортсмена определенного отношения к тренировочным нагрузкам влияет не только на успешность выполнения заключительной фазы спортивного труда, т. е. результата на соревнованиях, но и на формирование устойчивого типа его трудового поведения. По-видимому, это имеет немаловажное значение и для того, состоится или не состоится юный спортсмен высшей квалификации как спортсмен-профессионал (С. Ю. Носачева, 1997).

Поскольку исследование С. Ю. Носачевой выполнено на пловцах, то возникает вопрос, какие специальные ощущения формируются в плавании. Это касается так называемого «чувства воды». Что это такое? Автор рассматривает «чувство воды» как одно из психологических качеств спортсмена-пловца. [Это несомненно правильно. Но, по моему мнению, это специальное чувство является и одним из внутренних специфических средств деятельности пловца. Пользуясь исследованием

С. Ю. Носачевой, достаточно сравнить интеркорреляционные графы связей качеств спортсменов-пловцов, легко и трудно переносящих тренировочную нагрузку, и становится очевидным, что это качество («чувство воды») — *внутреннее средство деятельности* — выполняет системообразующую функцию, интегрируя психику и состояния организма спортсмена. Так, у легко переносящих тренировочную нагрузку оно имеет прямые и достоверные прочные связи со всеми другими качествами. У спортсменов-пловцов же с плохо развитым «чувством воды» это качество фактически изолировано и система внутренних средств мобилизации деятельности фрагментарна.

Другой момент, на который следует обратить внимание — это введенное С. Ю. Носачевой понятие «спортивная социализация личности». Результаты исследования, представленные автором, доказывают правомерность такого понятия, но раскрывают его не достаточно. Однако мне представляется, что это серьезная заявка на исследования в области психологии развития спорта и, в частности, в изучении социальной компетентности спортсмена. Ведь область спортивной деятельности теснейшим образом связана с «околоспортивной», т. е. с трудом. В спорте кумулируются различные виды человеческой деятельности, различные человеческие страсти, различные проявления духовных и физических сил, различные уровни материальной обеспеченности и разные уровни общественного признания личности.

Вышесказанное еще раз позволяет констатировать, что спорт в современном обществе с точки зрения его распространенности по странам и континентам — явление планетарное, всеобъемлющее. В России быстрыми темпами растет вовлеченность населения в занятия массовым оздоровительным спортом. Но еще более высоки темпы роста мировых спортивных достижений. А прогнозы грядущих кажутся фантастическими. В. Яценко, например, совсем недавно в закрытом помещении преодолевший высоту 2 м 35 см (новый мировой рекорд), высказал предположение, что в прыжках в высоту рубеж 2 м 40 см может быть достигнут еще до Олимпиады-80. И не ошибся, теперь прыгают уже под 2,5 м.

Один из самых выдающихся советских тяжелоатлетов Ю. Власов, первый в толчке двумя руками поднявший штангу весом

более 200 кг, полагал, что рекорд в этом достижении может быть доведен до 300 кг. Ныне толкают штангу весом до 400 кг. В 1924 г. знаменитый американский пловец Дж. Вейсмюллер проплыл 100 м вольным стилем за 57,7 с, установив мировой рекорд. Этот результат казался пределом человеческих возможностей. Современные же достижения — преодоление указанной дистанции за 48,7-49,0 с.

Все это стало возможным не только как результат совершенствования методики и практики подготовки спортсменов высокого класса, но и как следствие соединения с этой практикой психологической науки, направленной на выяснение резервных возможностей человеческого организма и психологии личности, условий, обеспечивающих их развитие и реализацию в соревнованиях. Этим занимаются и медико-биологические, и медицинские, и спортивно-педагогические, и даже технические науки. Однако до сих пор в нашей науке остается неразработанной теория спорта как общественного явления.

Существует много причин, по которым общетеоретические проблемы спорта сегодня необходимо включать в число актуальных проблем философии, социологии и социальной психологии. Введение новой ваковской специальности «психология развития, акмеология» (19.00.13) в значительной мере ориентирована на психологию спорта, ибо понятие «акме» (верх возможностей) возникло в Олимпийском спорте.

**Спорт в наши дни — один из наиболее престижных и популярных видов деятельности.** Его общественные функции необычайно многочисленны и разнообразны. Данное обстоятельство уже само по себе (даже в отвлечении от содержания этой популярности и социальной значимости этих функций) делает общетеоретические проблемы спорта чрезвычайно важными — масштабность спортивной практики требует соответствующего масштаба теоретической базы, на которой данная практика осуществляется. Помимо этого, теоретический анализ одного из наиболее популярных видов деятельности, в частности анализ социальной природы этой популярности, несомненно, образует очень перспективное направление в решении ряда кардинальных проблем современной философии, социологии и социальной психологии, например проблемы механизмов социальной обусловленности поведения людей.

Углубление общетеоретических и психологических представлений о сути современного спорта необходимо и для решения насущных практических задач, которые сегодня стоят перед российским спортом на международной арене. Ведь оценка сути современного спорта, его реального и потенциального места в обществе неизбежно образует существенную часть основания, на котором строится мотивационная структура личности человека, посвятившего себя спорту. От правильности и конкретности этой оценки во многом зависят те «личностные параметры» спортсмена, которые определяют его успехи в большом спорте.

Общетеоретические проблемы психологии спорта актуальны и по ряду других причин. В то же время спорт, по меткому замечанию одного из известных специалистов в области теории спорта П. Петерди, «остается по сей день наивным великаном». Действительно, «уровень самосознания» спорта явно не соответствует тому месту, которое он занимает в современном мире. В частности, разработка его общетеоретических проблем существенно отстает от разработки аналогичных проблем искусства, науки, религии.

## Психические процессы, связь умственных и двигательных действий в спортивной деятельности

Р.С. Абельская

### Внутренняя речь в формировании произвольных действий спортсменов<sup>1</sup>

Вопрос о формировании произвольных, т. е. сознательно управляемых, действий человека, имеющих первостепенное значение в спортивной деятельности, тесно связан с выяснением роли, которую в этом играет слово. Как указывает И. П. Павлов, окружающая действительность сигнализируется человеку посредством двух сигнальных систем: непосредственной (первая сигнальная система) и словесной (вторая сигнальная система), тесно связанных между собой.

Благодаря обобщению вторая сигнальная система играет ведущую роль в высшей нервной деятельности человека. Словесная, или вторая сигнальная, система многосторонне изучена А. Г. Ивановым-Смоленским, Н. И. Красногорским и рядом других исследователей, значительно уточнивших ее своеобраз-

*Абельская Р. С. Внутренняя речь в формировании произвольных действий спортсменов // Проблемы психологии спорта: Сб. работ ИФК / Под ред. проф. П. А. Рудика. - М.: ФиС, 1960. - С. 39-48.*

ние, законы проявления и взаимоотношение с первой сигнальной системой.

При всем многообразии вопросов, затронутых в проведенных исследованиях, в них все же изучались главным образом словесные сигналы, действующие на человека извне. Но, как правильно указывает А. Р. Лурия, при изучении второй сигнальной системы, и особенно ее роли в формировании произвольных действий, следует учитывать не только систему словесных сигналов, действующих извне, но и систему сигналов, произносимых человеком про себя в форме внутренней речи, или «немых слов». Роль таких словесных сигналов, т. е. роль внутренней речи, в формировании произвольных действий еще очень мало изучена.

В настоящее время проблема внутренней речи лучше изучена на детях дошкольного возраста. Исследование внутренней речи взрослых идет главным образом в направлении доказательства решающей роли речевых кинестезии в осуществлении второсигнальных реакций (Л. А. Новикова, А. Н. Соколов, Л. К. Назарова и др.). Изучение роли слова в формировании произвольных действий спортсменов являлось одним из основных направлений в исследованиях кафедры психологии ГДО-ИФК им. П. Ф. Лесгафта с конца 50-х гг. (XX в., — *Примеч. сост.*).

В ряде работ (К. А. Скобенников, Е. Н. Сурков, А. В. Григорьева) была показана роль внешних словесных формирования произвольных действий спортсменов. В большинстве же других исследований кафедры изучался вопрос внутренней речи в этом процессе.

В исследованиях Р. С. Абельской, А. Г. Рафалович, Л. Ф. Егупова, Д. Я. Богдановой и др. обнаружено, что при овладении техникой физических упражнений, равно как и при решении тактических задач, спортсмены говорят про себя, т. е. пользуются внутренней речью.

Анализ речи, произносимой спортсменами про себя, показывает что она направлена на самые разнообразные стороны их деятельности: на собственные движения, особенно при овладении упражнениями или совершенствовании уже заученных, на действия противников, особенно в процессе спортивной борьбы; содержанием ее являются внешние условия деятель-

ности (атмосферные явления, состояние почвы, спортивный инвентарь и др.) В редких случаях во внутренней речи спортсменов находят отражение условий, не относящиеся к содержанию непосредственно выполняемой ими деятельности. Анализ внутренней речи, проявляющейся при выполнении произвольных действий спортсменов, позволил установить и ее функции.

С одной стороны, внутренняя речь связана с отражением движений и условий, в которых они выполняются, с другой — она связана с регулированием и оценкой выполняемого действия соответственно этим условиям; следовательно, с одной стороны, это с функции анализа, синтеза, отвлечения и обобщения, с другой — функции регуляции и оценки. Такого рода заключение основано на определенных данных, полученных в специальных исследованиях.

Изучая запоминание горнолыжниками слаломной трассы перед ее прохождением на соревнованиях, Л. Ф. Егупов установил, что главной целью изучения трассы является составление плана ее прохождения, т. е. решение основного вопроса: как быстрее пройти трассу? Планирование же спуска приводит к запоминанию как многочисленных фигур, расставленных на трассе, их последовательности, способов действий при их преодолении, так и рельефа горы, профиля пути, особенностей снега, т. е. условий, от которых зависят действия слаломистов во время прохождения трассы.

Составление плана прохождения трассы — это интенсивная умственная деятельность. Яркую иллюстрацию этого дает отчет мастера спорта Мельникова, сделанный им на первенстве СССР 1951 г. (взят из исследования Л. Ф. Егупова): «При осмотре трассы фигуры в середине казались трудными... Но я давно тренируюсь и знаю, какие фигуры как проходить. Все фигуры нельзя проходить одинаково. Приемы зависят от особенностей фигур. Как взглянешь на фигуру, моментально знаешь, что ее нужно идти так, в основном. А потом начинаешь детально изучать ее. Например, при подходе к "косым воротам" перед "змеейкой" сразу было ясно, что эти ворота надо проходить сверху. Но казалось, что на полной скорости здесь не вписаться в поворот (т. е. не попасть в створ ворот), потому что крутой склон и поэтому большая скорость, а при выполнении

поворота под склон будет сильный боковой снос. Возник вопрос: как лучше зайти в эти косые ворота? Старался воспроизвести в уме возможные варианты прохождения ворот... Если снизу заходить, то получается невыгодный выход к следующей фигуре "змейке", так как тогда "змейку" надо идти с заходом справа и выход из "змейки" будет ниже следующих открытых ворот. Это значит, что будет полная остановка и большой проигрыш времени. А если сверху заходить, то это будет наверняка, но для этого нужно еще при подходе к косым воротам сделать сброс скорости. Решил заходить сверху, при подходе сделать плужок... и, поравнявшись с флагом, быстро перейти на внешнюю ногу. Получается сброс скорости, уверенный вход в поворот и выгодный подход к "змейке". Принимая решение, старался представить себе каждое движение, мысленно "прочувствовать" все движения. Когда мысленно выполнял движения поворота, то, как и во время спуска, командовал себе "р-раз", чтобы не опоздать с выходом в поворот...

Как видно из приведенного отчета, восприятие отдельных фигур приводит к воспроизведению их названий («косые ворота», «змейка» и др.), названия, со своей стороны, воспроизводят словесные обозначения способов прохождения соответствующих ворот («снизу», «сверху» и др.). Но вследствие того, что способы прохождения ворот зависят не только от специфических особенностей данной фигуры, но и от конкретных особенностей изучаемой трассы спуска (крутизна склона горы, состояние снега, последовательность расстановки ворот и др.), при восприятии каждого ворот обычно возникает вопрос: как их пройти?

Вслед за «ментально» возникающей связью: название ворот — способ их прохождения (например, «косые ворота» — «проходить сверху») — начинается детальный анализ конкретных условий, могущих оказать влияние на способ прохождения ворот. Особенно отчетливо это проявляется у слаломистов, обладающих большим опытом изучения трассы и участия в соревнованиях.

Разбор словесного отчета слаломиста Мельникова показывает, что предварительное планирование спуска представляет собою сложный процесс умственной деятельности, в котором имеют место анализ и синтез, сравнение, обобщение, отвлече-

ние и другие умственные операции. Все они выполняются «про себя» с помощью внутренней речи.

Отсюда можно заключить, что в формировании произвольных действий у слаломистов внутренняя речь выполняет функции анализа, синтеза, отвлечения, обобщения движений и условий, в которых они выполняются. В проведенных кафедрой психологии ГДОИФК им. Лесгафта исследованиях выявлены некоторые условия, способствующие проявлению и развитию функций внутренней речи при формировании произвольных действий спортсменов.

Р. С. Абельская и Е. Н. Сурков показали зависимость анализирующей и обобщающей функции внутренней речи от наличия знаний о выполняемых упражнениях. Так, обнаружено, что в результате применения ряда специальных приемов — соотнесение знаний и на их основе анализ упражнений, опросы и др. — гимнастические термины-понятия (названия упражнений) вошли в активный словарь испытуемых. Впоследствии они, как вторые сигналы действительности, помогали правильно ориентироваться в гимнастических упражнениях и способствовали значительному улучшению продуктивности запоминания упражнений. Аналогичным образом был исследован вопрос о влиянии гимнастических терминов-понятий и на процесс овладения упражнениями.

Изучая вопрос об осознании движений гимнастами в ходе овладения двигательным навыком, Д. Я. Богданова показала, что в этом процессе происходит выделение отдельных качеств движения и что осознание отдельных качеств движений, осуществляемое всегда в словесной форме во внутренней речи, имеет свои особенности, характерные для различных фаз образования навыка умственных действий спортсмена.

В исследовании А. Г. Рафалович, посвященном изучению восприятия времени у бегунов, обнаружилась зависимость анализирующей и обобщающей функции внутренней речи у спортсменов от активизации их мыслительной деятельности. Вынужденные по требованию экспериментатора самостоятельно давать оценку скорости пробега дистанции, испытуемые экспериментальной группы подвергали анализу длину частоту шага, силу толчка, т. е. компоненты бегового шага; эти стремились найти точные критерии оценки скорости бега,



для чего анализировали слуховые, зрительные, кинестетические и другие раздражения. Подобного активного отношения к своим движениям не обнаружено у испытуемых контрольной группы, так как они опирались на подсказку.

Все изложенное характеризует проявление внутренней речи в формировании произвольных действий у спортсменов, ее образные функции, связанные с ориентировкой в собственных движениях и обстановке, в которой совершаются определенные произвольные действия. Изложенное характеризует также некоторые существенные условия, способствующие активации внутренней речи и направлению ее по определенному руслу.

В тесной связи с рассмотренными функциями внутренней речи в формировании произвольных действий у спортсменов находится ее регулирующая функция и функция оценочного суждения.

Регулирующая функция внутренней речи раскрывается в том значении, которое для спортсменов имеют так называемые самоприказы — немые слова, в которых заключены приказы спортсменов самим себе выполнять действия, соответствующие конкретным условиям деятельности.

Примерами самоприказов являются слова: «вверх, вверх» произносимые про себя прыгуном в высоту во время разбега; «кроссом», «под левую», «внимательно», — произносимые теннисистом во время игры; «быстрее», «жми», «расслабиться», — произносимые бегуном на дистанции, «удар», «вперед», «отбить», — боксером в время боя и др.

Как видно из исследований ученых кафедры психологии, самоприказы всегда предваряют выполняемые действия. Они являются, по выражению Н. И. Красногорского, «пусковыми раздражителями» к действию. В то же время они тесно связаны с осмысливанием условий выполнения действий. Результаты осмысливания условий, закрепленные в принятом решении, сформулированном в форме самоприказа, придают последнему определенное смысловое сигнальное значение, которое и определяет его регулирующую роль в выполнении произвольных действий.

Так, например, самоприказ «вверх, вверх» мастера спорта по прыжкам в высоту И., произносимый им на середине пути

разбега, означает, что именно в данном месте пути появляются условия (расстояние от планки, положение по отношению к ней и др.), при которых подготовка к толчку наиболее целесообразна. Кроме того, в словах «вверх, вверх» главную роль играет их смысловое сигнальное значение выполнить толчок именно вверх, так как только такой толчок может обеспечить необходимое для преодоления высоты направление взлета тела прыгуна. Будучи связанным в опыте исполнения прыжков с определенными первосигнальными раздражителями, исходящими из скелетно-мышечной системы, самоприказ «вверх» вызывает и необходимые произвольные двигательные реакции прыгуна.

Будучи одновременно результатом осмысливания условий и сигналом к выполнению действий, самоприказы составляют основу формирования и использования произвольных действий спортсмена. Регулирующая функция внутренней речи и послужила, очевидно, основанием для определения И. П. Павловым человека как системы «единственной по высочайшему саморегулированию».

Исследования говорят о том, что самоприказы проявляются главным образом при наличии трудностей, независимо от того, каков их источник и их характер. Так, например, для упомянутого ранее мастера спорта И. трудностью является наиболее ответственная фаза прыжка, а именно толчок. Толчок определяет исход прыжка, так как он определяет высоту полета. Травда, наряду с полетом должен быть обеспечен и переход через планку, т. е. движение вперед. Но этот момент (переход через планку) обеспечивается разбегом. Следовательно, при правильном разбеге основная задача, которую остается решить прыгуноу, чтобы взять высоту — это правильный толчок, способствующий подбрасыванию тела вверх, а не в сторону и не вперед. В то же время толчок должен быть своевременным для того, чтобы вершина траектории полета была достигнута над танкой.

На основе длительного спортивного опыта мастер И., очевидно, пришел к выводу, что толчок будет наиболее продуктивным лишь в том случае, если подготовку к нему начать с середины пути разбега. Вот почему именно в этом месте словами «вверх, вверх» он мобилизует себя на толчок.

Для менее квалифицированных прыгунов трудным представляются не только наиболее ответственные моменты упражнения, но и целый ряд других. Поэтому в ходе исполнения прыжка у них имеют место различные самоприказы. Базируясь на предшествовавшем осмысливании условий и техники исполнения упражнений, самоприказы, таким образом, мобилизуют спортсменов на преодоление затруднений, возникающих при выполнении произвольных действий. Попутно следует подчеркнуть, что при решения тактических задач самоприказы составляют самую распространенную форму (около 90% случаев) проявления внутренней речи у спортсменов во время соревнований.

В исследовании А. В. Григорьевой была показана функция оценочного суждения внутренней речи, которая непосредственно связана с ее регулирующей функцией при формировании произвольных действий. А. В. Григорьева изучала зависимость точности выполнения движений от характера оценки их самими спортсменами (самооценка). Испытуемые должны были овладеть определенной амплитудой движения руки в локтевом суставе (на кинематометре Жуковского). Самостоятельное выполнение движений данной амплитуды оценивалось в одной серии опытов только испытуемым (самооценка), в другой — только экспериментатором, в третьей — сперва самим испытуемым и тотчас же вслед за ним экспериментатором.

Исследование показало, что наибольшая точность овладения заданной амплитудой движений достигается тогда, когда оценочное суждение, сформулированное во внутренней речи, дополняется оценкой извне (экспериментатора). Очевидно, меньшая точность движений в условиях одной лишь их самооценки испытуемым является следствием недостаточной отчетливости тех мышечных ощущений, на основе которых у испытуемых складывается оценочное суждение об исполняемых движениях. Оценка же их еще и извне выполняет функцию подкрепления, способствующего более тонкому анализу исполняемых движений и уточнению оценочных суждений о них во внутренней речи испытуемых.

Многообразие функций внутренней речи, условия, стимулирующие ее проявление, и особенно раскрытие значения са-

Коприказов в формировании произвольных действий спортсменов выдвинули вопрос о необходимости и возможности специального развития и умственной тренировки внутренней речи у спортсменов, особенно самоприказов, что должно содействовать сознательному овладению произвольными действиями и успешному управлению ими в процессе спортивной деятельности. Специально предпринятые нами исследования дали положительный ответ на этот вопрос.

Исследования показали, что внутренняя речь спортсменов направлена на их деятельность во всем многообразии ее проявлений и выполняет при этом многообразные функции. Она выполняет анализирующую и синтезирующую функции, связанные с ориентировкой спортсменов в характере собственных движений и обстановке, в которой эти движения совершаются. Она выполняет обобщающую функцию, связанную с закреплением накапливающегося в ходе овладения техникой упражнений опыта и выделения основных узловых моментов выполнения упражнений. Она выполняет регулирующую функцию по функции оценочного суждения, связанные с исполнением движений. Обнаружилось, что регулирующая функция внутренней речи проявляется в форме слов-самоприказов, в которых заключены результаты осмысливания конкретной обстановки и собственно приказ спортсмена самому себе о выполнении нужных действий. В исследовании было выявлено, что проявление анализирующей и обобщающей функций внутренней речи зависит от ряда условий, в частности от наличия необходимых знаний, активности и самостоятельности спортсмена в овладении движениями, от степени заученности действий и др.

Важное значение имеет возможность направлять внутреннюю речь спортсмена на анализ, стимулирование, регуляцию состояний в определенные моменты исполнения произвольных действий. Это достигается путем постановки перед спортсменом соответствующих конкретных задач.

Изложенное приводит к заключению о необходимости в процессе тренировки вести специальную работу по развитию и умственной тренировке многообразных функций внутренней речи и умению спортсменов пользоваться ею как в процессе

формирования произвольных действий, так и в процессе целесообразной организации этих движений и действий в условиях соревнований.

В. Г. Стрелец, А. А. Горелов

## [Вестибулярные реакции и чувство равновесия у спортсменов]<sup>1</sup>

Известно, что во всех видах спорта, связанных с движениями и перемещением человека или его головы в пространстве, вестибулярный анализатор подвергается постоянным воздействиям различного рода ускорений.

Векторальная закономерность и другие особенности вестибулосенсорных и вестибулосоматических рефлексов, возникающих при этом, должны обязательно учитываться в методиках тренировки каждого вида спорта. Можно полагать, что глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами высшего класса позволит, в известной мере, использовать скрытые резервы человеческого организма для дальнейшего повышения спортивного мастерства и технических результатов. Большое число видов спорта и рамки настоящей работы не позволяют дать исчерпывающие практические рекомендации по особенностям методов вестибулярного отбора и тренировки спортсменов в каждом конкретном случае. Воспользовавшись физиологической классификацией физических упражнений, предложенной и обоснованной Н. В. Зимкиным, А. В. Коробковым и Я. Б. Лехтманом (1955), на основании собственных данных и анализа литературы, мы сделали попытку охарактеризовать некоторые особенности вестибулярных реакций спортсменов по отдельным видам спорта, распределив их по структурным признакам.

*Стрелец В. Г., Горелов А. А. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности. — СПб.: Изд-во ВИФК, 1995. - С. 72-83.*

## Чувство равновесия в циклических движениях

Известно, что все виды спорта с циклическими упражнениями I характеризуются закономерной последовательностью и связью фаз движений в цикле и самих циклов. Ходьба, бег, пере-1 движение на лыжах, коньках и другие виды локомоций связаны с наличием постоянных, иногда длительно действующих, адекватных раздражителей вестибулярного анализатора. Кумуляция этих ускорений может вызвать потерю чувства рав- новесия, выражающегося в нарушениях как в сенсомоторной, координации спортсмена, так и в дисфункциях в вегетативной сфере. Лица с пониженной статокINETической устойчивостью I вестибулярной функции не могут претендовать на высокие I технические результаты в этих видах спорта. Известно, что Вти виды спорта, кроме плавания, характеризуются усложненными условиями сохранения динамического равновесия на фоне максимальных физических нагрузок. Одним из внешних I

Признаков пониженной или слабой устойчивости вестибулярного анализатора к кумулирующему воздействию ускорений, возникающих при каждом цикле, будет нарушение динамического равновесия, выражающееся в изменении темпа, частоты III амплитуды движений, в потере направления, в заметно уси- и вающихся колебаниях головы, в более широкой постановке ког и др. Лица с недостаточной специальной тренировкой вес- И ибулярного анализатора, подверженные кумулирующим влия- ниям ускорений или с пониженной устойчивостью вестибу- МЯрной функции, как правило, не сохраняют соответствующей выносливости и работоспособности на протяжении всей Инстанции. Большая часть из них или сходит с середины дис- Ышции, или в завершающий момент перед финишем, либо на Бинише падает в результате потери равновесия. Чаще всего Бортсмен теряет чувство равновесия на вираже, при обгоне, Ври закрывании глаз, при поворотах головы.

Очень важную роль в статокINETической устойчивости Вестибулярного анализатора спортсмена играет выносливость Ыго организма к кислородному голоданию. Следует учитывать, ■то кумуляция малых величин адекватных раздражителей вес- «булярного анализатора, имеющая место во всех видах спор-

та с циклическими движениями, при пониженном парциальном давлении кислорода вызывает наиболее серьезные нарушения координации движений и равновесия.

Лица с явно выраженными вестибулосенсорными и вестибулосоматическими нарушениями, можно полагать, будут менее перспективными с точки зрения достижений максимальных технических результатов в этих циклических видах спорта.

Необходимо учитывать также, что вестибулярный аппарат спортсмена, кроме кумуляции линейных ускорений, возникающих при каждом цикле, подвергается воздействию также многократно повторяющихся угловых ускорений и ускорений Кориолиса. В беге на коньках, например на 10 тыс. м, спортсмену приходится выполнить около 100 виражей, сохраняя при этом высокую скорость и равновесие. Аналогичная картина наблюдается при заплывах на длинные дистанции в бассейне, во время бега на кроссах, прохождения дистанции на лыжах по пересеченной местности и др. Среди циклических видов спорта плавание характеризуется некоторыми своеобразными особенностями. Горизонтальное положение тела пловца, уменьшение его веса при погружении в воду, отсутствие обычной опоры для сохранения равновесия и постоянные движения головой при плавании отдельными способами (кроль, брасс, на боку и др.) предъявляют к устойчивости вестибулярного анализатора спортсменов-пловцов особые требования. Наиболее существенным признаком слабой статокINETической устойчивости у пловца является потеря пространственной ориентировки (направления) при частичном или полном исключении зрения, что, в свою очередь, снижает и технические результаты. Для отбора и вестибулярной тренировки пловцов необходимо использовать метод оценки пространственной ориентировки и устойчивости горизонтального равновесия на стенде с вращающейся и наклонной панелью.

Следует учитывать еще одну особенность циклических движений, выполняемых в условиях стадионов, треков и беговых дорожек. Известно, что все виды циклических движений в этих условиях выполняются против часовой стрелки. Следовательно, спортсмен и на тренировках, и на соревнованиях постоянно подвергается одностороннему воздействию угловых ускорений, в результате чего вырабатывается двигательный

стереотип, устойчивый только к этим нагрузкам. Можно полагать, что лица с явно выраженной опорно-двигательной асимметрией не всегда могут быть перспективными в этих видах спорта. Для всесторонней тренировки вестибулярного анализатора спортсменов необходимо в процессе тренировки чередовать выполнение виражей то в одну, то в другую сторону.

Высокую степень симметрии вестибулярной функции и двигательного аппарата можно считать одним из основных требований при отборе в детские и юношеские спортивные школы и в группы специализации по видам спорта с циклическим характером упражнений.

Особо следует остановиться на таких видах, как велосипедный спорт, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ. Эти виды спорта также характеризуются циклическими движениями, но имеют свои особенности. В связи с повышенными требованиями к функции равновесия и значительными ускорениями, возникающими при быстрой езде на велосипеде, оценке устойчивости вестибулярного анализатора у велосипедистов должно уделяться больше внимания. Известно, что в тренировке и соревновании в гонках на треке носят также односторонний характер — движение велосипедисты выполняют против часовой стрелки. В результате постоянной тренировки велосипедистов в левосторонних поворотах и виражах создается опасность, что при участии этих спортсменов, например, в шоссейных гонках правосторонние повороты будут вызывать у них нарушение координации и равновесия. Особенно опасными являются поворачивания головы на крутом вираже — возникающие при этом ускорения Кориолиса резко нарушают вестибуломоторную координацию человека. В методике тренировки велосипедистов следует рекомендовать всестороннюю тренировку вестибулярного анализатора преимущественно к угловым ускорениям и ускорениям Кориолиса.

Одним из критериев оценки уровня вестибулярной тренировки велосипедиста можно считать способность к сохранению направления и равновесия при езде с закрытыми глазами после дозированных поворотов головы направо и налево.

Если при вестибулярном отборе кандидатов в детские спортивные школы и секции велосипедного спорта необходимо учитывать статокINETическую устойчивость вестибулярного

анализатора прежде всего к угловым ускорениям и ускорениям Кориолиса, то в гребном спорте необходимо обращать внимание преимущественно на устойчивость к раздражению отолитового аппарата.

Основным отличием гребли от ряда других движений циклического типа является содружественное сокращение одноименных мышц правой и левой стороны тела спортсмена. Эта особенность предъявляет повышенные требования к степени симметрии двигательного аппарата, с одной стороны, и высокую устойчивость вестибулярной функции — с другой.

Известно, что все рабочие движения гребцов, особенно на академических судах, должны быть четкими, соразмерными по усилиям и амплитуде, выполняться строго в заданном темпе. Однако кумуляция линейных ускорений, возникающих при каждом гребке, и угловых ускорений при наклоне головы в момент начала проводки весла может вызвать ряд вестибулярных расстройств у спортсменов со слабой устойчивостью вестибулярного анализатора.

Первыми признаками укачивания спортсменов будут нарушение тонкой координации движений, нестабильность усилий, нарушение синхронности, темпа и т. д. При более сильной степени укачивания могут появиться вегетативные расстройства. В методике тренировки и в исследованиях работоспособности и выносливости гребцов к кумулирующим влияниям ускорений необходимо более широко использовать аппаратуру для объективной оценки вестибулосоматических реакций. В отличие от других видов гребля на байдарке характеризуется асимметричной работой мышц рук и туловища. Можно полагать, что отбор и специальная вестибулярная тренировка спортсменов этих видов гребли будут более эффективными при условии учета асимметричности вестибулоспинальных рефлексов. Помимо вышеуказанных нарушений вестибулярной функции у спортсменов на этих судах может быть, кроме того, нарушение функции равновесия. Особенно следует иметь в виду повышенные требования к устойчивости чувства равновесия при адекватном раздражении вестибулярного анализатора у гребцов на каноэ.

Кумуляция ускорений при длительном выполнении однотипных циклических движений в таких видах спорта, как бег,

ходьба, гребля, ходьба на лыжах, велогонки, бег на коньках, при одновременном раздражении вестибулярного, зрительного и других анализаторов может вызывать общее гипнотическое состояние у лиц с пониженной статокинетической устойчивостью и выносливостью вестибулярного анализатора, вызывающее в понижении и рассеянности внимания, вялости, общей расслабленности и др. Следует рекомендовать в методике специальной тренировки гребцов обязательную вестибулярную тренировку на батуте, качелях, подкидной лонже и других специальных снарядах, имитирующих вестибулярные нагрузки, имеющие место в условиях спортивной деятельности. Эффективность специальной тренировки организма к кумулирующим вестибулярным нагрузкам можно проверять методом интегральной оценки статокинетической устойчивости спортсмена, используя для этой цели методику педографии, хронографии, стабิโลграфии и др.

### 1. Устойчивость равновесия в ациклических движениях

В отличие от упражнений циклического типа (ходьба, бег пр.), которые отличаются высоким уровнем совершенства и втоматизма, ациклические движения выполняются однократно. Естественно, что прочность и устойчивость двигательных навыков в первом случае должна быть выше. Тем не менее современные требования и уровень технических результатов в таких видах ациклических движений, как прыжки, метания нарядов, выросли настолько, что появилась необходимость искать новые пути в повышении физиологических возможностей организма человека и в методах тренировки. Если в циклических видах упражнений (ходьба, бег, передвижение на лыжах, гребля и др.) кумуляция ускорений вызывает в основном постепенно нарастающие изменения сенсорных, соматических и вегетативных реакций, то в однократных движениях, выполняемых с кратковременными, но предельными нагрузками на организм чрезмерное раздражение вестибулярного анализатора может привести к нарушениям прежде всего двигательной координации и равновесия. Необходимо учитывать, что раздражение вестибулярного анализатора даже у лиц с вы-

сокой степенью статокINETической устойчивости вызывают нарушение реципрокных и содружественных сопряженных отношений между нервными центрами, что также имеет большое значение при выполнении упражнений в метании, прыжках, гимнастике, борьбе и т. д.

Знание и использование в методике тренировки закономерностей реципрокной иннервации мышц-антагонистов опорных конечностей и вестибулосоматических реакций человека при различных раздражениях вестибулярного аппарата позволит повысить технические результаты спортсменов. Так, например, в прыжке с двумя или двумя с половиной поворотами налево устойчивость чувства равновесия фигуриста на правой ноге будет выше, чем на левой, так как повышенный тонус разгибателей правой ноги, вызванный вращением, будет усиливаться за счет реципрокной иннервации при опоре на правую ногу. При опоре на левую ногу пониженный тонус разгибателей и повышенный тонус сгибателей, вызванный лабиринтными раздражениями, будут еще больше усиливаться и восприятие чувства равновесия будет сниженным. При этом следует учитывать, что при этих же вращениях, но с различным положением головы могут быть совершенно другие двигательные эффекты.

Следует учитывать, что характер вращений имеет также очень важное значение при оценке вестибулосоматических реакций для устойчивости равновесия тела во время его вращений. Например, медленное начало вращения фигуриста при выполнении «волчка» вправо не вызовет заметных вестибулосоматических рефлексов, а внезапная остановка при этом вызовет ампулопетальный ток эндолимфы в левом и ампулофугальный в правом полукожных каналах и резкое нарушение равновесия вправо. И наоборот, быстрое начало вращения вправо с постепенным замедлением вызовет попытку падения влево. Аналогичная картина может иметь место и в вольных гимнастических упражнениях, в акробатике, художественной гимнастике, в упражнениях на бревне и других видах упражнений, связанных с подобного рода вращениями.

Метание или толкание (диск, молот, ядро) снаряда является типичным ациклическим упражнением. В технике выпол-

нения упражнений в метании и толкании снаряда имеют место угловые ускорения и ускорения Кориолиса. При выполнении этих упражнений следует обращать особое внимание на положение головы спортсмена в начале и в конце упражнения, связанного с вращением. В зависимости от положения головы при вращении в одну и ту же сторону спортсмен может потерять устойчивость равновесия в любом направлении, что существенным образом отразится и на его технических результатах. [Так, например, метатель молота, выполняющий вращения влево и сохраняющий при этом обычное положение головы или наклоняя ее вперед после выпуска снаряда, потеряет равновесие и упадет влево. Он же при выпуске снаряда, отклонив голову назад, потеряет равновесие и упадет вправо.

При толкании ядра, например с поворотом на 180° налево и таким положением головы на правом плече, в завершающий момент спортсмен может потерять устойчивость, падая преимущественно вперед-влево, а с наклоном на левое плечо, падая назад.

С нашей точки зрения, во втором случае возникающие вестибулотонические рефлексы не будут способствовать повышению технического результата в этом виде спорта. Необходимо учитывать при этом, что векторальный характер вестибулосоматических рефлексов распространяется не только на опорные, *WHO* и на верхние конечности.

В отличие от специальной вестибулярной тренировки в циклических видах упражнений, характеризующейся приспособлением организма спортсмена к небольшим по силе, но длительно действующим ускорениям, тренировка в ациклических упражнениях должна способствовать повышению устойчивости организма к кратковременным, но сильным, иногда чрезмерным раздражителям вестибулярного анализатора. Применительно к виду спорта с ациклическими упражнениями эта тренировка должна быть избирательной с учетом индивидуальных свойств спортсмена, но базой должна быть общая, достаточно высокая статокINETическая устойчивость вестибулярного анализатора спортсмена к воздействию кратковременных, различных по силе и разнообразных по характеру раздражителей вестибулярного аппарата.

## Чувство равновесия в комбинированных движениях

Большая часть видов спорта характеризуется упражнениями, объединяющими ациклические и циклические движения. При этом в таких видах спорта, как гимнастика, акробатика, фигурное катание и другие, отдельные циклические и ациклические движения формируются в комбинации упражнений, которые многократно повторяются при соблюдении одинаковой последовательности движений спортсменов.

Четкость и слаженность выполнения этих комбинаций зависит прежде всего от технического исполнения каждого из элементов. Известно, что физические упражнения, собранные в эти комбинации, предъявляют особенно высокие требования к скоростносиловым качествам спортсменов, к развитию ловкости и специфической выносливости их организма. Одним из непеременных условий во всех упражнениях, выполняемых в комбинациях (вольные упражнения, фигурное катание и др.), является высокая вестибулярная устойчивость, развитие и тренированное чувство равновесия тела. Вместе с тем незнание и игнорирование тренером и спортсменом основных физиологических механизмов вестибулосоматических реакций, их векторальных закономерностей часто приводит к низкому качеству или к грубым ошибкам при выполнении как особо сложных, так и простых комбинированных упражнений.

Тренерам и спортсменам необходимо учитывать, что вращательные движения вызывают сенсорные реакции, средняя продолжительность которых у спортсменов даже с относительно высокой степенью устойчивости вестибулярного анализатора длится 6-12 с. Если в течение этого времени, например после завершения интенсивного вращения тела, спортсмену необходимо выполнять еще какое-либо сложнокоординированное движение, требующее высокой степени равновесия, то, как правило, будет иметь место нарушение равновесия в движениях тела; Тренерам по фигурному катанию не следует рекомендовать при составлении произвольных программ юных спортсменов включать в их тренировки комбинации, включающие такие упражнения (особенно статические), которые требуют высо-

кой степени устойчивости сразу же после выполнения оборотов, поворотов и других вращательных движений. Не следует, к примеру, включать в течение 10-15 с в программу по фигурному катанию прыжки, повороты со сменой направления движения и другие сложные элементы после «волчка» с наклоном головы назад. Успешная тренировка вестибулярного аппарата юных спортсменов требует выполнения принципа постепенности в адаптации к выполнению комбинированных упражнений.

Строгая ориентация головы при выполнении упражнений и равновесии имеет особо важное значение во многих комбинированных упражнениях в рискованных видах спорта — прыжки на лыжах, с парашютом, фристайл и др. Установлено, что опорная асимметрия человека находится в прямой зависимости от асимметрии при ориентации головы к линии гравитации. По-видимому, степень опорной и двигательной асимметрии может служить одним из критериев при отборе в специализированные детские спортивные школы. Большинство видов спорта предъявляют к человеку повышенные требования к симметричному развитию опорно-двигательного аппарата и основных органов чувств и способствуют этому развитию.

Прыгуны в воду, батутисты, прыгуны на лыжах с трамплина, штангисты и другие спортсмены отличаются относительно высокой опорной симметрией. Как правило, в этих видах спорта высокая степень опорной симметрии соответствует высокому классу спортсмена. Ориентация головы относительно вектора гравитации в этих видах спорта играет решающую роль в обеспечении равновесия тела.

Анализ кинограмм прыжков с трамплина позволил установить, что спортсмены высокого класса сохраняют строгое положение головы с начала разгона и до момента приземления. [Особенно важно сохранять строгую ориентацию головы в момент отрыва и в самом полете. Незначительное движение головы в момент отрыва или в полете, как правило, приводит к погрешности чувства равновесия или падению при приземлении, следовательно, к более низкому спортивному результату.

Аналогичные рекомендации можно предложить и спортсменам-горнолыжникам (слалом, скоростной спуск) — строгая ориентация головы, самоконтроль положения головы при

прохождении дистанции является основным условием устойчивости чувства равновесия во время соревнований.

Исследования устойчивости равновесия тела у спортсменов позволили также установить, что большинство футболистов, боксеров и борцов даже высокого класса (1-й разряд и мастер спорта) не отличаются высоким качеством вертикального равновесия. Установлено, что боксеры, перенесшие 2-3 нокаута, не могут установить равновесие тела на качающейся панели, а с выключением зрения эта попытка заканчивается падением. Аналогичная картина наблюдается у футболистов и борцов. Можно полагать, что специфика этих видов спорта, отличающаяся сильными ударными перегрузками в области головы, приводит к патологическим нарушениям, вызванным сильными сотрясающими мозг ударами и чрезмерными раздражениями отолитового аппарата.

Для предупреждения подобных явлений необходимо обеспечить систематический объективный контроль устойчивости вертикальной позы спортсмена с выключением зрения и применением тестовых проб у этих спортсменов. Вместе с тем умелое использование вестибулосоматических реакций с учетом специфики этих видов спорта может значительно повысить техническое мастерство спортсменов. Учитывая, что вестибулосоматические реакции протекают на фоне статического тонуса опоры при сложном взаимодействии с проприоцептивными выпрямительными рефлексам, устойчивость равновесия у боксера, например, будет большей или меньшей в ту или другую сторону в зависимости не только от резкого движения головой, но и от степени чувства опоры, при этом на правую или левую ногу.

Особо следует остановиться на характеристике игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, хоккей, водное поло, ручной мяч и др.), где непредвиденная и постоянная смена соревновательной обстановки вызывает неравномерную и также непредвиденную смену различных раздражителей, воздействующих на восприятие чувства равновесия у спортсменов. Известно, что в этих видах спорта от игроков требуется прежде всего быстрая пространственная ориентировка, точность двигательных и антиципирующих реакций, мгновенное принятие правильных решений. Наряду с изменчивостью движений, переключением с одних форм движений на другие в связи с меняющимися

ся условиями отдельные навыки у игроков должны быть высокоавтоматизированными.

До настоящего времени вестибулярному отбору и устойчивости вестибулярной функции у спортсменов в этих видах спорта уделялось совсем мало внимания. Вместе с тем вестибулярный анализатор игрока получает очень большую и разнообразную нагрузку и в тренировке и особенно в соревнованиях.

Если в циклических и ациклических видах упражнений вестибулярный анализатор получает в основном стандартные нагрузки, которые можно заранее предусмотреть, то в спортивных играх в зависимости от характера игры и целого ряда других причин эти нагрузки далеко не равномерны и трудно антиципируемы. Вестибулярные нагрузки в спортивных играх характеризуются кумуляцией постоянных неравномерно чередующихся разнообразных по характеру, интенсивности, продолжительности раздражителей вестибулярного аппарата с широким диапазоном и разнообразием воздействий на отолитовый аппарат спортсмена. В большинстве случаев суммарные вестибулярные нагрузки, например, у волейболистов, баскетболистов, хоккеистов значительно превышают таковые за одно и то же время по сравнению со спортсменами других видов спорта. Если у гимнастов, акробатов, фигуристов раздражение вестибулярного аппарата приводит прежде всего к нарушению устойчивости равновесия, то у игроков, кроме того, нарушается еще и точность координации движений рук при бросках и пр. Одним из показателей недостаточной устойчивости вестибулярного анализатора у игроков является быстро наступающая потеря точности передачи мяча и бросков при приеме, передаче мяча или шайбы в нападающем ударе, неточная передача и броски шайбы и др. (хоккей, баскетбол, волейбол, теннис и бадминтон, ручной мяч, гандбол, регби, водное поло).

Учитывая особенности и специфику отдельных видов спортивных игр, необходимо значительно повысить требования к отбору и специальной тренировке вестибулярного анализатора у спортсменов.

Повышение устойчивости вестибулярного анализатора методом специальной тренировки заключается в равномерном развитии его свойств, присущих естественным условиям двигательной деятельности человека, и в усилении и развитии таковых ее сторон, которые нужны в отдельных видах спорта.



Н. Б. Стамбулова

## О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена<sup>1</sup>

Одним из важнейших аспектов формирования индивидуальности спортсмена является развитие его спортивно важных психических свойств (СВПС). По данным наших лонгитюдных исследований (совместно с В. И. Ениным и Е. Р. Виспен), в ходе многолетних занятий избранным видом спорта постепенно складывается динамичная специализированная структура психических процессов, психических состояний и СВПС личности спортсмена, которая и обеспечивает результативность его деятельности.

В конкретных ситуациях учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования подструктура СВПС обеспечивает возникновение адекватной ситуации рабочего состояния спортсмена, которое, в свою очередь, обуславливает необходимый уровень и организацию включенных в его деятельность психических процессов и состояний.

С другой стороны, имеется и обратная связь: в ходе многолетней спортивной подготовки на основе постоянно развивающихся и многократно повторяющихся психических процессов и состояний происходит развитие СВПС спортсмена, которое подкрепляется конкретными результатами его соревновательной деятельности.

Сформированность подструктуры СВПС — важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена. Однако закономерности ее формирования изучены слабо. Внимание уделяется в основном изучению психических процессов и состояний спортсмена.

i

Такое подчеркнутое внимание психологов к проблеме психических процессов и состояний может создать впечатление,

*Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсменов // Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Межвузовский сборник научных трудов — Л.: Изд-во ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1988. - С. 20-29.*

jt что само- и гетерорегуляция состояний составляют едва ли не единственное содержание психологической подготовки спортсменов. Это подтверждается и практикой работы психологов в командах, ведущим направлением которой является диагностика и регуляция состояний.

Отмеченное направление психологического обеспечения спортивной деятельности хотя и дает ощутимые положительные результаты в относительно короткие сроки, но не может считаться достаточно надежным, если игнорируется тот факт, что психические состояния зависят не только от ситуации, воздействий на спортсмена, но и от сформированного™ его СВПС. Именно длительная, кропотливая работа по формированию СВПС, по нашему мнению, является базовым направлением психологического обеспечения спортивной деятельности. И это особенно важно учитывать, если речь идет о юных спортсменах. Не случайно в последней статье А. Ц. Пуни, где анализировались перспективы развития спортивной науки в целом и психологии спорта, эта проблема названа в числе фундаментальных и высокозначимых для практики спорта. В общетеоретическом плане проблема формирования СВПС спортсменов является одним из аспектов общепсихологической проблемы развития свойств и способностей личности на основе психических процессов и состояний. Главные направления ее разработки были определены в советской психологии еще в 1950-х — начале 1960-х гг. в трудах А. Г. Ковалева, Б. Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейна, Н. Д. Левитова, К. К. Платонова и др. [Вразование психических свойств на основе психических процессов рассматривалось авторами по-разному: как результат завершения процесса вследствие его повторения в деятельности; как следствие генерализации, обобщения процессов; как результат синтеза разнообразных процессов одной модальности с последующим закреплением и обобщением обобщавшейся системы (Ковалев. 1970).

Всеми авторами выделялась опосредующая роль психических состояний субъекта в обеспечении «перехода» психических процессов в свойства личности (Ананьев, 2000; Ковалев, 1979; Левитов, 1964). Вместе с тем выдвинутые гипотезы не получили достаточного экспериментального подтверждения, и прежде всего, как отмечал Б. Г. Ананьев, «по причине новизны

и неразработанности генетических методов исследования» (Ананьев, 2000).

Важное значение для разработки данной проблемы имеют психологические исследования В. А. Ганзена, в которых дается системное описание функционирования психики человека в актуальном времени (Ганзен, 1984, 1986). Автор пишет: «Конкретная социальная функция формирует необходимую для ее реализации функциональную структуру из множеств свойств, состояний и процессов, которыми располагает человек. Производится актуализация необходимого набора свойств, определение актуального состояния и последовательности доминирования психических процессов. При этом учитываются внешние условия функционирования, отношение человека к выполняемой функции (внутренние условия) и его индивидуальные особенности» (Ганзен, 1986, с. 65). По сути, здесь представлена схема реализации психики как целого в ходе осуществления человеком конкретной социальной функции, т. е. конкретной деятельности.

Вместе с тем это описание может рассматриваться и как схема развития психики, если иметь в виду, что селекция и интеграция психических процессов в соответствии с требованиями конкретной деятельности приводят при участии психических состояний к формированию деятельностно-важных психических свойств, а следовательно, и к совершенствованию выполнения социальной функции, повышению результативности деятельности.

На данном этапе разработки проблемы формирования СВПС спортсменов наиболее значимыми являются вопросы методологического и методического характера: во-первых, какие психические свойства спортсменов можно рассматривать как спортивно важные; во-вторых, как изучать их развитие в спортивной деятельности; в-третьих, как этот процесс контролировать и, в-четвертых, как, опираясь на знание соответствующих закономерностей, этим процессом управлять в учебно-тренировочной деятельности.

Отвечая на вопрос, какие психические свойства спортсмена можно рассматривать в качестве спортивно важных, следует исходить из принципа единства личности и деятельности. При таком подходе спортивно важными следует считать те психи-

ческие свойства, которые отвечают требованиям конкретного вида спорта.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам. Ансамбль психических свойств, отвечающий требованиям конкретного вида спорта, обеспечивает высокую результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

По особенностям развития и формирования названные психические свойства разделяются на две группы. У свойств первой группы можно довольно четко наблюдать соответствие их содержания содержанию психических процессов, на основе которых они развиваются. Психическое состояние спортсмена при этом играет роль «катализатора» или ингибитора, ускоряя или замедляя это развитие. Иначе говоря, в формировании свойств этой группы психическим процессам принадлежит специфическая роль, а психическим состояниям — неспецифическая. К этой группе относятся, например, интеллектуальные и психомоторные свойства спортсменов. В развитии свойств и другой группы, наоборот, специфическая роль принадлежит психическим состояниям, неспецифическая — психическим процессам (например, эмоциональные, волевые, нравственные свойства личности спортсменов).

Неодинаковыми для указанных групп психических свойств будут и системы закрепления их развития в структуре личности спортсменов в зависимости от подкрепляющей роли того или иного аспекта результатов спортивной деятельности: проективного (собственно материальный или идеальный проект, например конкретное достижение спортсмена) или нормативного, понимаемого как соответствие продукта и средств

его получения принятым этическим нормам (в частности, нормам спортивной морали в команде и пр.).

В подкреплении развития психических свойств первой группы преимущественное значение имеет продуктивный аспект результатов спортивной деятельности (например, рекордное достижение, призовое место в ответственном соревновании и т. п.). В развитии психических свойств второй группы существенно выше роль нормативного аспекта (например, удовлетворение, которое, несмотря на поражение, испытывает спортсмен, отдавший все силы соревновательной борьбе, и, наоборот, оттенок неудовлетворения, досады, с которыми бывает сопряжена победа, достигнутая с помощью пристрастного судейства (подсуживание) и др.).

Вышеизложенное позволяет научно подойти к решению второго вопроса: как изучать формирование СВПС спортсмена?

Очевидно, начинать такое исследование необходимо с психоспортограммы, т. е. с психологической характеристики конкретного вида спорта и выделения на ее основе: а) перечня спортивно важных психических свойств спортсмена; б) типичных рабочих психических состояний, возникающих в ходе тренировки и Соревнований; в) психических процессов, непосредственно включенных в деятельность в данном виде спорта и связанных с формированием СВПС.

Следующим этапом исследования является определение конкретных параметров психических свойств, состояний и процессов, подлежащих изучению. Среди них — качественные и количественные, пространственные и временные, энергетические и информационные характеристики свойств.

Для психических свойств такими параметрами могут быть их выраженность и генерализованность. Под выраженностью понимается наличие и устойчивость проявления всех признаков свойств. Под генерализованностью — своего рода универсальность свойства, широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах спортивной деятельности.

В качестве параметров психических состояний спортсмена могут использоваться: эмоциональный тон (общая эмоциональная окраска переживаний субъекта); психический тонус (степень активности отношения к деятельности, стеничность состояний) и психическое напряжение (степень напряжения

функционировании отдельных систем и организма в целом, >беспечивающая выполнение деятельности в конкретных условиях) (Мазуров, Корнеев, 1984).

К параметрам психических процессов относятся скоростные, объемные, точностные и собственно качественные (информационные) их характеристики, наблюдаемые в двигательной деятельности спортсменов. Выделенные параметры Психических свойств, состояний и процессов определяют подбор конкретных методов их изучения, включаемых в программу исследования. В такой программе важно предусмотреть и адекватные способы оценки результативности деятельности спортсмена, имея в виду, что среди них должны быть как объективные оценки достижений, выраженные в соответствующих единицах (метрах, секундах, баллах и т. п.), так и экспертные оценки и самооценки, позволяющие выразить нормативный аспект результатов спортивной деятельности.

Само исследование может носить лонгитюдный характер и осуществляться в естественных условиях тренировки и соревнований, поскольку лишь такая организация эксперимента даст возможность зафиксировать не только количественные, но и Качественные изменения в формировании СВПС спортсмена.

Здесь логично возникает третий из сформулированных выше вопросов: как контролировать процесс психического развития личности спортсмена или, другими словами, какими психологическими критериями следует пользоваться для определения уровня развития (сформированное™) того или иного психического свойства.

Анализ литературы и результаты исследований позволяют выделить три таких критерия.

Первый критерий: формирование опорного ядра как совокупности психических процессов и их динамичных взаимосвязей, в которых данное психическое свойство у спортсмена проявляется в избранном виде спорта и на основе которых оно в ней и развивается; сохранение основных элементов и связей ядра при переносе свойства на другие виды деятельности спортсмена. Например, в двухлетнем лонгитюдном исследовании динамики и взаимосвязей психических процессов, состояний и волевых свойств гимнастов и борцов 13-14-летнего возраста нами было выяснено, что в элементном составе «опор-

ных ядер» одних и тех же волевых свойств у гимнастов и борцов есть общее и особенное. Общее обусловлено сутью самого волевого качества, а особенное — спецификой вида спорта, в котором оно сформировалось (Енин, 1986). Результаты естественного контрольного эксперимента, направленного на выяснение возможностей и психологических механизмов генерализации волевых свойств (настойчивости, упорства, смелости, решительности, самообладания, выдержки) из привычной деятельности на совершенно новый ее вид для юных спортсменов (скалолазание), свидетельствуют о том, что при проявлении волевых свойств в новом виде деятельности их «опорные ядра» преобразуются. Однако при этом сохраняются отдельные элементы и связи, присущие проявлениям каждого свойства в своем виде спорта.

Второй критерий: постепенное исчезновение подкрепляющей роли эмоциональной составляющей психического состояния и экономизация усилий, выражающаяся в снижении психического напряжения при проявлении соответствующего психического свойства в привычных условиях, что наблюдается при автоматизации спортивных навыков. Это означает, что для успешного осуществления деятельности необходимо прежде всего поддержание высокого психического тонуса, т. е. стеничного рабочего состояния. Но если на начальных этапах формирования психического свойства его проявление в деятельности во многом зависит от эмоциональных переживаний субъекта, то в дальнейшем эта зависимость ослабляется. Данное положение также получило подтверждение в упомянутом выше исследовании (Енин, 1986).

Третий критерий: появление потребности проявлять развитое психическое свойство, поиск ситуаций для ее реализации. Общеизвестно, какую роль в осуществлении деятельности, развитии человека играет мотивация. Для развития личности спортсмена особо важным является вопрос о развитии его мотивации спортивной деятельности. С этой точки зрения потребность выступает как активная сторона психического свойства или совокупности взаимосвязанных свойств.

Теперь, если представить, так сказать, «обратный ход» процесса, то получится, что постановка многих конкретных целей (задач), реализация которых требует участия определенных пси-

ческих процессов, создание адекватной мотивации (т. е. организация соответствующих условий) для достижения каждой из них приводят, в конечном счете, к тому, что спортсмен начинает испытывать активную потребность в действии, в достижении поставленной цели и т. д., т. е. он начинает испытывать потребность, которая включается в «выросшие» из психических процессов и состояний его психические свойства.

При этом важным условием информативности всех вышеназванных критериев является соотнесение их с соревновательной результативностью спортсмена. Названные признаки развития нового, например, волевого психического свойства в личности спортсмена развиваются и проявляются не сразу, а поэтапно.

Первый этап — зарождение психического свойства — связан с формированием динамического «опорного ядра» психических процессов, в которых данное свойство находит для себя проявление в конкретном виде спорта и на основе которых оно и развивается.

Второй этап — повышение выраженности в проявлении данного свойства в конкретной деятельности — характеризуется совершенствованием и усилением «опорного ядра», которое становится все более устойчивым по своему элементному составу, но вместе с тем и более динамичным с точки зрения внутренних взаимосвязей его элементов, что проявляется в «переносе» свойства с ситуации на ситуацию в пределах своего вида спорта.

Третий этап — генерализация свойства (его «перенос» в другие виды деятельности спортсмена: учение, труд, другие виды спорта и т. п.) — обеспечивается не только преобразованием в новых условиях данного опорного свойства, но и сохранением и закреплением его основных элементов и связей в бессознательной психике личности спортсмена.

И наконец, четвертый этап — самодетерминация проявления психического свойства, что связано с формированием сознательной потребности в его проявлении в деятельности и общении. Это может выражаться в новых ценностных ориентациях спортсмена, в осознании целей спорта как смыслов жизни, в его предпочтениях, а затем и активном поиске соответствующих социально-психологических ситуаций для самоутвержде-

ния и самореализации. Не только в спорте, но и в обыденной жизни.

Выделенные четыре этапа развития СВПС могут служить ориентирами как для психолого-педагогического исследования, так и целенаправленного поэтапного индивидуального формирования их в личности спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий с учетом требований тренера и вида спорта. С этим, в частности, связан ответ на вопрос о том, как управлять развитием СВПС спортсменов.

<...> Целенаправленно формулируя цели и требования к параметрам деятельности спортсмена, ставя перед ним конкретные и посильные для выполнения задачи, задавая определенные тренировочные режимы и актуализируя нужные мотивы деятельности, тренер-педагог может создавать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных психических свойств личности спортсмена, осуществляя тем самым психологическое сопровождение в его спортивной карьере. <...>

## Эмоциональные и психофизиологические состояния спортсменов в процессе тренировок и соревнований

О. В. Черникова

### [Эмоциональные состояния в спорте]<sup>1</sup>

*В условиях повышенных требований к точности выполнения определенных двигательных или умственных операций, а также при выполнении сложных спортивных упражнений человек прежде всего должен владеть собой.*

Владение собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях характеризуют одно из ценных моральных и волевых качеств — самообладание. Это качество, как и другие волевые черты личности, развивается в процессе жизни и деятельности человека. Воспитание и самовоспитание этого качества требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями.

---

*Черникова О. А.* Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М.: ФиС, 1980. - С. 55-62.

Важнейшие из них заключаются в том, что человек может: 1) преднамеренно, по собственной воле, пользуясь словесным, т. е. второсигнальным, раздражителем, *вызывать* то или иное действие, произвольно выполнять движение, начинать действовать. Мы можем преднамеренно вызвать у себя определенное представление или начать думать об известном объекте, можем произвольно направить, сосредоточить или переключить свое внимание; произвольно запомнить или воспроизвести в сознании то, что воспринималось раньше;

- 2) произвольно или по собственному желанию задерживать или прекращать начатое движение или действие, психические процессы представления, памяти, воображения, мышления;
- 3) сознательно поддерживать, сохранять нужную для решения той или иной задачи активность деятельности (например, удерживать напряженность внимания, когда это необходимо; наблюдать какое-либо явление нужный период времени; выполнять двигательные действия даже при усталости). <...>

Большие трудности возникают при контроле за собственными эмоциональными состояниями. Эмоциональные переживания отношений человека к внешним явлениям и собственной деятельности, эмоциональные состояния и реакции далеко не всегда доступны полному сознательному контролю и управлению. Часто, даже осознавая их, мы все же не можем подчинить их нашей воле.

Следя за своим поведением, человек способен заметить, что у него возникло то или иное чувство или эмоциональное состояние. Но он не может по одному лишь желанию вызвать его, подобно тому, как он может управлять своими представлениями, вниманием, мыслями, а также движениями. От воли человека не зависит появление или сохранение того или иного чувства. Очень трудно подавить или прекратить возникшую эмоцию и лишь в известной мере можно задержать внешнее проявление эмоций (например, сдерживать радость, скрыть тревогу). Для того чтобы подавить возникшую эмоцию, требуются более длительные усилия или изменения объективных условий, вызывав-

ших эмоцию, изменение личного отношения к определенному явлению.

Как отмечает в специальном исследовании П. М. Якобсон, человек не владеет и интенсивностью своих чувств. Если чувство ослабевает или исчезает, невозможно укрепить его путем произвольно вызванного повторения, подобно тому как поступает человек, чтобы избежать забывания знаний. Даже твердое желание освободиться от определенного чувства, понимание его ненужности или тяготение им не ведет к его исчезновению. Бывает, что человек хотел бы избавиться от чувства, например, страха, смущения, любви, но не в силах сделать этого сразу. Вместе с тем чувства или эмоциональные состояния могут возникнуть у человека неожиданно, непредвиденно. И, кроме того, не всегда мы можем полностью осознать наши эмоциональные состояния или сложные чувства.

Следует сказать также, что эмоции отличаются от познавательных процессов (представления, воображения, мышления) непосредственным характером своего возникновения. Они возникают под воздействием внешних или внутренних раздражений непреднамеренно, как акт первичного переживания. В этом отношении эмоции сходны с ощущениями и восприятиями. Однако это качественно различные процессы. С другой стороны, если ощущения и восприятия прекращаются вместе с прекращением непосредственного воздействия внешнего объекта, то эмоции, напротив, характеризуются большой инерцией процесса последствия. Да и возникают они (особенно сложные чувства) не всегда сразу в ответ на определенные воздействия.

Так, спортсмен, добившийся хорошего результата на соревновании, может испытывать ликующую радость победы не сразу после финиша, а спустя некоторое время, и затем переживать длительное время, даже если уже готовится к новым соревнованиям. Нередко бывает, что пережитое чувство прочно связывается с определенными внешними условиями и приобретает стойкий и даже навязчивый характер, неизменно возникая при аналогичных условиях (эмоциональные реакции страха после пережитой спортсменом неудачи или травмы).

Непреднамеренность возникновения эмоций, непосредственный характер переживаний, инертность и стойкость, часто навязчивость и автоматичность ряда эмоциональных реакций (страха,

смущения, неуверенности), а также сложности их осознания значительно затрудняют разработку приемов сознательного овладения своими эмоциями, развитие самообладания.

Означает ли это, что эмоции вообще недоступны для сознательного регулирования? Изучение и обобщение опыта лучших спортсменов показывает, что это не так.

<...> Для того чтобы правильно управлять своими эмоциями, развить качество самообладания, т. е. умения владеть собой, своими эмоциональными проявлениями, необходимо учитывать важнейшие особенности сложной структуры человеческих эмоций. Анализ разнообразных эмоциональных проявлений позволяет установить, что в общую структуру психических состояний спортсменов включаются: эмоциональные реакции, эмоциональные состояния, эмоциональные отношения. Все эти компоненты эмоций взаимосвязаны, возникают и протекают в комплексе сложных психических состояний и отношений, касающихся лично данного человека <...>.

Эмоциональные состояния представляют собой комплексные, интегральные психофизиологические явления, при которых кроме реакций секреторного и двигательного характера возникают многообразные изменения в протекании процессов, управляемых корой мозга (ощущения, восприятия, представления, мышление, воображение, внимание, память). Например, состояние страха характеризуется изменениями не только в деятельности вегетативных функций (дыхание, сердечно-сосудистая, эндокринная системы), но и в функциях высшей нервной деятельности, что проявляется в торможении речи, расстройстве сознательного самоконтроля и т. п.

Хорошо известна меткая народная поговорка «у страха глаза велики». И действительно, у человека в состоянии страха восприятия и представления приобретают тенденциозную эмоциональную окраску, наблюдается склонность к преувеличению мнимой опасности, сужается объем внимания, появляется растерянность. Весь этот сложный комплекс субъективных явлений переживается как определенное состояние, в котором проявляется взаимодействие различных функций и психических процессов, возникающих в различных объективных ситуациях, при определенных особенностях суммарной деятельности всей нервной системы данной личности.

По определению Н. Д. Левитова, эмоциональные состояния представляют собой «целостную психическую деятельность за определенный период времени, характеризующийся своеобразием психических процессов и поведения в зависимости от отражаемых предметов, явлений действительности, предшествующего психического состояния и психических свойств личности»<sup>1</sup>.

По результатам многих исследований, эмоциональные состояния оказывают прямое влияние на работоспособность спортсмена. Поэтому тренеру важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на соревнование. Если он переживает состояние неуверенности, страха перед сильными соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, и его результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества выполнения действий, снижается требуемый ритм двигательной деятельности (Е. Генотина, О. В. Дашкевич, В. Л. Маришук, Ю. Ю. Палайма, В. М. Писа-Бенко, О. В. Черникова, Г. Х. Шингаров и др.). <...>

Эмоциональные состояния, как было уже сказано, возникают непреднамеренно. Мы не можем по одному своему желанию вызывать у себя и переживать эмоциональный подъем или уверенность, не можем произвольно изменить свое плохое настроение или другое эмоциональное состояние. Управлять им можно только <...> после осознания этого состояния, у нас возникает <...> оценочное отношение к самому себе, своему поведению, к проявлению своих эмоций. Только после этого может быть найден путь к изменению и формированию желательного состояния определенными приемами или способами.

Основной особенностью эмоциональных отношений является осознаваемая мотивированная направленность на определенное явление, <...> с которым связано эмоциональное переживание. Эмоциональные отношения выражаются в эмоциональной мотивации поступков и действий. У спортсмена возникает, например, такое эмоциональное отношение, как чувство гордости за свой коллектив, когда он осознает общественное значение достигнутой победы, завоеванного высокого

<sup>1</sup> Левитов Н. Д. Психология характера. — М.: Просвещение, 1969. — С. 99.

результата или совершенного поступка. Механизм возникновения подобных эмоциональных отношений, связанных с оценкой, значительно сложнее произвольно возникающих эмоциональных реакций и состояний. Основой эмоциональных отношений являются сложные социальные взаимоотношения человека в данном обществе или коллективе. Эмоциональные отношения играют роль мотивов поведения наряду с мотивацией идейной, моральной, интеллектуальной, с мотивами привычек, интересов, склонностей.

Особенно большое активизирующее значение эмоциональная мотивация деятельности и поступков имеет при преодолении больших трудностей и препятствий во время спортивных состязаний. Максимальные усилия, направленные на достижение поставленной цели, спортсмен может проявить только при определенном эмоциональном отношении к стоящим перед ним целям и задачам.

В зависимости от характера эмоционального отношения человека к определенному явлению у него возникают соответствующие эмоциональные реакции и эмоциональные состояния. Они, как относительно более простые компоненты сложных человеческих чувств, подчинены эмоциональным отношениям человека. Таким образом, ведущими компонентами воздействия эмоций на выполняемую человеком деятельность являются не эмоциональные реакции и состояния, а эмоциональные отношения к явлениям действительности.

А. В. Алексеев

## [Состояние вдохновения у спортсменов]<sup>1</sup>

Если наблюдать в течение хотя бы нескольких месяцев за одним и тем же спортсменом, то нельзя не заметить явной закономерности: успешность тренировки и особенно соревновательного выступления в большой степени зависит от того пси-

хофизического состояния, в котором находится спортсмен. Если он пришел на тренировку понурый, то все у него валится из рук. И наоборот, после радостного события, охваченный воодушевлением, спортсмен нередко начинает творить чудеса.

Таким образом, можно сделать вывод, что человек действует всегда как бы на фоне определенного психофизического состояния. Этот фон во многом определяет качество его деятельности. <...> Итак, еще раз повторим: успешность деятельности и очень большой: степени зависит от психофизического состояния, в котором находится человек.

Вдохновение. Пожалуй, каждый спортсмен хоть раз испытывал то особое, крайне приятное состояние, когда все начинает получаться очень удачно. Причем как бы само по себе. Без особых усилий.

У баскетболистов в таком состоянии почти все мячи летят ■точно в корзину, у стрелка почти все пули ложатся в «десятку», Ибегун мчится, словно у него за спиной выросли крылья, штангист вырывает тяжелейший снаряд играючи, боксер неуловимо ■ уходит от ударов и мгновенно наносит их сам.

Мозг при этом работает удивительно четко, решения, прием очень точные, возникают быстро, тело становится сильным, ловким, послушным, человека пронизывают особая легкость, радость, глубокая уверенность в своих возможностях. Спортсмен ■ начинает чувствовать, что все ему под силу. <...>

Не правда ли, интересно и даже загадочно — мировые рекорды и чувство общности, легкости? Что же это за удивительное состояние, при котором все начинает получаться как бы просто, легко и очень успешно? <...>

Да, состояние, о котором идет речь, с полным правом можно назвать вдохновением. Но возникают вопросы: что же такое вдохновение? Что о нем известно?

Написано о нем немало. Но в плане общих, хотя и весьма значительных, рассуждений. Сообщается, в частности, что понятие «вдохновение» родилось в искусстве, что «вдохновение не любит посещать ленивых» и т. д. То есть о вдохновении сказано очень много, но мало того конкретного, на что спортсменам можно было бы опереться, чтобы сознательно вызывать у себя это волшебное состояние.

<sup>1</sup> Алексеев А. В. Преодолеть себя. — М.: ФиС, 1982. — С. 4-33.



Слышу недоуменный и скептический вопрос: а разве это возможно — сознательно вызвать вдохновение? Да, возможно! Более того, нужно уметь вызывать состояние вдохновения именно в те часы и минуты, когда это нужно. Когда свое дело необходимо выполнить особенно хорошо. <...> Итак, слово как будто найдено — «вдохновение». Однако не будем спешить. Ведь на сегодняшний день это понятие в общепринятом смысле настолько неконкретно, что в спорте, где многое измеряется и оценивается с высокой степенью точности, использовать столь не-измеряемое понятие было бы неудобно, а точнее — нецелесообразно.

Так что же делать? С одной стороны, надо уметь соревноваться, будучи в состоянии вдохновения, а с другой — неизвестно, что это такое! Вот почему было решено оставить «вдохновение» в лексиконе деятелей искусства и попытаться сформулировать такое понятие, которое, оставаясь «двойником» вдохновения, тем не менее обладало бы достаточной конкретностью и могло быть использовано в спортивной практике.

Оптимальное боевое состояние. После длительных наблюдений за отлично выступающими спортсменами было решено назвать это замечательное состояние, при котором все получается очень хорошо, оптимальным боевым состоянием, или сокращенно ОБС. Могут спросить: вводя вместо «вдохновения» новое понятие, не меняем ли мы, образно говоря, рубль на десять гривенников? Давайте разберемся.

Понятие оптимальности <...> сейчас широко вошло во многие сферы нашей жизни и в каждом виде деятельности имеет вполне определенное содержание. Оптимизировать — значит улучшать, но не вообще, а те конкретные качества, которые обеспечивают наиболее успешное решение поставленной задачи. Точный перевод слова «оптимальный» — наилучший. А раз наилучший, значит, лучше чего-то, что было раньше. Таким образом, используя термин «оптимальный», мы можем сравнивать качества в их развитии и, следовательно, идти от чего-то уже достигнутого к еще более совершенному. В частности, к тому комплексу психофизических процессов, который мы условились называть оптимальным боевым состоянием (ОБС). Что же касается понятия «боевое», то оно, полагаю, не нуждается в специальной защите. Ведь речь идет об оптимальном

состоянии главным образом во время соревнований, во время борьбы, во время «боя» за победу. Так что спортсменам такое ■ Прилагательное, как «боевое», понятно и близко.

Чтобы еще лучше разобраться в сущности оптимального и боевого состояния, сопоставим понятие ОБС с некоторыми, другими понятиями, прочно вошедшими в практику спорта.

В чем, например, различие между ОБС и самочувствием?

■ Под самочувствием понимается комплекс субъективных ощущений, дающих человеку информацию о том, как у него функционируют различные органы и системы в то или иное время.

■ Понятие «самочувствие» близко к понятию «общее здоровье».

^ Самочувствие далеко не всегда отражает степень легкости вхождения в ОБС. Нередко бывает, что спортсмен, находясь в впрочем хорошем самочувствии, выступает, увы, неудачно. И, наоборот, немало случаев, когда, будучи явно больным, соревнующийся находит пути вхождения в ОБС и побеждает.

Еще одно сравнение. Как известно, в спортивной психологии давно существуют понятия «стартовая лихорадка», «стартовая апатия» (некоторые авторы говорят о предстартовых лихорадке и апатии) и «боевая готовность». Под лихорадкой понимается психическое перевозбуждение, которое чаще всего сковывает спортсменов, под апатией — недовозбуждение, вялость, нежелание бороться. А боевая готовность — это та золотая середина, при которой спортсмен должен выступать особенно хорошо.

Почему же возникло предложение вместо «боевой готовности» ввести понятие «оптимальное боевое состояние»? Основная причина здесь следующая: все, что написано о боевой готовности, на мой взгляд, сложно для претворения в практику. Сложно по той причине, что в работах, посвященных боевой готовности, рассказывается главным образом о том, что такое боевая готовность<sup>1</sup>, из каких составных элементов она складывается. А спортсмену важно знать, как достичь нужного состояния? Именно отсутствие рекомендаций, показывающих, как достичь боевой готовности, делает путь к ней довольно трудным для спортсмена. Хотя, конечно, если кто-то уже на-

Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. — М.: ФиС, 1969.

учился вводить себя в состояние боевой готовности по давно предложенным рецептам, ему вряд ли будет целесообразно овладевать основами ОБС.

Ну а как соотносится понятие ОБС с понятиями «спортивная форма» и «пик спортивной формы»? Образно говоря, спортивная форма — это пирамида с довольно широким основанием, вершина которой называется пиком спортивной формы. А оптимальное боевое состояние — самая высшая точка на этом пике. Поэтому-то так трудно его достичь, поэтому-то оно столь редко возникает само по себе. И пока им не овладеешь, оно весьма неустойчиво.

Итак, если спортсмен хочет выступить наилучшим образом, он должен непосредственно перед началом соревнования ввести себя в оптимальное боевое состояние и сохранять его до конца борьбы. Но как сознательно вызвать такое состояние?

Лишь со временем, когда придет опыт, процесс вхождения в ОБС будет занимать несколько минут. А поначалу для того, чтобы разобраться в сущности этого состояния и научиться достигать его, необходимы регулярные тренировки. Поэтому, прежде чем пытаться вызвать ОБС, давайте не торопясь разберемся, из каких компонентов складывается это состояние.

Надо сказать, что ОБС каждого спортсмена весьма специфично и глубоко индивидуально. Поэтому, как правило, спортсмену А нельзя использовать элементы ОБС спортсмена Б — ничего путного из этого обычно не получается. А навредить, причем неожиданно, можно.

Однако хотя ОБС для каждого спортсмена строго индивидуально, в нем можно и нужно выделить три основных компонента, общих для всех.

Первый компонент — физический. Мы условились говорить о сложном просто, с позиций решения практических задач в спорте. Поэтому ради удобства будем рассматривать организм как машину, состоящую из двух взаимосвязанных частей.

Первая часть — головной мозг. Его основная функция — осмысливать и планировать спортивную деятельность. Вторая часть — все остальные органы тела: мышцы, суставы, сердце, сосуды, легкие, эндокринные железы, желудок, кишечник, поч-

тп, печень и т. п. Их функция — физически выполнять то, что было запрограммировано в сознании, в головном мозгу.

Итак, на пути достижения ОБС головной мозг — это программирующая часть, а все остальное тело — исполняющая, и эти части соединены в единое целое, имя которому — организм. В любой системе, в любом механизме, как бы ни были они просты или сложны, от состояния исполняющей части зависит очень многое. А подчас все. Если, например, в автомобиле прекрасно работает мотор, но кузов готов развалиться и еле держатся колеса, то на такой машине далеко не уедешь. То же самое и у спортсмена. Он может «заложить» в своем сознании, например, такую программу: прыгнуть в высоту на 2 м 30 см. Но если его ноги не обладают соответствующей силой, а техника прыжка грешит изъянами, то, естественно, ничего, кроме конфуза, у него не получится. По той же причине, если у бегуна на средние и длинные дистанции недостаточно выносливое сердце, у гребца небольшой объем дыхания, у стрелка плохая устойчивость руки, а прыгун в воду с вышки не умеет делать «железную» стойку на руках, перед такими спортсменами ставить задачу достижения ОБС просто преждевременно. Исполняющая часть их организма еще не готова к реализации оптимальной программы, хотя ее как идеал, как мечту вполне можно создать в сознании, в головном мозгу. Другими словами, у таких спортсменов не готов к оптимальной деятельности физический компонент ОБС.

Следовательно, физический компонент ОБС — это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких, как, например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д. А подобные ■ ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической и технической подготовки спортсмена. Итак, чем лучше спортсмен подготовлен физически и технически, тем богаче возможности физического компонента ОБС. Когда физический компонент достигает своего оптимума, у спортсменов это проявляется в субъективных, причем весьма своеобразных ощущениях. Так, есть немало бегунов, у которых при приближении к пику спортивной формы перед наступлением ОБС появляется удивительно приятное чувство — для

них становится легче и естественнее бегать, чем ходить. У пловцов в это время обостряется «чувство воды» — она начинает восприниматься «особенно быстрой, скользкой». Стрелки говорят о чувстве полной «слитности» с оружием, а у игроков возникает особое «чувство мяча», который становится необычайно послушным в ногах футболистов, в руках гандболистов и баскетболистов и т. д.

Физические ощущения легче уловить и запомнить, чем, скажем, психические. Каждый спортсмен должен хорошо знать телесные ощущения, составляющие физический компонент своего ОБС. Это чувство «взрывных мышц» у метателей, хлесткости удара у боксеров, ощущение легкости у прыгунов в воду, «растянутости» у гимнастов, «окаменелости» у стрелков по неподвижным мишеням и т. д. (Вот, к примеру, как сформулировал свои физические ощущения копьеметатель Д.: «Руки теплые, мягкие, эластичные. Правая рука мгновенная, как молния. Ноги сильные, быстрые, свободные. Тело жесткое, упругое».) Причем нужно не только знать подобные физические ощущения, но и уметь сознательно вызывать их у себя, когда этого требует ситуация. Однако наблюдения и опросы показывают, что многие спортсмены не умеют достаточно ясно представлять нужные элементы физического компонента своего ОБС. С одной стороны, происходит это оттого, что память далеко не всегда удерживает то полезное, что проявляется в физическом состоянии на соревнованиях или тренировках. С другой стороны, спортсмены не приучены специально запоминать положительные физические ощущения и тем более не приучены фиксировать в своих дневниках точными словами все полезное, что возникает в их состоянии на тренировках и соревнованиях. Память не только не всегда способна сама по себе удерживать испытанные физические ощущения, но нередко ведет себя весьма коварно — человек невольно zapomинает и долго помнит как раз то, что нужно как можно скорее забыть (например, неприятные ощущения, связанные с травмой, пережитым страхом). Вот почему так важно всегда ориентировать себя на то хорошее, положительное, полезное, что возникает в процессе приобретения спортивного опыта. И обязательно записывать в дневнике предельно точными словами эти ощущения, такими, как, например, записал нужное физическое качество

(«рука мгновенная, как молния») упомянутый выше копьеметатель. Подобные записи (помимо общей пользы) помогут вытеснить из памяти все то, что нужно забыть. Просматривая свой дневник непосредственно перед тренировками и особенно перед соревнованиями, спортсмен освежает в памяти все полезные, испытанные в прошлом физические ощущения. А это намного облегчает сознательную выработку необходимых элементов физического компонента своего ОБС. Разумеется, если только просматривать даже очень полезные и точные записи, исполняющая часть организма — тело — не войдет в оптимальный режим физической работоспособности. Но записи помогут грамотно спланировать и правильно провести соответствующую разминку и тренировку.

Великое искусство разминки! К сожалению, не так уж часто спортсмены и тренеры умеют использовать все возможности разминки. А с ее помощью можно стать не только гибким, легким, быстрым, точным, но и смелым, уверенным, решительным, возбужденным, спокойным и т. д. С помощью правильно проведенной разминки можно подготовить к соревнованию не только тело, но и мозг. Ведь во многих случаях путь к оптимальному психическому состоянию лежит через точно найденные и умело использованные физические ощущения. Простой пример. Стоило одному боксеру подняться на ринг не медленным шагом, а легко взбежав по ступенькам, как сразу же повысился его психический тонус, его активность в бою.

Есть спортсмены, которые оценивают свою готовность к соревнованию, ориентируясь на чисто физические ощущения, возникающие в процессе разминки. Так, один гимнаст говорил о том, что проверяет свое состояние посредством «креста» на кольцах. Если он спокойно держит «крест» 10 с, это свидетельствует о хорошей форме. Сразу же возникает приятное настроение и появляется уверенность в своих силах. А уверенность, как известно, это уже психическая категория, причем весьма важная для достижения успеха.

Практика подтверждает, что физический компонент — крайне существенная составная часть ОБС. Но только за счет одного, даже отличнейшего, физического самочувствия и технического мастерства успешно выступить, особенно на ответственных соревнованиях, почти невозможно.

Второй компонент — эмоциональный. В спортивной практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Этот уровень может быть высоким, низким, средним и т. д. Разнообразие же эмоций нет, пожалуй, предела. А все это многообразие удобства ради делится на две большие группы. Одну из них составляют положительные эмоции, которые помогают нам жить и действовать. Примером может служить радость. В другую группу входят отрицательные эмоции, мешающие почти во всех случаях жизни. Самая распространенная отрицательная эмоция — это страх во всех его проявлениях, от легкой тревоги до панического ужаса. <...>

Но вернемся к понятию «уровень эмоционального возбуждения». Под уровнем эмоционального возбуждения понимается определенная сила волнения, в котором находится человек. Если волнение велико, говорят об очень высоком уровне эмоционального возбуждения. Когда же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился, упал. Нетрудно заметить, что понятие об уровне эмоционального возбуждения позволяет ориентироваться в силе переживаний человека, в частности в спортивной практике.

Очень важно хорошо усвоить следующее: спортивная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения. Об этом крайне существенном моменте почему-то часто забывают. Во всяком случае, лишь редкие спортсмены сознательно вызывают у себя тот уровень эмоционального возбуждения, который оптимален для очередной тренировки или наступающего соревнования. <...>

Как же измерить уровень эмоционального возбуждения? Для врача, да и не только для врача, наиболее простая возможность — подсчет частоты пульса (частоты сердечных сокращений — ЧСС). В наше время утрачивается тонкое мастерство пульсометрии, столь высокое в те времена, когда врачи не имели и тысячной доли современных возможностей для объективной оценки состояния своих пациентов. Вынужденные обходиться только тем, что было доступно, древние врачеватели могли по одному лишь пульсу заглядывать буквально в душу человека. <...>

Современным спортсменам и их наставникам нет необходимости быть столь же искусными в мастерстве пульсометрии.

По определять ЧСС должен уметь каждый. Отсчитывать ее можно в разных точках тела: на лучевой артерии, на сонных артериях, на височных или приложив ладонь к левой стороне груди, где хорошо слышно биение сердца. Не надо только, измеряя пульс на предплечье, пользоваться большим пальцем, так как он, самый сильный и самый нечувствительный из пяти, очень часто невольно пережимают лучевую артерию и удивляются, что пульса не слышно. <...>

В спортивной практике многие ради сокращения времени процедуры подсчитывают пульсовые волны в течение 10 с и полученную цифру умножают на 6, так как пульс принято измерять числом ударов за минуту. В тех случаях, когда не требуется Кобой точности, а время для измерения сведено к минимуму, Можно ограничиться подсчетом ударов пульса за 6 с (по Меллгрович). Прибавив к полученной цифре ноль, т. е. умножив ее на 10, можно (гораздо быстрее, чем при умножении на 6) вычислить ЧСС за минуту. <...> Подсчет ЧСС служит очень хорошим и удобным методом объективной оценки уровня эмоционального возбуждения, особенно в тех видах спорта, где психическая напряженность стоит на первом месте. <...> Вот почему так важно оценивать уровень эмоционального возбуждения не только на 5-10 мин и тем более не за полчаса-час, а перед самым выходом на старт. Лишь при этом условии по пульсу можно судить, насколько близок или далек спортсмен от оптимального для него уровня эмоционального возбуждения. <...>

Третий компонент — мыслительный. Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как и физический и эмоциональный компоненты ОБС в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами. Например, такие физические чувства, как «свежесть мышц», их способность «взорваться», — не только физические, но и эмоциональные и мыслительные. Также и любое эмоциональное состояние, как правило, осмысливается или, во всяком случае, может быть осмыслено.

Тем не менее наблюдения показывают, что есть такие элементы в ОБС, которые лучше выделить в специальную группу — группу мыслительных процессов.

Наблюдая за спортсменом, выходящим на старт, нередко замечаешь — все мышцы у него «играют», дыхание глубокое,

свободное, то есть физически он уже в оптимальном состоянии. И уровень эмоционального возбуждения вполне соответствует предстоящей деятельности, тоже оптимален. Как будто достаточно для победы! Однако нет! Не получается... В чем же дело? В отсутствии четкой программы действий в данных условиях спортивной борьбы.

Что же наиболее характерно для спортсменов, не имеющих четкой программы действий? Они могут вести себя по-разному, но тем не менее у всех у них есть одно общее — беспредметная взволнованность, а точнее, недостаточная собранность на решении той конкретной задачи, которая стоит перед ними в данный момент. Их мысли, а вместе с ними и чувства, что называется, «разбросаны».

Такое состояние отличается как от стартовой лихорадки, так и от стартовой апатии. Поэтому его лучше назвать стартовой несобранностью. Эта психическая дисгармония может проявиться не только при оптимальном уровне эмоционального возбуждения. Гораздо чаще она возникает на фоне как перевозбужденного, так и апатичного состояния. <...> Но предположим, что задача, которую надо решить на предстоящем выступлении, хорошо осмыслена и четко сформулирована. Достаточно ли этого для успеха? Еще нет! Теперь нужно суметь полностью сосредоточиться на ней. А вернее, на тех элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

Е. П. Ильин

## [Состояния монотонии у спортсменов]<sup>1</sup>

Как ни странно, проблема монотонии в спортивной деятельности часто игнорируется, хотя с этим фактором спортсмены постоянно встречаются на тренировочных занятиях, особенно

<sup>1</sup> Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1980. — С. 156-163.

при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки. Особенно характерна монотония для тренировочной деятельности марафонцев, стайеров, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов. Фактор монотонности уменьшает эффективность работы, лишает ее творческого элемента, понижает интерес к ней. К этому

■ приводит недостаточная эмоциональная насыщенность занятия

тий, бедность впечатлений, получаемых спортсменом от тренировочных занятий. Целесообразно выделить действительное (объективное) и кажущееся (субъективное) однообразие работы.

Объективное однообразие связано с условиями тренировочной деятельности: бедностью раздражений и впечатлений при работе в плохо освещенных спортивных помещениях, в одиночку, при чрезмерном дроблении разучиваемых упражнений, что имеет место при обучении методом «по частям»; к этому же приводит простота действий в сочетании с их многократным

■ Повторением в одном и том же темпе при малой и средней интенсивности нагрузки.

Роль интенсивности нагрузки при развитии монотонии следует оговорить особо. К интенсивности нагрузки при развитии ■ монотонии существует двоякое отношение: одни считают, что Кем выше темп монотонной деятельности, тем быстрее развивается монотония, другие (и это больше отвечает действительности) причину монотонии видят в работе, выполняемой в не большом темпе.

Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной, являясь ее отражением в сознании спортсмена. Монотонность возникает при наличии двух условий: 1 выполнение задания не дает «умственной свободы», привлекает к себе внимание и в то же время не дает оснований для 4>азмышления над ним. Например, над автоматизированными действиями думать не надо, а повторять их многократно необходимо, иначе разрушится навык. Вследствие этого происходит отдача с «суженным объемом внимания» (Х. Бартенверфер).

Однако переживание монотонности не является обязательным следствием дробления упражнений на части, однообразия работы. Монотонность может быть субъективной по причине

отрицательной мотивации деятельности. Например, работа без знания результатов быстро вызывает скуку. Такой же эффект может вызвать работа при слишком далекой перспективе достижения цели или при ее расплывчатости. Наоборот, заинтересованность в работе и полнота обратной связи, идущей к спортсмену от тренажеров, не дают проявиться субъективной монотонности даже при объективно однообразной тренировочной нагрузке.

Одна и та же деятельность может переживаться как свободная, радостная или как необходимая, скучная, неприятная, хотя физиологически рабочий процесс один и тот же. Это зависит от того, насколько личной или же общественно значимой является цель деятельности. Одна и та же объективно немонотонная деятельность может казаться монотонной, а при большей силе личностной и общественной стимуляции не будет вызывать такого отношения.

Монотонность работы может приводить к двум состояниям. Одно из них связано с торможением психической сферы спортсмена и получило название монотонии. Другое выражается в увеличении возбуждения в эмоционально-мотивационной сфере, в раздражительности спортсмена и получило название психического пресыщения.

Состояние монотонии. Монотония представляет собой качественно особое состояние, о котором можно судить по определенным критериям. Различают субъективные и объективные признаки, характеризующие состояние монотонии.

Субъективные переживания. Имеется целая гамма субъективных симптомов: падение интереса к работе (скука), преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности и т. д. Такое богатство переживаний монотонности связано с динамикой их развертывания: сначала возникает равнодушно-апатичное настроение и падение интереса к работе, затем скука, переходящая в чувство усталости, и как последняя стадия — сонливость (дремота). Эти переживания рожают такие явления, как ослабление внимания, переоценка временных интервалов (время длится долго) и т. д. В возникновении этих субъективных переживаний большую роль играет мотивационная оценка осуществляемой деятельности. Если, на-

пример, после выполняемой тренировочной работы ожидается что-то важное и интересное, то работа кажется однообразной и слишком длительной.

Объективные симптомы состояния монотонии. При наступлении состояния монотонии возникает сложная картина физиологических изменений. Показатели, характеризующие состояние уровней регуляции, связанных со сложными функциями и прежде всего с функцией внимания, ухудшаются. Вследствие этого спортсмен чаще начинает реагировать на дифференцировочные сигналы (например, на ложные выпады противника в боксе и в фехтовании). Увеличивается время реакции в сложной ситуации, в связи с чем спортсмен может опоздать своевременно принять решение. На фоне ухудшения сложных функций обнаруживается явное улучшение работоспособности при выполнении простых заданий: укорачивается время простой зрительно-двигательной реакции (когда спортсмен отвечает только на один сигнал), увеличиваются мышечная сила и темп произвольной деятельности. Все это свидетельствует о том, что на фоне торможения эмоционально-мотивационной сферы возбуждение двигательной системы увеличивается. Следовательно, о двигательном утомлении при развитии монотонии, по крайней мере на первых стадиях, не может быть и речи.

Своеобразно изменяются вегетативные показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхательные функции, энерготраты снижаются. Создается картина сдвигов, свидетельствующих успокоиванию организма, перехода его из рабочего состояния в состояние покоя. Изменяется даже голос, становится глухим, а речь вялой.

Как многообразие изменений функций при развитии состояния монотонии можно объяснить следующим образом. Тот факт, что в первую очередь при монотонии страдают творческие функции, связано с образованием «мотивационного вакуума», сражающегося в потере интереса к работе. Торможение, возникающее на этом уровне, снижение активации имеет следствием усиление парасимпатических влияний, в результате чего замедляются пульс, газообмен, энерготраты и мышечный тонус. Однако поскольку работа должна быть продолжена, то возник-

кает противоречие: с одной стороны, снижается психическая активность человека, направленная на регуляцию и контроль за деятельностью, с другой — работа должна продолжаться при оптимальном состоянии центров, непосредственно управляющих рабочими действиями. Выход из этого положения человек часто находит в том, что повышает свою двигательную активность: увеличивает темп деятельности, мышечные усилия и быстроту простого реагирования на сигнал. Все указанные изменения не результат продолжающегося вработывания при двигательной деятельности, а отражение механизмов саморегуляции, порой даже неосознаваемых. Укорочение простой зрительно-моторной реакции и нарастание возбуждения на двигательном уровне регулирования было обнаружено Н. П. Фетискиным и при выполнении однообразной умственной деятельности. Увеличение двигательной активности может быть следствием и активирующего, возбуждающего влияния ретикулярной формации и приводит к повышению активации нервных структур, связанных с бодрствованием, к нейтрализации до некоторой степени развивающегося торможения. Очевидно, в этих сдвигах находят отражение механизмы саморегуляции энергетического потока в центральной нервной системе, о которых пишет

А. А. Крауклис.

Факторы, влияющие на устойчивость человека к монотонии.

1. *Характер и условия работы.* Очевидно, напряженность (высокий темп работы) и информационная «загрузка» замедляют наступление монотонии. Однако в исследовании В. А. Сальникова, проведенном на штангистах, показано, что возникновение состояния монотонии может наблюдаться и при большой интенсивности тренировочных нагрузок. Им применялись два вида тренировочных нагрузок — объемная (большой интенсивности) и интенсивная (субмаксимальной интенсивности). Оказалось, что первый вид нагрузки чаще вызывает состояние монотонии, чем утомления. Интенсивная нагрузка, наоборот, реже вызывала состояние монотонии и чаще состояние утомления. При этом играли роль и типологические особенности: объемная нагрузка вызывала состояние монотонии чаще у лиц с сильной нервной системой, а интенсивная нагрузка приводи-

ла к утомлению лиц со слабой нервной системой. Развитие монотонии зависит от темпа работы — свободного или вынужденного: она наступает позже при свободном темпе работы.

Тренировки, проводимые на открытой местности, менее монотонны, чем занятия в залах, гребных бассейнах, на дорожках стадиона.

2. *Уровень физической подготовленности.* У спортсменов монотония наступает позже, чем у не занимающихся спортом. В условиях тренировочной спортивной деятельности у спортсменов со стажем 3-4 года монотония появляется позже, чем у начинающих спортсменов 1-2 года.

3. *Отношение к работе.* Отсутствие желания тренироваться приводит к быстрому развитию состояния монотонии. Поэтому Шу при изучении спортсменов с разным стажем Н. П. Фетискиным был выявлен несколько неожиданный факт. У гребцов со стажем больше 5 лет устойчивость к монотонии уменьшалась: жалобы на апатию и скуку у них появлялись даже раньше, чем у спортсменов с небольшим стажем занятий греблей. Очевидно, у спортсменов с малым стажем (до 5 лет) наряду с ростом тренированности увеличивается и генерализованная устойчивость к любому виду деятельности, в том числе и содержащему элементы однообразия. Кроме того, в стремлении достичь спортивных вершин они с увлечением выполняют даже однообразную деятельность. У спортсменов с большим стажем (5 лет и Kline) на фоне высокой тренированности мотивация к тренировочной деятельности, особенно в условиях бассейна (у гребцов) или зала (у велосипедистов), снижена, в результате чего они нежеланием относятся к выполнению однообразных упражнений в течение продолжительного времени. При этом следует заметить, что опытные спортсмены в большинстве случаев испытывали состояние монотонии «в чистом виде», в то время как у новичков монотония появлялась чаще на фоне жалоб на усталость. Эти результаты можно объяснить тем, что большая продолжительность деятельности гребцов-новичков приводит к тому, что они утомляются и замечают монотонию только тогда, когда устают. У мастеров же монотония чаще всего появляется на фоне еще высокой двигательной активности, так как все в начале тренировки интерес к предстоящей деятельности снижен.

Любопытный факт, показывающий роль установки на деятельность, получен Н. П. Фетискиным на школьниках: в выходной день (воскресенье) монотонная деятельность приводила к развитию состояния монотонии в три-четыре раза быстрее, чем в учебные дни недели. Очевидно, большую роль играет общий тонус нервной системы, готовность к работе.

Интерес к монотонной работе зависит еще и от того, насколько эта работа соответствует направленности и уровню притязаний личности, а также потребности личности в определенном виде деятельности. Уместно в связи с этим привести высказывание С. Уайта, что лица, не умеющие видеть цели в своей работе, трудно переносят монотонность.

4. *Функциональное состояние спортсмена* и, в частности, наличие физического утомления. Время наступления монотонии по дням недели точно соответствует классической кривой работоспособности человека в течение недельного цикла. С повышением уровня вработываемости (во вторник и среду) монотония появляется позже, чем в понедельник, при накоплении утомления в конце недели монотония появляется гораздо раньше. Этот факт следует учитывать при планировании тренировочных нагрузок по многодневным циклам.

5. *Личностные особенности человека*, в частности типологические проявления основных свойств нервной системы. Еще С. Уайт в 1930-х гг. отмечал, что люди живого темперамента более подвержены монотонии, чем лица флегматичные.

Н. П. Фетискиным установлено, что на скорость возникновения состояния монотонии оказывает влияние целый комплекс свойств нервной системы. Одно сочетание усиливает устойчивость к монотонности — монотонотфильный типологический комплекс: инертность нервных процессов, слабая нервная система, преобладание торможения на эмоционально-мотивационном уровне и преобладание возбуждения на двигательном; другое сочетание ослабляет эту устойчивость — монотонотфобный типологический комплекс: подвижность нервных процессов, сильная нервная система, преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне и преобладание торможения на двигательном уровне.

Меньшая подверженность монотонии лиц с инертностью нервных процессов по сравнению с подвижными обусловлена,

очевидно, более стойкими очагами возбуждения, возникающими во время работы. В отличие от инертных лиц с подвижностью нервных процессов предпочитают работу, сочетающую себе высокий темп, разнообразие рабочих действий, меньшую иждиворядность, поэтому однообразная работа быстро вызывает у них состояние монотонии, в то время как инертным монотонная деятельность даже импонирует.

Различия в типологии между монотонотфильными и монотонотфобными людьми могут служить, вероятно, основой для отбора лиц в те виды спортивной деятельности, где постоянно требуется место монотонии. При этом нужно заметить, что лица монотонотфильным типологическим комплексом имеют, как правило, более высокую мотивацию к монотонной работе. Н. П. Фетискин нашел, что и другие личностные особенности влияют на быстроту развития состояния монотонии: монотония быстрее появляется у лиц с высоким невротизмом, большой общительностью (экстравертированностью) и с высокой самооценкой, которая, вероятно, отражает в какой-то степени высокий уровень притязаний.

Меры борьбы с монотонией. Меры борьбы с монотонией должны быть разнообразными и многоплановыми. Основными, оперенными на практике являются: увлекательное оформление учебно-тренировочного процесса с помощью организационных средств: расчленение тренировочного занятия на временные отрезки с помощью пауз; усиление мотивации благодаря объяснению цели деятельности; установление поэтапных целей вместо бесконечного количества повторений одних и тех же действий (например, лучше давать задание попасть мячом в корзину не 200 раз подряд, а сериями — 20 раз по 10 бросков и т. п.). Эти несложные меры обеспечивают целенаправленность значимости работы на каждом этапе.

Целесообразно также использовать и объединение простых элементов разучиваемых упражнений в более сложные; увеличение темпа работы; смену работы, применение «активного отдыха» (по И. М. Сеченову). Способствует снятию монотонии ведение элемента соревнования (например, бег или плавание с лидером на тренировочных занятиях).

Эффективным бывает отключение внимания от выполняемой деятельности и переключение его на другие объекты. Этот



прием часто используют скороходы, деятельность которых весьма однообразна.

Использование раздражения органов чувств тоже дает хороший эффект. Например, американские и австралийские тренеры по плаванию борются с монотонией на тренировочных занятиях, используя подводную музыку или давая пловцам на тренировку 6 пар очков со стеклами разного цвета, которые спортсмены время от времени меняют.

Однообразие условий деятельности может вызывать не только острое состояние монотонии, но и хроническое, когда каждая работа сама по себе этого состояния не вызывает, а повторение работы (тренировочных нагрузок) вызывает монотонию, проявляющуюся до работы, в состоянии покоя. Подобные состояния выявлены М. С. Фидаровым у борцов к концу тренировочных сборов. Очевидно, причина их в том, что для проведения контрольных встреч используется один и тот же соперник и спортсмены не испытывают чувства новизны, приподнятости. Следует периодически менять спарринг-партнеров.

Состояние психического пресыщения. Монотонная деятельность на тренировочных занятиях приводит и к другому состоянию — психическому пресыщению. Психическое пресыщение описано и изучено А. Карстен, однако деление на монотонию и пресыщение как два типичных состояния автором осуществлено не было. Поэтому в современной психологии часто вместо состояния монотонии говорят о состоянии психического пресыщения. Происходит это вследствие того, что авторы подменяют понятие «насыщение» (по К. Левину) понятием «пресыщение». Насыщение может привести к монотонии, но оно недостаточно для возникновения пресыщения.

По своей форме психическое пресыщение во многом противоположно состоянию монотонии. Так, спортсмены чувствуют не апатию и сонливость, а наоборот, возбужденность, раздражительность от процесса работы, испытывая к ней отвращение. По-иному изменяются и физиологические показатели: время сложной реакции укорачивается, в сложной ситуации спортсмен начинает реагировать быстрее. Вегетативные показатели изменяются так же, как и при монотонии: частота сер-

■ечных сокращений, дыхания, вентиляция легких и энерготраты снижаются.

[ Состояние психического пресыщения появляется либо ■лед за состоянием монотонии (если работа не прекращается долгое время), либо развивается первично. Последний случай Ваше характерен для людей, имеющих «взрывную» типологию (г. большей мере склонных к быстройдействию и к выполнению Кратковременной интенсивной деятельности): слабую нервную систему, высокую подвижность возбуждения и преобладающие возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне [регулирования. Это состояние еще плохо изучено, однако и сейчас очевидно, что самым эффективным средством борьбы с ним является прекращение деятельности. Смена темпа вряд ли здесь поможет. Зато большое значение в предупреждении Итого состояния (впрочем, как и состояния, монотонии) имеет ■авильно организованный тренировочный цикл при подготовке к соревнованиям. Осуществление на практике принципа ■рсдельной специализации может приводить к потере интереса не только к тренировочным занятиям, но и к соревнованиям. [Поэтому должны использоваться различные формы переменности: волнообразное изменение нагрузок, ударная тренировочная нагрузка, маятникообразное построение тренировочного цикла (Д. А. Аросьев, А. Н. Воробьев) Экспериментально этот вопрос изучен М. С. Фидаровым на борцах. Одна группа Ленировалась по общепринятой форме построения недельного тренировочного цикла (трехразовые занятия на ковре). Тренировки не были напряженными ни физически, ни психически. Вторая группа исследовалась на предсоревновательном этапе, продолжавшемся 19 дней. Тренировочные занятия были напряженными, с большим числом специальных тренировочных средств. Третья группа тренировалась перед соревнованиями по типу двух микроциклов: «специализированного» ■4 дня) и «контрастного» (2 дня). Нагрузка во второй и третьей группах была одинаковой, разница состояла лишь в структуре Распределения тренировочных заданий. Было установлено, ■то реже всего монотония и психическое пресыщение развивались в третьей группе борцов, а тренировочный эффект был ■достигнут наибольший. Чаще всего эти неблагоприятные состояния возникали во второй группе.

Ю. Ю. Палайма

## Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте<sup>1</sup>

Вопрос о сознательном управлении человеком своими эмоциональными переживаниями является очень важным в спорте. Всем известно, что нередки случаи, когда объективно сильные спортсмены или команды после первых неудач в соревнованиях теряются, падают духом, отказываются от борьбы и проигрывают даже более слабым соперникам. Причиной тому является неумение преодолевать отрицательные эмоциональные состояния (растерянность, гнев, боязнь, неуверенность, огорчение и др.) в ходе спортивной борьбы. Этот важный вопрос не мог не привлечь к себе внимания специалистов по психологии спорта, равно как и специалистов в области физической культуры и спорта. Эмоции в спортивной деятельности исследовались О. А. Черниковой, которая на основе наблюдений за эмоциональными проявлениями спортсменов вскрыла ряд важных для практики закономерностей в этой области. Ею изучались вопросы восстановления уверенности лыжников-прыгунов после падения и получения травмы, условия закрепления и пути преодоления отрицательных эмоций при выполнении физических упражнений, влияние эмоций на деятельность спортсмена, роль эмоций в волевых проявлениях спортсмена (Черникова, 1949, 1959, 1960, 1962). В. К. Гаврилюк показал различные формы психологических барьеров в спорте, порождающих определенные трудности эмоционального порядка у спортсмена в соревнованиях (Гаврилюк, 1962). Однако в исследованиях этих и других авторов содержится мало конкретных указаний и советов о том, как устранять влияния неблагоприятных эмоциональных переживаний на ход соревновательной борьбы. Наше исследование имело ограниченную цель — выяснить, как сами спортсмены, опираясь на свой

Палайма Ю. Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте // Психологическая подготовка спортсмена. — М.: ФиС, 1965. — С. 35-42.

■соревновательный опыт, борются с нежелательными эмоци-  
■вными переживаниями и на основе этого сделать  
некто-iii.ii■ выводы — рекомендации для спортивной  
практики.

Нами было опрошено около 300 спортсменов — представи-  
|ей различных видов спорта (легкоатлетов — 57, спортигро-  
■иков — 103, пловцов и прыгунов в воду — 22, гимнастов — 29,  
■Орцов — 12, боксеров — 14, гребцов и лыжников — 20, велоси-  
педистов — 18, штангистов — 7, фехтовальщиков — 15), имею-  
шпх различную спортивную квалификацию (мастеров спорта —  
17, перворазрядников — 113, второразрядников — 132, третье-  
■зрядников — 35), а также ряд тренеров.

Данные собирались нами анкетным методом — 74% и путем  
■есед (преимущественно со спортсменами более высокого клас-  
в) — 26%. При этом мы старались выяснить: а) в чем конкрет-  
ло сказывается влияние неприятных эмоциональных пережи-  
■ний на ход спортивной борьбы; б) какие приемы применяются  
Бортсменами с целью преодоления отрицательных эмоциональ-  
■Бх состояний и устранения их влияния на ход спортивной  
Брьбы; в) какие условия обучения и воспитания способству-  
Т развитию у спортсменов способности побороть неприят-  
Щие чувства при неудаче в соревнованиях.

Кроме того, мы вели наблюдения за эмоциональным пове-  
■ением 34 спортсменов (легкоатлетов и баскетболистов), не-  
Бачно выступавших и переживающих неприятные эмоции во  
^Бема соревнований (после неудачной попытки выполнить  
тражнение, после удаления тренером из игры в связи с повто-  
■нием крупных ошибок и т. п.). Спортсмены вели себя по-раз-  
■ому: пытались оправдаться перед товарищами, были задум-  
Вивы, искали уединения и др. После соревнования спортсмены  
■бясняли эти особенности своего поведения, содержание  
■шелей и т. д.

Материалы нашего исследования позволили установить,  
■то неблагоприятное влияние отрицательных эмоциональных  
Бостояний на ход соревновательной борьбы у спортсменов  
■проявляется в основном в следующем:

и) спортсмены теряют уверенность в своих силах («ничего не  
выйдет — не заброшу мяч, не догоню, не перепрыгну, упаду  
с бревна, не смогу сопротивляться»);

- б) снижается острота тактического мышления спортсменов («с большим трудом прорвалась с мячом вперед и вдруг его потеряла... Дальше играла как не своя — мысль стала какой-то ленивой...»). «Два раза подряд меня очень легко и быстро обвел мастер спорта Г.; это как-то подействовало на мое мышление, я совершенно лишился ориентировки». «Раскрылся и сразу получил серию ударов, я растерялся — за был указания тренера, как вести бой с левой»);
- в) возникает чрезмерное возбуждение или, наоборот, торможение, апатия; после неудачного действия, например в баскетболе, спортсмен бесцельно бросается от одного соперника к другому, хватает их за руки, волнуется, делает импульсивные движения; или у него наступает чувство безразличия, нежелание действовать, вялость;
- г) затрудняется проявление у спортсменов волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности и др. («исчезла смелость», «не могу решиться», «махнул рукой»).

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолеть естественно возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Как свидетельствует собранный нами материал, усилия при этом прилагаются спортсменами в следующих направлениях.

Прежде всего многие спортсмены (около 47% опрошенных) пытаются различными путями восстановить уверенность в своих силах. Приводим характерные их высказывания. «После неудачной попытки ухажу в сторону, мысленно и практически проделываю движения толкания ядра, убеждаюсь, что все делаю правильно, и чувствую, как приятное сознание уверенности в том, что следующая попытка будет удачной, постепенно наполняет меня» (мастер спорта А.). «Я испытывал большую усталость. Чувствовал, что силы покидают меня, начал думать о поражении. Но, тем не менее, говорил про себя: "Я должен выдержать — я ведь хорошо подготовлен, лучше, чем мой соперник, столько труда приложил на тренировках, он не может пропасть даром"» (борец II разряда Г.). «Не забил мяч в пустые ворота. Я не смел смотреть товарищам в глаза, все время чувст-

к тал большую вину перед ними. Уверенность вернулась ко мне лишь тогда, когда с моей передачи партнер забил гол» (футболист I разряда III.). «Стараюсь убедить себя, что я не слабее коего противника и что он сам меня боится» (боксер III разряда Л.). «Когда я взволнован после неудачи, доказываю себе, что Кот теперь я точно передал мяч партнеру, значит, волнение уже Врошло, я успокоился...» (футболист 11 разряда С). «Когда увидел лицо соперника, понял, что и ему очень трудно, и это успокоило меня» (легкоатлет III разряда А., бегун на средние дистанции).

Некоторые спортсмены, переживающие отрицательные эмоции в связи с неудачей, сознательно пытаются восстановить утраченную уверенность в своих силах, они успокаивают и убеждают себя в том, что объективно они сильны и способны успешно проводить борьбу. Часто после неудачного действия спортсмены пытаются реабилитировать себя перед товарищами действиями, полезными для коллектива, и таким образом «Июскупить» свою вину.

Большинство опрошенных спортсменов (82%) боролись с отрицательными эмоциональными состояниями, отвлекая внимание от неприятных чувств и мыслей о возможном окончательном поражении. Мастер спорта по фехтованию С. проигрывал бой со счетом 0:4. «Встреча для меня была очень важной, — рассказывал С, — решался вопрос о поездке на всесоюзные Бревнования. Угрожало явное поражение, я чувствовал, что Кпью волнуясь. Чтобы отвлечься от навязчивой мысли о поражении, я заставил себя думать о том, как бы выиграть хотя бы один-единственный укол. Я стал пристально всматриваться в движения противника, пытаюсь уловить в них малейшую ошибку. Сосредоточил все силы, чтобы выиграть хотя бы одно очко. И мне удалось! Тогда я сказал себе: "Одного очка мало, ржно выиграть хотя бы еще одно очко — только одно очко!" Мне опять повезло — удачно провел контратаку. Когда судья установил бой и что-то говорил моему сопернику, я с удовольствием отметил, что волнение меня покинуло».

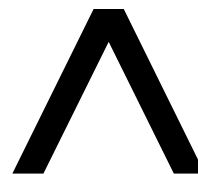
Чтобы отвлечь внимание, пользуются и другими приемами. Нот как говорят о них спортсмены: «Думаю, что результат противника не такой уж высокий», «Стараюсь представить себе, что я на тренировке, а не на соревнованиях», «Сосредоточиваю

внимание только на последовательности движений», «Считаю мысленно до 20 или 30», «Думаю о ранее пережитых приятных чувствах — не в спортивной деятельности», «Между прыжками стараюсь о них не думать — пою, болтаю с подругами», «Не смотрю, как соперники толкают ядро».

Значительная часть спортсменов (28% опрошенных) преодолевает отрицательные эмоциональные состояния путем выяснения и анализа причин неудачного действия. Так, перво-разрядник прыгун с шестом Т. рассказывал, что неприятные переживания в связи с неудавшимися прыжками устранились им только тогда, когда он сам или с помощью тренера находит ошибки в выполнении упражнения. «Если я не нахожу причину неудачи, волнуюсь еще больше. В последних соревнованиях два раза сбил планку и сильно расстроился. Отошел в сторону, сел и попытался вникнуть в технику прыжка. Никаких погрешностей техники не нашел, но убедился, что все движения делал очень поспешно и как-то более подчеркнуто, чем обычно, — вот и нарушился общий ритм прыжка. После этого я спокойно ждал последней попытки. Она мне удалась».

Подобным образом действуют многие другие спортсмены. «Стараюсь выяснить, почему не получился опорный прыжок», «После первого раунда тренер очень убедительно показал мне все мои ошибки, стало как-то веселее, совсем успокоился», «После неудачного броска всегда сажусь и основательно мысленно "просматриваю" всю технику, стараюсь найти ошибку».— Борясь с неприятным эмоциональным состоянием, ряд спортсменов (16% опрошенных) старается убедить себя в том, что, несмотря на неудачу, необходимо сделать все возможное для победы или улучшения результатов, чтобы не пострадали или пострадала как можно меньше интересы команды.

Характерным в этом отношении является рассказ перво-разрядника лыжника К. «В одних межвузовских соревнованиях мне здорово не повезло. То ли я был вообще недостаточно тренирован, то ли плохо распределил силы по отрезкам дистанции, но во второй ее половине меня начали обгонять соперники, которых я раньше отнюдь не считал опасными для себя. Переживал чувство стыда, мелькнула мысль — сойти с лыжни, сославшись на боль в левой ступне (она у меня действительно немного болела). От этой мысли мне стало еще хуже. Я стал



ждать себя в том, что нужно продолжать борьбу, не подвес-команду. Если бы я боролся только за себя, думал я, то меж\* было и прекратить бег, но ведь в моем лице ведет борьбу и коллектив, а он не желает сдаваться, он хочет продолжать самым лучшим образом, и я не имею права уходить. Я очень радовался такому повороту мысли и продолжал бег».

Мысль о том, что противник может воспользоваться проявлением растерянности,

сомнения, неуверенности или огорче-...я, также помогает спортсменам овладеть своими эмоциями. [Я совершил ошибку и этим ухудшил положение команды, од-■вко я не должен ухудшить его еще больше своей растерянностью], ибо противник только и ждет этого», — говорит баскетбо-■Ж'т II разряда Д.

Таким образом, спортсмены пытаются, и небезуспешно, иррationalно преодолеть отрицательные эмоции, уменьшить win совершенно устранить неблагоприятное их влияние на Цпн соревновательной борьбы, применяя для этого различные биомы словесного воздействия.

[ Современное научное представление о физиологических ■ханизмах эмоций дает основу для понимания возможностей ■морегулирования человеком своих эмоциональных состоя- щим. В сложном нейродинамическом взаимодействии коры го- Поппного мозга и подкорки в процессе возникновения и проте- кция эмоционального переживания ведущую роль играет кора Нрга, ее высшая инстанция, регулирующая человеческое по- Иение, — вторая сигнальная система действительности. По- Ыдством слова облегчается перестройка динамических стерео- Бов корковых нервных связей, тормозится деятельность под- Врки, задерживаются выразительные движения, что приводит ■ частичному притуплению остроты эмоциональных пережи-

НУиuiii.

L. Способность спортсмена управлять своим психическим со- Ыанием развивается в процессе тренировочных занятий и со- ■вновании. Способность эта неразрывно связана с воспита- нием всей личности спортсмена, с воспитанием отношений к «оллективу и спортивной деятельности, в том числе и эмоцио- 1плых отношений, являющихся «ведущими компонентами i < южных человеческих эмоциях» (Черникова).

Изложенные выше факты и соображения приводят к следующим заключениям, которые могут служить одновременно и определенными практическими рекомендациями. • Для формирования у спортсменов способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует воспитывать у них нравственные чувства, и прежде всего чувства долга и ответственности перед коллективом. Чем выше моральная воспитанность спортсмена, тем легче и быстрее он убедит себя в необходимости продолжения борьбы в условиях большого психологического напряжения и неприятных эмоциональных переживаний.

- Потерпев неудачу в ходе борьбы, спортсмен делает большие усилия, чтобы отвлечь свое внимание от мыслей о возможном окончательном поражении в данном соревновании. Поэтому не нужно затруднять этот процесс слишком категорическими требованиями обязательного достижения победы и угрозами в случае поражения.
- Чтобы отвлечь внимание от неприятных переживаний, многие опытные тренеры дают спортсменам задания, выполнение которых требует максимального сосредоточения сознания на совершенно конкретных задачах их деятельности (например, в баскетболе — держать подопечного по Всеи площадке).
- Очень важно воспитывать общий оптимистический взгляд спортсмена на исход собственных действий и действий команды. В процессе тренировки необходимо закреплять положительные эмоциональные переживания и реакции спортсмена, разрешать и помогать ему полностью прочувствовать эмоцию радости в связи с удачными действиями в сложной ситуации: приятные воспоминания, связанные с удачным преодолением больших трудностей, являются опорой для спортсмена при восстановлении эмоционального равновесия в такой же или подобной трудной обстановке и в ходе соревнований. Перворазрядник баскетболист Р. рассказывал: «В одних очень важных для нашей команды соревнованиях мне удалось на последних секундах забросить решающий мяч в корзину противника, притом из очень трудного положения. Меня держали два защитника, кото-

рые отчаянно пытались отобрать мяч или помешать выполнению броска. Но я ухитрился как-то поднять руки с мячом и метко послать его в корзину. Я ощущал еще расслабленность вытянутой руки, когда раскатился гром аплодисментов. Болельщики ликовали, партнеры поздравляли меня, расспрашивали, как я совершил этот чудесный бросок. Я пережил большую радость от удачного броска, даже сегодня представляю себе приятную расслабленность руки. Воспоминание этого чувства помогает мне побороть волнение и страх, когда нужно совершить бросок после неудачных попыток».

Спортсмен, потерпевший неудачу, стремится восстановить уверенность в своих силах. Необходимо помочь ему в этом, убедить, что он еще способен успешно бороться и внести свой вклад в общее дело команды. С этой целью можно, например, в баскетболе дать ему возможность «отличиться»: обвести соперника, удачно передать мяч партнеру и т. п. При этом необходимо учитывать остроту эмоциональных переживаний спортсмена и в некоторых случаях дать ему предварительный отдых от активных действий.

При разборе проведенных соревнований нужно указывать на допущенные спортсменом технические, тактические ошибки и недостатки в психологической подготовке к соревнованию. Необходимо выработать у спортсмена установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач в процессе самого соревнования. Умение отыскивать недостатки своих действий, привычка подвергать их анализу помогают спортсмену отвлечься и забыть неудачу.

Очень важно научить спортсмена умению хорошо владеть собой во время соревнований. Он не должен обнаруживать своих переживаний выражением лица, движениями рук, словами. Умение задержать внешние реакции, характерные для эмоций, способствует в известной мере уменьшению остроты и самих эмоциональных переживаний. Наоборот, необузданные внешние проявления гнева, злости, «смакование» своих огорчений нередко приводят к обострению этих эмоций. Необходимо учитывать и то, что эмоции могут

«заражать» других людей. Поэтому, требуя от спортсмена ничем не обнаружить своей досады, злости, растерянности и других чувств, вызванных неудачей, одновременно нужно поощрять проявление положительных эмоций. Человек управляет своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова, поэтому необходимо научить спортсмена правильно пользоваться им. Исследование показало, что спортсмены, преодолевая отрицательные эмоциональные состояния, произносят мысленно успокаивающие и ободряющие слова: «я спокоен», «еще немного, и раунд окончится», «ведь все идет хорошо», «вот я и расслабился», «бывает хуже»; слова, указывающие способы действия: «осторожно», «ближе к краю», «держаться подальше», «глубже выход»; самоприказы: «не обращай внимания», «не думай», «опусти плечи», «нужно победить, нужно победить».

Необходимо помочь спортсмену находить слова, наиболее удачно и обобщенно выражающие суть его стремлений, усилий. Нужно выработать у спортсмена здоровое, правильное отношение к поражению, заключающееся, в частности, в понимании того, что в конечном счете важнее всего показать себя мужественным борцом, отдающим общему делу коллектива все свои силы и способности и воспитывающим у себя таким образом очень ценные для советского человека качества характера. Молодого спортсмена после поражения нужно успокаивать убеждением, что достоин похвалы не только тот, кто выиграл, но и тот, кто с честью проиграл. • Существенное значение имеет эмоциональный опыт спортсмена. Спортсмен, участвовавший во многих соревнованиях, прошедший «огонь и воду», показывает большую устойчивость к действию временных неудач, бывает эмоционально менее уязвим. С целью повышения эмоциональной устойчивости спортсменов следует проводить тренировочные занятия в условиях, близких к соревнованиям: вводить элементы состязания между занимающимися, приглашать чужих судей для оценки выполняемых упражнений, проводить занятия в присутствии зрителей и т. п.

- Не менее важным является поведение тренера, его такт в отношении спортсмена, совершившего неудачное действие или неудачно выступившего в соревнованиях и глубоко переживающего это. Для спортсмена, добросовестно борющегося за победу в соревнованиях, сама неудача уже является достаточным возмездием за совершенную ошибку, и всякое другое наказание (порицание, выражение неудовлетворенности, насмешка и т. п.) является излишним и вредным.

В. К. Сафонов, П. Б. Суворов

## [Состояния тренированности и «спортивной формы»]<sup>1</sup>

■опрос о психофизиологических проявлениях состояний тренированности и спортивной формы актуален по двум причинам. Первая — недостаточная разработанность теоретических аспектов проблемы этих состояний. Вторая — признание роли [оценки психофизиологических проявлениях состояния спортсмена в прогнозе результативности его спортивной деятельности.

Недостаточность теоретической разработки проблемы состояний тренированности и спортивной формы проявляется уже в отсутствии общепринятого мнения об определении, методах исследования, признаках, компонентном составе и механизмах этих явлений в физиологии, педагогике и психологии

[спорта. Так, например, чаще всего эти состояния по сути не дифференцируются и связываются: 1) со свойствами личности спортсмена, формируемыми в процессе многолетней тренировки; 2) с «перманентным состоянием, длящимся недели и месяцы» (Защиорский, Волков, Кулик, 1971); 3) с оперативным

Сафонов В. К., Суворов Г. Б. Психофизиологические проявления тренированности и спортивной формы у легкоатлетов группы выносливости // Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности: Межвузовский сб. науч. трудов. — Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987. — С. 53-64.

состоянием готовности к конкретным соревнованиям (Рудик, 1974). Иногда понятия «состояние тренированности» и «состояние спортивной формы» трактуются как частные случаи «уровня подготовленности» и «состояния готовности» (Булкин, Ершова, 1982; Киселев, 1975).

Поддавляющее большинство работ, в которых подчеркивается важность оценки психического состояния спортсмена в прогнозе успешности спортивной деятельности, направлено на исследование состояния готовности к соревнованиям. Причем состав признаков состояния готовности у разных авторов не совпадает (Гагаева, 1969; Пуни, 1972; Загайнов, 1972; Киселев, 1975). В то же время состояния, развивающиеся в тренировочном процессе, практически не исследуются (Косов, 1982). Вместе с тем качество усвоения тренировочных нагрузок во многом предопределяет соревновательный результат и должно проявляться в характеристиках психофизиологических процессов регуляции поведения спортсменов. Значение тренировочного процесса особенно велико для спортсменов, представляющих виды спорта на выносливость. Так, например, марафонец стартует в классическом марафоне, как правило, не более двух раз в год. Остальное время годового цикла подготовки марафонцем затрачивается в основном на выполнение тренировочных работ.

Специфика требований деятельности спортсменов группы выносливости показывает необходимость дифференцированного психофизиологического анализа качеств «тренировочных» и предсоревновательных состояний. Одновременно это ставит задачу необходимости преодоления нечеткости в определении этих понятий и выявления механизмов перехода состояния тренированности в состояние «спортивной формы».

На наш взгляд, наиболее продуктивный путь решения указанных теоретических и практических задач состоит в соединении системного понимания внутренней статики и внутренней динамики психофизиологического состояния, которое не только является проявлением личности и всего организма человека в целом, но и осуществляет во времени целесообразный взаимопереход процессов и свойств в деятельности.

Состояние тренированности и состояние спортивной формы — частные случаи психофизиологического состояния спорт-

сменов, под которым понимается «целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата» (Ильин, 1978). Поскольку человек не может одновременно находиться в нескольких целостных состояниях («перманентном», «текущем» и «оперативном»), следует это целое состояние подразделять на разные по устойчивости (или разные по обратимости изменения) элементы. При этом наиболее конструктивным представляется дихотомическое деление. Тогда менее устойчивые, динамические элементы состояния объединяются в оперативный компонент, а более стационарные, перманентные — в устойчивый компонент целостного состояния.

Основная функция оперативного компонента психофизиологического состояния проявляется в обеспечении согласованности (или рассогласованности) протекания доминирующих процессов функционирования подсистем организма и личности, направленных на достижение ближайшей во времени цели деятельности. В энергетическом отношении оперативный компонент осуществляет переход потенциальной энергии в кинетическую. Выраженность и координационная задействованность личности и возможностей организма человека оперативным компонентом определяется в основном субъективной значимостью ближайшей цели деятельности и трудностью ее достижения. Степень трудности предстоящей деятельности предполагает соотнесение человеком своих возможностей с вероятностью успешного достижения поставленной цели деятельности.

Устойчивый компонент представляет собой «фон, на котором разворачивается деятельность». Он выполняет обратную функцию: переводит (энергетически и координационно «закрепляет») в субстрате «полезный результат») элемент состояния в свойство, способствует накоплению потенциальной энергии и подготавливает реализацию далеко отставленных целей деятельности данного человека.

Таким образом, взаимодействие устойчивого и оперативного компонентов состояний спортсменов обеспечивает целостность их организма и личности во времени и целесообразность работы всех функциональных систем в зависимости от временной отставленности основной цели спортивной деятельности.

Состояние тренированности и состояние спортивной формы — это целостные состояния спортсмена, различающиеся качеством оперативного компонента и степенью задействованности-устойчивого компонента целостного состояния готовности спортсмена к соревнованию. В состоянии тренированности оперативным компонентом является готовность к определенной тренировке, а в состоянии спортивной формы — готовность к конкретным соревнованиям, понимаемая как способность к реализации координационных и энергетических возможностей организма и личности спортсмена в соответствии с особенностями требований текущих соревнований.

Такая теоретическая схема явилась базой для экспериментального исследования, основная цель которого состояла в выявлении психофизиологических проявлений различных по устойчивости компонентов функционального состояния легкоатлета группы выносливости в разные периоды его подготовки к соревнованиям.

Исследование проводилось на 13 высококвалифицированных спортсменах-мужчинах (5 марафонцев, 4 стайера и 4 представителя спортивной ходьбы) в три этапа.

На первом этапе определялись индивидуальные средние нормы по каждому регистрируемому психофизиологическому показателю.

Второй этап проводился в подготовительном периоде, на котором решались задачи развития специальной и скоростной выносливости, а средством достижения этой цели было выполнение большого объема работы со скоростью, превышающей, как правило, соревновательную. В этом периоде уточнялись индивидуальные нормы и для дальнейшего сопоставления выбирались данные только 4 наиболее «жестких» тренировочных дня. От последнего дня обследования до основных соревнований оставалось 3–4 недели.

На третьем, предсоревновательном этапе спортсмены тестировались ежедневно, в течение последних 12 дней перед соревнованиями. Цель выступления на соревнованиях заключалась в достижении личного рекорда.

На всех этапах исследования спортсмены тестировались утром по следующим методикам: электробиопотенциометрия (Булкин, Киселев, Крючек, 1977); простая сенсомоторная ре-

акция; реакция на движущийся объект; теппинг-тест и динамометрия в оптимальном и максимальном вариантах; тест на «чувство времени» — отмеривание времени; методика дозирования темпа и статического усилия; 30-секундный теппинг-тест в максимальном темпе.

В связи с тем, что время пробегания тренировочных «отрезков» не всегда является показателем успешности выполнения задания у высококвалифицированного бегуна, с этой целью использовались самооценки относительной легкости выполнения начала, окончания и всей тренировки в целом (по отношению к обычной легкости выполнения аналогичной тренировки).

Непосредственно перед соревнованиями применялись также бланковые методики: САН (Доскин, 1973), шкала реактивной тревоги (Ханин, 1976) и «градусник» (Киселев, 1977).

Успешность выступления на соревнованиях рассчитывалась как отношение показанного результата к личному рекорду.

Полученные данные подвергались корреляционному анализу.

С успешностью (легкостью) проведения «жесткой тренировки» коррелировались значения показателей, полученных до нее. Успешность выступления на соревнованиях сопоставлялась с усредненными значениями, полученными за 4 дня в подготовительном периоде, и усредненными данными, полученными за 12 дней в предсоревновательном периоде. При этом корреляционные связи психофизиологических показателей полученных в подготовительном периоде) с легкостью начала тренировки, легкостью окончания тренировки, успешностью выступления на соревнованиях рассматривались нами как проявление различных по устойчивости компонентов состояния тренированности. Качественные особенности состояния тренировки и состояния спортивной формы определялась по шланию в характере корреляционных связей, полученных в подготовительном и предсоревновательном периодах подготовки.

Анализ полученных данных показал, что успешность выполнения тренировки определяется двумя несвязанными между собой составляющими: «легкость начала тренировки» и «легкость ее окончания». Судя по более тесной связи, наибольший ее имеет чувство «легкости окончания тренировки».



Комплекс показателей, прямо и косвенно коррелирующих с «легкостью начала тренировки», интерпретируется нами как проявление оперативного компонента состояния тренированности — готовности к тренировке. Он включает в себя два основных элемента — координационный и энергетический. Первый выражается в стабилизации оптимального темпа движения, благоприятствующей поддержанию равномерного темпа на дистанции. Энергетический элемент на психофизиологическом уровне проявляется в увеличении значений: градиента БЭП; ошибки по направлению при отмеривании времени «в минус» и суммарного уровня активации. На психологическом уровне это проявляется: в усилении уверенности спортсмена в себе; в его желании тренироваться; в потребности в «жесткой» и скоростной работе. При этом необходимо подчеркнуть наличие прямой зависимости чувства «легкости выполнения тренировки» от выраженности энергетического элемента оперативного компонента. Чем выше уровень активации, тем легче проходит начало и вся тренировка в целом. Этот факт подтверждает, в частности, данные И. П. Байченко (Байченко, Грачева, 1970) о повышении реактивности в состоянии готовности спортсмена. Совокупность показателей, взаимосвязанных с «легкостью окончания тренировки», интерпретируется как проявление устойчивого компонента состояния тренированности. Он также включает в себя координационную и энергетическую составляющие. Координационная составляющая проявляется в стабилизации дозированного и оптимального статического усилия. Уменьшение вариативности по этим показателям, по нашему мнению, отражает увеличение устойчивости (закрепленности) наиболее важного специфического качества представителей группы выносливости — способности легкоатлетов точно во времени распределять свои силы на дистанции (Крючек, 1979). Энергетическая составляющая устойчивого компонента состояния тренированности проявляется в уменьшении значений активационных показателей: суммарного уровня активации; отношения оптимального статического усилия к максимальному; отношения оптимального темпа к максимальному. На психологическом уровне его проявления выражаются в снижении чувства усталости и чувства напряженности до тренировки. Причем в сравнении с энергетической составляющей

оперативного компонента активация устойчивого компонента отрицательно связана с успешностью выполнения тренировки. Чем ниже его активация, тем легче выполняется тренировка. Видимо, энергетическая составляющая устойчивого компонента состояния тренированности выражает экономичность работы организма спортсмена (наличие энергетических резервов) и является отражением интенсивности следовых процессов, вызванных предыдущими тренировками. Последнее согласуется с данными (Крестовников, 1951) и других авторов об экономичности физиологических процессов в состоянии высокой тренированности.

Таким образом, суммарный показатель активации в состоянии тренированности не является интегральным и не Проявляет структурной целостности, что подтверждает точку зрения ряда исследователей о множественности и парциальности активации вообще и, в частности, данные Н. А. Батурина (1984)<sup>1</sup> о разнонаправленных сдвигах вегетативной и «центральной» активации после успеха и неудачи. Из наших данных следует, что такая разнонаправленность может возникать и до «успеха» или «неудачи» и во многом обусловлена принадлежностью проявлений активации к разным по устойчивости компонентам состояния.

В состоянии тренированности энергетические составляющие оперативного и устойчивого компонентов находятся в отношении противоположностей. Чем выше активация оперативного компонента, тем сильнее потребность в проведении жесткой тренировки, лучше настроение — и тем относительно легче проходит тренировка (особенно ее начало). В то же время чем ниже активация устойчивого компонента, тем меньше ощущается утомление и напряженность до тренировки и тем легче проходит тренировка (особенно ее окончание). Средняя активированность устойчивого компонента в подготовительном периоде отражает экономичность работы организма и служит достаточно информативным показателем качества усвоения тренировочного процесса.

Состояние «спортивной формы» отличается единством интенсивностных составляющих оперативного и устойчивого компонентов. Это единство выражается в интегральности суммарного показателя активации и V-образной зависимости успеш-

ности выступления на соревнованиях от ее уровня. Чем больше превышение уровня активации над оптимальным, тем ниже уровень активационных резервов, хуже настроение, «слабее» желание тренироваться — и тем ниже успешность выступления на соревнованиях. С другой стороны, чем уровень активации ниже оптимального, тем лучше настроение, «сильнее» желание тренироваться, но тем ниже способность к реализации энергетических ресурсов и ниже успешность на соревнованиях.

Импульсивность (разнообразие. — *Примеч. ред.*) тренировочной нагрузки в предсоревновательном периоде является одним из факторов повышения активации выше оптимального уровня. Монотонность нагрузки, наоборот, входит в число причин, понижающих активацию. Неустойчивость самооценки готовности спортсмена к соревнованиям может быть показателем как неоптимально высокого, так и неоптимально низкого уровня его активации.

Выявленные в исследовании психофизиологические проявления состояний тренированности и спортивной формы используются авторами в диагностике психофизиологических состояний спортсменов и на основе этого решаются практические вопросы психологического обеспечения подготовки легкоатлетов группы выносливости.

## Проявление индивидуально-типологических свойств личности в спортивной деятельности

Б. А. Вяткин

### [Темперамент и способности к спортивной деятельности]<sup>1</sup>

Современный спорт в силу своих специфических особенностей предъявляет весьма разнообразные и высокие требования к психическим качествам спортсмена. Специфическими особенностями спортивной деятельности, общими для всех видов спорта, как известно, являются:

- наличие установки на достижение высоких и наивысших (рекордных) спортивных результатов;
- наличие общих и специальных интеллектуальных способностей (например, быстрота и гибкость тактического мышления, быстрота исполнения действий, высокая концентрация внимания, достаточная его интенсивность и переключаемость, высокая скорость восприятия и переработки информации и т. д.);

*Вяткин Б. А.* К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности // Темперамент и спорт. Уч. записки ПГПИ. - Пермь, 1972. - С. 96-112.

- наличие высокой возбудимости и достаточной устойчивости эмоционально-волевых процессов, направленных как на вызов действий, так и на сдерживание их;
- наличие систематических интенсивных и даже максимальных физических усилий, необычных для повседневной жизни и крайне редких в других областях человеческой деятельности;
- наличие высокой стабильности при одновременной достаточной вариативности двигательных навыков, их устойчивость против неблагоприятных воздействий, например, при изменении психического (в основном эмоционального), физического состояния, внешних условий, в которых выполняется навык, и изменении тактических заданий и исходных положений;
- наличие регулярного психического напряжения очень высокой степени, обусловленного участием в спортивных соревнованиях, которые, как правило, насыщены борьбой за первенство и высшие спортивные достижения равных по силам сопернирующих противников и всегда требуют максимального напряжения всех духовных и физических сил спортсмена. <...>

Если совокупность психических качеств человека соответствует этим требованиям спортивной деятельности и тем самым помогает ему добиться успеха в спорте, то мы с полным правом можем назвать эту совокупность качеств способностями к спортивной деятельности.

Среди динамических особенностей спортивной деятельности имеется целый ряд таких, которые, по всей видимости, зависят от типологических свойств нервной системы и темперамента. К типологически обусловленным свойствам, вероятно, относятся такие, как легкость и скорость возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов; их динамика и устойчивость; сопротивление всем внешним и внутренним сбивающим факторам; пластичность — ригидность деятельности, ее активность; способность переносить физические нагрузки и восстанавливать работоспособность и т. д.

Если к этому добавить, что спортсмены ежегодно участвуют в десятках соревнований различного масштаба (от первен-

ства своих предприятий до национальных и международных первенств), выступая в каждом из них от 1-2 (стайерский бег) до 10-12 (спортивная гимнастика) раз, то нельзя не согласиться с предположением многих авторов о том, что такая деятельность неминуемо предусматривает наличие у спортсменов ярко выраженной силы, уравновешенности и подвижности обоих нервных процессов (возбуждения—торможения. — *Примеч. ред.*). Не случайно среди многих специалистов в области спорта, педагогов, психологов, физиологов и врачей широко распространено мнение, что подавляющее большинство спортсменов относится именно к сильному типу нервной системы и его разновидностям и что психологические свойства, обусловленные прежде всего силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов, являются необходимым условием достижения больших успехов в спорте.

Это предположение частично подтверждается результатами некоторых экспериментальных исследований. Так, слабые типы нервной системы чрезвычайно редки либо вообще не представлены в этих исследованиях. Лица сильного типа нервной системы, по данным некоторых авторов, добиваются лучших результатов. Еще в 1937 г. А. Н. Крестовников со своими сотрудниками, используя метод тестов для определения свойств типа нервной системы у 163 легкоатлетов, получил данные, показывающие, что все спортсмены относятся к различным вариациям сильного типа. Продолжая исследования, этот коллектив пришел к выводу об обусловленности спортивного успеха типологическими особенностями нервной системы. <...>

К. М. Смирнов, изучая влияние соревнований на деятельность спортсменов высокого класса в связи с индивидуальными различиями по свойствам типа нервной системы, обнаружил, что лица, отличающиеся слабостью возбудительного процесса, ухудшают результаты в особо ответственных соревнованиях. Среди наиболее выдающихся спортсменов мирового класса лиц со слабой нервной системой, по данным автора, не оказалось — все они относились к различным вариациям сильного типа. <...>

Исследование свойств общего типа нервной системы у спортсменов-волейболистов было проведено Т. Градовской (1959). Испытуемыми были члены сборной команды СССР и сборной

Польской Народной Республики. Большинство из них также были отнесены к разновидностям сильного типа.

По данным Т. Градовской, спортсмены с чертами слабого типа (2 человека из 40) на тренировочных занятиях отличаются недостаточной работоспособностью, которая в общем мало увеличивается в условиях соревнований. Сильные или длительные раздражители вызывают у них тормозные процессы, проявляющиеся в снижении темпа, точности и эффективности игры. Автор отмечает, что в условиях соревнования наибольшие различия между «сильными» и «слабыми» волейболистами наблюдаются в характере игры, а именно в степени активности, агрессивности, эффективности действий, в проявлении настойчивости. На основании этих данных Т. Градовская присоединяется к мнению предыдущих авторов о том, что тип нервной системы и свойства темперамента, обусловленные им, предопределяют успех спортсмена в его деятельности.

3. И. Бирюкова, изучавшая зависимость психологических свойств спортсменов от физиологических особенностей их нервной системы, так же как и другие авторы, указывает, что лица, принадлежащие к сильным типам нервной системы, добиваются больших успехов в спортивных занятиях, чем лица со слабой нервной системой, что «достижение рекордных результатов в возможно более короткий срок будет более реальным для тех лиц, у которых достаточно высоки именно те природные свойства нервных процессов, которые в первую очередь обеспечивают выполнение определенного вида мышечной деятельности спортсмена» (Бирюкова, 1961, с. 254).

Имеется целый ряд работ, авторы которых не ставили своей целью специальное изучение влияния типа нервной системы или типа темперамента на особенности деятельности спортсменов, но индивидуальные различия при оценке полученных ими показателей деятельности в спорте выступают настолько отчетливо, что авторы вынуждены делать заключение о положительном влиянии на разнообразные стороны спортивной деятельности таких типологических особенностей нервной системы, как сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов или связанных с ними свойств темперамента. Например, В. В. Васильева, исследуя стартовые состояния спортсменов, пришла к заключению, что уровень и характер старто-

вых реакций зависит от типа нервной системы и что тип нервной системы надо рассматривать как биологическую основу, на которой создается тот или иной характер стартовой реакции ■ Васильева, 1953).

На зависимость характера предстартовых реакций, динамики возникновения и протекания различных эмоций в спорте от свойств типа нервной системы указывает О. А. Черникова, Ю. Палайма, изучавший развитие инициативности, самостоятельности, решительности у баскетболистов, нашел, что (проявление этих качеств связано с силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов.

Как видим, в ряде работ показана зависимость успеха в деятельности спортсменов высокого класса от ряда свойств типа нервной системы и темперамента, прежде всего от силы нервной системы и тех ее проявлений, которые определяют высокую работоспособность и сопротивление стрессу, выражающееся в отсутствии снижения уровня достижений в состоянии нервно-психического напряжения. В свете этих фактов можно было бы говорить о том, что свойства темперамента являются общими способностями к спортивной деятельности, если при этом иметь в виду наиболее высокий уровень достижений. Убедительным доказательством этого, разумеется, были бы специальные типологические обследования современных мировых и олимпийских чемпионов. Но, к сожалению, мы такими данными в должной мере сегодня не располагаем.

Это утверждение, однако, приобретает иной смысл, когда оно распространяется на массовый и юношеский спорт. Так, Н. Д. Синани, изучавший особенности деятельности спортсменов-велосипедистов в связи с типологическими особенностями их нервной системы и определивший тип нервной системы более чем у 90 спортсменов (не только мастеров спорта, но и новичков), не обнаружил среди них лиц со слабой нервной системой. <...> М. Г. Амилахвари при изучении темперамента у 39 спортсменов различных специальностей не обнаружила среди них представителей меланхолического темперамента (Амилахвари, 1965).

В исследованиях других авторов процент лиц со слабой нервной системой к общему числу испытуемых спортсменов настолько мал, что они отказываются от рассмотрения и анализа

этих фактов, считая их, очевидно, спортивной аномалией. <...> Нет ничего удивительного в том, что, анализируя экспериментальные факты подобным образом, значительное количество исследователей приходит к убеждению, что сама жизнь отбирает в спортсмены людей сильных типов нервной системы.

Это утверждение вызывает большие сомнения, потому что противоречит данным о возможности компенсации ряда типологических свойств и фактам приспособления темперамента к требованиям деятельности (В. Д. Небылицын, Б. М. Теплов, В. С. Мерлин и др.).

Многочисленные экспериментальные данные, полученные разными авторами, говорят о том, что среди спортсменов различного класса, возраста, пола и спортивного стажа встречаются лица инертные, неуравновешенные, психически неустойчивые, чрезмерно возбудимые, экстра- и интровертированные, а также со слабой нервной системой. Видимо, эти и другие «отрицательные», по мнению ряда авторов, свойства типа нервной системы и темперамента не мешают им добиваться значительных успехов, более того — эти лица нередко даже превосходят лиц с «положительными» свойствами по уровню достижений в деятельности.

Так, в исследованиях цитируемого выше К. М. Смирнова есть ссылки на то, что среди его испытуемых — лиц высококвалифицированных в спортивном отношении (мастеров спорта) — встречаются лица со слабой нервной системой. Л. Л. Головина, изучавшая особенности нервной системы высококвалифицированных спортсменов (48 из 58 ее испытуемых являлись мастерами спорта и перворазрядниками), обнаружила слабую нервную систему у 12 человек. И хотя среди этих лиц мало мастеров спорта, нет рекорсменов мира или Европы, Головина высказывает мнение о том, что неуравновешенность и слабость нервных процессов не является препятствием к достижению высоких спортивных результатов (Головина, 1959).

З. И. Бирюкова, на работу которой мы уже ссылались, описывает случай, когда крайне слабый тип нервной деятельности одного спортсмена не стал препятствием в достижении высоких спортивных результатов при создании ему более адекватных условий тренировки и изменении характера спортивных занятий. Б. Б. Смирнов, изучавший особенности и проявление

И решительности и смелости у гимнастов в зависимости от их ■ темперамента, среди 15 мастеров спорта и перворазрядников I обнаружил двух меланхоликов.

Б. И. Якубчик, исследовавший особенности деятельности I спортсменов-акробатов, отмечает, что среди акробатов есть зна- ■ чительное количество лиц с инертной и слабой нервной системой. Ни что это, вопреки общепринятому мнению, не мешает им быть I в числе победителей и призеров ряда республиканских и все- I союзных соревнований. Об этом же говорят данные В. М. Шад- ■ рина, который отмечает одинаково высокий уровень достиже- I ний своих воспитанников — гребцов-байдарочников — неза- I висимо от подвижности или инертности их нервных процес- | сов. <...>

В свете этих фактов можно говорить о том, что свойства тем- перамента не являются способностями для массового спорта I (от новичков вплоть до мастеров спорта), поскольку они не пред- ■ определяют уровень достижений этих спортсменов. Особенно I следует подчеркнуть фактическую обоснованность этого утвер- I ждения для массового спорта.

Л. Ф. Егупов, изучавший особенности деятельности взрос- | лых и юных спортсменов, представителей различных видов спорта, обнаружил среди них значительное количество лиц со I слабой нервной системой (в среднем около 9%). Процент «сла- | бых» в различных видах спорта неодинаков: их нет среди лыж- | ников-гонщиков, но зато много среди пловцов и пятиборцев 22%), гимнастов (17%), спринтеров и прыгунов (14%). Лиц со I слабой нервной системой среди юных спортсменов, по его дан- I ым, больше, чем среди взрослых (Егупов, 1965, 1967). Анало- | гичные результаты получил А. А. Гужаловский. Его испытуе- | ыми были пловцы в возрасте 12-15 лет; среди них лиц со сла- | бой и очень слабой нервной системой в общей сложности было ^коло 70-80% (Гужаловский, 1968). Следует считать I установленным тот факт, что среди юных спортсменов и в I массовом спорте значительное количество лиц со слабой I нервной системой. Явление это обычное, и очевидно, слабость I так же, как инертность и неуравновешенность нервной I системы, не является противопоказанием для успешной I спортивной деятельности (Вяткин, 1964, 1967, 1970; Мерлин-

кин, 1967, 1969; Мерлинкин, Кашин, 1968; Секун, 1968; Черникова, 1961; Шадрин, 1967).

В некоторых спортивных специальностях это положение распространяется и на спортсменов высокого класса вплоть до членов сборных команд страны (Ильин, 1970; Кашин, 1971; Сиротин, 1971).

Что касается особенностей темперамента, то среди спортсменов различного класса встречаются лица с полярным проявлением ряда свойств, но равные по уровню достижений (Вяткин, 1971; Капустин, 1970). По данным польских психологов, среди спортсменов высокого класса (сборные Польши по различным видам спорта) довольно высокий процент лиц с высоким уровнем тревожности: более 20% у мужчин и около 18% у женщин.

Таким образом, в отличие от распространенного утверждения о зависимости успеха в любой спортивной деятельности от свойств типа нервной системы и темперамента можно говорить о том, что не только в массовом спорте, но и в отдельных видах «большого» спорта спортсмены высокой квалификации могут добиваться высоких результатов при любых имеющихся свойствах темперамента.

В настоящее время мы уже имеем право говорить о том, что лица слабого типа нервной системы и меланхолического темперамента (типа, которому в истории индивидуальных различий более всего не повезло на положительную «аттестацию») в ряде случаев даже превосходят лиц сильного типа как в продуктивности, так и в качественном своеобразии спортивной деятельности (Вяткин, 1964; Егупов, 1965, 1967; Секун, 1968; Суслов, 1969). Эти факты настолько не совпадают с традиционным пониманием природы слабого типа нервной системы, что некоторые исследователи, столкнувшись с ними в своих работах, предлагают сам термин «слабая нервная система» заменить другим, более подходящим (ну, какой же это слабый тип, если он показывает результаты выше, чем у сильных) с тем, чтобы исключить из педагогической практики «возможность его отрицательного внушающего действия» (Егупов, 1965).

За счет чего спортсмены слабого типа нервной системы могут добиваться значительных успехов в современном спорте? В какой-то степени это объясняется высокой чувствительно-

- Стыю лиц со слабой нервной системой и их возможностью за
- счет этого компенсировать недостаточно высокую работоспо-
- Собность и другие качества, присущие им в меньшей степени,
- Чем лицам с сильной нервной системой.

Поскольку требования, предъявляемые к деятельности человека в любой области, определяются общественно-историческими условиями, возможность достижения высоких результатов лицами слабого типа нервной системы может быть объяснена в какой-то мере спецификой спорта сегодняшнего Шня. Если раньше (15-20 лет назад) в крупных соревнованиях

- (чемпионаты мира, Олимпийские игры) побеждали спортсме-

ны, на голову превосходившие соперников в физическом отношении, в уровне технической и тактической подготовки, то в настоящее время спортсмены международного класса многих стран не отличаются существенным образом друг от друга ни в физической силе, ни в других отношениях. Сейчас в спорте, Как правило, побеждает тот спортсмен, который сумеет к моменту старта обуздать свои нервы, сохранить нервно-психическую свежесть, рационально и грамотно распределить силы, навязать противнику хитроумную тактическую борьбу.

Другими словами, современный спорт в отличие от спорта вчерашнего все более и более из борьбы мускулов превращается в борьбу умов и нервов. В таких условиях слабому типу легче проявить свои положительные стороны и добиться успехов в крупнейших спортивных соревнованиях. Может быть, именно поэтому в тех видах спорта, которые отличаются длительной работой большой интенсивности (стайерский бег, лыжные гонки и т. д.), очень мало или вообще не обнаруживается спортсменов слабого типа. В тех же видах спорта, которые требуют высокой координации и точности движений, высокого уровня развития интеллекта, быстроты реакции и пр. (синхронное плавание, прыжки в воду, спортивная и художественная гимнастика, акробатика, спринт и прыжки, фехтование, бокс, спортивные игры и т. д.), они достаточно широко представлены. Это предположение, разумеется, требует специальных исследований (например, сравнения антропометрических показателей в ряде видов спорта у олимпийцев 1952—1956 гг. и В&68—1972 гг.). В настоящее время такое предположение частично подтверждается тем, что в исследованиях типов нервной

системы у спортсменов прошлых лет (1937-1960 гг.) представителей слабого типа обнаружено гораздо меньше, чем в исследованиях последнего десятилетия.

Итак, имеются две точки зрения относительно той роли, которую играет темперамент в спортивной деятельности. *Одна* точка зрения предполагает, что в силу специфических особенностей деятельности успех в любой спортивной специальности предопределен свойствами типа нервной системы и темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности. *Другая* точка зрения предполагает, что в массовом спорте вообще, а также в отдельных видах «большого» спорта свойства типа нервной системы и темперамента не являются способностями.

В качестве приемов, которые в какой-то мере могут помочь приспособиться к требованиям спортивной деятельности людям различного типа нервной системы и темперамента, обычно предлагают следующее.

1. Учет типологических особенностей нервной системы при выборе спортивной специальности (отбор) и индивидуализация тренировочного процесса, который должен основываться на объективном исследовании свойств типа нервной системы и темперамента определенного лица.
2. Тренировка нервных процессов, направленная на повышение их силы, подвижности и баланса. Кстати, спортивную деятельность некоторые авторы склонны вообще рассматривать как одно из самых эффективных средств воздействия на темперамент с целью его изменения. <...>
3. Создание у спортсменов положительного отношения к деятельности, вызов активных мотивов, так как большое желание тренироваться, стремление к достижению высоких спортивных результатов может в значительной мере компенсировать низкую работоспособность нервных центров и другие присущие данным лицам типологические свойства. Следовательно, сторонники этого направления признают возможность достижения одинаково высокого уровня деятельности спортсменами с различными свойствами типа нервной системы и темперамента.

Обобщая данные по вопросу о соотношении свойств темперамента (типа нервной системы) и способностей в спорте, мы приходим к следующим выводам:

- в одних видах спорта, которые предъявляют специфические и высокие требования к нейродинамике человека, равно как и во всех видах «большого» спорта (на уровне международного класса), свойства темперамента являются способностями к спортивной деятельности, поскольку они являются необходимым условием успеха;
- в других видах спорта, равно как и в массовом спорте вообще, свойства темперамента не являются способностями к спортивной деятельности, поскольку здесь не предъявляются ни специфических, ни высоких требований к нейродинамике человека, и поэтому свойства темперамента не определяют успешности деятельности.

Не менее интересным является и вопрос о качественном своеобразии тех специальных спортивных способностей, которые зависят от типа нервной системы и темперамента спортсмена.

Если с этой точки зрения посмотреть на различные виды спорта и даже на некоторые спортивные специальности внутри одного вида (например, в легкой атлетике наряду с бегом на 10000 м существуют метание молота и прыжок с шестом; лыжное двоеборье включает гонку на 15 км и прыжки на лыжах с трамплина и т. д.), то видим, что в силу своей специфики каждый вид спорта, каждая спортивная специальность предъявляет к психике занимающихся помимо общих еще и дополнительные, специальные требования.

Совершенно ясно, что, обладая теми свойствами, которые соответствуют требованиям данной спортивной специальности, спортсмен при прочих равных условиях быстрее и легче добьется в этой специальности ощутимых успехов. Понятно, что человек с инертной нервной системой, с чертами флегматического темперамента достигнет значительно меньших успехов, чем человек с подвижными нервными процессами и с чертами сангвинического темперамента, например в многоборье, в основе которого лежит быстрое переключение от одного стереотипа к другому.

Может ли человек эмоционально невозбудимый, с малой силой и концентрацией возбудительного процесса быстро прогрессировать в спринте или в метаниях, основой которых является действие «взрывного» характера и максимального усилия? Вряд ли!

«Подобно тому как художник или музыкант, — пишет З. И. Бирюкова, — не смогут передать цветовую или звуковую гамму различного колорита, если они не обладают природными данными к тонкому восприятию и дифференцировке цветовых, световых и звуковых раздражителей... спортсмен не сможет воспроизвести сложный, тонко координированный двигательный акт, если природные свойства его нервной деятельности не обеспечивают возможности создания нужного динамического стереотипа» (Бирюкова, 1961).

Каждая спортивная специальность, как и другие виды деятельности, требует у человека наличия помимо общих еще и специальных способностей. Во многих видах спорта те качества, которые выступают в роли специальных способностей, либо преимущественно, либо в значительной мере зависят от особенностей темперамента: например, тонкая дифференцировка мышечных усилий, адекватное восприятие различных параметров движений (пространственных, временных, силовых), высокая точность их, музыкальная выразительность движений, артистичность, эмоциональная возбудимость — качества, которые совершенно необходимы в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание и спортивные танцы на льду.

Быстрота реакции, «чувство дистанции» — качества, необходимые и боксеру и фехтовальщику. Многие из вышеперечисленных качеств предположительно зависят от силы нервной системы и, в свете учения Б. М. Теплова о большей чувствительности слабого типа, дают спортсменам этого типа ряд преимуществ. Не случайно, видимо, в ряде исследований обнаружен большой процент лиц со слабой нервной системой именно в этих видах спорта (Л. Ф. Егупов; В. П. Мерлин, А. П. Кашин) (см., напр., Егупов, 1965, 1967). В работе Кашина приводится тот факт, что среди сборной команды страны по прыжкам в воду значительное количество спортсменов принадлежит к слабому типу нервной системы (Кашин, 1971). В работе В. Горожанина указывается на то, что при исследовании специальных

способностей к спринтерскому бегу обнаружена зависимость высокой стартовой скорости от динамичности торможения и эмоциональной реактивности (Горожанин, 1970).

Интересны факты, полученные Л. Д. Гиссенем (1967, 1968) в академической гребле. Он изучал особенности деятельности загребных («загребной» — это спортсмен в лодке-команде, который задает темп гребле) и одиночников в связи с подвижностью — инертностью их нервных процессов у взрослых спортсменов и юношей. Автор указывает на то, что в гребле юношеских команд наиболее типичной является одна и та же, ошибка — неспособность молодых спортсменов поддерживать стабильный темп гребли (они все время непроизвольно повышают темп, что в определенный момент приводит к разрушению непрочных двигательных навыков). Вследствие этого тренеры подбивают на «загребного» в юношеских командах спортсмена, который лучше других может выполнить основную задачу — Сдерживать команду от убыстрения принятого темпа, длительно сохранить постоянный темп и ритм гребли. То же самое касается основной задачи гребцов-одиночников.

Проведенные Л. Д. Гиссенем исследования показали, что у юношей-одиночников и загребных — лучших среди юношей страны — в 100% случаев наблюдалась инертность нервных процессов. По всей вероятности, эта особенность (инертность) способствует успеху в данном виде деятельности в определенном возрастном периоде, т. е. выступает как специальные способности спортсмена.

В гребле мужских команд иная специфика соревновательной деятельности: дистанция гонок самая длинная (2000 м), а время ее прохождения достигает в некоторых классах лодок 7 и более минут (за это время возможны различные тактические маневры, требующие изменения темпа гребли); само начало гонки у мужчин характеризуется тем, что все команды уже с места стремятся резко наращивать темп, доводя его до максимума, чтобы с первых же метров дистанции получить преимущество. В этих условиях задача загребного уже другая — в случае надобности менять темп и заставлять товарищей по команде грести в нужном по ходу гонок темпе. Типологические исследования загребных лучших мужских команд показали, что в противоположность юношам у мужчин 9 из 12 загребных отличались подвижностью нервных процессов.



Близкие показатели имели место в молодежных командах (19-20 лет), где у 10 из 14 загребных наблюдалась подвижность нервных процессов и где условия тренировки и соревнований такие же, как и у мужчин (Гиссен, 1971). Это ли не пример обусловленности уровня достижений в узкой спортивной специальности (к тому же лишь в определенном возрасте) типологическими свойствами нервной системы?

В. И. Секун, изучая тренирующее действие представления движений гимнастов различного возраста и различной спортивной подготовленности, обнаружил, что гимнасты со слабой нервной системой ищут сами и находят психологические приемы, направленные на большую успешность деятельности, раньше, чем гимнасты с сильной нервной системой:

- а) начинают пользоваться тренирующим действием представления движений с более низкого разряда, чем гимнасты с сильной нервной системой;
- б) в условиях соревнований начинают готовиться к следующему подходу сразу же после завершения упражнения на предыдущем снаряде, мысленно выполняя предстоящее гимнастическое упражнение.

Как видим, специальные способности в различных видах спорта зависят от разных свойств типа нервной системы и темперамента. Сама логика соревновательной борьбы в различных видах спорта подсказывает, что кроме общих способностей спортсмены должны отличаться и высоким уровнем развития специальных способностей, многие из которых не могут не зависеть от темперамента. <...>

Е. П. Ильин

## [Стили спортивной деятельности]<sup>1</sup>

Во многих видах спорта подбираются лица с определенной преобладающей тенденцией в проявлении свойств нервной системы. В тех видах спорта, где комплекс быстрой реакции яв-

ляется одним из главных факторов, определяющих успех спортивной деятельности, спортсмены в большинстве случаев имеют слабую нервную систему, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. Эта триада выявлена у спринтеров-лег-и коатлетов, у рапиристов, акробатов (темповых), спринтеров-велосипедистов, у игроков в настольный теннис.

В видах спорта, требующих выносливости и устойчивости к однообразию тренировочных нагрузок, у большинства спортсменов имеются типологические особенности, способствующие проявлению этих качеств: слабая или средняя сила нервной системы, инертность нервных процессов, уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу.

В технически сложных видах спорта (спортивная гимнастика, легкоатлетические прыжки и метания, барьерный бег, прыжки на лыжах с трамплина) преобладают спортсмены с уравновешенностью по «внешнему» балансу и инертностью нервных процессов, т. е. с типологическими особенностями, обеспечивающими точность движений и хорошую двигательную память и память на движения (зрительную, словесно-логическую).

Наконец, в видах спорта, требующих проявления скоростной выносливости (например, в беге на 400 и 800 м), большинство спортсменов имеют сильную нервную систему, среднюю подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, т. е. типологию, способствующую проявлению терпеливости к утомлению и недостатку кислорода в крови.

В игровых видах спорта дифференциация спортсменов по типологическим особенностям выражена хуже: общим лишь является преобладание в мужских командах по волейболу, баскетболу, гандболу игроков с подвижностью нервных процессов, что обеспечивает быстрое переключение с одной ситуации на другую. В принципе же в спортивных играх хорошо себя проявляют спортсмены с любой типологией, все зависит от того, на какое амплуа они попадают. Например, в футболе крайние нападающие (когда таковые еще были) имели типологический комплекс, присущий спринтерам. Полузащитники обладают в большинстве случаев типологией, которая является

<sup>1</sup> Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2001. — Глава 11. Дифференциально-психофизиологические аспекты спортивной деятельности. — С. 236-241.

задатками выносливости, особенно скоростной. В частности, почти все полузащитники имели преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, которое обеспечивает высокую работоспособность этих «челноков» в команде. В баскетболе защитники атакующего плана имеют типологические особенности, обуславливающие проявление решительности (которая им требуется при бросках с дальних дистанций, т. е. при выполнении трехочковых бросков).

У большинства женщин-спортсменок независимо от вида спорта имеется инертность нервных процессов. Возможно, это связано с тем, что женщины выполняют значительно большие объемы тренировочных нагрузок, чем мужчины, их деятельность более запрограммирована, выучена (в спортивных играх). А это требует и терпеливости, и хорошей памяти, которые связаны с инертностью нервных процессов.

Поскольку эти данные получены на спортсменах самого высокого класса, становится очевидным неправомерность бытующего мнения, что успехов в спорте достигают лишь те, у кого сильная, подвижная и уравновешенная нервная система.

Эти данные подтверждают мнение Б. М. Теплова, что нет плохих и хороших типологических особенностей; их оценка зависит от того, какой вид деятельности выберет для себя человек. <...>

## Стили спортивной деятельности

Эффективность спортивной деятельности, помимо ее выбора в соответствии с типологическими особенностями, влияющими на способности и склонности, зависит и от того, какой стиль деятельности сформируется у спортсмена. Стили спортивной деятельности, как и других видов деятельности, можно разделить на подготовительные и исполнительские. Последние связаны с тактикой ведения борьбы на соревнованиях, поэтому их можно считать и тактическими стилями. Однако они не охватывают всю тактику. Она гораздо богаче, гибче и приспособляется к конкретным условиям соревнования, к сопернику и т. п., в то время как стиль деятельности характеризует устойчивые склонности человека выполнять деятельность теми или иными способами. Поэтому часто использование

И «своего», «удобного» стиля делает спортивное единоборство [тактически бедным, прямолинейным. Выделено несколько подгрупп исполнительских стилей.

1. Стили деятельности, связанные с распределением сил на (Дистанции. Имеются три предпочитаемых («удобных») способа раскладки сил на дистанции: равномерный, с более быстрым ^прохождением первой половины дистанции и с более быстрым [прохождением второй половины дистанции. Первый стиль в «Основном присущ спортсменам с монотоннофильным типологическим комплексом, т. е. устойчивым к монотонии (слабая нервная система, инертность нервных процессов, преобладание торможения по «внешнему» балансу и возбуждения по «внутреннему» балансу). Второй стиль характерен для лиц со , спринтерским типологическим комплексом (слабая нервная ^система, подвижность нервных процессов, уравновешенность \ или преобладание возбуждения по «внешнему» балансу). Такие спортсмены, используя свою быструю вработываемость и Бкоростные качества, стремятся с самого начала оторваться от ■Группы, сделать своеобразный задел перед концом забега или ■ронки, так как, не обладая высокой терпеливостью, на хороший финиш им рассчитывать не приходится. Третий стиль, наоборот, присущ спортсменам с типологическим комплексом терпеливости. Они недостаточно быстро вработываются, начинают гонку не торопясь, свое отставание стараются компенсировать на второй половине дистанции за счет лучшего терпения, позволяющего поддерживать длительное время на финише высокую скорость (Илларионов, 1978).

Стили деятельности, связанные с распределением сил на дистанции, касаются более общего вопроса — динамики работоспособности спортсменов с различными типологическими особенностями. Это видно из данных, полученных на представителях игровых видов спорта — баскетболистах и волейболистах. Игроки с подвижностью нервных процессов и слабостью нервной системы эффективнее действуют в начале тайма или партии и хуже проводят концовки. Это связано, с одной стороны, с их более быстрой вработываемостью, а с другой — с меньшей возможностью сопротивляться усталости в конце тайма или матча.

Спортсмены с сильной нервной системой и инертностью нервных процессов, наоборот, лучше проводят концовки таймов и матчей и хуже — начало игры. Они медленнее встраиваются, но могут лучше мобилизоваться в конце игры (Жилкин и др., 1975; Ильин, Рыбакова, 1979).

Эти данные могут найти объяснение в результатах исследования, выполненного М. А. Плачинта (1978). Нетренированные мужчины в разных опытах получали на велоэргометре нагрузку четырех интенсивностей: максимальную (работали до отказа), субмаксимальную, половину и четверть от максимальной. У испытуемых с сильной нервной системой выделение адреналина и норадреналина прогрессивно возрастало с увеличением нагрузки, достигая максимума при работе до отказа, намного превосходя этот уровень у лиц со слабой нервной системой. У последних повышение выделения этих гормонов имело место только при самой слабой нагрузке и при нагрузке, равной половине от максимальной. При дальнейшем росте нагрузки концентрация обоих гормонов снижалась до нормы (при субмаксимальной нагрузке), а при максимальной нагрузке даже становилась меньше нормы.

Тренерам целесообразно учитывать и то обстоятельство, что одни спортсмены показывают большую эффективность в роли «начинающих», а другие — в роли «догоняющих». Первым чаще присуща слабая нервная система и подвижность нервных процессов, вторым — сильная нервная система и инертность нервных процессов. Это связано с тем, что знание результата соперника первых угнетает, вызывает неуверенность, а вторых — мобилизует, вызывает азарт, желание превзойти результат соперника. Отсюда в зависимости от складывающихся во время матча ситуаций и тактических задач тренер может варьировать составом находящихся на площадке игроков, делая ставку на наиболее эффективных на данном отрезке игры спортсменов. Ему также следует требовать от игроков с инертностью нервных процессов и сильной нервной системой проводить перед игрой более длительную разминку, чтобы к началу матча быть максимально готовыми не только психологически, но и функционально.

2. Стили деятельности, характеризующие предпочитаемую тактику ведения спортивных единоборств. В боксе, фехтова-

нии, борьбе, теннисе выделены атакующий, контратакующий, защитный и комбинационный стили ведения спортивных поединков. Атакующий стиль, более прямолинейный в тактическом отношении, связанный с навязыванием сопернику своей тактики, с подавлением его инициативы, более присущ спортсменам с сильной нервной системой, инертностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу, защитный стиль, выражающийся в сведении риска до минимума, в использовании в основном защитных приемов, даль-ней стойки от стола в настольном теннисе, игре на задней линии без выходов к сетке — в большом теннисе и т. п., в большей мере характерен для спортсменов со слабой и инертной по возбуждению нервной системой, подвижностью торможения и преобладанием торможения по «внешнему» балансу; это значит, что у них имеется типологический комплекс, способствующий проявлению боязливости, нерешительности. Рискуют они и предпочитают надежность действий, их точность (Воронин, 1984; Ильин, Драчук, 1974).

Контратакующий стиль, по существу, является разновидностью защитного стиля (в борьбе, например, чисто защитный стиль исключается, так как борца за пассивное выжидание можно дисквалифицировать), поэтому и типология спортсменов, выбирающих этот стиль, соответствует или близка защитному типу (Толочек, 1992; Поторока, 1986; Ширинов, 1988).

Другие стили. В художественной гимнастике выделены: восточный стиль — присущ гимнасткам со слабой нервной системой и связан с направленностью спортсменок на выражение в движениях особенностей музыкального произведения, на создание им образа; технический стиль — характерен для гимнасток с сильной нервной системой и уравновешенностью нервных процессов; связан с направленностью на технически грамотное и виртуозное выполнение движений; композиционный стиль — выражен у гимнасток с сильной нервной системой и связан с гармоничностью программы выступления, оригинальностью включаемых в нее элементов (Приставкина, 1984). Стилиевые особенности найдены и в игре баскетболистов, ракетболистов, игроков с типологическим комплексом решительности чаще бросают мяч по кольцу со средней и длинной дистанции, а баскетболисты с типологическим комплексом нерешительно-

сти совершают броски с ближней дистанции. Первые, кроме того, чаще делают острые результативные передачи (Лубкин, 1987).

Различные стили деятельности обнаружены у гребцов. Одни гребцы достигают наивысшей скорости хода лодки за счет больших усилий (при оптимальном темпе гребли), а другие — за счет максимальной частоты гребков (Дольник, Зайцев, 1977). Выявлено, что для первых более характерны инертность возбуждения и торможения, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу и преобладание торможения по «внешнему» балансу, т. е. мононофильный типологический комплекс. Вторым более присущи подвижность возбуждения и торможения и преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему балансу», т. е. те типологические особенности, которые связаны с высоким максимальным темпом движений. И тем и другим присуща слабая нервная система, но выполняет она разные функции: у «темповиков» способствует высокому темпу гребли, а у «силовиков» — мононоустойчивости.

Различные стили деятельности имеются и у велогонщиков-трековиков, специализирующихся в спринте. Одни велосипедисты предпочитают вести гонку впереди (с первой позиции), другие — сзади (со второй позиции). Первую позицию предпочитают гонщики с высокой стартовой скоростью, и у них, как показано Г. Г. Илларионовым, имеется скоростной типологический комплекс (слабая нервная система, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по «внешнему» балансу). Вторую позицию предпочитают велогонщики, обладающие скоростной выносливостью, поэтому у них чаще обнаруживаются типологические особенности, обуславливающие терпеливость (сильная нервная система, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу).

**Подвиды стилей.** Выявлено, что стили реализуются в различных манерах или подвидах. Артистический стиль гимнасток имеет подвиды: героико-драматический, присущий спортсменкам со слабой нервной системой и сдвигом баланса нервных процессов в сторону возбуждения, и лирико-романтический, характерный для гимнасток со слабой нервной системой и сдвигом баланса в сторону торможения. У борцов в атакующем стиле выделены силовой и темповый подстили. Первый присущ борцам с большой физической силой, второй — с хорошей

и выносливостью. В то же время эти подстили присущи и контратакующему стилю, поэтому правильнее, очевидно, говорить о смешанных стилях: атакующе-силовом, контратакующем силовом, атакующетемповом и контратакующем темповом.

Спортсмену не безразлично, какой стиль деятельности хочет у него сформировать тренер. Формирование стиля деятельности вопреки имеющимся у него типологическим особенностям и склонности к тому или иному стилю (т. е. «чужого» стилю) не проходит для спортсмена бесследно. Выполнение деятельности «чужим» стилем энергетически стоит дороже (Г. Г. Илларионов), замедляется освоение технико-тактических приемов (А. Р. Ширинов), а это ведет к тому, что спортсмен выполняет спортивные разряды на два-три года позже, чем спортсмены, у которых сформирован свой стиль. Нельзя не учитывать и то, что формирование стиля против желания спортсмена приводит к снижению интереса к тренировкам, созданию впечатления у него о своей бесталанности и в конце концов — к уходу из спортивной секции. Поэтому на первых этапах овладения мастерством целесообразно формировать тот стиль, к которому стремится сам спортсмен, и лишь на этапе высокого мастерства разучивать тактические действия, связанные с «чужим» стилем, добиваясь технико-тактической универсальности спортсмена.

О целесообразности такого подхода в обучении спортсменов свидетельствуют и другие данные.

В. П. Мерлинкин выделил две группы спортсменов: одна с высокими показателями быстроты, слабой нервной системой и высокой лабильностью, другая — с высоким уровнем силы и выносливости, большой силой нервной системы и низкой лабильностью. В условиях соревнований изучалась эффективность действий тех и других. Установлено, что эффективность была выше, когда спортсмены использовали действия, опирающиеся на наиболее развитое качество. Когда же спортсменам предложили использовать действия, не соответствующие ведущему качеству, т. е. «силовики» должны были проявлять скоростные качества, а «скоростники» — силовые, эффективность действий и психическое состояние спортсменов ухудшились. Это показывает, что типологически обусловленные формы действий для спортсменов удобнее, комфортнее. Следова-

тельно, эффективность деятельности может определяться имеющимися у спортсменов стилями деятельности.

По данным В. А. Толочка, у тренеров с сильной нервной системой чаще достигали успеха юные ученики с такой же типологической особенностью, а у тренеров со слабой нервной системой чаще добивались высоких результатов юные спортсмены со слабой нервной системой (в пропорции 2:1 и даже 3:1). Опрос заслуженных тренеров страны показал, что у тренеров с сильной нервной системой преобладали выдающиеся ученики тоже с сильной нервной системой, у тренеров со слабой нервной системой преобладали выдающиеся ученики со слабой нервной системой. Причем тренеры с сильной нервной системой предпочитали атакующий стиль, и он же был у большинства их выдающихся учеников, а тренеры со слабой нервной системой предпочитали контратакующий стиль, который был и у большинства их учеников (тоже имевших слабую нервную систему).

Таким образом, вопрос о стиле деятельности перерастает в вопрос о совместимости педагога и ученика, тренера и спортсмена. Из психофизиологической проблема становится социально-психологической.

Г. Е. Леевик

## [Черты характера спортсменов разного уровня мастерства]<sup>1</sup>

Под характером принято понимать совокупность приобретенных индивидуально-психологических устойчивых свойств личности, которые проявляются в поведении личности и отношениях ее к действительности (Психология, 1984).

Термин «характер» часто встречается в обыденной и научной речи в самых разных значениях. Многие под характером

<sup>1</sup> Леевик Г. Е. Личность и деятельность спортсмена-парашютиста. М.: ДОСААФ, 1986. - С. 89-113.

понимают силу воли человека. Еще П. Ф. Лесгафт считал, что «характером можно назвать проявления воли человека, основанные на истинах, которые твердо усвоены разумом» (Лесгафт, 1900). В разной мере этого взгляда придерживаются и раз-! вивают его некоторые известные советские психологи.

Важнейшие советские психологи С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, Б. М. Теплов основным качеством характера считают направленность человека (Ананьев, 1949; Рубинштейн, 1957; Теплов, 1954).

Большинство советских психологов представляют характер как своеобразие склада психической деятельности, проявляющегося в особенностях социального поведения личности и в первую очередь в отношениях к людям, делу, самому себе. ■ «Характер, — добавляет К. К. Платонов, — это как бы каркас личности» (Платонов, 1972).

*Характер* — это всегда индивидуальное сочетание черт. Нет двух людей с одинаковым характером. Свойства характера человека устойчиво проявляются в его поведении при определенных, типических обстоятельствах. Поэтому, зная характер, можно предугадать поведение человека в определенной ситуации. В одной и той же ситуации, например столкнувшись с опасностью, трус промолчит, увернется, убежит, а мужественный человек будет с ней бороться.

Свойства характера всегда получают со стороны общества моральную оценку — хорошо или плохо. Иногда одним словом можно подчеркнуть моральную сущность личности (например, «добрый», «целеустремленный» и т. д.).

Характер — приобретенное качество личности. Общество создает систему тех отношений человека с другими людьми, которые определяют его характер. Человек не рождается трудолюбивым или ленивым, общительным или замкнутым, а становится таким или другим под влиянием воспитания в процессе жизни и деятельности. Вместе с тем природные свойства человека в определенных условиях могут способствовать или препятствовать формированию определенных черт характера. Так, при неблагоприятных условиях трусом скорее может стать меланхолик, чем сангвиник. Но при правильном индивидуальном подходе и методике воспитания и у того и у другого можно развить смелость.

Академик И. П. Павлов называл характер «сплавом» врожденных и приобретенных форм поведения. При этом он подчеркивал решающее значение среды и воспитания в формировании характера.

Спорт... является важнейшим средством воспитания социальных идеалов, нравственных, моральных и волевых качеств личности. Занятия любым видом спорта требуют развития у спортсмена вполне определенных свойств характера. А. Ц. Пуни считает, что целеустремленность, увлеченность, трудолюбие, добросовестность, самостоятельность и творчество, настойчивость и упорство являются типичными чертами характера советских спортсменов (Пуни, 1962). К этому набору качеств спортивные психологи также добавляют: силу воли, волю к победе, Смелость, активность, инициативность и мужество.

Анализируя черты характера, отражающие отношение спортсменов к коллективу, А. Ц. Пуни отличает коллективизм, доброжелательность, критичность, требовательность, честность, бескорыстие, внимательность, корректность, готовность прийти на помощь другому.

А. Ц. Пуни, О. А. Черникова и другие спортивные психологи выделяют также следующие черты характера, отражающие отношение спортсмена к самому себе: требовательность, самокритичность, дисциплинированность, принципиальность, выдержку и самообладание, высокий уровень притязаний, эмоциональную устойчивость и самоконтроль, уверенность в своих силах, аккуратность, скромность, способность к самопожертвованию. Этот список качеств может быть продолжен. Однако перечисленные выше черты характера не принадлежат одному, пусть самому выдающемуся спортсмену.

При формировании свойств характера имеют значение общие, особенные и единичные условия спортивной деятельности.

Общие условия спортивной деятельности образованы существованием в нашей стране развитого социализма, а это, несомненно, оказывает благоприятное влияние на формирование характера спортсменов.

Особенные условия занятий спортом в данном городе, районе, спортивной секции в целом также благоприятны для формирования личности спортсменов, но они в разных местах зна-

чительно различаются между собой. Например, в одних аэроклубах время на дорогу от города до аэродрома не превышает десяти минут, в других на это тратится несколько часов. Конечно, удаленность аэродрома от города влияет и на характер работы штатных работников со спортсменами.

Надо учитывать и единичные условия занятий спортом, связанные с особенностями личности и жизнедеятельности отдельных спортсменов. А эти условия индивидуально неповторимы и далеко не всегда способствуют формированию гармонически развитой личности. В полной мере понять влияние занятия спортом на личность с тем, чтобы прогнозировать ее поведение, можно лишь с учетом всего комплекса общих, особенных и единичных условий жизни и деятельности парашютиста.

Характер <...> — это целая система связанных между собой черт. Наблюдением за поведением, речью, мимикой человека можно определить важные черты его характера. Так, Л. Н. Толстой, великий знаток человеческих характеров, писал, что те люди, у которых одни глаза смеются, хитрые и эгоисты, а те, у которых рот смеется без глаз, слабые, нерешительные. Глаза человека — зеркало души, но надо быть очень тонким психологом, чтобы по их выражению определить характер другого, незнакомого человека.

Для определения характера по результатам обследования спортсменов различной квалификации можно использовать и 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (формы А и С), тест рисуночных ассоциаций Н. Розенцвейга, методики 10. Л. Ханина и А. В. Стамбулова и другие специальные психологические тесты и методики, применяемые в нашей стране и за рубежом <...>.

**Черты характера.** <...> В советской психологии обычно выделяют определенные наборы свойств характера, выражающие основные категории отношений спортсмена к окружающему миру. В эти наборы включают черты характера, выражающие отношение к труду, к самому себе, к коллективу и отдельным людям.

**Отношение к труду** выражается прежде всего в таких чертах характера, как трудолюбие, добросовестность, аккуратность. Трудолюбие в спорте имеет огромное значение. Серьезные занятия спортом воспитывают в спортсмене трудолюбие.

Все выдающиеся достижения достигнуты большим беззаветным трудом.

**Отношение к самому себе** проявляется в таких чертах характера, как скромность, самокритичность, застенчивость, робость, честолюбие и других. Например, характерной чертой многих выдающихся парашютистов является скромность. Они не любят громких фраз, не стремятся демонстрировать свои достоинства, а критически относятся к своим достижениям, сохраняя при этом личное достоинство и уверенность в себе. Именно такими людьми являются двукратный абсолютный чемпион мира Николай Ушмаев, чемпионы мира Григорий Сурабко и Игорь Терло и многие наши заслуженные мастера.

**Отношение к коллективу и другим людям** проявляется через общение. Именно в общении проявляются такие черты характера, как общительность или замкнутость, честность или хитрость, доверчивость или подозрительность, покладистость или неуживчивость и т. п. <...>

При первом, поверхностном знакомстве с другим человеком нам бросаются в глаза лишь некоторые черты, и прежде всего — общительность. С нее и начнем анализ черт характера парашютистов.

Среди моих товарищей по спорту — парашютистов встречаются разные люди: одни малоразговорчивы и необщительны, другие, наоборот, любят поговорить, пошутить, пообщаться друг с другом. Парашютистов с крайне выраженными полюсами этого качества не так уж много — они, скорее, исключение из общего правила. В целом же общительность парашютистов не отличается от выраженности этого качества у спортсменов тяжелой атлетики, борьбы, бокса и других индивидуальных видов спорта. В то же время спортсмены даже индивидуальных видов спорта более общительны, чем молодежь, не занимающаяся спортом. Значит ли это, что вообще занятия спортом развивают общительность у молодежи или в спорте остаются лишь люди очень общительные? Точно ответить трудно.

Формирование черт характера — процесс сложный и противоречивый, зависящий от многих условий. В каждом виде спорта он протекает по-своему. Динамика этого качества у спортсменов-парашютистов представлена на рис. 1.

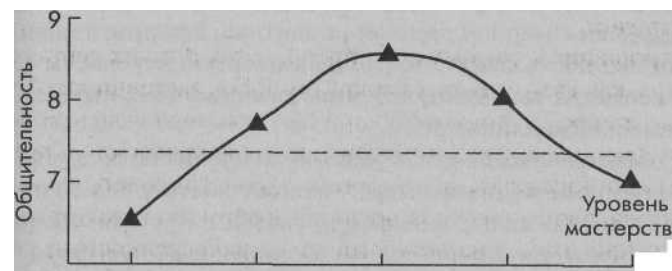


Рис. 1. Динамика общительности в зависимости от уровня мастерства спортсмена (горизонтальной штриховой линией указан средний уровень выраженности общительности у спортсменов индивидуальных видов спорта)

Молодежь, только осваивающая азы парашютного спорта, **Колее** замкнута и менее общительна. Многих ребят и девочек в парашютную секцию привели свои личные проблемы, которые

они надеются решить с помощью этого спорта. Одновременно молодые спортсмены испытывают трудности включения в коллектив спортсменов секции. Действительно, парашютиста, совершившего 10-20 прыжков, еще спортсменом не считают, несмотря на то, что ему уже присвоен третий, а то и второй разряд. Полноправными членами коллектива парашютистов являются спортсмены первого спортивного разряда. Очевидно, поэтому они в большей степени общительны, открыты, готовы к сотрудничеству и взаимопомощи. Кандидаты в мастера спорта — наиболее общительная группа парашютистов. Это и неудивительно. Многие из них хорошо адаптировались в коллективе спортсменов, пользуются уважением тренеров и руководства клуба ДОСААФ. Без их участия не проходит ни одно общественное мероприятие. Они решают важные вопросы в бюро парашютной секции, выпускают стенгазету, боевые листки, участвуют почти на всех тренировочных сборах, подготавливают и сами принимают участие в соревнованиях.

Однако сама сущность парашютного спорта, само содержание спортивной деятельности отнюдь не способствует развитию слишком большой общительности. Поэтому, когда начинаются серьезные и напряженные тренировки, когда на соревнованиях нужно добиться очень высокого результата, когда до

тонкостей надо знать свое дело, у парашютиста формируется не открытая гитарно-песенная романтика, а определенная сосредоточенность, замкнутость, серьезность и суровость. Особенно заметна выраженность этих качеств у спортсменов самой высокой квалификации.

У общительных людей нередко ярко проявляется другая самостоятельная черта характера — контактность, т. е. готовность к образованию новых знакомств, связей с другими людьми. Эта черта имеет примерно такую же криволинейную форму зависимости от уровня мастерства спортсменов, как и общительность. Молодые парашютисты чаще всего робки и застенчивы в общении с другими людьми. Они труднее устанавливают новые контакты, вступают в новый круг общения, чем спортсмены более высокой квалификации.

Наибольшей готовностью к контактам с новыми и нередко случайными людьми обладают спортсмены, совершившие 500–700 прыжков с парашютом и имеющие квалификацию кандидатов в мастера спорта. Особенно заметна эта черта у женщин. Сама по себе легкость образования знакомств с другими людьми — черта, безусловно, хорошая, и таким людям легче сплотиться в дружный коллектив. Но, с другой стороны, чрезмерная готовность к контактам — а это хорошо заметно у многих девушек — может привести к нежелательным явлениям. Появляются случайные знакомства, отвлекающие спортсменок от главных занятий, от любимого дела.

Оказалось, что большинство спортсменов-парашютистов от первого разряда до мастеров спорта намного более активны и смелы в установлении контактов даже с незнакомыми людьми, чем спортсмены других видов спорта, а также чем молодежь, не занимающаяся спортом. Повышенная общительность и контактность этой группы парашютистов, скорее всего, объясняется не столько их высокой личной смелостью, сколько склонностью к риску, игнорированием возможных опасностей.

В группе самых опытных спортсменов эта черта не проявляется столь ярко. Они более осмотрительны при выборе своего круга знакомых, более осторожны и сдержанны в контактах. Занятия спортом заставляют парашютистов приспосабливать свое поведение таким образом, чтобы оно соответствовало по-

велеанию и требованиям других людей — тренеров, судей, товарищей по команде.

В психологии тенденция человека уступать влиянию остальных, некритически изменять свое поведение в соответствии с требованиями большинства называется конформностью. Одни люди больше поддаются влиянию на них других людей — они более конформны, другие — меньше. Среди парашютистов эта черта варьируется в очень широких пределах: есть спортсмены настолько компанейские, что жить не могут без товарищей и друзей и зависят от них полностью, однако встречаются и люди очень самостоятельные, независимые, предпочитающие свое мнение чужому.

Однако если проанализировать склонность к конформности у спортсменов различного уровня мастерства, то можно прийти к следующим выводам. На первых порах занятий спортом у начинающих спортсменов до уровня первого спортивного разряда конформность растет. Все чаще в конфликтных ситуациях сознательно или неосознанно спортсмены идут на преодоление конфликта путем соглашательства и примиренчества в пользу мнения группы. Это нередко диктуется их желанием занять таким способом в группе спортсменов более престижное место. По мере дальнейшего роста уровня мастерства (начиная с кандидатов в мастера спорта до спортсменов международного класса) происходит упрочнение статуса парашютиста в группе товарищей по секции, и конформное поведение наблюдается реже. Вместо уступок и подчинения мнению группы вырабатывается и укрепляется коллективистическое самоопределение — сознательная солидарность спортсмена с коллективом. Эта черта отражает активное поведение спортсмена, когда он принимает, защищает и отстаивает ценности, нормы и идеалы коллектива, как свои собственные.

Спортсменки чаще проявляют конформное поведение, легче соглашаются с мнением большинства и поддаются его влиянию. Они склонны избегать открытых конфликтов, чаще уступают требованиям других, чем мужчины. Даже тогда, когда спортсменка и не согласна со своими подругами, она старается внешне не показывать своего мнения, не идти на конфликт.

В общении с близкими очень ценится откровенность и искренность. В оценке других людей мы часто прибегаем к словам:



«он — человек прямой и откровенный». Или наоборот, «хитрый, неискренний». Тренеру очень важно знать, как проявляется это качество у его парашютистов.

В целом парашютисты по этому качеству не отличаются ни от спортсменов других видов спорта, ни от молодежи, совсем спортом не занимающейся. Среди парашютистов нашлись люди как очень прямодушные и откровенные, так и достаточно искусственные в житейских проблемах. Но в целом, доверчивость или, наоборот, недоверие встречаются у парашютистов не чаще, чем у спортсменов, занимающихся другими видами спорта, а также чем у молодежи, не занимающейся спортом.

По мере роста мастерства спортсменов выраженность этого свойства изменяется по такой же криволинейной зависимости, как и описанные выше другие черты, характеризующие отношения парашютистов к другим людям. Сначала она усиливается, достигает своего максимума у кандидатов в мастера спорта, а затем постепенно ослабевает.

Обследование более пятисот спортсменов дает возможность сделать вывод о том, что в парашютном спорте наибольших успехов добились спортсмены двух типов.

Спортсмены первого типа — очень доверчивые, добродушные и дружелюбные люди. Можно только удивляться, насколько они легки и покладисты, естественны и непосредственны в общении, несмотря на то что за их спиной тысячи прыжков с парашютом и много важных побед и титулов.

Спортсмены второго типа — честолюбивые, недоверчивые в общении с другими людьми. Нередко их раздражает превосходство других. Поэтому они ревностно следят за тем, чтобы окружающие были корректны, уважали их высокий статус, их достижения и звания.

Первые достигли высоких побед за счет того, что им очень нравится сам процесс занятий спортом, сами прыжки доставляют громадное удовольствие; вторых к спортивным достижениям привело неугомонное честолюбие. Именно оно придавало им силы на тренировках, помогало мобилизовать все резервы на соревнованиях.

Кратко рассмотрев некоторые черты характера парашютистов, объясняющие их отношение к другим людям, следует обратить внимание на тот факт, что их выраженность приблизи-

тельно одинаково изменяется по мере роста мастерства. Динамика этих черт отражает объективные процессы, происходящие в коллективе, которые и способствуют их формированию.

Надо отметить, что спортсмены различного уровня мастерства нередко образуют внутри коллектива спортсменов парашютной секции свои подгруппы (компании. — *Примеч. ред.*) и их влияние на личность сильно различается по направленности. Есть основания предполагать, что группа спортсменов массовых разрядов и сама деятельность на этом уровне совершенно иначе определяют пути развития этих черт характера, чем коллектив высококвалифицированных спортсменов... на уровне спорта высших достижений. То, что хорошо для спортсменов массовых разрядов, может совершенно не подходить для спортсменов, штурмующих спортивные вершины мировых рекордов.

Кроме рассмотренных выше психологи выделяют еще черты характера, относящиеся к особенностям познавательной, эмоциональной и волевой сфер человека.

**Познавательные черты характера.** К познавательным чертам характера человека относят склад ума (теоретический или практический) и качества ума (аналитичность, критичность, сообразительность, любознательность, гибкость, глубина, широта и др.).

В нашей стране физическая культура и спорт призваны решать задачи не только физического, но и духовного воспитания. Поэтому можно считать естественным, что по мере занятий спортом развивается и интеллектуальная сфера личности спортсмена.

Среди спортсменов-парашютистов с помощью специальной методики была выделена и измерена выраженность одной из познавательных черт характера — глубины вербального интеллекта. Эта черта определялась по числу правильно решенных логических вербальных (словесных) задач. <...> Глубина вербального (словесного) интеллекта парашютистов по средним оценкам существенно не отличается от выраженности этой черты у спортсменов других обследованных специализаций (тяжелой атлетики, борьбы, спортивных игр). В то же время глубина вербального интеллекта спортсменов значительно превы-

шает средний уровень этого вида интеллекта у молодежи, не занимающейся спортом.

**Эмоциональные черты характера.** <...> Эмоции являются одним из основных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения человека. Положительные эмоции побуждают человека к достижению и сохранению полезных навыков, форм поведения; отрицательные, наоборот, стимулируют поступки, направленные на избегание опасности, на устранение негодных, не оправдавших себя навыков и умений. В течение жизни каждого человека формируется достаточно устойчивая система чувств и эмоциональных состояний, составляющая эмоциональную сферу личности.

Физиологическая регуляция эмоций известна давно. В ней отражаются и природные психические свойства человека, например эмоциональная возбудимость и уравновешенность. Но главное, это эмоциональные черты характера — устойчивые свойства, которые накладывают свой отпечаток на весь психический облик человека. К эмоциональным чертам характера относят страстность, богатство эмоций, сентиментальность, а также черты, основанные на моральных чувствах: патриотизм, гуманность и др. Мы располагаем фактическими данными только о некоторых эмоциональных чертах характера парашютистов.

Одной из ярких черт характера является богатство эмоций. Эта черта хорошо заметна у парашютистов. Среди них много людей страстных, преданных любимому делу, живущих богатой и напряженной, эмоционально насыщенной жизнью и в то же время немного беспечных, восторженных. Средняя оценка выраженности этой черты у 286 обследованных нами спортсменов-парашютистов оказалась значительно выше, чем среди спортсменов некоторых других видов спорта (борьба, тяжелая атлетика, спортивные игры) и среди молодежи, не занимающейся спортом.

Эмоциональные черты характера ярко проявляются в спортивной деятельности, но их выраженность у отдельных парашютистов очень различна. Одни спортсмены... до последней секунды борются, стараются найти выход из, казалось бы, безвыходного положения, другие раскисают в значительно менее сложной обстановке. Поэтому трудно понять особенности эмоциональных черт характера без учета их тесной связи с волей.

**Волевые черты характера.** Достижение сколько-нибудь важных высот в спорте невозможно без осознанного регулирования своих действий и поступков, без борьбы и преодоления, внутренних и внешних трудностей, без значительных усилий воли.

«Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, — это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением и во имя того и другого и часто наперекор даже чувству самосохранения» (Сеченов, 1952). Это определение И. М. Сеченова положено в основу современного понимания воли, которое дает крупнейший специалист в области психологии спорта А. Ц. Пуни: «Воля — деятельная сторона разума и моральных чувств, функция нормально работающего мозга, позволяющая человеку управлять собой, особенно в условиях преодоления препятствий различной степени трудности» (Пуни, 1973).

А. Ц. Пуни обнаружил, что каждое волевое проявление личности состоит из трех компонентов: интеллектуального, ибо воля — деятельная сторона разума; эмоционального, ибо воля — деятельная сторона моральных чувств: операционного (умение, навык), ибо проявления воли связаны с преодолением препятствий различной степени трудности. Эти три компонента с большей или меньшей степенью выраженности присутствуют в любом проявлении воли. Конкретные проявления воли получили название волевых качеств.

В спорте особенно важны следующие волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Безусловно, все эти качества важны и для парашютного спорта, но в разной мере. Учитывая, что волевые качества в действиях проявляются не изолированно, а во взаимосвязи друг с другом, можно вслед за А. Ц. Пуни попытаться определить структуру волевых качеств парашютиста.

Ведущим волевым качеством, от которого в первую очередь зависит успех спортсмена-парашютиста, можно назвать выдержку и самообладание — сохранение ясности ума, умение управлять своими мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения, подавление утомления, отрицательных эмоций; при неудачах, встрече с неожиданными

препятствиями и других неблагоприятных факторах. Ближайшими к ведущему волевому качеству и подкрепляющими его у парашютистов являются настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность.

*Главное качество*, объединяющее всю структуру воли, — целеустремленность. Она характеризуется ясностью целей и задач, плановностью деятельности и конкретных поступков, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на стремлении к достижению намеченной цели. «...Ничто не делается без сознательного намерения, без ясной цели», — писал Ф. Энгельс<sup>1</sup>. Цель выступает как главный регулятор деятельности человека. Она создает и активизирует целеустремленность — важное волевое качество личности, проявляющееся в умении ставить и достигать общественно значимые цели.

Для определения уровня развития этого качества нами было обследовано около 300 спортсменов-парашютистов различной квалификации. Спортсменам задавался ряд вопросов о наличии у них жизненных целей. По совокупности ответов было выделено пять групп:

- первая (стратегии) — спортсмены, имеющие главную на всю жизнь цель, ряд промежуточных целей, облегчающих достижение главной, знающие способы, пути приближения к главной цели и, что особенно важно, методически работающие в этом направлении;
- вторая (тактики) — спортсмены, поставившие себе цель в жизни на несколько лет и последовательно добивающиеся ее осуществления;
- третья — спортсмены, ставящие перед собой небольшие цели в жизни на ближайший (несколько месяцев) период и прилагающие усилия для их выполнения;
- четвертая (операционалисты) — спортсмены, определенной цели перед собой не имеющие;
- пятая — спортсмены, имеющие цели в жизни разного масштаба, не согласованные в единую систему, нередко противоречащие друг другу, и главное, что для их претворения в жизнь эти лица не делают необходимых шагов.

<sup>1</sup> Маркс К, Энгельс Ф. Соч., т. 21. - С. 300.

Среди более опытных спортсменов (от первого разряда до мастеров спорта) встречается около 30% лиц, имеющих не согласующиеся между собой или совершенно нереальные цели.

Немало было ответов, свидетельствующих о нереальности I достижения поставленной цели. Например, спортсмен первого разряда ответил: «Хочу выполнить нормативы мастера спорта». Однако в период подготовки к соревнованиям этот спортсмен на тренировке ни разу не выполнил даже нормативы кандидата в мастера спорта. Неудивительно, что эта цель так и не была достигнута. А спортсмен переживал невыполнение этой цели как неудачу.

В группе наиболее опытных спортсменов (мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, заслуженных мастеров спорта) в 23,1% встречались парашютисты с противоречивыми целями. У них несоответствие целей было связано с тем, что спортивные цели, имеющие еще очень важное, но постепенно снижающееся значение, соседствовали с целями об устройстве своей дальнейшей жизни вне спорта — о будущей работе, учебе.

Большая спортивная цель, подчиняющая помыслы и поступки спортсмена в течение многих лет, является мощной поддержкой на сложном спортивном поприще, где имеется немало взлетов и падений. Неудивительно, что среди наиболее опытных парашютистов не было лиц, не имеющих определенной цели в жизни, а большая часть (65,4%) спортсменов добивалась и добивается поставленной цели уже несколько лет.

# Психология спортивного воспитания, обучения и формирования мотивации достижений в спорте

В. В. Белорусова

## Воспитание в спорте<sup>1</sup>

### Общее понятие о методах и средствах воспитания

Методы нравственного воспитания — это способы педагогического воздействия на личность спортсмена, его сознание, чувства и поведение. Они применяются тренером и коллективом для того, чтобы сформировать нравственные понятия, убеждения, чувства и привычки нравственного поведения.

Средства нравственного воспитания — это те виды деятельности, которые используются для решения задач нравственного воспитания. К ним обычно относят труд, учебу, игру, физическую культуру и спорт, общественную деятельность. Нравственное формирование личности происходит прежде всего в процессе деятельности, в результате которой возникают коллективные отношения между людьми. В труде и в учении развиваются физические и духовные силы человека, формируется чувство долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и свои личные, крепнет воля, складывается харак-

тер. В игре как бы моделируются сложные жизненные ситуации, которые требуют определенной линии поведения спортсменов, взаимопонимания, товарищеских отношений, взаимовыручки.

Эмоциональность и коллективный характер физкультурной и спортивной деятельности, разнообразие ее положительных аютивов, постоянное стремление к физическому и духовному ■ совершенствованию, максимальная реализация своих творче- ■ Ских возможностей — все эти особенности также дают право ■ рассматривать ее как важное средство нравственного воспита- ■ Ния. Физкультурная и спортивная деятельность органически ■ Сочетается с общественно полезной деятельностью, является ее составной частью.

Ни один из методов, а также ни одно из средств нравственного воспитания не могут применяться изолированно, в отрыве ■ друг от друга. Для методики нравственного воспитания спорта ■ мена характерны взаимосвязь и единство методов и средств носпитательного воздействия.

Существуют массовые, групповые и индивидуальные формы и методы воспитательной работы, которые направляются на формирование характера, взглядов, убеждений, норм общественного поведения спортсменов.

Опрос тренеров, который проводился, чтобы узнать, какие ■ средства воспитания используются и оцениваются ими особенно высоко, показал следующее: по их мнению, наибольшее влияние на спортсменов оказывает активная работа комсомольской [ группы, развитие в коллективе критики и самокритики, обсу- ждение важных вопросов деятельности и поступков отдельных ■ шенов коллектива, проведение этических бесед, встреч с ветера- i ранами спорта, известными деятелями науки и культуры, героями труда и т. д.; в арсенал средств воспитания включали ■ также участие в общественно полезном труде и общественной жизни коллектива; совместное посещение соревнований, шефство над новичками, использование средств наглядной агитации (стенды с портретами лучших спортсменов, показателями их выступлений и достижений коллектива и т. д.).

Рассмотрим подробнее основные средства, методы и формы нравственного воспитания: методы формирования нравственного сознания, норм общественного поведения, поощрения

<sup>1</sup> Белорусова В. В. Воспитание в спорте. — М.: ФИС, 1974. — С. 50—73.

и наказания. Это поможет тренерам, учителям физического воспитания, методистам глубже ознакомиться с ними, чтобы затем использовать в своей практической работе.

## Воспитание в процессе спортивной тренировки

Методы формирования норм общественного поведения тесно связаны с методами формирования нравственного сознания, так как именно сознательное начало является необходимым условием воспитания норм и привычек поведения. Эти методы, кроме того, имеют и свою специфику — они направлены прежде всего на организацию общественно полезной деятельности, в процессе которой складывается положительный нравственный опыт. Именно он способствует воспитанию твердых убеждений, гражданской зрелости, *высоких* моральных качеств, формирует положительные нравственные привычки.

Где же и как может создаваться и приобретаться спортсменами положительный опыт поведения?

Прежде всего в различных видах общественно полезной деятельности: в труде, учебе, общественной работе, в процессе занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнованиях.

Активное участие во всех этих формах организации социального опыта — одно из условий формирования... высоконравственного поведения, моральных качеств. Принимая участие в общественно полезных делах, спортсмен встречается с другими людьми, общается с ними, попадает во всевозможные жизненные ситуации, в которых бывает необходимо оказать помощь товарищу, поддержать его в чем-то, выступить с критикой того или иного отрицательного явления, выбрать для себя определенную линию поведения, принять решение. При этом имеют значение не только содержание и результаты поступков, но и внутренний мир личности, сложный и противоречивый процесс осмысления и переживания поступков. Каждый поступок совершается под влиянием всевозможных мотивов, т. е. определенных стимулов действий.

Приобщение к спортивной деятельности также происходит под воздействием различных мотивов. Ими могут быть: стрем-

ление к личному совершенствованию, к личной славе, выполнение долга перед коллективом, понимание общественной значимости спорта.

От характера мотива зависит тот или иной поступок спортсмена.

Если на соревнованиях спортсменом движет только стремление к личному успеху, он может прекратить борьбу, когда увидит, что лично для него она уже не имеет смысла. Когда же спортсмен прежде всего думает о своей команде, интересах коллектива, — он готов вести спортивную борьбу даже несмотря на личный проигрыш. Поэтому, используя полезную деятельность как средство воспитания, надо всегда учитывать отношение к ней спортсмена, мотивы, побудившие его участвовать в данной деятельности.

В создаваемом нравственном опыте синтезируется не вся практика поведения, а прежде всего те нравственные действия, которые приобретают для человека определенную значимость и порождают необходимую интеллектуальную и эмоциональную активность. Поэтому важно не только знать, учитывать и использовать, но и целенаправленно создавать в процессе воспитания значимые для воспитания сферы накопления нравственного опыта.

Спортивная деятельность, доставляющая спортсмену большое эмоциональное удовлетворение, если она педагогически правильно организована, — это настоящая школа нравственного опыта, а процесс спортивной тренировки — одно из средств воспитания.

В этом педагогическом процессе, направленном на достижение высоких спортивных результатов на основе всестороннего развития личности, совершенствуются нравственные качества, мысли и чувства спортсмена.

Чтобы тренировка имела воспитывающий характер, в ней необходимо рационально сочетать теоретические и практические занятия. При обучении и воспитании важным является то, чтобы спортсмен умел не только выполнять то или иное двигательное действие, но и знал его научно-теоретические основы.

Тренер, который на занятиях со спортсменами использует знания из области педагогики, теории и истории физического воспитания, психологии, анатомии, физиологии, биомеханики,

ссылаются на научные данные при обосновании техники, тактики, методики обучения и тренировки, помогает своим воспитанникам расширить кругозор, повысить знания, прививает интерес к изучению научных вопросов.

Понимание сущности двигательного действия, умение самостоятельно проанализировать его, ответить на ряд вопросов по технике и методике обучения избранному виду спорта, самостоятельное решение отдельных двигательных задач, взаимоконтроль и самооценка при выполнении заданий, требующих исследовательского подхода, комментирование упражнений по ходу их выполнения, — все это помогает не только лучше овладеть спортивными умениями и навыками, но и воспитывает внимание, повышает ответственность, развивает самостоятельность и инициативу, формирует черты коллективизма, повышает дисциплину.

Воспитание спортсмена во многом зависит от культуры проведения тренировочных занятий, которая заключается в их четкой организации, деловитости, требовательности педагога-тренера к занимающимся, в создании необходимых условий. Культура проведения тренировки — это и эстетика обстановки, в которой спортсмены занимаются, и внешний облик занимающихся и тренера.

Неопрятная спортивная одежда, неряшливая прическа, грубость и небрежность в обращении друг к другу, а иногда и к тренеру — все это несовместимо с культурой проведения тренировки, значительно снижает ее воспитательный эффект.

Важным условием воспитания в процессе тренировки являются взаимоотношения, которые складываются между тренером и спортсменами.

Взаимное уважение, доброжелательный, спокойный, но твердый и решительный тон педагога, вежливость и такт, личный пример высокой дисциплинированности и преданности своему делу создают необходимые предпосылки к решению основных задач воспитания. И нет ничего опаснее в деле воспитания спортсмена, чем панибратство, попустительство, низкая требовательность тренера.

Воспитательные возможности спортивной тренировки, в процессе которой спортсмен занят конкретной, интересующей

■ его деятельностью, выполняет определенный объем работы, чрезвычайно велики.

В беседах с автором тренеры называли моральные и волевые качества, которые могут быть воспитаны в ходе тренировочного процесса. Очень хорошо сказал по этому поводу заслуженный тренер СССР и УССР Д. И. Оббариус:

«В процессе тренировки стараюсь воспитывать патриотизм, сознательную дисциплину, самостоятельность, честность, личную ответственность, аккуратность, бережливость, вежливость, товарищескую взаимопомощь; с другой стороны — смелость, решительность, настойчивость, трудолюбие, пылливость, инициативность. Кроме того, стараюсь расширить общий политический и образовательный кругозор».

Конечно, все эти качества не воспитываются сами по себе, и требуют целеустремленных и настойчивых усилий самого тренера, преподавателя, всего спортивного коллектива.

В процессе спортивной тренировки наряду с другими методами воспитания широко применяются также упражнения и приучения. Упражнение — это многократное повторение групповых и действий, в результате которого формируются нравственные привычки. Приучение является как бы следствием упражнения. Приучить можно к аккуратности, дисциплине, трудолюбию т. д.

В методе приучения можно выделить следующие группы:

- 1 а) приучение к преодолению трудностей спортивной тренировки;
- б) приучение к действиям в коллективе и для коллектива;
- в) приучение к дисциплине путем систематических требований, распоряжений, приказаний и т. д.;
- г) приучение к самостоятельным и инициативным действиям.

Характер упражнений, объем и трудность работы, система занятий, многократные повторения упражнений в ходе тренировки должны использоваться в воспитательных целях. Однако, чтобы приучить спортсмена-новичка к большому объему работы, к обязательному выполнению задач тренировки, необходимо постепенное увеличение нагрузки и усложнение усло-

вий, а также правильное распределение и чередование упражнений в процессе тренировки.

«Объем работы в гребле, — сказал, например, в беседе заслуженный тренер СССР Б. С. Бречко, — очень велик. Каждого новичка приходится предупреждать о предстоящих трудностях. Подготовительный период длится 6 месяцев. "Втягиваться" в данный режим помогает постепенность в работе. И только после того, как этот период пройдет, спортсмен способен справиться с нагрузками».

Чтобы приучить спортсменов преодолевать трудности, тренеры проводят отдельные занятия в сложных условиях.

В гребле, например, их создают ветер, волна, дождь; в лыжном спорте — упражнения с отягощениями, бег на лыжах по пересеченной местности со сложным рельефом.

Важным средством приучения в тренировке по любому виду спорта является соблюдение строгого режима.

Вот что рассказывает, например, о режиме дня спортсменов-сорокоходов заслуженный мастер спорта, победитель международных состязаний В. В. Ухов:

«У нас выработался определенный режим дня. В 7 часов — подъем, тренировка на 10 км с ускорениями при любой погоде. Мы приучили себя к самым сложным погодным условиям, точно назначали время тренировки, а в тот день недели, в который, по нашим расчетам, будут проходить соревнования, тренировались с особенно большой интенсивностью».

Успех тренировки зависит от того, насколько удастся тренеру разнообразить условия и средства занятий. С этой целью применяются упражнения, характерные для других видов спорта, изменяется длина и скорость пробега заданных отрезков, например в легкой атлетике, лыжном, конькобежном, велосипедном спорте, варьируются условия местности, характер и методы тренировок и т. д.

«Для мобилизации спортсмена на преодоление трудностей, — рассказывает Д. И. Оббариус, — использую различную обстановку — изменяю и усложняю условия выполнения упражнений... Иногда переключаю спортсмена на совершенно иную работу: прыгну рекомендую заняться метанием, спринтеру предлагаю спокойно побегать, а потом повторить бег со значительной скоростью. Всегда стараюсь разнообразить тренировочные средства».

Постепенное приучение к большим тренировочным нагрузкам и к преодолению трудностей будет проходить с большим эффектом, если спортсмены в командах правильно подобраны (в команде гребцов, в парах соперников в борьбе и боксе, групп-**Ипе** тренирующихся в легкой атлетике), четко организована вся учебная работа, продуманы приемы взаимопомощи и страховки при выполнении упражнений, связанных с риском, а сам **тренер**, проявляя принципиальность, настойчивость и убежденность, добивается точного и полного выполнения поставленных им задач.

Одним из приемов, побуждающих спортсменов к тем или иным действиям, является умелая постановка перед ними конкретной цели. Разумно применяемые одобрение, похвала, оценка также стимулируют трудолюбие спортсменов.

Включение в процесс тренировки соревновательных моментов, проведение занятий в присутствии зрителей (например, по гимнастике, акробатике), выполнение упражнений на оценку, соревнования на лучшее выполнение упражнений, когда судьи

[являются товарищи по группе, — все это повышает эмоциональное состояние занимающихся, разнообразит привычный ход тренировки.

Большим стимулом для спортсмена является систематическое повышение его спортивных результатов.

Процесс тренировки не должен угнетать спортсмена, даже если он очень труден. Он должен быть радостным, и сделать это может тренер.

Строгие требования, которые предъявляет тренер к спортсменам, — один из приемов, приучающих к активной работе. По характеру они могут быть самыми разнообразными. Тренер • своих воспитанников требует соблюдения дисциплины, аккуратного посещения занятий, точного выполнения задания, необходимой интенсивной работы, выполнения намеченного объема тренировки, соблюдения режима, правильного отношения к товарищу, противнику и т. д.

Педагогическая требовательность тренера к своим ученикам в спортивной деятельности помогает направить спортсмена на выполнение поставленной перед ним задачи, научить его подчиняться режиму тренировки и т. д. Однако если требова-

тельность превращается в излишнюю придирчивость, она может принести вред воспитанию личности спортсмена.

В преодолении трудностей тренировки, приучении к большим нагрузкам важная роль отводится силе положительного примера. Таким примером для подражания могут быть жизнь замечательных людей нашей Родины, в том числе спортсменов, их патриотизм, воля, мужество, благородство; достижения старших товарищей; более совершенная техника или тактика кого-либо из выдающихся спортсменов данного вида спорта; личность самого тренера.

В процессе тренировки приучение тесно связано с разъяснением, которое по форме может быть очень разнообразным: это групповые и индивидуальные беседы (разговор по душам), всевозможные объяснения, указания, советы, внушения и т. д.

Многие тренеры считают, что в работе с новичками, юными спортсменами большое воспитательное значение имеют беседы о выдающихся спортсменах, их настойчивости, воле к победе, трудолюбию, выдержке. В воспитательных целях можно использовать вводное (перед занятием) и заключительное (после занятия) обращение тренера к занимающимся, а также беседы с ними в перерывах. Оценка тренером положительных и отрицательных поступков отдельных спортсменов, придание им гласности в коллективе также способствуют формированию нравственного поведения.

Необходимым условием успеха в спорте и важным фактором нравственного совершенствования личности спортсмена является его творческая самостоятельная работа. Чтобы приучить к этому спортсмена, тренер привлекает его к совместной разработке плана тренировки; намечает и реализует программу самовоспитания моральных и волевых качеств; приучает вместе с собой думать над возможностью улучшить технику; доверяет самостоятельно тренироваться, поощряет стремление анализировать действия в процессе тренировки, вести дневник, помочь советом своему товарищу.

Самостоятельная работа спортсмена не противоречит принципу коллективности. Коллективные и индивидуальные формы должны умело и разумно сочетаться в тренировочном процессе.

С целью воспитания черт коллективизма, дружбы и товарищества многие тренеры поручают более сильным спортсменам Шефствовать над менее подготовленными, разрешают им веселить разминку, тренировку, советуют разбирать и анализировать выполнение упражнения товарищем, подготавливать место занятий, познакомиться с новичками, обсудить поведение товарища и т. д. Такие конкретные задания также приучают к самостоятельности.

К воспитанию спортсменов следует подходить дифференцированно, с учетом возраста и подготовленности. Наблюдения показывают, что чем выше спортивная квалификация спортсмена, тем специфичнее («спортивнее») становятся методы и средства воспитания, применяемые в спортивной тренировке.

Заслуженный мастер спорта СССР по легкой атлетике Н. Вильямова так рассказывала о первых годах тренировки с заслуженным тренером СССР Л. Г. Сулиевым:

«Первые годы я себя не могла контролировать. Иногда мне просто хотелось уйти со стадиона — так я уставала. Но Леван Григорьевич никогда не отпустит — обязательно заставит выполнить задание. Он много беседовал со мной, приучал быть собранной, настойчивой. Был очень строгим. В конечном счете я убедилась, что все его требования мне очень помогали».

Заслуженный мастер спорта СССР по конькам, неоднократно олимпийская чемпионка СССР, Европы и мира Т. Рылова рассказывала, что в Вологде с 1949 г. она стала заниматься конькобежным спортом под руководством Михаила Степановича Кузьмина (он заведовал кафедрой в педагогическом институте). Своеобразием его работы была последовательность требований и строгость к каждому независимо от результатов. Он ко всем своим ученикам относился одинаково, стремился развить у них нравственные и эстетические чувства. С новичками часто беседовал, выезжал со всеми за город, стремился привить любовь к природе. Нагрузку в тренировках увеличивал постепенно.

У спортсменов-новичков бывают пропуски занятий, нарушения дисциплины на тренировке, но по мере роста спортивного мастерства таких фактов, как правило, становится значительно меньше.



Для спортсменов высокого класса режим тренировочных занятий становится привычным и работа их отличается большой самостоятельностью и ответственностью. В таком случае процесс воспитания в большей мере направляется на высококачественное решение специальных задач спортивной тренировки.

Интересны наблюдения за методами работы на тренировочных занятиях по борьбе, например, сборной команды Ленинграда, которые проводились заслуженным мастером спорта СССР, в дальнейшем заслуженным тренером СССР С. А. Преображенским, и занятиях по боксу в ДЮСШ, которыми руководил тренер А. В. Фесенко.

Уровень воспитательной работы и у того и у другого тренера был очень высоким, но методы воспитания, применяемые ими, различались. В группе юных боксеров, например, тренеру приходилось отдавать немало распоряжений организационного характера, предъявлять строгие требования к дисциплине, указывать на необходимость большей интенсивности в работе, хвалить особенно старательных и делать замечания нерадивым, приводить примеры высокого трудолюбия выдающихся советских боксеров, разъяснять, как необходимо вести себя по отношению к партнеру и т. д. В группе квалифицированных спортсменов распоряжения и требования тренера были направлены главным образом на организацию самостоятельной творческой работы спортсменов, отдельные указания, связанные с поведением спортсменов, давались в форме советов, их было немного. Тренер был одинаково скуп и на похвалы, и на осуждения.

В данном примере различия в характере воспитательной деятельности ясны, так как они были обусловлены особенностями контингента занимающихся. Одних надо было приучать к работе строгими и разумными требованиями, другими умело руководить.

В работе с квалифицированными спортсменами преобладали методы, связанные непосредственно с содержанием тренировки (задания на самостоятельное решение того или иного вопроса тренировки, разбор выполненного задания с целью активизации тренирующихся), а в работе с юношами широко применялись общие методы воспитания (замечания, требования дисциплины, отличного поведения, поощрения, разъяснения норм поведения).

В связи с тем, что повышению качества воспитательной работы с юными спортсменами придается большое значение, остановимся более подробно на опыте воспитательной работы в процессе тренировочных занятий с юными гимнастами ДЮСШ Ленинградского дворца пионеров им. А. А. Жданова (имеется и виду опыт работы тренера В. П. Вороновой).

В работе с юными гимнастами тренер В. П. Воронова большое внимание уделяла воспитанию трудолюбия как специального, так и общего, общественной и познавательной активности, культуры и красоты движений и поведения.

Особенности воспитания были обусловлены некоторой конфликтностью мышления у начинающих спортсменов, несовершеннолетством восприятия и внимания, слабостью самоконтроля, неумением в должной мере сознательно управлять своим поведением, сопоставлять имеющиеся знания о поведении с поступками <...>.

Наблюдения показали, что в процессе занятий с юными спортсменами у них формируются следующие качества:

- 1) трудолюбие;
- 2) дисциплинированность, выдержка, навыки культуры поведения;
- 3) аккуратность;
- 4) активность, самостоятельность и инициатива в выполнении поручений педагога (умение самостоятельно построить и перестроить группу, провести с группой разучивание несложного упражнения, подать команду, оценить работу товарища, организовать быструю и рациональную уборку и приготовление инвентаря, снарядов, самостоятельно проследить за порядком в группе и т. д.);
- 5) ответственность;
- 6) честность;
- 7) смелость и решительность;
- 8) эстетические чувства и понятия (понимание красоты движений, умение сочетать их с музыкой и выражать в движении ее характер, чувство и понимание красоты строя, перестроений, согласованности действий, поведения, внешнего вида, костюма и соответствующих навыков и привычек).

С целью воспитания нравственных черт личности применялись самые различные методы и приемы воспитания. Для того чтобы воспитать трудолюбие, дисциплину, самостоятельность и активность, детям разъяснялась важность этих качеств в жизни и при овладении данным видом спорта. Это делалось в процессе занятий в форме беседы тренера, его замечаний. Чтобы организовать положительный опыт поведения и деятельности детей, поощрялось самостоятельное выполнение ими упражнений по слову; давались поручения, требующие организованности, самостоятельности и инициативы (приготовление и уборка снарядов при самостоятельной организации работы, помощь товарищу, самостоятельное построение и перестроение группы, разучивание с товарищами простого упражнения во вводной части занятия и т. д.); давались задания, требующие дополнительной затраты как физических, так и психических усилий (работа на заданное время, ее большая интенсивность и объем, затрудненные условия ее выполнения и т. д.); осуществлялась строгая и последовательная требовательность к работе детей и постоянный контроль за их работой и поведением. Вся эта работа велась с помощью активистов из числа учащихся. Трудолюбие, дисциплинированность и самостоятельные действия детей стимулировались похвалой тренера.

С целью воспитания общей культуры поведения, эстетики движений и поступков тренер проводила краткие беседы о том, что на уроке надо работать не только дружно и старательно, но и красиво, разъясняла, что значит правильно двигаться, держаться, выполнять упражнение, как слушать музыку. По ходу урока тренер указывала детям на красивое и некрасивое в действиях учащихся при построении, стойке «смирно», выполнении своих команд, обращая внимание при этом на быстроту и точность выполняемой работы, согласованность движений и действий, соблюдение правил культуры поведения и т. д. Проводился также и опрос занимающихся о том, какое движение более красиво, какие поступки они считают красивыми, а какие нет.

В течение всего периода занятий изменялись решаемые задачи и характер применяемых приемов. Разъясняя необходимость труда и активности на уроке, тренер постепенно увлекала детей гимнастикой, воспитывая интерес к ней, а поэтому все

чаще и чаще в качестве мотива образцового поведения говорила о значении труда и дисциплины, без которых не станешь хорошим гимнастом, о том, что надо любить все виды гимнастических упражнений и одинаково старательно их выполнять.

Самостоятельная познавательная деятельность детей приобретала все более широкий характер. Если раньше, например, тренер В. П. Воронова задавала своим подопечным такие вопросы: «Как называется этот прыжок?», «Какую ошибку сделала Таня, выполняя прыжок?», то к концу года, проводя на уроке соревнования по выполнению упражнений на бревне, она оценивала выполнение упражнения в баллах, а потом предлагала своим ученицам сказать, за что поставлена та или другая оценка. Девочки отвечали:

— Упражнение Наташа сделала хорошо, но в конце потеряла равновесие.

— Лена отстала от музыки.

— Валя не удержала равновесие при соскоке.

— Оля делала долго поворот... — и т. д.

<...> В начале года В. П. Воронова подробно инструктировала девочек о том, как правильно подготовить к занятиям брус, кольца, маты, бревно, ковер и т. д. А в конце года тренер уже давала распоряжения такого характера: «Оля, побеспокойся, чтобы поставили брус»; «Наташа, организуй, чтобы быстро расстелили ковер». И Оля и Наташа распоряжались, вкладывая в исполнение задания всю свою инициативу и организаторские способности.

Если в начале года поощрялись обычное трудолюбие и исполнительность, то к концу года похвал педагога прежде всего удостоивались те гимнастки, которые проявляли инициативу, были активны, помогали товарищам, следили за порядком и т. д.

На первых уроках тренер сама терпеливо и настойчиво учила детей, как правильно держать кисти рук, носки ног, голову, как сочетать движение с музыкой и отражать характер музыки в своем движении, а в дальнейшем юные спортсменки сами решали такие вопросы: «Правильно ли Оля выполнила прыжок в шаге?» — «Правильно». «Красиво ли она его выполнила?» — «Не очень». — «Что же вам не понравилось?» Девочки отвечали: «Кисти она держала неправильно», «Голову опустил»

ла>>, «Тяжело прыгала», «Прыжок сделала не под музыку», «Не улыбкулась» и т. д.

Очень большую работу проводила В. П. Воронова по приучению детей к культуре поведения: она никогда не разрешала разговаривать с собой, поправляя волосы, болтая ногой, опустив голову и т. д. Прививая детям правильное понимание красоты поведения, постепенно приучала детей самостоятельно оценивать положительное и отрицательное в поступках.

После первого года занятий некоторые гимнастки Вороной перешли в старшую группу. По отзывам тренеров этих групп, они отличались хорошей дисциплиной, культурой поведения, большим трудолюбием, самостоятельностью и инициативой.

В. Ф. Никифоров

## Формирование личности высококвалифицированного спортсмена в условиях микроцентра<sup>1</sup>

За последние 20 лет (статья писалась в 1988 г. — *Примеч. сост.*) объем специальной работы у лидеров отечественного велосипедного спорта увеличился втрое. Это значительно повысило требования к изобретению новых форм коллективной организации и методов подготовки спортсменов высокой квалификации. Подготовка высококвалифицированного спортсмена — это прежде всего воспитание высокоорганизованного, морально зрелого и психологически стойкого бойца, нравственно здорового человека, обладающего высоким уровнем интеллектуального и волевого потенциала.

Основная идея статьи — показать, что формирование личности спортсмена неразрывно связано с влиянием малой груп-

<sup>1</sup> Никифоров В. Ф. Формирование личности высококвалифицированного спортсмена в условиях микроцентра // Психологическое обеспечение спортивной деятельности. - Л.: Изд-во ГДОИФК им. Лесгафта, 1989. - С. 5-12.

пы, т. е. спортивного коллектива, с образом жизни и деятельности личности спортсмена в различных социальных сферах — ■порте, учебе, отдыхе, развлечениях, межличностном общении [и познании. И все это — в рамках жесткого спортивного режима (в коллективе спортивного микроцентра. — *Примеч. сост.*).

Современный олимпиец должен много времени уделять тренировочному процессу, постоянной работе над собой, совершенствованию психорегуляции деятельности. Достижение олимпийских высот по силам только исключительно трудолюбивым, ■елеустремленным, работоспособным и одаренным спортсменам. Такими спортсмены не рождаются, а становятся ими в процессе воспитательной и учебно-тренировочной деятельности.

Большое значение для становления личности высококвалифицированного спортсмена, формирования его нравственных ■беждений и высоких функциональных возможностей психики ■ж организма имеет правильная организация всего образа жизни. Шноего здесь зависит от малой группы — команды, т. е. ближайшего социального окружения, от местных традиций, особенностей индивидуального подхода к спортсменам со стороны ■тренера. Одним из организационных вариантов такой подготовки является спортивный микроцентр для воспитания высококвалифицированных спортсменов, обеспечивающий комплексный подход к организации их тренировки, учебы и быта. Такой ■шкроцентр был создан в Ленинграде в 1980 г. по инициативе ■ДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Руководит центром заведующий ■сафедрой велоспорта, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР А. А. Кузнецов.

Численность спортивного коллектива микроцентра 20-25 ■портсменов. Его состав ежегодно пополняется тремя—четырьмя юными велосипедистами 12-14 лет. Размещается данная группа в специальном здании, расположенном в парковой ■оне Ленинграда. Микроцентр оборудован всем необходимым ■ля полноценной организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса, для активного отдыха, восстановления и ■развлечений. Организация тренировок строится на основе ■ично обоснованного планирования нагрузок в осенне-зимнем [и весенне-летнем мезоциклах тренировки, а также с учетом календаря наиболее важных соревнований сезона. Режим дня со-

ставляется на зимний и летний периоды работы. Так, в осенний период график рабочего дня юного спортсмена выглядит следующим образом:

<b>Подъем, уборка постелей</b>	<b>8.00-8.14</b>
Построение <b>Первая тренировка</b>	8.15-8.16
Восстановительные процедуры	<b>8.17-9.00</b>
Завтрак	9.05-9.12
Школьные уроки (3 урока)	9.15-9.35
<b>Вторая тренировка</b>	9.45-12.10
Восстановительные процедуры	<b>12.30-14.30</b>
Обед	14.35-15.00
Школьные уроки (2 урока)	15.00-15.30
<b>Третья тренировка</b>	15.45-17.20
Трудовой час (домашние задания)	<b>17.30-18.30</b>
Ужин	18.40-19.40
Индивидуальная работа	19.45-20.15
<b>Четвертая тренировка</b>	20.15-20.55
Восстановительные процедуры	<b>21.05-21.45</b>
Свободное время, отдых, развлечения	21.50-22.00
Подготовка ко сну	22.00-22.50
<b>Отбой</b>	22.50-22.55
	<b>23.00</b>

По такому графику спортсмены-школьники трудятся и учатся все дни недели, кроме воскресенья. В воскресные дни время от ужина до отбоя используется спортсменами по личному усмотрению ( в том числе для общения с родителями и пр. — *Примеч. сост.*).

Культурные мероприятия: экскурсии, посещение музеев и другие проводятся в промежутке после окончания школьных уроков до третьего тренировочного занятия. Свою семью спортсмены посещают один раз в месяц. В этот день проводится два тренировочных занятия до обеда.

У группы студентов график спортивной и учебной работы несколько иной, но с сохранением общих принципов построения учебно-тренировочного процесса в микроцентре: ежедневность и трехразовость тренировочных занятий, их совмещенность с учебой, трудом и отдыхом.

Постоянное внимание тренерско-преподавательского состава микроцентра к организации жизни и быта спортсменов повышает заинтересованность и активность учащихся в спортивной и учебной деятельности. В основе высокой эффективности работы микроцентра лежит глубокая специализация быта, создание сильной мотивации к спортивному росту, формирование стимулирующей психологической атмосферы учебно-тренировочной деятельности, единство целей, задач и требований всего коллектива центра, возглавляемого А. А. Кузнецовым. Своим деловым и личным авторитетом он интегрирует все взаимоотношения в коллективе в единый узел.

Основным преимуществом микроцентра перед другими формами подготовки высококвалифицированных спортсменов-олимпийцев является возможность обеспечения глубокой специализации ближайшей социальной среды, а также преемственность школьной и вузовской ступеней образования спортсмена. Наряду с комплексным подходом к воспитанию и развитию его личности такая специализация позволяет лучше организовать всю систему психолого-педагогических воздействий.

В процессе нашей работы мы имели редчайшую возможность убедиться в особом стимулирующе-мобилизующем значении социально-психологического микроклимата спортивного коллектива для развития взаимоотношений всех его членов. Один из важных факторов успеха микроцентра — это строгое соблюдение его автономии, что обеспечивает стерильность социальной микросреды и полноценное формирование всех групповых процессов, обуславливающих эффективность психолого-педагогических воздействий на спортсменов.

Социально-психологический коллектив микроцентра базируется на единстве требований и уважении личности всех сотрудников и спортсменов учебно-тренировочной группы. Единые правила поведения и спортивный режим касаются всех, независимо от должности, спортивного статуса, заслуг, авторитета и пр. Такое единство требований выдерживается как со стороны тренеров, так и всех работников, обеспечивающих бытовые условия и учебный процесс. Вся деятельность коллектива микроцентра подчинена общей цели — воспитанию и подготовке высококвалифицированных, гармонично развитых спортсменов, полноценных граждан и тружеников нашего общества.

Спортивный труд в сочетании с учебой и самоподготовкой формирует и возвышает личность не менее эффективно, чем труд общественный.

Структура подготовки спортсмена от новичка до зачисления его в микроцентр строится в два этапа. На первом этапе в отделениях ДЮСШ набираются дети определенного возраста, осуществляется начальная подготовка тех, кто прошел спортивный отбор. Тренировочная программа на этом этапе содержит 13 занятий в неделю. Ежедневно, кроме воскресенья, проводятся две тренировки в день, в воскресенье — одна.

Уже после года работы по этой методике у юного спортсмена формируется активная потребность тренироваться непрерывно, т. е. несколько раз в день. Удовлетворение этой потребности облегчается тем, что для юных спортсменов созданы прекрасные условия тренировок и учебы, они не страдают от вредных привычек и разрушающего влияния прежних компаний. Это сохраняет их психический потенциал, позволяет безболезненно включаться в разработанную методику тренировок, усваивать многоразовые нагрузки без дополнительного отдыха. В немалой степени решению этой задачи способствует игровая атмосфера занятий, их целенаправленность.

А. А. Кузнецов считает целесообразным включение во все циклы тренировки (недельный, месячный, годичный) особых дней отдыха. В такие «особые» дни спортсмен значительно больше теряет, чем обретает. После дня отдыха спортсмены значительно снижают уровень тренированности по ряду характеристик как технической, так и функциональной подготовленности.

Общераспространенным аргументом, обосновывающим необходимость дней отдыха, является потребность в восстановлении психобиологической энергии спортсмена, активация у спортсмена желания и потребности тренироваться с повышенными нагрузками. Однако мы придерживаемся иного аргумента: можно и нужно отдыхать в процессе самой работы. Потребность в особых днях отдыха у других спортсменов мы объясняем силой привычки, когда из-за снижения работоспособности после ударных или неправильно спланированных нагрузок в качестве основного «лекарства» тренеры используют временный отказ от тренировочной работы. Если работа приносит удовлетворение, а не измощдает, она не требует особых дней отдыха.

Наша позиция в данном вопросе такова: главное в планировании нагрузок — это точный расчет восстановления сил, строгая ритмичность воздействий тренировочной нагрузки на организм спортсмена и согласованная с ней ритмичность восстановительных пауз для приема пищи, учебы, отдыха, сна. Четкая, экспериментально выверенная дозировка отмеченных факторов создает основу для хорошо мотивированной, непрерывной, напряженной работы и полноценного восстановления в процессе ее. Этот принцип обосновал еще академик Н. Е. Введенский, который отмечал, что многие люди устают на работе не от того, что много работают, а от того, что неправильно организуют свой труд.

«Свежесть» или вновь обострившееся желание тренироваться после «особого» дня отдыха обычно обманчивы, они улетучиваются значительно раньше, чем удастся восстановить снизившийся за день отдыха уровень психофункциональных возможностей организма. Поэтому в микроцентре, спортсмены тренируются непрерывно, т. е. без дней отдыха. В то же время, как показывает медицинский контроль, они хорошо восстанавливаются в межтренировочные паузы, чему в немалой степени способствуют психологически творческая обстановка в микроцентре, созданная тренерами, постоянный медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, витаминизация питания, полноценный отдых и сон.

По общепринятой системе подготовки спортсменов имеет не только дни отдыха, но и участвует во множестве не обоснованных целями его подготовки мероприятий: в учебно-тренировочных сборах, выступлениях за разные команды, тренировках у различных тренеров и т. д. В результате очень трудно согласовать условия и методику тренировок, совместить школьное обучение и воспитательные воздействия. Рассогласование в формировании и совершенствовании различных качеств спортсменов возникает в результате перемещения его из одной спортивной команды в другую, неожиданных вызовов на УТС и соревнования. Известно, что уровень психофункциональной подготовленности спортсмена в течение года из-за отмеченных нюансов может сильно колебаться, а порой снижаться из-за противоречивых требований и стилей руководства разных тренеров. Нередко спортсмен оказывается предоставленным и

самому себе, что также может снизить уровень его подготовленности.

Совсем иная картина наблюдается в микроцентре, в котором спортсмен находится с момента зачисления в учебную группу и до включения в состав сборной команды страны. Здесь реализуется единство воспитательных воздействий, методических приемов и единоначалия, осуществляется постоянный контроль воспитательных воздействий. Тщательный подбор педагогических кадров для работы в микроцентре также является одним из важнейших условий эффективности его работы по конечному результату — спортсмен международного класса.

Спортивное воспитание учащихся микроцентра органически связано с их трудовым и нравственным воспитанием, что конкретизируется задачами и педагогическими средствами в основных видах деятельности:

- 1) учебный процесс для младших строится согласно программе средней школы, а для старших — по программе института физической культуры;
- 2) спортивная деятельность направлена на выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок, соблюдение режима и гигиенических требований, формирование стимулирующего социально-психологического климата в коллективе;
- 3) общетрудовая деятельность формирует трудовые навыки и правильную жизненную позицию;
- 4) самоподготовка формирует важные нравственные качества характера личности, приучает к самообслуживанию и самостоятельности.

В условиях микроцентра, т. е. коллективно-организованной групповой жизнедеятельности спортсменов, возникает большое количество общественно необходимых работ. Основные из этих работ выполняют штатные работники микроцентра. Однако условия требуют ежедневного выполнения большого количества вспомогательных и хозяйственных работ самими спортсменами: уборка жилых помещений и территории микроцентра, дежурства, содержание в надлежащем порядке мест занятий, настройка и ремонт спортивного инвентаря, уход за зелеными

насаждениями и живыми уголками и др. Данные работы служат хорошим средством трудового и нравственного воспитания в условиях микроцентра, создают атмосферу комфорта и домашнего уюта.

Прошедшие спортивный отбор и зачисленные в микроцентр учащиеся в течение первого месяца адаптируются к группе спортсменов, знакомятся с порядками и требованиями спортивного коллектива. Вначале это осуществляется путем знакомства новичков с правилами, изложенными в форме письменной инструкции. Наличие правил с перечнем требований и наказаний за их несоблюдение позволяет новичку сразу ощутить дух взаимной требовательности в коллективе, детально ознакомиться с конкретными условиями учебной, спортивной, трудовой, культурно-развлекательной жизни и сознательно принять эти условия без нажима со стороны тренеров.

С целью оптимизации процесса адаптации и формирования необходимых навыков поведения и взаимоотношений в коллективе новички, независимо от их возраста и спортивной квалификации, в первый месяц пребывания в микроцентре не подвергаются критике взрослых и «старичков», не штрафуются за допущенные промахи и ошибки. Отмечаются все успехи новичков, даже незначительные, касающиеся не только учебно-тренировочной деятельности, но и соблюдения спортивного режима, форм отдыха, самообслуживания, выполнения школьной учебной программы и др. Таким образом, в начальный период акцент делается прежде всего на поощрение новичка с целью его быстрой социально-психологической адаптации. По истечении месяца пребывания новичка в коллективе к нему предъявляются единые для всех требования. Правильные поступки и успехи поощряются похвалой, одобрением тренеров и старших спортсменов. Система санкций за явные отклонения от установленных норм поведения носит моральный и дисциплинарный характер, дифференцируется для группы младших и группы старших спортсменов (постановка на предупреждение, замечание, внеочередное дежурство, дополнительный наряд на хозяйственные работы и др.).

Реализация единых психолого-педагогических воздействий на личность спортсменов в любом коллективе возможна лишь в условиях благоприятного социально-психологического мик-

роклимата взаимоотношений спортсменов и тренеров, что позволяет осуществлять подготовку спортсменов на качественно новом уровне. А это является залогом достижения более высоких спортивных результатов.

Одновидовой спортивный микроцентр, сочетающий школьное и вузовское образование, представляется нам исключительно перспективной формой организации олимпийской подготовки спортсменов высшей квалификации.

## Выводы и рекомендации

1. Формирование личности высококвалифицированного спортсмена-олимпийца неразрывно связано с его образом жизни и деятельности, что предъявляет новые психолого-педагогические требования к организации учебно-тренировочного процесса, учебы и быта спортсменов.
2. В существующих условиях наиболее рациональной формой организации подготовки высококвалифицированных спортсменов мы считаем микроцентр подготовки олимпийского резерва как среднее специальное учебное заведение для школьников-спортсменов, органически связанное с соответствующей спортивно-педагогической кафедрой института физкультуры.

В. Л. Марищук, Е. А. Пеньковский

## Воспитательная работа с высококлассными атлетами

Развитие высоких моральных качеств у высококлассных спортсменов имеет чрезвычайно большое значение в трудном деле их разносторонней подготовки, так как спорт высших достижений тесно связан с большой политикой и социальная обще-

ственно значимая его роль необычайно велика. Можно перечислить несколько показателей важности этой роли.

1. Нравственное поведение, проявление высоких моральных качеств спортсменов за рубежом наряду с их соревновательными успехами весьма способствуют повышению авторитета нашей страны на международной арене. По поведению наших спортсменов нередко судят о нашей Родине. Отдельные негативные поступки наносят большой ущерб авторитету государства, которое они представляют.
2. Высшая идейность, верность патриотическому и интернациональному долгу, укрепившееся научное мировоззрение позволяют спортсменам устойчиво и надежно противостоять влияниям потребительской идеологии. Выдающиеся спортсмены нередко становятся объектом самых изощренных провокаций.
3. Благодаря средствам массовой информации — телевидению, радио, прессе — высококлассные спортсмены становятся необычайно популярными. Молодежь равняется на них, берет с них пример. Так, социологические исследования, проведенные нами совместно с А. В. Зюкиным и В. Г. Игнатовым, показывают, что не менее 15-20% старших школьников выбирают известных спортсменов как свой идеал в само воспитании, стараются подражать им. Честь, благородство, скромность, нравственная чистота в общественной и личной жизни ведущих спортсменов оказывают большое влияние на подрастающее поколение. С другой стороны, отдельные негативные примеры поведения популярных спортсменов наносят делу воспитания огромный изъяс.
4. Благородное, нравственное поведение спортсменов, их поступки в духе высокой спортивной этики способствуют популярности нашего спорта, росту уважения к нашим духовным ценностям. Так, наш прославленный гимнаст Н. Андрианов на одном из международных турниров удачно выступил в упражнении на перекладине. Но вот у гимнаста из противоборствующей команды порвалась кожаная прокладка на ладони, и советский спортсмен отдал свою прокладку сопернику. Это помогло последнему получить более высокие

<sup>1</sup> Марищук В. Л., Пеньковский Е. А. В чем сила сильных? — М.: Изд-во ВЗПИ, 1992.—С. 151-173.

баллы. Трудно сказать, что имело большее значение в такой ситуации, выигрыш лишней медали или урок высокой нравственности. Такие поступки оставляют глубокий след в памяти спортсменов многих стран, делают их нашими союзниками.

5. Высокие нравственные качества, чувство патриотизма, ощущение высокого долга перед Отечеством как итог систематической воспитательной работы существенно повышают возможности спортсмена в его тренировочной работе, соревновательной деятельности, пробуждают новые функциональные резервы, увеличивают силы, упорство и настойчивость в достижении победы.
6. Наконец, высокая нравственность, убежденность играют особенно важную роль в поведении и переживании спортсмена, когда начнут снижаться результативность, соревновательные успехи и возможность поддерживать их на высоком уровне. Такова жизнь, это неизбежно. Рано или поздно чемпионы и рекордсмены уходят со спортивной арены, большинство из них покидает большой спорт с чувством исполненного долга, осознавая, что их достижения — это результат не только собственного таланта, но также совместной работы с тренером, помощи коллектива, условий, которые создавало им государство, спортивное общество, производственное предприятие и др.

Выдающиеся спортсмены находят свое место в роли тренеров, а некоторые из них по праву стали заслуженными тренерами страны, союзных республик (В. И. Каплунов, В. С. Стогов, Р. В. Плюкфельдер, В. В. Пушкарев, В. И. Рыженков, М. Б. Акопянц, Ю. В. Дуганов, Г. Д. Брушко и др.), становятся учеными и успешно работают в высших учебных заведениях (А. Н. Воробьев — доктор медицинских наук, профессор; А. С. Медведев — доктор педагогических наук, профессор; В. А. Поляков — кандидат педагогических наук, доцент; Ю. П. Власов — известный писатель и общественный деятель, народный депутат и др.).

С другой стороны, высококласные спортсмены обладающие большим техническим мастерством, но без достаточных нравственных устоев свой уход со спортивной арены, т. е. прощание с чемпионской славой и славой рекордсмена мира, вос-

принимают как тяжелую личную трагедию. Известно, что некоторые из них начинают злоупотреблять спиртным, опускаются, совершают противоправные поступки.

Нельзя сказать, что наши ученые и тренеры не занимаются решением проблем воспитания тяжелоатлетов, но, как и прежде, уровень разносторонней воспитанности штангистов оставляет желать лучшего.

В ходе специального анкетирования 43 выдающихся представителей тяжелоатлетического спорта оказалось, что 14,3% из них фактически отрицали важность воспитания высоких нравственных качеств и считали, что «чемпиону можно то, чего нельзя другим»; 23% отметили низкую эффективность воспитательной работы в ряде сборных команд ЦС и спортивных обществ.

В целом ряде случаев мы столкнулись с проявлением именно у тяжелоатлетов особой агрессивности, порой нежелания считаться с установившимися нормами поведения в коллективе и в быту. Высокий уровень притязаний у некоторых из них не всегда сочетается с уважением к общественному порядку. Мы встречались и с непризнанием нравственных критериев, которые ограничивают человека в его стремлении к желанным целям, даже если такие цели представляются противоправными.

Тяжелотлеты в известной мере уступают по сдерживанию своих отрицательных эмоций боксерам, самбистам, дзюдоистам, каратистам, которые, образно говоря, умеют «свалить с первого удара», «поставить на голову», но в ходе тренировки, как правило, проходят целый цикл соответствующих воспитательных мероприятий, удерживающих от противоправных поступков. Боксеры, в частности, постоянно ощущают нравственное влияние тренера, регулярно напоминающего о высокой юридической ответственности за физическое воздействие на личность вне соревнований или тренировки.

Перед тренерами по тяжелой атлетике столь острые проблемы, казалось бы, не стоят, в основном все сводится к поднятию различных отягощений в разных режимах и параметрах, и о своих обязанностях воспитателя некоторые из них забывают.

Отрабатывая удар (спарринг, по мешку, по груше и т. п.), боксер прекрасно понимает, что это ему потребуется для победы в ринге, а не в уличной драке или в быту. Что же касается штан-



гистов, то, накапливая исполинскую силу на тренировках, некоторые из них не могут ударжаться от соблазна ею воспользоваться. В силу этого проблема конфликтов в ряде тяжелоатлетических команд весьма актуальна, хотя сам по себе конфликт (лат. *conflictus* — столкновение) не во всех случаях является сугубо негативным явлением. В психологической сущности его лежит обострение противоречий, а следовательно, и определенный момент развития.

Мотивы конфликтов бывают разными. Но когда бушуют страсти вокруг бытовых проблем, неоправданных амбиций, взаимно эгоистических претензий, то такой конфликт лишь препятствует успехам в деятельности, мешает достижению высоких целей. Это относится как к конфликтному выяснению отношений «по горизонтали» (между спортсменами), так и «по вертикали» (между спортсменами и тренерами). В любом случае противоречия следует разрешать без применения физической силы, в рамках закона и принятой этики. Крупные конфликты с отрицательной направленностью потрясают весь коллектив, разлагают сплоченность, дисциплину, препятствуют прогрессированию в результатах на тренировках и соревнованиях. <...>

К воспитательной работе с тяжелоатлетами обязательно следует относиться к максимальной ответственностью, и перед тренерами в данном случае стоят большие задачи в формировании научного мировоззрения, правовых знаний, патриотизма и интернационализма.

В процессе воспитания необходимо передать, а воспитуемым усвоить определенные сведения из области гуманитарных наук, основы высокой морали. Но это лишь первая, начальная ступень в воспитании. Главное же сформировать соответствующие убеждения, которые войдут в плоть и кровь человека, станут его сущностью, мотивами в поведении. Затем на основе знаний и убеждений вырабатываются соответствующие привычки поведения. Для каждого человека эти привычки адекватны человеческим ценностям, а спортсмену следует учитывать еще и требования спортивной этики.

Известный педагог и психолог П. Л. Рудик установил, что некоторые тренеры не придают значения воспитательной работе, не обнаруживают к ней интереса. Он подчеркивал, что такое

непонимание тренерами важности воспитания у спортсменов высоких моральных качеств недопустимо и чревато отрицательными последствиями. Следовательно, нам не может быть безразлично, какой ценой добиваются рекорды и победы. К тому же имеется много данных о том, что в сугубо индивидуальных видах спорта, к числу которых относятся и тяжелая атлетика, с ростом спортивных достижений заметно развиваются и нездоровые наклонности.

И все же спорт тем и интересен, что он немыслим без чемпионов и рекордсменов, но если учебно-воспитательный процесс не на высоте, то неизбежны факты, когда эти одаренные люди могут стать, как говорится, неуправляемыми, чрезвычайно неуживчивыми в коллективе, вспыльчивыми, беспричинно агрессивными. Как тут не вспомнить философское изречение, которое гласит: «Слава и молодость — это слишком много для ; смертного».

Да к тому же мы хотим, чтобы на тяжелоатлетическом помосте во время соревнований атлеты были решительными, бесстрашными, а в жизни — добрыми, покладистыми. Возможно ли такое раздвоение личности? Факты свидетельствуют о том, что наиболее талантливые штангисты — ярко выраженные лидеры — стремятся даже в мелочах обыденной жизни быть образцом для окружающих. Поэтому особое внимание целесообразно уделять организации самостоятельной работы спортсменов, в том числе и во время любых учебно-тренировочных сборов, где могли бы проводиться собеседования и читаться лекции следующего содержания:

- значение спортивного движения в осуществлении национальной политики;
- современное олимпийское движение и попытки определенных сил извратить его гуманную и миролюбивую сущность;
- физическая культура и бытие человека;
- вопросы спортивной этики;
- облик спортсмена-чемпиона, единые этические нормы, его поведение в нашей стране и за рубежом;
- физическая культура и спорт как средство сплочения трудовых, воинских и учебных коллективов;

- роль физической культуры и спорта в воспитании патриотизма и интернационализма;
- быт и свободное время, место физической культуры и спорта в бюджете свободного времени.

Могут быть взяты и любые другие темы с учетом ситуации в стране и мире. Может быть проведена серия лекций и собеседований, например, на тему «Физическая культура и спорт в наши дни».

Рекомендуемая тематика лекций отнюдь не противоречит политике плюрализма. Напротив, она дает возможность каждому тренеру и спортсмену лучше разобраться в общественной ситуации, определить свое место в обществе и в политической борьбе.

Важная, социально значимая информация может передаваться в ходе встреч с ветеранами войны, труда и спорта. <...>

Стимулом к спортивным достижениям многих спортсменов всегда являлось глубокое сознание своей причастности к делам и свершениям нашей страны. В современном спорте высших достижений высокие результаты, как правило, невозможны без высокой социальной мотивации, и это надо учитывать в лекционной пропаганде.

В тех случаях, когда с лекцией, беседой выступает тренер, руководитель команды или кто-то из авторитетных спортсменов, целесообразно учесть ряд рекомендаций и обратить внимание на приведенные ниже вопросы.

1. Основное внимание при решении воспитательных задач уделять моральной стороне излагаемого материала, его воспитательному потенциалу.
2. Материал излагать достаточно четко, обращая внимание на узловые вопросы, на рубрики выделенных разделов лекции (рассказа).
3. Давая новую информацию, уместно включать в изложение материала то, что еще не получило широкого распространения. Передаваемые сведения должны отличаться новизной.
4. Использовать методику проблемности в изложении, создавать проблемные ситуации, т. е. ставить аудиторию в положение, когда нужно самостоятельно искать ответ на постав-

ленные вопросы или делать выбор из нескольких вариантов предложенных ответов. Целесообразно применять полемические приемы, основанные на сопоставлении противоречивых точек зрения.

Добиваться простоты и ясности речи, популярного стиля изложения, не пользоваться малознакомой терминологией. Избегать попыток «обнаучивания» материала, обращаясь к вопросам, к усвоению которых аудитория не подготовлена, как можно меньше пользоваться словами-паразитами (так сказать, значит, это самое и т. п.), чаще отрываться от конспекта, чтобы видеть аудиторию.

Особое внимание должно обращаться на эмоциональность изложения, организацию эмоционального восприятия материала, что определяется следующим:

- наличием новой информации;
- обсуждением вопросов, которые действительно волнуют аудиторию («острые» темы, часто обсуждаемые вне аудитории, в кулуарах);
- обращением к насущным проблемам тяжелоатлетического спорта (например: выступление сборной команды страны на Олимпиаде, проблемы борьбы с анаболиками и т. д.);
- использованием образных сравнений, «крылатых фраз», ярких, волнующих примеров, приемов изложения, связанных с юмором;
- реализацией возможности интонирования, мимики, приемов артистизма. При подготовке к встрече с аудиторией целесообразно иногда пользоваться магнитофоном, отработкой выигрышной мимики, позы перед зеркалом;

Использовать некоторое оптимальное количество наглядных пособий (схем, диапозитивов, если возможно, отрывков из кино- и видеофильмов), соблюдая меру при подборе, предлагая их не все сразу, а по ходу изложения. Не в ущерб логике изложения материала следует как можно чаще определять, когда наступает момент уставания слушателей (потеря интереса к излагаемому материалу).

9. Не забывать о технике речи (умелом интонировании, хорошей дикции, обязательных паузах после акцентирования на наиболее важных вопросах).

В ходе планирования, организации и проведения собеседования тренеру (руководителю) занятия следует ориентироваться на ряд соответствующих дидактических требований.

1. Ставить четкую задачу в определении цели собеседования, ограничивая соответствующим образом круг обсуждаемых вопросов. В таком аспекте удобно ориентироваться на известную «крылатую фразу», которую мы можем иногда использовать с целью приблизить обсуждение какого-либо вопроса к заданной теме: «Умный знает, что сказать, а дурак говорит все, что знает».
2. Обсуждать только те вопросы, которые мы уже ранее как-то изучали (на лекции или самостоятельно). Иначе никакого обсуждения может не получиться (что обсуждать, если слушатели ничего не знают, у них нет мнения по данному вопросу, им надо читать лекцию, а не проводить обсуждение).
3. Нужно, чтобы пересказывались и рассматривались факты под разными ракурсами, с разных точек зрения, с постановкой вопроса «почему?».
4. Поощрять широкую полемику, обмен мнениями, выслушивать выступающего, но не уводить дискуссию в сторону от главной темы. Нужно управлять беседой.
5. Добиваться повышения культуры речи выступающих, не забывая в то же время о возможных языковых трудностях в общении со спортсменами нерусской национальности.
6. Рассматриваемые вопросы обязательно увязывают с конкретикой, в нашем случае с проблемами тяжелой атлетики, воспитанием спортсменов, значением воспитательных мероприятий для достижений спортивных успехов и роли таких успехов в социальном плане.
7. Подводить итоги собеседования, отмечать лучшие выступления слушателей, делать общие выводы и практические рекомендации на основе анализа результатов обследования.

В накоплении знаний по гуманитарным наукам, сведений в 10 понятиях нравственности, представлений по вопросам идеологии, высокой морали; особую, весьма важную роль играет самостоятельная работа с источниками информации.

У нас имеется некоторый опыт организации самообразования спортсменов — тяжелоатлетов Вооруженных Сил СССР. Во время учебно-тренировочных сборов по подготовке сборной команды армейских штангистов к чемпионату СССР на базе ЦСКА после специального контрольного письменного опроса перед всеми участниками сборов в виде эксперимента были поставлены следующие задачи:

самостоятельно изучить речь В. И. Ленина на III съезде комсомола «Задачи союзов молодежи»;

уяснить понятие «спортивная этика» (по материалам пособия: Советские Вооруженные Силы — школа нравственного и физического воспитания армейских спортсменов. — М.: СК МО СССР, 1988).

Основные положения было предложено законспектировать, всем участникам эксперимента раздали по школьной тетради-дневнику, где каждый должен был сам спланировать свою работу по изучению предложенных материалов и ежедневно делать записи по избранной теме с отметкой о выполнении или невыполнении (с указанием причины) плана. Тренеры подружили инструкцию ни в какой мере не стимулировать участников эксперимента к работе с учебными материалами, но четко требовать, чтобы ежедневно по вечерам были сделаны записи о фактическом выполнении намеченной по плану работы.

Скажем, что все 20 тяжелоатлетов — мастеров спорта и во всем атлетов мастеров международного класса, участвовавшие [в эксперименте в течение 23 дней, отведенных на подготовку [последнего этапа перед чемпионатом страны, ознакомились (некоторые более подробно) с предложенными нами материалами, сделали конспекты; в ходе заключительного опроса у нас не было оснований кому-нибудь из них выставить неудовлетворительную оценку, хотя в исходном обследовании таких спортсменов было немало.

Тренеру, выступающему в роли воспитателя, целесообразно знать ряд условий, определяющих успешность формирования убеждений.

1. Воспитатель должен иметь достаточно высокий авторитет у воспитуемых, быть образцом нравственности.
2. Невозможно в чем-то убедить других, не будучи убежденным самому.
3. Убеждение может быть осуществлено лишь при целенаправленном воздействии и на сознание, и на чувства, и на волю воспитуемого. Должна быть задействована его эмоционально-волевая сфера. Стремясь сформировать убеждение у своего подопечного, тренер-воспитатель должен вызывать сопереживание, чувство гордости, ощущение радости или эмоционального подъема. Могут при этом использоваться, образно говоря, «попутные эмоции», вызванные каким-то посторонним событием.
4. Убеждение нельзя формировать путем нотаций, голословных повторений стандартных штампов, декларирования. Необходимы аргументы, применение эвристического метода познания. С помощью доводов, ярких фактов, сопоставления противоречий в различных точках зрения необходимо подвести воспитуемого к собственному правильному решению («Эврика!» — нашел). Основой убеждения могут стать лишь глубокие, хорошо осмысленные знания, принятые сознанием как правильные, логичные. В таких случаях говорят также об интериоризации, т. е. переходе информации от «извне» — «вовнутрь».
5. Убеждение формируется быстрее и прочнее, когда в качестве аргументов, доводов применяются примеры из реальной жизни, живой практики, хорошо знакомые воспитуемым.
6. Польза от эмоционально насыщенных воздействий аргументов не вызывает сомнения, но нельзя забывать о чувстве меры. В психологии известна закономерность Иеркса—Додсона, суть которой заключается в том, что однообразное мотивирование сначала способствует росту результатов деятельности, но после определенной «критической точки» оно начинает оказывать противоположное воздействие (о психологических механизмах такого феномена будет сказано ниже).

7. Воспитывающие воздействия, проводимые с целью формирования убеждения, должны осуществляться своевременно, пока еще нет негативных проявлений. Иначе возникает необходимость в перевоспитании, что значительно сложнее. При переубеждении тактику воспитывающих воздействий следует строить на несколько иной основе. Нужно в меньшей мере касаться негативных моментов (особенно если они уже прочны), а стараться сформировать новый, положительный мотив и дальнейшие воспитательные усилия направлять на его укрепление. Смысл в том, что по механизмам отрицательной индукции он будет «гасить» конкурирующий с ним негативный мотив. Ниже мы постараемся разъяснить нейродинамический смысл такого явления.
8. Различные воспитательные воздействия, формирующие соответствующие убеждения, должны быть целенаправленными и согласованными между собой.
9. Необходимо учитывать особенности аудитории, влияние предшествующих событий, а также индивидуальные особенности воспитуемых.

Постараемся уяснить, почему даже хорошо подготовленные, но излишне повторяемые, декларированные воспитательные воздействия должны проводиться в командах своевременно. Дело в том, что при отсутствии необходимого руководства воспитание не всегда проходит верным путем и у людей порой формируются негативные мотивы. Но если какой-то негативный мотив стал достаточно прочным, он начинает оказывать влияние на всю систему приема и переработки информации, принятие решений, связанных с данным мотивом, так как образуется психологическая установка, которая, образно говоря, как бы окрашивает информацию, поступающую дополнительно, в свой цвет. Воспитательная же информация искажается через «кривое зеркало» данной негативной установки, когда человек находит оправдание своим решениям, даже противоправным, безнравственным поступкам.

Высококласные спортсмены, в частности тяжелоатлеты, как люди доминантные, особенно в состоянии возбужденных эмоций, нередко склонны к подобному самооправданию и предвзятым решениям, навязанным укрепившейся психологической

установкой, нейродинамический механизм которой имеет явление доминанты (открытой в физиологии А. А. Ухтомским). Но доминанта функционирует по особым законам и усиливается при любом на нее воздействии (независимо, положительное оно или отрицательное). Вот почему психологическая установка, сформированная на основе доминанты, преобразует поступающую информацию, делает иногда, бесполезным даже весьма логичные воспитательные воздействия. Через своеобразную призму негативной установки эти воздействия воспринимаются в искаженном виде и не могут выступать в качестве убедительных доводов.

Наши исследования показывают, что хорошо организованная первоначальная информация оказывает в 1,5-2,5 раза более сильное психологическое воздействие, чем последующая, равная ей по аргументации. Поэтому если воспитуемый уже усвоил какие-то доводы, то иногда встает вопрос о сложном процессе перевоспитания; чтобы разрушить укрепившийся ошибочный мотив, необходимо формировать новую положительную установку («конкурентную» доминанту), способную погасить свою «противницу» по закону отрицательной индукции.

В процессе перевоспитания аргументы и контраргументы, доводы, советы целесообразно подбирать вне прямой связи с негативными мотивами (чтобы они не искажались прежней установкой). Необходимо укреплять новый положительный мотив, создавать новую установку, помня, что на ее основе будет значительно легче решить задачу перевоспитания.

Так, в нашей практике был случай, когда талантливый тяжелоатлет средней весовой категории П. неожиданно увлекся «легкой жизнью». Обладая привлекательной внешностью и характерным для большинства штангистов красивым телосложением, П. пользовался успехом у женщин. Он не был взыскательным и высококультурным молодым человеком. Это определяло и выбор случайных подруг. Система регулярных тренировок и спортивный режим нарушались, рост технических результатов остановился. Спортсмен стал оказывать своими вредными привычками негативное влияние и на других членов команды. Почти месяц увещаний, советов и нареканий ничего не дал. Когда, обращаясь к чувству долга и совести, напоминали П., что перевели его как перспективного спортсмена

из «глубинки», создали хорошие условия для спортивного роста и что он занимает место другого человека, он мысленно так оправдывал свое поведение и возражал тренеру: П.: «Я вполне уже оправдал затраченные на меня средства, выполнил норматив мастера спорта, всегда даю зачетные очки команде. В "глубинке" я ничего приличного не видел, а сейчас вкушаю массу удовольствий от пребывания в столице, живу наполненной жизнью».

*Тренер:* «Ты постоянно меняешь знакомых, морочишь голову девушкам, женщинам, ведь они на что-то надеются, твое поведение аморально...»

П.: «Я никому не обещаю жениться, просто хочу погулять, пока молодой, а если хитроумные девицы думают меня "окрутить" и женить на себе, то этот номер у них не пройдет. Пусть рассчитывают только на обмен удовольствиями».

*Тренер:* «У тебя есть с кого брать пример. Возьми С. или А., они прогрессируют в спорте, строго соблюдают распорядок дня, ведут общественную работу, чистоплотны в быту».

П.: «Знаю я этих ребят, они стараются перед тренером и начальником команды, чтобы быть включенными на очередной выезд за границу».

*Тренер:* «У меня есть информация, что ты часто возвращаешься навеселе, много куришь. Разве не понимаешь, что на фоне больших тренировочных нагрузок из-за частых недосыпания ты погубишь себя?»

П.: «Не стоит устраивать "бурю в чайном блюдце", ничего не повредит моему могучему организму, поскольку выпиваю немного (для расслабления...), курю редко, для компании (когда моя дама курит). Кроме того, мне известно, что многие выдающиеся атлеты и выпивают, и курят и т. д.»

В ряде случаев спортсмен (в данном случае П. — *Примеч. ред.*), связанный своей негативной психологической установкой, иногда перерабатывает воспитательную информацию, поступающую от тренера, не пытаясь ее осмыслить. Иначе говоря, слова тренера служат лишь пусковым механизмом, сигналом для давно готового решения, совершенно не зависящего от той информации, которую несет данный сигнал.

Наш воспитуемый П., по его собственным словам, после проводимых с ним бесед, требований усилить тренировку, нормализовать режим отдыха лишь все больше укреплялся в мыс-

лях: «Они говорят то, что им выгодно и удобно, а лично мне, пока я в Москве, надо пожить, повеселиться как следует».

Прозрение пришло неожиданно. Добившись путем оптимизации тренировки более строгого контроля, последовательного повышения технических результатов в рывке, мы наглядно убедили П. в реальной возможности подтянуть результат в толчке и выполнить норматив мастера спорта международного класса. Вот здесь наш воспитуемый и задумался. Вскоре ощутил, что ночные прогулки мешают переносить запланированные высоконагрузочные тренировки.

Прошло совсем немного времени, и наш герой стал более строго относиться к себе, к режиму тренировок и отдыха. Это вовсе не значит, что П. совершил какой-то героический поступок. Совсем нет. Он просто вернулся в надлежащий ритм спортивной деятельности, когда возможен рост максимальных результатов. Нам было приятно, что у спортсмена вновь образовалась мощная психологическая установка, в основе которой лежала новая доминанта, «погасившая» все, что ей мешало. Перед коллективом предстал фанатично настроенный атлет, способный покорить вершины спортивного мастерства. Став мастером спорта международного класса, закончив заочно институт физической культуры, П. стал неплохим тренером и воспитателем, способным развить и сформировать у подопечных высокие моральные устои.

П. А. Рудик

## [О нравственном воспитании спортсмена]<sup>1</sup>

<...> Ни один тренер не может обучать технике или тактике своего вида спорта вне определенной организации педагогического процесса и не влияя на мотивы, побуждающие спортсмена к спортивной деятельности. А если это так, то тренер

Фрагменты статьи: Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. — М.: ФиС, 1962. — С. 9-20.

Осуществляет не только физическую или техническую подготовку спортсмена, но обязательно влияет и на нравственные черты личности спортсмена, отвечает за его нравственное воспитание; он должен обязательно владеть методами нравственного воспитания и эффективно (в той же мере, как он это делает в отношении технической подготовки) осуществлять их и в своем педагогическом процессе.

Каждый преподаватель физического воспитания ведет свой педагогический процесс по определенным организационным Мюрмам. Но ведь организационные формы педагогического процесса не выдуманы им, они диктуются обществом; в разных общественных формациях эти организационные формы разные.

Физические упражнения как основное средство физического воспитания представляют собой активную деятельность человека, в которой существенное значение имеют мотивы, побуждающие человека заниматься этой деятельностью. Мотивы же обязательно содержат в себе моральную сторону. Отсюда и физическое воспитание в своем существе органически содержит в себе эту нравственную сторону. Оно не может протекать вне или независимо от нравственного воспитания.

<...> Нравственной стороны из уроков физического воспитания и тренировочных занятий не выкинешь, а если кто-либо попытается это сделать, то добьется только одного: вместо коммунистической в занятия будет внесена буржуазная нравственность. Если тренер не ставит перед собой сознательно задачи Воспитания спортсменов, он легко может сбиться на воспитание только буржуазно-нравственных черт личности, основанных на частнособственнической психологии (эгоизма, эгоизма, эгоизма, эгоизма и т. д.).

<...> Воля представляет собой структурно сложную сторону личности человека. В связи с этим и волевые качества человека многогранны. Практика показывает, что важнейшими из них являются: а) целеустремленность, б) инициативность, в) дисциплинированность, г) решительность, д) смелость, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели. Каждое из этих качеств характеризуется особенностями, накладывающими отпечаток и на методы их воспитания.

Целеустремленность предполагает наличие у человека не только определенных целей, которые он перед собой ставит, но и характерных особенностей деятельности, направленной на достижение этих целей. Анализ волевого качества целеустремленности показывает его органическую связь с нравственными сторонами личности человека. <...> На эту сторону воспитания целеустремленности применительно к спорту в следующих словах указывает М. И. Калинин: «Физкультура и спорт являются значительным фактором в создании здорового, сильного, ловкого, находчивого, отважного, умеющего бороться с препятствиями, уверенно смотрящего вперед человека. Но все это вместе взятое есть только внешняя физическая сторона дела». Перед физкультурниками и спортсменами, говорил М. И. Калинин, стоит задача пронизать свою деятельность идейным содержанием революционного марксизма, «связать спортивную деятельность с общим строительством социализма», с общими стремлениями советского народа. «Тем самым физкультурники поднимут свою работу на уровень общих всенародных устремлений... т. е. они наполнят свою работу глубоким внутренним содержанием, в котором каждая отдельная ветвь спортивной деятельности получит неисчерпаемые питательные соки для своего роста и мощный стимул к дальнейшему совершенствованию».

Сущность волевого качества инициативности заключается в способности человека самостоятельно: а) ставить цели для своей деятельности и б) организовывать сами действия для достижения этих целей. Для проявления инициативности необходимы:

- 1) понимание ситуации, в которой необходимо проявить самостоятельную деятельность;
- 2) составление плана действий;
- 3) решимость на самостоятельные действия, т. е. принятие на себя ответственности за эти действия.

Основным условием воспитания инициативности является создание для воспитанников положений, из которых они должны найти выход собственными усилиями и средствами. Наоборот, всякое решение возникшей задачи другими (например, вос-

питателем, товарищами и т. д.), а не самим воспитанником, может лишь уничтожить способность последнего к проявлению собственной инициативы. Однако при этом необходимо соблюдать принцип постепенности и ставить перед воспитанниками лишь доступные им по трудности задачи: задачи, намного превышающие силы и способности воспитанника, могут лишь подавить у него стремление к проявлению собственной инициативы. Это не значит, однако, что воспитанники должны оставаться без всякой помощи со стороны воспитателя в исполнении ими своих инициативных обязанностей. Помощь должна быть оказана, но не для того, чтобы решить задание за воспитанника, а для указания ему способов возможно полного и успешного проявления его инициативы. Большое значение при этом имеет поощрение самостоятельных проявлений инициативы, ободрение и поддержка в трудных условиях деятельности.

Волевое качество дисциплинированности предполагает наличие выработанной в процессе воспитания способности подчинять свои волевые проявления необходимости и требованиям спортивного коллектива и общества. Полезно развивать самодисциплину как сознательное подчинение установленным правилам. Под самодисциплиной понимается способность человека подчинять свое поведение требованиям нравственного долга, разумным основаниям и противостоять различным чувственным побуждениям и склонностям низшего порядка, влекущим в сторону от нравственного пути. Таким образом, воспитание дисциплинированности органически связано с нравственным воспитанием личности человека.

Важными средствами в воспитании дисциплинированности являются: а) неуклонное подчинение установленному режиму; б) подчинение своего поведения определенным правилам; в) выработанные привычки дисциплинированного поведения. К числу последних относятся: привычка быть всегда активным в достижении поставленной цели, привычка к затрате необходимых для этого волевых усилий, быть устойчивым в их проявлении, доводить их до результативного конца, привычка действовать решительно и быстро и т. д.

Волевое качество решительности характеризуется способностью в сложных случаях деятельности самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно проводить их в

жизнь. Решительность предполагает, в связи с этим, предварительное обдумывание и взвешивание обстоятельств, в которых приходится действовать. Для проявления решительности человек должен: 1) ясно представлять себе цели своей деятельности и 2) считать достижение этих целей безусловно необходимым и важным делом. Решительность воспитывается, вместе с тем, только в процессе практического овладения средствами для достижения поставленной цели: человек, не знающий, как надо действовать, и не умеющий выполнить соответствующие действия не способен проявить решительность. Вот почему овладение техническими приемами данного вида деятельности является необходимым условием для воспитания волевого качества решительности.

Большое значение при этом имеет успех, сопровождающий проявления решительности. Воспитателю необходимо всегда ставить перед воспитанником такие задачи для проявления его решительности, которые бы одновременно представляли для него определенную трудность и стимулировали к проявлению решительности и в то же время были посильны, сопровождались возвышающим чувством успеха в выполнении деятельности, на которую решился. Ожидание успеха, мысль об осуществимости задуманного действия, уверенность в том, что будет достигнут требуемый результат, являются необходимыми условиями для воспитания решительности. Наоборот, систематический неуспех в предпринимаемых решительных действиях приводит к выработке чувства нерешительности, сознания невозможности или неспособности достигнуть требуемой цели и, таким образом, затормаживает и даже подавляет способность к проявлению требуемых волевых усилий.

Волевые качества смелости и стойкости в борьбе с препятствиями характеризуются способностью затрачивать необходимые волевые усилия в процессе деятельности, связанной с сознанием той или другой опасности, требующей преодоления отрицательных эмоциональных состояний, вызываемых сильным утомлением, болью, непосильными трудностями и т. д. Эти качества предполагают наличие у воспитанника самообладания (не теряться в минуты опасности, риска); выдержки; способности переносить большие напряжения, противостоять чув-

ству усталости, терпеливо переносить боль; упорства; воли к Победе. В основе воспитания этих волевых качеств лежит:

- 1) формирование у воспитанника высоких моральных качеств, нравственных идеалов, способных побудить человека на преодоление огромных для него трудностей;
- В) обязательная практическая деятельность, связанная с проявлениями смелости и перенесением больших трудностей и, таким образом, дающая человеку необходимую закалку [ в борьбе с этими трудностями и опасностями; в) выработка навыка к затрате больших волевых усилий, связанных с преодолением трудностей и опасностей.

Занятия спортом требуют от человека способности к затрате в необходимых случаях определенных волевых усилий. Последние всегда имеют осознанный характер, поскольку обуславливаются необходимостью преодолеть те или иные трудности. Шайболее отчетливо этот характер волевых усилий обнаруживается, когда спортсмен сталкивается с препятствиями на пути к достижению цели. Спецификой волевых качеств спортсмена является то, что они всегда связаны с деятельностью, направленной на преодоление тех или иных трудностей и препятствий. Преодоление трудностей составляет специфику и методов воспитания волевых качеств спортсмена. Эти методы могут быть эффективными, если они будут основаны на детальном изучении трудностей, специфичных для отдельных видов спорта. В связи с этим большое значение в психологии спорта приобретает проблема классификации и систематизации трудностей, в процессе преодоления которых воспитываются волевые качества смелости и стойкости. Большой материал для анализа этого вопроса дает психологическое изучение различных видов спортивной деятельности.

В психологии спорта установилось традиционное деление трудностей на два вида: а) трудности внешние (особенности среды и предметов, с которыми спортсмену приходится иметь дело во время тренировок и спортивных соревнований) и б) трудности внутренние, представляющие собой различные эмоциональные состояния, возникающие у спортсмена в процессе спортивной деятельности.



Ближайший анализ показывает, что такое деление не может быть признано удачным: во внешней среде нет трудностей; там мы имеем дело с теми или другими внешними препятствиями, которые приходится преодолевать спортсмену; с другой стороны, физиологические изменения внутри организма (например, при нарушении процессов обмена во время усиленной мышечной работы) лишь с большой натяжкой можно отнести к внешним трудностям.

Деление трудностей на внешние и внутренние приводит некоторых исследователей к утверждению, что главное — это трудности внутренние, для которых характерно наличие тех или иных отрицательных, астенических эмоциональных переживаний, и что на борьбу именно с этими трудностями должны быть направлены все усилия тренера. В свою очередь, такое утверждение нередко приводит к забвению материальной основы «внутренних» психических переживаний, к их отрыву от порождающих их объективных причин, а следовательно, и к ошибкам в построении методики воспитания волевых качеств личности, связанных с преодолением трудностей.

Опыт психологического изучения различных видов спортивной деятельности показывает, что спецификой волевых качеств спортсмена является то, что они всегда связаны с деятельностью, направленной на преодоление тех или иных трудностей. Соответственно преодоление трудностей должно составлять и специфику методов воспитания волевых качеств спортсмена. Эти методы могут быть эффективными, если они будут основаны на детальном изучении трудностей, специфичных для отдельных видов спорта. Эти трудности могут быть правильно поняты, если будет установлена их обусловленность (детерминированность) конкретными («объективными») особенностями, специфичными для данного вида спорта. В связи с этим для дальнейшей углубленной работы по психологическому анализу волевых качеств и процесса их формирования полезно выделить следующие две основные группы трудностей, встречаемых спортсменами в их спортивной деятельности: трудности «объективные» и трудности «субъективные». Основания для такого разделения следующие.

*Объективными* мы называем трудности, детерминируемые специфическими для данного вида спорта препятствиями, без

преодоления которых спортсмен не может овладеть данным видом спорта. Примерами таких трудностей могут быть: затрата мышечной силы при подъеме штанги: быстрота, требующаяся при нанесении удара в боксе; необходимость проложить усиленную мышечную работу в состоянии утомления: например, в беге на длинные дистанции, при финишировании, когда наступает кислородное голодание; высокая координированность движений, необходимая при выполнении гимнастических упражнений на снарядах, и т. д. Все эти трудности называются нами «объективными», поскольку они обусловлены самим видом спорта, а не особенностями личности спортсмена. Особенностью этих трудностей является то, что они одинаковы для всех людей, стремящихся попробовать свои силы в данном виде спорта и совершенствоваться в нем; они варьируются лишь по нормативам, устанавливаемым для спортсменов разного личного возраста и категории, не меняясь по своему психологическому содержанию («качеству»). Через эти трудности обязательно должен пройти каждый спортсмен, занимающийся данным видом спорта.

*Субъективными* мы называем трудности, основу которых составляет личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, к условиям тренировок, спортивных соревнований и т. д. Эти трудности, как правило, носят индивидуальный характер, они могут быть различны у представителей одного и того же вида спорта. Примерами им могут быть страх, вызываемый необходимостью выполнить упражнение на данном снаряде, связанный с воспоминанием о травме, полученной на предыдущей тренировке; вызываемое реакциями зрителей, присутствующих на соревновании, смущение и своим астеническим характером тормозящее активность спортсмена, разрушающее выработанные в процессе тренировки динамические стереотипы двигательных навыков, и т. д.; боязнь противника, преувеличенная оценка его сил и способностей; незаинтересованность в данном виде соревнований... и т. д.

Методика преодоления этих трудностей (а следовательно, и методика нравственного воспитания требуемых волевых качеств спортсмена) имеет, естественно, иной характер по сравнению с методикой воспитания волевых качеств при преодолении объективных трудностей. Большое значение в этой методике

приобретают методы разъяснения, убеждения, воздействия при мером, проведение тренировок и соревнований в различных условиях в целях выработки адаптации к условиям соревнования, накопление опыта соревновательной борьбы, «самопрк казы» (сущность которых составляет усилие воли, направленное на подавление астенических эмоций) и другие средства, позволяющие привести нервную систему данного спортсмена и оптимальное-для решения стоящей перед ним задачи состояние, воспитать у него спокойствие и сдержанность в отношении сопутствующих соревнованию внешних факторов и т. д. Воспитание волевых качеств спортсмена может быть эффективно осуществлено только при дифференцированном учете совокупного влияния на его деятельность указанных выше двух видов трудностей.

А. А. Тер-Овсисян

## Основные понятия методики обучения физическим упражнениям<sup>1</sup>

Главной целью обучения на занятиях физической культурой и спортом является овладение двигательными навыками. Двигательные навыки — это те двигательные действия, которыми человек овладел в результате обучения. Все произвольные движения (около 99% всех движений человека) являются двигательными навыками различной сложности. Двигательные навыки обладают свойством переноса.

Перенос двигательных навыков выражается в их положительном или отрицательном взаимовлиянии. На занятиях физической культурой и спортом положительный перенос двигательных навыков обнаруживается в тех случаях, когда разные физические упражнения имеют легкоразличаемое структурное сходство, например приемы игры в ручной мяч и баскетбол или

■одъем разгибом из виса на брусьях и то же упражнение на перекладине (человек, который играл в баскетбол, легче овладет техникой игры в ручной мяч; после освоения подъема разгибом на перекладине подъем разгибом на брусьях разучить ■роще).

Поэтому последовательное или одновременное изучение таких физических упражнений целесообразно. Разновидностью ■оложительного переноса является перекрестный (билатеральный) перенос. Он выражается в том, что человек способен выполнить определенное движение левой частью тела, хотя ранее *т* этом движении упражнялась только правая часть (например, Бспортсмен может метать левой рукой, хотя обучался метанию ■олько правой).

Отрицательный перенос двигательных навыков проявляется ■а в тех случаях, когда трудно дифференцировать отдельные Блементы движения при выполнении различных физических «пражнений. Например, в прыжках в высоту и барьерном беге содержится фаза отталкивания, однако характер ее в этих видах различается по ряду деталей настолько, что начинающий [не способен их дифференцировать. Поэтому одновременное изучение этих двух спортивных упражнений нецелесообразно.

Следует выделить три основных процесса, которые обеспечивают образование и развитие двигательного навыка: 1) познавательный процесс, который состоит в осознании цели движения, его структуры и результатов, в овладении суммой знаний; 2) процесс установления и закрепления соответствующих условнорефлекторных связей; 3) процесс морфологической и функциональной перестройки опорно-двигательного аппарата, вегетативных функций организма; 4) процесс развития двигательных качеств и некоторых сторон психической сферы занимающихся в соответствии с требованиями изучаемых движений. Овладение двигательными навыками, так же как и развитие тренированности в целом, происходит неравномерно, по ломаной кривой. Вначале отмечается быстрый рост тренированности, затем идет длительный период медленного нарастания, в котором временами могут наблюдаться задержка (плато) и случаи снижения, вслед за тем наступает новое резкое увеличение тренированности и снова период замедленного развития или задержки.

Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. •М: ФиС, 1978. - С. 53-60.

Период, на протяжении которого ведется обучение сложному физическому упражнению, делится на три этапа: ознакомления, овладения структурой движений и совершенствования в выполнении физического упражнения.

На этапе ознакомления, который продолжается от одного до нескольких занятий, ставится задача создания предварительных представлений и понятий об изучаемом физическом упражнении и главным образом о его кинематической структуре, а также ознакомления с основными условиями и правилами спортивной борьбы в данном виде спорта. Для решения первой из этих задач приходится упрощать структуру движения, создавать условия, облегчающие выполнение упражнения (например, снижать высоту препятствия, уменьшать вес снарядов, размеры площадки, снижать интенсивность движения, сокращать дистанцию, не учитывать некоторые правила, которые необходимо соблюдать на соревнованиях).

На этапе овладения структурой движений, который продолжается от нескольких недель до нескольких месяцев, ставятся следующие задачи:

- 1) создать четкие представления о кинематических, динамических и ритмических параметрах изучаемого движения;
- 2) овладеть физическим упражнением, основными приемами, применяемыми в спортивной борьбе, в такой мере, чтобы выполнять их правильно с вариативными усилиями в упрощенных условиях;
- 3) ознакомить с основами тактики данного вида спорта.

На этапе совершенствования, который продолжается в течение всего времени, пока занимающийся стремится повысить свои результаты, ставятся следующие задачи:

- 1) достигнуть такого уровня совершенства в овладении спортивным упражнением, который позволит сохранить правильную технику при выполнении движений с максимальными усилиями в изменяющихся условиях спортивной борьбы;
- 2) развить двигательные качества и психические свойства в соответствии с требованиями изучаемого вида спорта;
- 3) освоить тактические приемы и развить способность применять их творчески в зависимости от складывающейся ситуации.

В специализированных занятиях спортом (в спортивной тренировке) обучению технике спортивных упражнений предшествует этап подготовки к нему. Этот этап может длиться от 3 недель до нескольких лет. Его продолжительность зависит от возраста занимающегося и вида спорта. На этапе подготовки к обучению определяются интересы и способности занимающихся, формируется активно-положительное отношение к занятиям определенным видом спорта, обеспечивается физическая подготовленность, служащая основой для овладения соответствующими двигательными навыками. Иногда, чтобы овладеть техникой одного вида спорта, необходимо заниматься другим видом (например, обучению прыжкам в воду должны предшествовать кроме плавания занятия акробатикой). В некоторых случаях задачи подготовки к обучению решаются без участия преподавателя (например, в процессе игры в детском возрасте или самостоятельных занятий различными видами спорта). Это позволяет приступить к разучиванию техники избранного вида спорта без предварительной подготовки.

С самого начала обучения физическим упражнениям человек стремится к тому, чтобы занимающийся выполнял движение как можно ближе к его идеальному образцу (по структуре). Для этого можно применить два способа (метода): первый — «простить условия, снизить интенсивность движений»; второй — «расчленить спортивное упражнение на более простые по структуре движения, на отдельные действия и приемы. Первый метод обучения называется целостным, второй — расчлененным. Их сочетание называют комплексным методом.

Наиболее эффективным методом нужно признать комплексный. Расчлененный и целостный методы в обучении сложным действиям самостоятельного значения не имеют. Однако само понятие «комплексный метод» не раскрывает его содержания. [Здесь более уместно применение понятия анализа—синтеза движений в обучении. <...> Обязательное требование реализации анализа—синтеза в обучении физическим упражнениям состоит в том, чтобы расчлененная подсистема не теряла своего органического единства с целостным упражнением. Выделенные части, фазы и элементы должны быть закреплены (освоены) достаточно хорошо, прежде чем они будут соединены в более сложные сочетания. Однако длительные упражнения в изолированных деталях могут привести к нарушению согласованно-

сти движений при выполнении сложного физического упражнения в целом. Поэтому необходимо заниматься одновременно несколькими частями, фазами и элементами спортивного упражнения, переходя от одного к другому циклически. <...>

Для каждого занимающегося в каждом спортивном упражнении следует найти такие части и фазы, которые он может воспроизвести правильно, но с приложением усилий, характерных для данных подсистем спортивного упражнения в целостном его выполнении в реальных условиях спортивной борьбы.

Успех в овладении физическими упражнениями зависит от последовательности изучения его подсистем. В каждом сложном физическом упражнении имеется часть, фаза или элемент, от правильного выполнения которых в значительной степени зависит эффективность движения. Различают основу спортивного упражнения в целом — основную часть; основу части спортивного упражнения — основную фазу; основу фазы спортивного упражнения — основной элемент. Например, из четырех частей прыжка в высоту (разбег, отталкивание, переход планки и приземление) основной частью является отталкивание; в отталкивании основной фазой является постановка толчковой ноги и положение тела по отношению к нему; в фазе постановки ноги для отталкивания основными элементами являются движения таза и плечей.

Установление основы спортивного упражнения важно, в частности, потому, что обучение следует начинать именно с нее. В разных спортивных упражнениях, а также в отдельных их частях и фазах основа движения может находиться в начале, в середине и в конце. <...>

В первом варианте основная часть сложного физического упражнения находится в начале. Она осваивается первой. Затем изучается техника средней части движений. К ней присоединяется уже освоенная начальная часть. Вслед за тем изучается техника заключительной части упражнений. К ней присоединяется освоенная средняя часть. <...>

Во втором варианте основная часть спортивного упражнения находится в середине, а в третьем — в конце. <...>

Выполняемые движения воспринимаются прежде всего органами чувств. Их можно видеть, в некоторых случаях слышать звуки, издаваемые при них, а главное — воспринимать кинесте-

зическими ощущениями. В процессе обучения двигательным действиям суммарная деятельность органов чувств синтезируется в центральной нервной системе. В последующих действиях возникают новые ощущения, которые дают возможность проверить создавшиеся представления, уточнить их. В новых попытках воспроизвести движение возникают новые ощущения, которые снова осмысливаются, синтезируются в сознании и создаются более точные представления об изучаемом движении. Они снова проверяются на практике.

Отличие одного этапа овладения двигательными навыками от другого состоит в раскрытии в выполняемых движениях новых ощущений, в новом, более совершенном, восприятии этих ощущений. В этом заключена суть и последовательность освоения любого навыка, познания любого явления. Квалифицированный спортсмен лучше контролирует выполняемое спортивное упражнение. Именно поэтому он способен выполнить его более совершенно.

При равенстве одаренности и двигательного опыта результаты обучения зависят от способности концентрации внимания на возникающих ощущениях и степени понимания изучаемого. Чем лучше удалось отвлечь внимание обучающегося от всего, что не имеет отношения к выполняемому заданию, тем успешнее будет обучение. Это относится как к внешним раздражителям, так и к собственным мыслям обучающегося. <...>

В соответствии с основными параметрами движений выделяют отдельные проявления кинестезической чувствительности: «чувство пространства», «чувство дистанции», т. е. способность соразмерять движения в пространстве; «чувство снаряда», т. е. развитие тонкого ощущения формы, веса, упругости снаряда; «чувство времени» («чувство скорости»), т. е. способность распределять свои движения во времени; «чувство среды» («чувство воды», «чувство воздуха», «чувство снега», «чувство льда» и др.), т. е. способность оценивать сопротивление среды действия.

Возникшие кинестезические ощущения сохраняются при систематических упражнениях (в двигательной памяти. — *Примеч. ред.*). Известно, что структура хорошо усвоенного движения не забывается, каким бы длительным ни был перерыв. Человек, хорошо овладевший ездой на велосипеде, способен вы-

полнить это упражнение, даже если он не сидел на велосипеде на протяжении нескольких десятилетий. То же относится к плаванию, бегу на коньках и ко всем другим спортивным упражнениям, выполнение которых не требует больших мускульных усилий, специального развития организма или борьбы с чувством страха.

Что касается кинестетической чувствительности, то она притупляется в результате даже кратковременных перерывов в занятиях. Чем сложнее координация движений, тем в большей мере сказывается перерыв в упражнениях. Так, один старый цирковой артист говорил: «Если я не упражняюсь один день, это замечаю только я, если не упражняюсь два дня, это замечают мои товарищи, но если не упражняюсь три дня, это замечают уже зрители».

Значение чувственного (неосознанного) контроля возрастает по мере автоматизации движений, которая характеризуется тем, что человек может решить двигательную задачу без фиксации внимания на отдельных подсистемах. Таким образом, способность к чувственному контролю у одного и того же человека находится в зависимости от степени его тренированности в данном двигательном действии.

Ю. И. Портных

## Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте<sup>1</sup>

Победа на соревнованиях — это публично объективированный, зарегистрированный спортивными судьями успешный результат, показанный спортсменами в непосредственной состязательной борьбе с соперником по правилам соревнований. Победа и спорт — два неразрывно слитых в единое целое

<sup>1</sup> Портных Ю. И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте // Вестник БПА. Вып. 42. - 2001. - С. 37-44.

■ понятия, отражающих смысл и целевую направленность спортивной деятельности. Каждый человек генетически запрограммирован на конкурентную борьбу за свое выживание. Достижение жизненно важного успеха в любом виде социальной деятельности, успешная профессиональная карьера, а тем более победа в спортивном соревновании невозможны без активного преодоления объективных и субъективных трудностей и в том числе противодействия со стороны других людей и организаций, преследующих те же цели. Поэтому воспитание «победителей» является исключительно важной социально-педагогической функцией спорта.

Психология победителя в спорте. Однако следует учесть, что в любом спортивном соревновании есть не только победители, но проигравшие борьбу. Казалось бы, проигравшие и аутсайдеры должны покинуть спорт, но они не уходят, они вновь и вновь готовятся к соревнованиям и стартуют. Следовательно, в спорте есть победители, призеры, участники спортивных соревнований и есть проигравшие, но нет побежденных. Проигрыш или поражение мотивируют настоящих спортсменов на будущую победу.

Сердцевину психологии спорта составляет мотивация достижения успеха, стремление быть первым в состязании с равным. Здесь важно учитывать, что каждый спортсмен соревнуется еще и с самим собой, и с природной стихией, с временем и с пространством, тяжестью или невесомостью и пр., т. е. с внешними препятствиями и внутренними трудностями, которые должен преодолеть. В этом проявляется одухотворяющая и воспитывающая сила спорта. Каждый спортсмен, даже не занявший призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу над соперниками, но и на свой личный результат. Если улучшение личного или командного результата в соревнованиях удовлетворяет спортсменов и тренеров, то это расценивается как успех, пусть не победа, но все же успех, — очередной шаг к победе.

Достижение победы требует от спортсмена максимальной мобилизации его физических и психических резервных возможностей как в процессе подготовки, так и непосредственно в соревновании. Победитель испытывает высочайшее внутреннее удовлетворение от достигнутого успеха, нередко он благода-

рит за успех не только тренера, себя, морально помогавших ему спортивных болельщиков, но и высшие силы Земли и Неба («катарсис»). Это состояние возвышенных чувств характеризуют самоутверждение индивидуального «Я» спортсмена, которое эквивалентно коллективному «Мы», когда одержана и командная победа. Чувство «Мы» переживается спортсменом-победителем как ощущение единения с коллективом, командой, своим спортивным клубом, т. е. с социумом, к которому спортсмен принадлежит и членство в котором противопоставляет в своем сознании соперникам — «Они».

Патриотические чувства как высшая духовная ценность для победителя соревнований международного или планетного масштаба венчают это чувство «Мы» эмоциональным переживанием удовлетворения достигнутым успехом перед лицом своего Отечества. Не менее остро переживается такое единение с высшими духовными ценностями спорта, древний источник которых в олимпийских идеалах спорта, наблюдающими за ходом спортивных состязаний спортивными болельщиками, для которых теперь в эпоху спутникового телевидения вся планета — стадион. Наблюдая за перипетиями спортивного состязания, спортивный болельщик ассоциирует себя с участниками состязаний, с героем-победителем, что придает спортивному зрелищу и результату выступлений спортсменов не только личностный, но и общественно-значимый, гражданский и политический смысл.

Эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордости за себя, за свою команду, за свою страну. В момент публичного награждения спортсмен-победитель смотрит на себя как бы со стороны и восхищается самим собой. При этом он испытывает глубокое духовное удовлетворение, дающее ему моральную компенсацию за испытанные лишения и трудности, которые ему пришлось преодолеть на пути к заветной победе. Учеными это было понято уже на заре возникновения современного спорта высших достижений. Так, например, в 1911 г. один из первых русских спортсменов-любителей вольной борьбы, гиревого спорта и конных скачек, петербургский врач-психиатр В. Ф. Чиж в своей статье «Психология спорта», опубликованной во «Врачебных ведомостях», писал:

«Нетрудно, однако, доказать большое значение спорта для нашей психики, доказать, что спорт может доставлять чисто психическое наслаждение, что в спорте психическая деятельность преобладает над физиологической».

Однако всему есть мера. При чрезмерном самовосхищении победителя подстерегает опасность проявления пренебрежительности к своим соперникам и даже к своим товарищам, возникает «звездная болезнь». Самокритичность, трезвая оценка своих возможностей позволяет победителю избежать ловушек славы и мобилизовать себя на участие в последующих состязаниях. Зазнавшийся спортсмен очень скоро теряет свою прежнюю способность к соревновательной борьбе, что является обратной стороной победы в спорте.

В современных условиях коммерциализации спорта и превращения спорта высших достижений в профессиональную деятельность спортивный результат превратился в товар, а цена спортивной победы на международных или коммерческих соревнованиях резко возросла. Особенно важно это учитывать тренерам, работающим в детских спортивных школах. В воспитании, как говорил выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, нет мелочей. Психика юного спортсмена находится под мощным влиянием негативных и развращающих его сознание эффектов средств массовой информации, что нужно также учитывать тренеру, ибо если он воспитывает своих учеников лишь для коммерческого спорта, то победа в спорте для большинства из них обернется моральным крахом в жизни после спорта. Олимпийская медаль отнюдь не гарантия счастливой семейной жизни или защиты ушедшего из спорта чемпиона от алкоголизма, несложившейся деловой карьеры или попадания в сети криминальных структур.

Профессионально-коммерческий спорт нередко толкает спортсменов и их тренеров к нарушениям правил соревнований и моральных принципов чистоты спорта, к тайному приему допингов, попыткам подкупа соперника или спортивного судьи и пр. Нередко вместо лозунга «Победа — это все!» на вооружение берется призыв «Все — это победа!». Но победа любой ценой означает приоритет агрессии (внешней и внутренней), отказ от моральных принципов «фэйр плей» (честной

игры), прямым следствием чего для недальновидного спортсмена может быть не только потеря здоровья и личного престижа, но иногда и утрата самой жизни в результате применения допинга, травмы или криминальной «разборки». В этом кроется антигуманная и антидуховная сущность современного коммерческого спорта высших достижений, которая ведет к принижению и забвению олимпийских ценностей и потере спортом своей нравственно-педагогической, морально-воспитывающей ценности. В современных условиях коммерциализации спорта особенно велика роль квалифицированного педагога-тренера и особенно тех, кто пропагандирует спорт, организует соревнования, руководит детско-юношеским спортом. Их долг учить добиваться победы только в честной борьбе, а итоги выступлений за денежные призы и гонорары победителям и призерам рассматривать только как уроки жизни, дающие новый опыт и знания для развития и самосовершенствования, облегчающие путь к будущим честным победам в спорте.

Достижение победы в спорте происходит наравне с достигнутым спортсменом уровнем физической, технической и психологической подготовленности к соревнованиям и непосредственно зависит от его способности преодолевать негативные последствия соревновательного стресса, возникающего задолго до начала соревнования, но особенно обостряющегося в ходе него. Под влиянием обстановки публичных соревнований, реакций зрителей, неудачно складывающегося поединка глубина стресса может существенно возрастать. Спортсмен может утратить уверенность в возможность победить, становится пассивным, заторможенным и сам без борьбы может уступить победу сопернику. Поэтому тренеры должны учить каждого спортсмена уметь преодолевать стресс и неуверенность в себе. Высшее искусство тренерской деятельности в том и состоит, чтобы вместе со спортсменом решать эту задачу, заблаговременно морально-психологически готовиться к предстоящему соревнованию, настраиваться на победу и создавать в душе каждого спортсмена страстное желание победить, но победить честно, с личным достоинством.

Страстное желание победы всегда подкрепляется уверенностью в своих силах, сильной волей и развитой способностью к самоорганизации и самоуправлению, которые особенно необ-

ходимы участникам соревнований в сложных ситуациях борьбы с равным или превосходящим соперником. Победа никогда не приходит к слабым, она сама по себе не бывает случайной, но непредвиденная случайность может помешать достигнуть [ победы или, наоборот, даровать ее более слабому сопернику.

Победа в спорте всегда лишь следствие превосходства одного спортсмена над другим в каком-то хотя бы одном компоненте подготовленности. При этом психологическая, морально-волевая подготовленность спортсмена к соревнованиям ныне вышла на первое место, это — решающий фактор при относительном равенстве уровней физической и тактико-технической подготовленности спортсменов экстра-класса.

В современном спорте побеждает тот, кто раньше увидит, раньше соперников услышит, прочувствует и хорошо умственно проработает, представит и поймет свои преимущества и возможные слабости соперника, а затем тактически грамотно воспользуется этим знанием в ходе спортивной борьбы. Это характерно не только для футболистов, гимнастов или гонщиков в автоталли, но и для шахматного спорта. Главное условие достижения победы в спорте — это всесторонняя общефизическая и специальная технико-тактическая подготовка спортсмена, в которой основное внимание уделяется воспитанию личностных качеств, характеризующих морально-волевую и психическую готовность к хорошо осмысленному, активно-творческому ведению спортивной борьбы. Гениальностью в спортивной деятельности является способность отдельных спортсменов побеждать своих соперников еще до начала соревнования, т. е. до старта (например, А. Карелин и др.)

**Психология проигравшего в соревнованиях.** В каждом спортивном состязании выявляется только один сильнейший — это победитель. Многие другие участники вынуждены испытывать горечь поражения. Особенно остро переживаются неудачи на последнем решающем этапе соревнований. Они, как правило, вызывают деструктивное стрессовое состояние (дистресс), преодолеть которое спортсмену без помощи тренера, психолога, врача и товарищей по команде достаточно трудно.

В зависимости от внутренней установки участников переживания и мысли о проигрыше могут иметь резкую эмоциональную окраску и степень выраженности. Одни могут удов-

летвориться тем, что среди множества сильнейших они не стали последними; другие участники сочтут достижением то, что они смогли войти в первую десятку или пятерку сильнейших. Наконец, есть и такие, которые удовлетворяются улучшением личного результата вне зависимости от занятого места в числе других участников состязаний.

Переживание поражения, таким образом, может иметь разные оттенки и интенсивность, может по-разному драматизироваться в сознании и осознаваться спортсменом либо как поражение и крушение надежд, проигрыш или неудача, либо как ошибка, случайная неудача, либо как факт участия и приобретения нового спортивного опыта и пр. От того, как спортсмен относится к возможному неблагоприятному для себя исходу соревнований, зависит характер его мотивации на старте, что и выражается в двух ее типа — мотивации достижения успеха или противостоящей ей мотивации избегания неудачи. Какой тип мотивации доминирует в сознании спортсмена? Это зависит от уровня притязаний спортсмена и его состязательного опыта, о чем тренер должен быть хорошо осведомлен.

Бесспорным является то, что проигравший испытывает гамму отрицательных эмоций, выражающих недовольство собой, а в отдельных случаях и своим тренером, коллективом. Это состояние внутреннего конфликта, суть которого заключена в недостижении реально планируемых целей, называется фрустрацией. Степень выраженности фрустрационного состояния усиливается боязнью общественной оценки и особенно если поражение стало следствием допущенной нелепой ошибки, несвойственной спортсменам такого класса. Вот почему слезы проигравших можно видеть гораздо чаще, чем слезы победителей. Постоянные или слишком частые неудачи тянут в себе серьезную угрозу потери уверенности в своих возможностях, снижают уровень притязаний, ослабляют мотивацию в борьбе за победу, понижают самооценку и интерес спортсмена к самим занятиям спортом, что, в конечном счете, формируют психологию неудачника, которого будто бы всегда преследует «злой рок». Про таких спортсменов говорят — «он сломался». Поэтому воспитание фрустрационной толерантности — необходимая и важная задача психологической подготовки спортсменов.

Положительное воспитывающее влияние проигрыша в соревнованиях — это реалистическая оценка спортсменом своих «Возможностей. Анализ должен подвергаться все — прежде всего собственная воля, уровень достигнутого мастерства и вся система подготовки. Тренер обязан побуждать своих спортсменов к такому анализу, обсуждать со спортсменами причины неудач — в этом суть воспитательной функции тренера.

Нередко проигравшие ищут причины проигрыша не в себе, а во внешних неблагоприятных обстоятельствах, приписывая неудачу тренеру, погоде, инвентарю, случайным обстоятельствам, а в командных видах таким «козлом отпущения» чаще всего становятся партнеры по игре. Отсюда появляется возможность возникновения конфликта — внутриличностного (спортсмена и его внутреннего «Я») или межличностного (спортсмена с ко-«андой или тренером). Следовательно, сознание спортсмена нуждается в постоянном контроле и педагогической коррекции стороны тренера, что помогает добиться более высокой соревновательной эмоциональной устойчивости спортсменов. Помочь этому может анализ и объективная оценка того, что Спортсмен обязан делать сам, что оно может сделать с помощью тренера, психолога или товарищей по команде. Анализ результатов соревнований должен показать спортсмену его ошибки проявленные слабости, позитивно настроить на самосовершенствование. Это позволит внести коррективы в тренировку, тацелить на ликвидацию слабых мест в подготовке к соревнованиям.

Ясное понимание ошибок и причин проигрыша всегда способствует мобилизации спортсмена на достижение успеха в предстоящих соревнованиях. Негативное психо-эмоциональное состояние после поражения необходимо возможно быстрее<sup>1</sup> устранить. Иначе оно будет влиять отрицательно на весь ход подготовки. Помочь этому могут всевозможные переключения, релаксация и внушения, компенсаторная деятельность и отдых, развлечения, лекции и наглядная демонстрация роста уровня подготовленности, а также деятельная групповая эмоциональная идентификация, заключающаяся в организации совместного культурного досуга. Непосредственной целью использования этих методов является блокирование фрустрации, восстановление психической энергии и прежнего уровня самоуважения



личности. Таким образом, постсоревновательная психическая регуляция и управление психическим состоянием важны и не менее значимы, чем все мероприятия в предсоревновательный и соревновательный период.

А. Пилюян

## [Мотивы и мотивация спортивной деятельности]<sup>1</sup>

<...> Спорт есть целенаправленная, сознательная деятельность человека, исторической задачей которой является проверка в условиях противоборства качества воспроизводства *человеческого фактора* как продукта определенной социально-экономической общественной формации.

Данное определение <...> дает нам возможность правильно понять роль спорта в современном обществе, его связь со многими общественными явлениями, такими как политика, идеология, экономика и др. Благодаря такому пониманию спорт предстает перед нами не просто как соревнование индивидуумов или команд, но и как большое интернациональное явление, как социальный институт управления международными отношениями.

Лишь определив место спорта в современном обществе, можно решить проблему формирования мотивация достижения высшего результата. <...>

## Традиционные способы изучения мотивации

Неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации, отсутствие единства и четкости в определении существа этого явления наложили отпечаток и на методические подходы его исследования. Выделяются три группы методов, применяемых для исследования мотивации спортсменов.

<sup>1</sup> Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1984. — С. 23-28.

К первой группе относятся так называемые проективные «сты»<sup>1</sup>. Суть их состоит в том, что индивидууму предъявляют картинку с различными жизненными ситуациями и просят рассказать, как он их понимает, и по ответам судят о его мотивах, интересах и заботах. Проективные тесты широко используются на Западе психологами-клиницистами.

В спортивной практике, по мнению Б. Д. Кретти, психолога из США, эти методы могут быть применены в комплексе с другими, поскольку они дают лишь общие наметки о характере личностных особенностей спортсмена.

В нашей стране были попытки внедрения проективных тестов в практику работы спортивных психологов. Однако, по нашему мнению, они не оправдали связанных с ними надежд, и в первую очередь в вопросе изучения мотивов спортивной деятельности. Как подчеркивалось ранее, мотивация любой деятельности возникает на базе субъект-объектных, а не абстрактных связей. Поэтому, когда спортсмену задаются вопросы о жизненных, но не имеющих отношения к его деятельности ситуациях, было бы говорить о выявлении особенностей его спортивной мотивации не приходится.

Вторая группа методов, используемых для изучения мотивации спортсменов, связана с различными модификациями Метода анкетирования и бесед. Для примера сошлемся на опыт того же Б. Д. Кретти, разработавшего специальный опросник. Спортсмену предлагается с помощью десятибалльной шкалы [оценить различные факторы, помогающие ему хорошо тренироваться. Этим же методом исследователи пользуются при выяснении мотивов выбора того или иного вида спорта. Интересные результаты можно получить в ходе анализа автобиографий, написанных спортсменами по специально разработанным планам (например, сочинение на тему: «Моя спортивная биография». — *Примеч. ред.*). Самоотчет как метод изучения мотивации является, пожалуй, единственным способом проникновения в интимную сферу личности спортсмена. Однако этот метод имеет определенные недостатки. Для того чтобы их избежать, необходимо, по нашему мнению, во-первых, систематизиро-

С ними подробнее можно познакомиться в книге: Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. — М.: ФиС, 1978.

вать сами вопросы и, во-вторых, не ставить их, что называется, «в лоб». При описании предлагаемого нами метода мы более подробно остановимся на этом.

И наконец, к третьей группе методов, применяемых при изучении мотивации спортсменов, может быть отнесен способ опосредованной оценки силы побуждения. Данный метод успешно использует Ю. Ю. Палайма (1973), определяющий силу морального мотива (чувство коллективизма) через оценку эффективности действий юных баскетболистов. Полученные результаты показывают эффективность использования опосредованной оценки, однако видна и определенная ограниченность этого подхода.

Действительно, по результативности отдельных действий спортсмена и деятельности в целом можно опосредованно судить о силе его мотивов и мотивации. Однако если мы захотим глубже заглянуть в структуру мотивации спортсмена и выяснить, что же в ней является ведущим, то почувствуем недостаточность этого методического приема. А для педагога именно эта сторона проблемы мотивации очень важна.

### Методика выделения значимых факторов спортивной деятельности

Выше мы не случайно подробно останавливались на анализе сути понятия «мотив». Дело в том, что в зависимости от того, как понимает исследователь конкретное явление, каким он его видит, во многом определяются выбираемые им методические подходы, обуславливающие те результаты, которые он получит в ходе исследования.

Для тех, кто соотносит понятие «мотив» с потребностями человека и другими переживаемыми психическими состояниями, приемлем лишь один путь исследования — опрос о желаниях, переживаниях, потребностях. Однако на этом пути можно не только потерять предмет изучения. <...> Те же исследователи, которые понимают мотив дуалистически, вынуждены искать объяснение побудительных основ человеческой активности как в нем самом (т. е. человеке), так и в окружающей действительности. Этот подход позволяет, как правило, изучать лишь отдельные компоненты мотиваций и не дает возможности составить полное представление о побуждающих и направ-

ляющих началах личности человека. И лишь рассмотрение мотива в качестве итога деятельностно-информационного взаимодействия позволяет глубже проникнуть в мотивационную сферу личности человека.

Когда соотнесение потребностей субъекта со своими возможностями и с особенностями конкретной деятельности дает положительный результат (когда потребности и возможности субъекта совпадают с требованиями конкретной деятельности), тогда и формируется мотивация, направляющая индивидуум на овладение предметом данной деятельности. Следуя логике такого понимания мотивации, можно предположить, что, зная об отношении индивидуума к окружающей действительности, к объектам, факторам, явлениям, связанным с его деятельностью, можно судить о том, что же побуждает его к ней. Это теоретическое положение легло в основу разработки методики выделения значимых факторов спортивной деятельности.

На основе содержательного анализа спортивного противоборства мы выделили отдельные переменные, характеризующие спортивную деятельность. Необходимо подчеркнуть, что для каждого вида спортивной специализации был выделен свой, специфический перечень факторов. Процедура тестирования сводилась к следующему. Спортсмену предлагалось разложить все факторы на десять групп по степени их субъективной значимости для достижения максимально возможного на данный момент результата. Полученные данные обрабатывались статистическими методами для определения количественных значений факторов в группе с последующим расчетом соответствующих коэффициентов. Было выделено семь коэффициентов, в свою очередь объединенных в три группы (табл. 2).

Выделение в структуре мотивации спортсменов трех оснований обусловлено следующим. Как правило, в любой деятельности конкретный индивидуум реализует потребности двух видов: *духовные* (принципиальные), связанные с самоутверждением и самовыражением («Я»), исполнением общественного долга («Мы»), и *материальные*.

Первый вид потребностей актуализируется в связи с тем, что человек, являясь социальным существом, нуждается в оценке окружающих его людей. Не менее важной для него является и самооценка.

Таблица 2

Структура мотивации достижения высокого результата в спорте

Критерии мотивации	Содержание мотива
1. Побудительные основания	Отражает принципиальную ориентированность спортсменов на удовлетворение духовных потребностей (самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга) Отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей
2. Базисные основания	Отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социально-бытовых условиях спортивной деятельности Отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении социальных знаний и навыков Отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений
3. Процессуальные основания	Отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих противниках Отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе противоборства

Второй вид потребностей связан с естественной необходимостью есть, пить, одеваться, растить детей, помогать родителям.

Потребность в получении оценки общества через систему моральных и материальных критериев является одной из главных мотиваций любой деятельности.

В спорте потребности, отнесенные нами к первой группе, реализуются особенно наглядно, так как спорт с его противоборством имеет четко обоснованные критерии результативно-

Вги успеха, что и позволяет сделать более объективным и наглядным процесс общественного признания. Поэтому мы рассматриваем два первых мотива как побудительные основания и структуре мотивация спортсменов.

Следующие три мотива второй группы отражают уровень Потребностей более специфического характера. Для достижения высокого результата в спорте необходимо иметь хорошее Вдоровье, специальные навыки и знания, а также благоприятные социально-бытовые условия для занятий спортивной деятельностью. Потребности этого порядка характеризуют уровень Объективных возможностей спортсмена для достижения высокого спортивного результата, поэтому группа этих мотивов была нами названа базисными основаниями мотивации.

В третью группу вошли два мотива, отражающие уровень Потребностей в накоплении информации о будущих противниках и степени заинтересованности спортсмена в отсутствии Психогенных влияний. Поскольку их роль важна непосредственно в ходе самого процесса противоборства, они были определены нами как процессуальные основания мотивации.

В этих трех группах мотивационных оснований легко обнаруживаются самые разнообразные связи спортсмена как деятельного субъекта с окружающей его действительностью, связи, которые являются для него в той или иной степени информативно значимыми и на базе усвоения которых рождается осознание реальной возможности достижения намеченного спортивного результата в избранном виде спорта. <...>

## [Рекомендации для тренеров по изучению

### ■ Особенности мотивации спортсменов

К...> Нетрудно понять тренеров, которые захотят сегодня, сейчас приступить к изучению особенностей мотивации своих учеников. Для них мы и изложим основные ориентиры и приемы с тем, чтобы они могли успешно решить поставленную задачу, не прибегая к специальной методике. Такими ориентирами в практической работе могут служить семь мотивов, описанных в предыдущем разделе (см. табл. 2).

Спорт осознается спортсменом прежде всего как форма активности, позволяющая реализовать его потребности в самодовольствии, самовыражении, исполнении общественного долга. Эта группа потребностей показывает так называемую принципиальную направленность спортсмена. Тренеру путем наблюдений и бесед необходимо составить представление об уровне потребностей этого плана. Об этой стороне личности спортсмена тренер может судить по тому, как тот переживает поражение или успех — свой или товарищей по команде, как он относится к процедуре награждения — подъем флага, исполнение гимна. О принципиальной ориентации спортсмена говорят цели, которые он ставит перед собой в соревнованиях. Чем выше цель, тем сильнее принципиальные устремления спортсмена.

Уровень тех или иных потребностей спортсмена тренеру лучше всего оценивать по десятибалльной шкале, т. е. по существу, количественно выразить значение всех семи мотивов, отражающих структуру мотивации спортивной деятельности (см. табл. 2). При этом следует придерживаться следующего правила. Надо выделить среди анимационных двух спортсменов — одного, имеющего наиболее низкие потребности, и другого — с наиболее высокими потребностями определенного вида. Первый получает оценку потребностей данного вида в один балл, второй — в десять баллов. Остальные участники получают оценки, соответствующие их месту относительно этих двух спортсменов. Это необходимо сделать по всем семи группам потребностей, включенных нами в структуру мотивации.

Материальные потребности человека частично удовлетворяются в спортивной деятельности (поездки на сборы, соревнования и т. п.), поэтому в структуре мотивации они могут выступать как побудительные основания. О потребностях этого вида можно судить по информации о материальном положении семьи, по тому, как одевается спортсмен. У спортсмена в ходе его деятельности могут выработаться потребности в определенном социально-личностном микроклимате, поэтому связи такого порядка могут выступать в качестве мотивационных. Так, наши исследования показали, что нередко ведущей в структуре мотивации спортсмена выступает потребность в уважении

родных и близких, членов коллектива, где учится или трудится спортсмен, и т. п.

В спорте нельзя добиться серьезных результатов без овладения специальными знаниями и навыками. Реализация этой потребности является важным звеном в формировании мотивации, поскольку связи этого плана играют ведущую роль в выборе конкретного вида спорта, в постановке далеко идущих целей. О степени ее актуализации тренер может судить, сопоставляя свои собственные наблюдения, касающиеся оценки специальной подготовленности спортсмена, и мнение самого ученика по данному вопросу.

Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к здоровью спортсмена, в его сознании постоянно протекает процесс сопоставления своих возможностей с требованиями данного вида спорта. Поэтому не удивительно, что эти связи являются весьма существенными при формировании мотивации спортсмена. О степени их актуализации тренер может судить как по объективным данным медицинских заключений, так и на основе самооценок спортсмена.

В спортивной деятельности между спортсменом и его соперником возникают устойчивые мотивационные связи, которые могут усиливаться или ослабевать. Тренер, оценивая по десятибалльной шкале степень заинтересованности спортсмена в информации о противниках, должен ориентироваться на результаты бесед со спортсменами и наблюдений за ним на соревнованиях. Спортсмен, который, наблюдая за своими соперниками, интересуется подробностями, касающимися отдельных сторон их мастерства, безусловно, получит более высокий ранг, чем тот, которого эти вопросы не волнуют.

Обстановка соревнований является мощным источником различных влияний на психику спортсмена. В зависимости от характера этих влияний (положительного или отрицательного) мотивация спортсмена может меняться, поэтому связи данного порядка являются очень важными. Тренеру, чтобы оценить уровень коэффициента, отражающего степень заинтересованности спортсмена в отсутствие психогенных влияний, необходимо знать, как переносит его ученик последние дни перед соревнованиями и сами соревнования, какие эмоциональные

переживания он при этом испытывает. Говоря языком тренеров, необходимо знать, не «перегорает» ли он перед стартом.

Естественно, тот спортсмен, который в большей степени подвержен влиянию отрицательных эмоций, будет иметь более высокий показатель по десятибалльной шкале. Таким образом, в ходе спортивной деятельности индивидум оказывается включенным в сложную систему взаимоотношений с окружающей действительностью, на основе анализа которых формируется его активное (или пассивное) отношение к данной деятельности.

Тренер, желая выяснить особенности мотивации конкретного спортсмена, должен установить характер взаимосвязей по указанным семи уровням, говоря иначе, определить отношение спортсмена к факторам, составляющим эти уровни. Ему необходимо путем наблюдений и бесед выяснить значимость для спортсмена всех факторов, определить уровень духовных и материальных потребностей спортсмена и возможность их реализации в данной деятельности. Необходимо также составить четкое представление о его потребностях в благоприятном социально-психологическом микроклимате, о потребностях в накоплении специальных знаний, навыков и информации о противниках, знать состояние здоровья спортсмена и то, как он сам его субъективно оценивает, и наконец, необходимо иметь информацию о том, как влияет на данного спортсмена обстановка соревнований. Тренер в специальный протокол заносит свое субъективное представление о семи мотивах (по десятибалльной шкале) относительно конкретного спортсмена.

Имея перед собой общую картину потребностей и возможностей своего ученика (с учетом требований конкретного вида спорта), тренер получает достаточно четкое представление о его мотивации. Однако для того, чтобы количественные значения семи перечисленных мотивов (коэффициентов) приобрели для тренера смысл и стали эффективным средством индивидуализации психологической подготовки спортсмена, необходимо изучать и учитывать общие закономерности изменения мотивации в связи с возрастом, ростом квалификации, условиями спортивной деятельности. <...>

А. Ц. Пуни

## Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях<sup>1</sup>

Дотивы — это личностные побуждения, исходя из которых человек, в данном случае спортсмен, принимает решение участвовать в соревновании, вести борьбу за достижение соревновательной цели.

Но если целью определяется, что должен делать человек, Ек достижению чего он стремится, то мотивами характеризуются причины этого стремления. Мотивы позволяют понять, *потому именно* ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению.

Мотивы, как и цели, — мощные, регулирующие деятельность, Психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов заключается в том, что они воздействуют на... волю. Воля же, по И. М. Сеченову, — деятельная сторона разума и моральных чувств, управляющая человеческими действиями и поступками «во имя того или другого, часто наперекор даже чувству самосохранения» (Сеченов, 1952, с. 256).

Таким образом, регулирующая сила мотивов проявляется в их активизирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

Мотивами участия в соревнованиях являются побуждения, исходящие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели. Мотивами могут быть и побуждения, имеющие только личное значение для спортсмена. Лучше всего, если то и другое совпадают, т. е. если общественное значение достижения цели становится и лично значимым для спортсмена. Такого рода цели и мотивы повышают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности и процессом подготовки к нему и спортивной борьбой в ходе соревнования, развертыванию творческих сил

Фрагменты публичной лекции: Пуни А. Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте: Лекция. — Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1978. - С. 8-51.

спортсмена, страстному стремлению достигнуть намеченной цели. Действенность такого рода мотивов была показана в специальных исследованиях К. П. Жарова, А. Ц. Пуни, Ю. Ю. Палайма, Э. Василевски, А. П. Поварницына и др. Ю. Ю. Палайма, в частности, установил, что даже в случаях, когда уверенность в желаемом исходе соревнования бывает пониженной, высокие мотивы (и цели) сохраняют свою активирующую силу. Каковы же эти высокие мотивы, приводящие советских спортсменов к спортивным победам, равным гражданскому подвигу? Лучше всего предоставить ответ на вопрос тем, кто совершал такие подвиги.

Победителям 100-километровой командной велогонки на XXI Олимпийских играх в Монреале (1976) был задан вопрос: «О чем вам думалось, когда в небо по флаштоку стал подниматься советский флаг?» Вот ответ одного из членов команды В. Чаплыгина: «Я думал, что... в далекой-далекой от Монреаля Курской больнице, где работают мои мать и отец, узнают о нашей победе, узнают наши тренеры и друзья. И я еще подумал: ведь же мы для вас, для всех сделали».

А на вопрос «Что побуждало Вас к победе?» чемпион XXI Олимпийских игр, самый сильный человек в мире, прославленный В. Алексеев сказал: «Знал, что этой победой будет гордиться Родина, весь наш народ». <...>

Вот в чем кроется великая сила мотивации, глубинный — психологический и высоконравственный смысл мотивов, сообщающих отнюдь не биологический импульс силы всем действиям и поступкам, всей идейно направленной деятельности советских спортсменов.

В последние десятилетия, особенно в зарубежных исследованиях по психологии спортивной деятельности и в работах некоторых советских психологов, большое внимание уделяется изучению «мотивации достижений».

Основной смысл этих исследований сводится к выяснению ведущего из двух мотивов участия спортсменов в соревновании: победить или избежать поражения.

Самое существенное, что показали такие исследования, выражается в достижении успеха спортсменами, имевшими исходный мотив — победить, и, как правило, в неблагоприятном исходе соревнования для тех, кто руководствовался мотивом —

избежать поражения. В этом имеется определенный практический смысл для решения вопроса о целесообразности участия того или иного спортсмена в соревновании. В глубинном же психологическом плане такое решение вопроса не приносит пользы, так как не дает ответа на вопрос: почему одни спортсмены руководствуются мотивом победить, другие же — избежать поражения. Не приносит пользы ни для психологической теории спортивной деятельности, ни для практики актуализации и формирования мотивов выступления в соревнованиях. Эти вопросы требуют дальнейшей специальной глубокой разработки.

Мотивы, как и цели, формируются, закрепляются, изменяются, угасают или актуализируются под влиянием объективных условий жизни, деятельности, организованного процесса обучения и воспитания людей. Все это имеет место и в спорте. Конечно, на протяжении многолетней тренировки и участия в соревнованиях у спортсменов создается определенная мотивация их деятельности, т. е. определенная совокупность мотивов, побуждающая вести соответствующий образ жизни, систематически и упорно работать над собой, участвовать в бесчисленных соревнованиях.

И все же в процессе психологической подготовки к каждому соревнованию необходимо бывает из всей, подчас объемной совокупности мотивов, выбрать и актуализировать один или несколько наиболее значимых и адекватных цели именно данного соревнования. В ряде случаев возникает необходимость сформировать и новый мотив, включив его в состав уже существующих и, тем самым, сообщив как бы новый, дополнительный стимул, активирующий силу такого могущественного психологического механизма регуляции соревновательной деятельности спортсмена или команды, каким является мотивация в единстве с целеосуществлением.

## Мотивационная настройка спортсмена на соревнование

Программирование деятельности осуществляется тренером в ходе разработки тактического плана действий спортсмена или команды в предстоящем соревновании. Оно всегда носит *эвро-*

ятностный характер, поскольку практически вряд ли встречаются случаи, когда в распоряжении спортсмена и тренера имеется *абсолютно* полная и достоверная информация об условиях будущего соревнования. Как правило, многое можно только *предполагать*, более того, многое подчас предусмотреть просто не удастся.

В педагогическом и методическом отношении составление тактических планов на предстоящую игру, бой, схватку и др. довольно основательно представлено в специальной литературе по видам спорта. Имея в виду психологическую подготовку к соревнованию, важно рассмотреть психологические аспекты вероятностного программирования соревновательной деятельности. Прежде всего нужно сказать, что вероятностное программирование (или прогнозирование) является одним из аспектов более широкого феномена, получившего в психологии название *антиципации*, т. е. *предвидения*. В основе антиципации лежит *опережающее отражение*, т. е. «способность мозга забежать вперед, в будущее, в ответ на стимул, действующий только в настоящем» (П. К. Анохин).<sup>1</sup>

В психологическом плане антиципация представляет собой проявление познавательной активности человека, позволяющей в ответ на факты, события, ситуации и др., действующие только в настоящем, предугадывать еще не наступившие, будущие события, используя накопленные в прошлом опыт знания, и быть готовым к встрече с ними. <...>

В психологии спорта проблема антиципации как в теоретическом, так и в экспериментальном плане разработана еще далеко недостаточно. За последнее десятилетие появилось лишь несколько работ сугубо прикладного характера. Это исследования В. С. Келлера, проведенные на фехтовальщиках, А. В. Родионова — на баскетболистах и боксерах, Е. Н. Суркова — на вратарях футбольных команд, А. С. Мартынова, Е. Н. Суркова — на боксерах. Все они касаются проявлений антиципации на перцептивном уровне и относятся к разгадыванию намерений противника с целью предвосхитить их будущие действия и, тем самым, получить некоторое преимущество в спортивной

Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М: Медицина, 1968. — С. 4.

борьбе. Однако на основе теоретической разработки проблемы... установлено, что антиципация — явление многоуровневое. В зависимости от типа задач и критериев, которые лежат в основе их решения, можно выделить субсенсорный, сенсомоторный, перцептивный, апперцептивный и вербально-логический уровни. От уровня к уровню усложняется структура и интеграция психических процессов, взаимодействие которых . обеспечивает эффект предвосхищения. Установление многоуровневого характера антиципации позволяет считать, что наиболее существенным является не только ее пространственно-временной опережающий эффект, но *а максимальное устранение неопределенности* в ходе вероятностного прогнозирования, в ходе принятия решений.

Вероятностное программирование будущей соревновательной деятельности на основе прошлого опыта и знаний, на основе имеющейся информации о настоящем (место, время, другие условия будущего соревнования, противники) и представляют собой высший — вербально-логический уровень антиципации в единстве с перцептивным, апперцептивным и сенсомоторными уровнями. В основе программирования лежит возможно более полное снятие *неопределенности* в условиях предстоящего соревнования и нахождение адекватных решений о поведении и технико-тактических действиях спортсмена или команды в этих условиях.

С психологической стороны вероятностное программирование представляет собой процесс мысленного «проигрывания» будущей деятельности в предполагаемых условиях соревнования. «Проигрывание» выполняется в сложной цепи умственных действий, носящих характер умственного эксперимента.

В ряде случаев и в ряде видов спорта умственный эксперимент дополняется наглядными средствами «проигрывания» действий спортсмена или команды на макетах площадок (футбол, хоккей, баскетбол и др.), с помощью карандаша и бумаги (составление вариантов графика бега, лыжной гонки, воспроизведение профиля дистанции гонки и др.).

Необходимо подчеркнуть, что мысленное действие является и идеомоторной тренировкой. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет свои движения. Двигательные же представления основываются на оживлении в коре головного мозга

многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответствующих реакциям, возникающим при практическом исполнении воображаемых действий. Такая идеомоторная тренировка в мысленном действовании готовит спортсмена к практическим действиям в предстоящем соревновании.

Представление движений, или, как говорят в практике спорта, мысленное их выполнение, оказывает тренирующее действие. В исследованиях А. Ц. Пуни, В. Х. Полубабкина, В. И. Силина, Е. Н. Суркова, Ю. З. Захарьянца, А. А. Белкина, И. И. Торопчина и др. совершенно определенно показано, что оно содействует овладению техникой гимнастических, легкоатлетических и других упражнений, совершенствованию точности и быстроты их выполнения, интенсивности прилагаемых усилий.

А. Ц. Пуни показал, что при тренировке путем представления движений в условиях лабораторного эксперимента достигается улучшение точности движений на 34%, их быстроты — на 16,8%, силы — на 3,3%.

В. Х. Полубабкин установил, что предварительное (до начала разбега) представление быстрого отталкивания от бруска в прыжках в длину реально сокращает время толчка с 248-265 мс до 220-240 мс.

По данным В. И. Силина, предварительное представление упражнений на гимнастических снарядах содействует большому совершенству их исполнения, что подтверждается более высокой (в пределах 0,3-1,1 балла) оценкой судей. Не случайно такие выдающиеся спортсмены, как Б. Шахлин, Л. Латынина и др., прежде чем исполнять упражнение практически, проделывают его мысленно, в голове.

Вот, например, как рассказывает об этом сам Б. Шахлин:

«Меня часто спрашивают: "А зачем это Вы, Борис, колдуете перед началом выступления? Что это за ритуал? И нужен ли он?" Действительно, когда я выхожу на помост, то всегда вначале становлюсь в самый угол и провожу там минутку, не глядя на очередной снаряд... Здесь, на краю помоста, *мне надо повторить в уме* то, что предстоит сделать через минуту или полторы... Стоит мне только занять свое место в углу помоста, как между мной и залом вырастает невидимая стена. Трибуны сливаются в какое-то искрящееся поле, и мне уже неважно, поддерживают ли меня эти трибуны или

"болеют" за моего соперника. Мне ведь нужно решить свою собственную задачу... даже на расстоянии ощущаю в своих руках холодный гриф перекладины или скрытую теплоту деревянных ручек коня. Мои мышцы испытывают привычное напряжение, входят в привычный ритм. Мне кажется, что я уже на снаряде, что я выполняю свое упражнение. Для зрителей я недвижим. Но когда упражнение в уме закончено и я чувствую счастливый прилив свежести и вдохновения, тогда я делаю свой первый шаг к ожидающему меня снаряду. Так было на всех состязаниях, на которых я выступал»'.

Какое великолепное описание своей собственной идеомоторной — психологической подготовки к непосредственному выполнению упражнения в условиях соревнования! В нем содержится не только ответ на поставленный Б. Шахлину вопрос. В нем показано, как в процессе идеомоторной подготовки обретается помехоустойчивость — один из компонентов состояния психической готовности. Она — функция полной сосредоточенности на себе, на процессе предстоящей деятельности, необычайно глубокой и прочной, отгораживающей спортсмена от аффикирующих вредоносных воздействий внешней среды. <...>

Новейшими исследованиями (Казаченко, 1971; Мазуров, 1978) установлено, что высокая помехоустойчивость обеспечивается возникновением и укреплением в коре головного мозга интегральной рабочей доминанты (А. А. Ухтомский), следствием которой и является образование, как пишет Д. Г. Кватерсов, вала охранительного торможения.

## Идеомоторная настройка на предстоящее соревнование

Можно было бы думать, что идеомоторная подготовка имеет столь существенное значение перед выполнением, так сказать, кратковременных, сложных по координации, быстротечных упражнений не только в гимнастике но и в тяжелой атлетике, прыжках в воду, прыжках на лыжах с трамплина и др., но оказывается, значимость ее универсальна. Об этом свидетельствуют сами спортсмены. <...>

Советский спорт. — 1965. — 16 января. — № 12. 8



Исследованиями последних лет добыты новые характеристики тренирующего эффекта представления движений. А. А. Белкин показал возможность использования идеомоторной тренировки взамен специальной разминки на соревнованиях по спортивной гимнастике.

В исследованиях, проведенных бывшим аспирантом кафедры психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта В. И. Секуном на гимнастах, установлено, что гимнасты начинают мысленно готовиться к исполнению упражнений, сидя у снаряда на местах для участников. Они тщательно воспроизводят и представляют всю комбинацию, когда до вызова их к снаряду остается 1-2 участника. Иногда при этом они по несколько раз мысленно повторяют какой-либо один элемент или связку — особо сложные или недостаточно надежно отработанные. На исходном положении они, как правило, о всей комбинации уже не думают, а представляют лишь первый элемент, ее начало. Такая идеомоторная подготовка благоприятствует выполнению упражнений.

Очень важен полученный В. И. Секуном в эксперименте ответ на вопрос: сколько раз целесообразно мысленно повторять упражнение.

Факты показали, что если речь идет об одном элементе, то целесообразно повторение его в уме до четырех раз. Однако длинную и, тем более, сложную комбинацию лучше продумать только один раз. Эти факты получили подтверждение и при исследовании механизмов тренирующего действия представления движений с помощью электроэнцефалографии (Е. Б. Сологуб и В. И. Секун; Е. Б. Сологуб и А. Б. Ливмане) — метода, с помощью которого изучается биоэлектрическая активность мозга.

Идеомоторная подготовка сейчас все шире и шире используется в практике тренировки и при подготовке к исполнению упражнений в условиях соревнования в большинстве видов спорта.

Мысленное выполнение упражнений характеризуется высокой интеллектуальной активностью, в которой существенное значение имеет творческое воображение. Мысленное выполнение упражнений сопровождается выраженными проявлениями

ми эмоций и требует от спортсмена многообразных, различной интенсивности волевых усилий.

Умственный эксперимент и принимаемые в ходе его решения проверяются, дополняются, подкрепляются или корректируются практическими действиями в процессе тренировки.

Здесь имеет особое значение возможно более точное *моделирование* условий предстоящего, *именно предстоящего*, соревнования, а не соревновательных условий вообще. Естественно, кто в таком моделировании никогда не будут достигнуты абсолютно точные его условия. Это должен хорошо знать и понимать сам спортсмен с тем, чтобы составленный оптимальный вариант вероятностной программы — тактического плана действий не связывал его творческой инициативы и самостоятельности мысли и действий в реальных условиях соревнования.

### Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями

Г Соревновательная борьба по существу — почти целиком процесс преодоления препятствий различной степени трудности.

■ Гут и преодоление их во внешней среде, где протекают соревнования, и преодоление сопротивления противников, и преодоление спортсменом самого себя.

Многие препятствия вытекают из специфики каждого вида спорта. С ними спортсмен постоянно встречается, к преодолению их всегда готовится. Они перестают быть для него препятствиями высокой степени трудности. Но предполагаемые условия будущего соревнования подобны уравнению со многими неизвестными. С каждым из них спортсмен может столкнуться в ходе соревнования, и к тому же *внезапно*.

Неожиданности всегда являются препятствиями высокой степени трудности. Особенно это касается неожиданностей, никогда не встречавшихся в опыте спортсмена, но чаще неожиданным является *непредвиденное* изменение *привычных* условий деятельности, непредвиденное нарушение заранее намеченной программы. Одни из внезапностей выступают как внешние помехи (например, резкие реакции болельщиков), другие возникают в самом процессе соревновательной борьбы (например,

новый тактический маневр противника, собственные неудачные действия спортсмена и др.).

Первые затрудняют отбор спортсменом полезной информации в ходе соревнования, вторые — увеличивают количество информации и затрудняют процесс ее переработки. И те и другие увеличивают время переработки этой новой, экстренно возникающей, информации. По данным Ю. Я. Киселева, даже в условиях лабораторного эксперимента при подаче внезапного резкого звукового сигнала время простой двигательной реакции увеличивается с 750 до 1015 мс (на 35,2%), причем особенно удлинняется время скрытого периода реакции, т. е. переработки информации, полученной от внезапного сигнала (на 44%), в меньшей степени, но все же отчетливо, замедляется двигательный ответ (на 18%).

Помехи могут быть и *внутренними*. По данным Н. П. Казаченко, для тяжелоатлетов к числу таких помех, например, относятся: переживание неудачи в одной из пробных попыток, неожиданный успех или неудача в выполнении упражнения и, как следствие этого, повышенный или, наоборот, сниженный уровень эмоционального возбуждения, переживание ошибки в определении начального веса штанги и др.

Внезапности ставят спортсмена в ситуации необходимости быстрого и целесообразного решения задачи, в которой должны быть найдены ответы по крайней мере на два вопроса: «Что случилось?» и «Что делать (как действовать)?». Нередко к ним добавляется еще вопрос: «Когда действовать?». Если ответ на них не найден или найден, но с запозданием — это приводит к последствиям, частично или в целом отрицательно влияющим на спортивный успех.

Установлено, что именно при встрече с внезапностями спортсмен или команда зачастую терпят поражение. Неожиданностей же в любом виде спорта великое множество. Ю. Я. Киселев, например, в соревнованиях по борьбе зарегистрировал их около восьмисот, а в соревнованиях по тяжелой атлетике — около трехсот.

К встрече с внезапностями и к их преодолению спортсмен должен быть и психологически, и практически подготовлен. Поэтому в системе звеньев психологической подготовки спорт-

Исмена к соревнованию специально предусматривается подготовка к преодолению препятствий, особенно возникающих неожиданно. Она осуществляется, конечно, уже в процессе вероятностного программирования, но особенно важно ее реализовать при проверке и уточнении намечаемой программы в ходе практических действий в условиях, приближающихся к условиям предстоящего соревнования. Организуя эти условия в процессе тренировочных занятий, и прикидок, матчевых встреч, контрольных игр и т. д., тренер должен широко использовать введение неожиданностей. Ассортимент их следует накапливать и расширять путем регистрации и систематизации внезапностей, которые возникают в соревнованиях. Обязательным следует считать также проявление тренером собственной инициативы и изобретательности в этом направлении.

Эффективность специальной подготовки к встрече с внезапностями была доказана в психолого-педагогическом эксперименте, проведенном Ю. Я. Киселевым с борцами ДСО «Труд». В процессе экспериментальных тренировочных занятий с целью подготовки борцов к встрече с неожиданными препятствиями они ставились в условия необходимости преодоления таких препятствий. Это привело к тому, что если в начале экспериментального периода из 1170 неожиданных препятствий борцы смогли успешно преодолеть 447 (38,2%), то после специальной подготовки количество успешно преодоленных более трудных препятствий возросло до 59,2 %.

О том же свидетельствует и спортивная практика. Можно это продемонстрировать на примере одного из самых выдающихся спортсменов современности, многократного чемпиона мира по современному пятиборью Андраша Бальцо (Венгрия).

«За моими победами, — говорит он, — стоит столько тренировочной работы, что если бы ее выполнить на 30%, то и этого, наверное, было достаточно, чтобы стать чемпионом мира». Он ничего не оставлял на случай, никогда не надеялся на удачу... Андраш тренировался так, чтобы быть готовым к любым превратностям. Все варианты, (которые могли возникнуть (даже чисто теоретически) во время соревнования, он многократно прорабатывал на тренировках. Бальцо экспериментировал, ставил себя в невероятно сложные,

- практически безвыходные ситуации и... искал искал из них выход... Только при подготовке к соревнованиям за неделю он менял 18 лошадей. Ежедневно занимался по 6 часов, через каждые два часа пересаживался на другую лошадь».

Надо ли говорить, сколь хорошо он был подготовлен к встрече с любыми неожиданностями.

## Психология подготовки и готовности спортсменов к соревнованиям

В. А. Алексеев

### [Как управлять своим вниманием перед стартом]<sup>1</sup>

Что нужно знать о сосредоточенности внимания? Во-первых, чем она полнее, тем выше результат — это общий закон для многих видов деятельности.

Во-вторых, полная сосредоточенность на чем-то одном ведет к автоматическому отключению от всего окружающего, от всего постороннего. Сосредоточенный человек, автоматически отгораживаясь от всего лишнего, как бы говорит: «Не мешайте мне серьезно заниматься избранным делом».

И, в-третьих, надо знать, что большинство людей не способны сосредоточиваться одновременно на двух разных предметах — эта редкая способность дана лишь очень немногим.

Вот почему никогда не стоит делать два дела одновременно, например читать газету и слушать радио. Когда вы внимательно читаете, «шум» радио только раздражает мозг. А если вы прислушиваетесь к тому, что передают по радио, то хотя ваши глаза будут бегать по тексту, ничего не останется в вашей памяти. Так что лучше делать одно дело, но делать хорошо, чем сразу несколько, но плохо.

«А как же Юлий Цезарь? — спрашивают после этого многие. — Ведь он мог одновременно и читать, и писать, и слушать, и отдавать приказания». Думаю, делал он это не одновременно, а быстро переключая свое внимание с одного дела на другое. Это тоже замечательная способность, и тот, кто ею владеет, может многое успеть. Но все же большинство из нас не Юлий Цезарь, и нам следует учиться сосредоточенности на чем-то одном. И эту, еще более важную способность надо ежедневно воспитывать и поддерживать. Много спортсменов страдают от неумения предельно собираться во время соревнований — так, чтобы полностью отключиться от всего мешающего. Таких спортсменов может сбить любой внешний раздражитель, любое замечание со стороны, которое, как известно, далеко не всегда бывает дружелюбным. <...> i

Конечно, разные виды спорта требуют развития различных видов внимания. <...>

В этом, уже не сказочном, а вполне реальном примере тоже очень убедительно показаны возможности предельно сконцентрированного внимания — чем оно сосредоточеннее, тем выше эффективность деятельности, которой человек занимается в данный момент, тем полнее его отключенность от различных помех.

Высокая сосредоточенность перед началом движения необходима в тяжелой атлетике, прыжках в воду, гимнастике, фигурном катании на коньках и других «технических» видах спорта. А вот, скажем, футболисты должны владеть всеми видами внимания: и полностью сосредоточиваться, когда, например, надо бить пенальти, и быстро переключаться с игрока на игрока и на мяч, когда идет атака на ворота соперника.

Способность предельно сосредоточиваться на том деле, которым занимаешься в данный момент, необходимо систематически развивать. Для достижения успеха здесь требуется только одно: регулярно тренировать концентрированное внимание. Чтобы оно стало устойчивым, его следует ежедневно укреплять с помощью специальных упражнений, вырабатывающих сосредоточенность.

Каждому известно, что, читая скучную книгу, слышишь буквально все, что происходит вокруг — внимание «отскакивает»

от сухого текста и «прыгает» во всевозможных направлениях. |

Но если попадается интересная книга, то внимание «впивается» в нее так, что можно забыть даже нужное дело. Следовательно, напрашивается простой вывод: внимание само сосредоточивается на том, что интересно.

Но ведь сколько существует неинтересных дел, которыми тем не менее надо серьезно заниматься! В таких случаях рекомендуется поступать следующим образом: прежде чем включаться в неинтересное дело, его необходимо сознательно связать с такими мыслями и чувствами, которые всегда интересны, привлекательны. Например, студенту физкультурного института надо учить биохимию, но заниматься ею нет никакого желания. Но если подумать о том, что, скажем, от особенностей углеводного обмена во многом зависят такие качества, как сила и выносливость, то человека, занимающегося спортом, этот предмет не может не заинтересовать.

Следует хорошо уяснить: перед каждым, а тем более неинтересным, делом очень важно создать положительную установку на то, что заниматься этим делом будешь с большим вниманием, ибо чем внимание сосредоточеннее, тем выше КПД данного дела, тем меньше требуется времени для его завершения. Когда же внимание «мечется», продуктивность падает, а процент брака возрастает.

Кроме этого совета — относиться к каждому делу только как к интересному — полезно взять на вооружение и некоторые чисто «технические» упражнения, способствующие развитию сосредоточенности. Суть их состоит в волевом удержании внимания на каком-либо предмете или явлении.

1. Надо взять секундомер или часы с секундной стрелкой и проследить за ее движением, не отрывая внимания, столько секунд, сколько удастся. Опыт показывает, что в первый раз большинство способно удерживать неотрывное внимание на движущейся стрелке не более 20-40 с. Путем тренировок можно постепенно добиться удлинения сроков удержания неотрывного внимания на секундной стрелке до 1-3 мин. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, упражнение считается невыполненным, его надо прекратить и начать сначала. Определив наибольшее время, в течение которого внимание смогло удержаться на секундной стрелке не отвлекаясь, на-

до постараться повторить периоды такого же сосредоточения 3-4 раза подряд, делая между каждой «попыткой» перерывы на 10-20 с. Такие упражнения полезно повторять несколько раз в день, особенно перед сном, когда мозг утомлен и ему трудно сосредоточиваться. Преодоление усталости будет говорить о том, что тренированность сосредоточенного внимания достигла высокой степени.

Приблизительно через месяц ежедневных тренировок внимание должно обрести способность удерживаться без перерывов на движущейся секундной стрелке в течение 5 мин. После этого можно перейти на тренировки по наблюдению за очень медленным движением минутной стрелки тоже в течение такого отрезка времени. Удержание сосредоточенного внимания в течение 5 мин — очень хорошее достижение.

2. Еще Леонардо да Винчи советовал своим ученикам, внимательно рассмотрев какой-либо предмет, закрыть затем глаза и, не торопясь, представить его во всех деталях. После этого снова посмотреть на этот же предмет и проверить, насколько представление совпадает с оригиналом. Великий художник и ученый считал такое упражнение очень полезным для развития внимания и рекомендовал заниматься им так часто, как позволяет время, добиваясь того, чтобы представление полностью повторяло оригинал.

3. Предыдущее упражнение можно выполнять, привлекая на помощь дыхание: рассматривая что-либо, делать медленный вдох, как бы втягивая в свой мозг, в свою память то, на чем сосредоточено внимание, а на выдохе, еще более замедленном, закрывать глаза и мысленно воспроизводить образ того предмета или явления, которые только что были в фокусе внимания.

Обычно, когда заходит речь о сосредоточенности, многие связывают этот мыслительный процесс со своеобразной психической напряженностью. Да, действительно, очень часто сосредоточенность сопровождается субъективно ощущаемым психическим напряжением. Но в спортивной практике такая напряженность, как правило, мешает. Ведь вслед за сокращением мышц лица — нахмуренными бровями, сжатым ртом — следует непроизвольное напряжение многих других мышц. Спортсмен, как принято говорить, становится «зжатым», скованным, что всегда ему мешает. <...>

Сделаем вывод: в спортивной деятельности очень важно уметь многое выполнять, в том числе и предельно сосредоточиваться, не напрягаясь физически.

И еще весьма важное положение, о котором необходимо всегда помнить, — длительность сосредоточения. Каждый спортсмен должен твердо знать свое оптимальное время сосредоточения в таких видах, как тяжелая атлетика, стрельба, прыжки в воду, толкание ядра, метание диска и т. п. Если оптимальное время сократить или растянуть, то это, как правило, заканчивается плохо. Затянутое по сравнению с оптимальным сосредоточение редко идет на то, чтобы по крупницам, по элементам — медленно, но верно — собрать себя на предстоящее движение. В большинстве же случаев чрезмерно долгое сосредоточение скрывает лихорадочный поиск того или иного варианта настройки на результат. Следовательно, чрезмерно длительное (по сравнению с оптимальным) время сосредоточения — внешнее проявление внутренней неуверенности. Ну а когда оно слишком укорочено, то это обычно свидетельствует о ненужной торопливости, об отсутствии опыта подготовки к выступлению.

Для того чтобы узнать свое оптимальное время сосредоточения — а оно, повторяю, сугубо индивидуально, хотя есть и некоторые общие закономерности в каждом виде спорта, — удобно прибегнуть к секундомеру, а еще лучше — к миллисекундомеру. Попросите тренера или товарища проследить с секундомером в руке хотя бы за двумя-тремя десятками ваших попыток и сопоставьте результаты попыток с временем сосредоточения. Наверняка выявится определенная зависимость между качеством исполнения и временем подготовки. Так, установлено, что среднее оптимальное время сосредоточения у прыгунов в воду составляет от 5 до 7 с, что, конечно, не исключает индивидуальных отклонений на несколько секунд, чаще в сторону удлинения.

Можно обойтись и без секундомера — многие спортсмены ориентируются на собственное чувство времени. Против этого возражать не приходится, особенно если время сосредоточения действительно стало оптимально постоянным.

На чем же надо сосредоточиваться? Этот вопрос отнюдь не праздный. Дело в том, что в мыслительном компоненте оптимального боевого состояния (ОБС. — *Примеч. ред.*) надо раз-

личать два момента. Первый — цель, второй — средства достижения этой цели.

Предположим, стрелку в решающую исход соревнования минуту необходимо поразить только «десятку» — это его конечная цель. А для того, чтобы реализовать ее, нужно обеспечить предельную устойчивость руки, очень мягкий, аккуратный спуск и выполнить ряд других технических элементов — это средства достижения цели.

Для получения нужного результата в подавляющем большинстве случаев необходимо предельно сосредоточить внимание не на самой цели, а на средствах ее достижения. Почему? По той простой причине, о которой шла речь выше: наше внимание не может быть одновременно и в равной степени сконцентрировано на двух объектах. Поэтому, если сосредоточить его на самой цели, то уходят из-под мыслительного контроля средства ее достижения. И результат, несмотря на большое желание, оказывается хуже, чем хотелось бы. <...>

Итак, подведем первые итоги. Оптимальное боевое состояние (ОБС) складывается из трех компонентов: физического, эмоционального и мыслительного. В разных видах спорта и у разных спортсменов «процентное соотношение» этих компонентов различно. Если у стрелков-стендовиков на физический компонент приходится приблизительно 10, на эмоциональный 70, на мыслительный 20%, то у штангистов соответствующие цифры будут ориентировочно такими: 50,40,10%. Очевидно, недаром именно среди этих, самых сильных, людей родился «великий афоризм»: «Меньше думай — больше поднимай!» Это, конечно, шутка, но в ней отражается некоторая специфичность мышления, присущая ряду спортсменов. А ведь и поднимая штангу, тоже надо очень и очень думать. <...>

Итак, спортсмены, используя возможности каждого из трех компонентов — физического, эмоционального и мыслительного, могут вводить себя в оптимальное боевое состояние. По тому, как они готовят себя к соревнованиям, их можно с известной долей условности разделить на три группы.

Для первой группы спортсменов основная информация о готовности к соревновательной борьбе идет главным образом от физического аппарата: от мышц, суставов, от степени влаж-

ности кожи, от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортсмены этой группы обретают высокую психическую устойчивость и прочную уверенность в своих возможностях лишь после того, как почувствуют себя очень хорошо в физическом и техническом отношении. <...>

Несомненно, для спортсменов этой категории основным помощником в психической подготовке к соревнованию, в достижении ОБС является тренер. Используя весь арсенал физической и технической подготовки, такой педагог помогает спортсмену обретать остальные компоненты ОБС — эмоциональный и мыслительный.

Здесь хочется сказать несколько слов о разминке. К сожалению, не так уж часто встречаются тренеры, которые умеют тишь за счет правильно построенной физической разминки вырывать у своих учеников и психические компоненты ОБС. Но это возможно, и дело лишь за тем, чтобы тренеры всерьез взялись за изучение и использование резервов, заложенных в разминочном процессе.

Например, такие ощущения, как свежесть, легкость мышц, каждый спортсмен просто обязан уметь вызывать у себя с помощью разминочных упражнений. А ведь эти ощущения мышечной свежести и легкости автоматически улучшают настроение! Идет процесс, который академик И. П. Павлов назвал «мышечной радостью», т. е. радостью, возникающей вслед за хорошей физической нагрузкой мышц. А что такое радость с точки зрения ОБС? Это определенный уровень эмоционального возбуждения. Следовательно, с помощью физической разминки можно обрести и второй компонент ОБС — эмоциональный. А когда радостно на душе, то и голова начинает работать лучше. Так подключается третий компонент ОБС — мыслительный.

Для второй группы спортсменов самым главным при вхождении в ОБС является достижение оптимального уровня эмоционального возбуждения. Хорошее состояние физического компонента они рассматривают как само собой разумеющееся. Уже упоминался Виктор Куренцов, который, ориентируясь по пульсу, т. е. определяя уровень своего эмоционального возбуждения, а затем регулируя его, готовил себя к очередному выходу на помост. А наблюдая за игрой, например японских волей-

болисток, нельзя не заметить, что они словами, громкими восклицаниями, аплодисментами все время стараются поддержать друг у друга высокий эмоциональный накал. Подобных примеров немало. <...>

В этом случае оптимальный уровень эмоционального возбуждения был достигнут чисто физическим путем — быстрой пробежкой. Другим бегом — медленным и долгим — стрелки по неподвижным мишеням снижают чрезмерно сильное волнение, возникающее в связи с предстартовой лихорадкой.

Но выйти на оптимум возбуждения можно и за счет мыслительных процессов. <...>

Необходимо еще раз подчеркнуть: оптимальный уровень эмоционального возбуждения может с полным правом считаться стержнем ОБС у любого спортсмена.

Естественно, что у всех он разный и зависит от многих причин, в первую очередь от вида спорта и особенностей личности самого спортсмена. Но с чего бы ни начиналось вхождение в ОБС — с физического, эмоционального или мыслительного компонента — всегда в конечном результате все составные части ОБС будут вращаться, как вокруг оси, вокруг оптимального уровня эмоционального возбуждения.

**Для третьей группы спортсменов** <...> в достижении ОБС очень важное значение имеет мыслительный компонент. Например, перед прыжком в воду, как бы ни были хорошо подготовлены физический и эмоциональный компоненты, их должна венчать определенная, четко сформулированная мысль. Спортсмен мысленно сосредоточивается на том опорном, главном элементе прыжка, который служит ключом ко всей комбинации. И, сосредоточившись, обязательно в уме представляет этот элемент в своем исполнении. Без такой мыслительной процедуры прыжок, даже несложный, хорошо не получится. Очень важную роль играет мыслительный компонент и в стрельбе... <...>

Разделение спортсменов на три группы — по числу компонентов ОБС — весьма условно и нужно лишь для удобства ориентирования в таком сложном процессе, как сознательное вхождение в ОБС. Конечно, большинство спортсменов опираются сразу на два или даже на все три компонента, причем используют их в разной последовательности и, так сказать, в разном про-

центном соотношении. Так и должно быть! Ведь ОБС не постоянно, оно может и должно изменяться вместе с ростом спортивного мастерства. <...>

Хочется надеяться, что разделение ОБС на три компонента поможет спортсмену легче и лучше разбираться в самом себе, в том сложном психофизическом состоянии, от которого зависит его успех в соревновательной борьбе.

А. Д. Ганюшкин

## К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена<sup>1</sup>

Теория и методика психологической подготовки спортсмена за четверть века ее существования (с середины 50-х гг. XX в. — *Примеч. ред.*) получили заметное развитие. Знания, накопленные в этом разделе психологии спорта, широко внедряются и используются в практике.

И чем больше разрабатывается этот вид подготовки спортсмена, тем больше появляется новых понятий и терминов. Это закономерно и является свидетельством дальнейшего становления учения о психологической подготовке.

Появились и утвердились понятия «психодиагностика», «психорегуляция», «психическое секундирование». Постепенно приживается понятие «психологическое обеспечение». В лексиконе психологов спорта все чаще встречаются выражения «психологическая поддержка», «психологическая помощь» и др.

Новые понятия отражают новые стороны в методике и организации психологической подготовки и дополняют наши знания.

На проведенном в Смоленске в октябре 1979 г. совещании психологов спорта Российской Федерации обсуждалось поня-

*Ганюшкин А. Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена // Психологические аспекты подготовки спортсменов. — Смоленск: Изд-во СГИФК, 1980. — С. 3-9.*

тие *технологии психологической подготовки и обеспечения*, касающееся практической организации этих процессов.

Однако у психологов спорта до сих пор нет терминологического единства.

В понятие технологии включается разное содержание. Так, Ю. Я. Киселев (ЛНИИФК, Ленинград) технологией считает всю систему работы психолога в составе КНГ с командой, О. А. Сиротин (Челябинск) включает в технологию работы психологов в команде дзюдоистов три раздела: а) исследования перспективные и диагностические; б) психомоторная и интеллектуальная тренировка и социально-психологическая адаптация; в) контроль за состоянием и готовностью борцов.

Н. А. Худатов (ВНИИФК, Москва) использует термин «структура психологического обеспечения». В нее он включает прогнозирование результатов выступления спортсменов, составление модельных характеристик, систему воспитания, организацию и оптимизацию работы на базах подготовки и др. Г. Д. Горбунов (ГДОИФК, Ленинград) пишет о трех основных направлениях психологического обеспечения спортивных команд: психодиагностике, психологической подготовке, практической работе по управлению состоянием и поведением спортсменов (Горбунов, 1977).

Задача настоящей статьи заключается в том, чтобы высказать свои соображения на понятие технологии психологической подготовки.

Прежде всего следует отметить, что психологическое обеспечение и психологическая подготовка — процессы различные. Первое включает второе, но одно к другому не сводится. Различны и вопросы их организации и практического осуществления. Здесь речь пойдет только о психологической подготовке как таковой в узком и непосредственном значении этого слова.

Под технологией психологической подготовки, на наш взгляд, целесообразно понимать практическую сторону ее организации, совокупность всех (в том числе вспомогательных, подготовительных) психолого-педагогических действий и мероприятий, в определенной последовательности составляющих этот процесс.

Технология является понятием, упорядочивающим структуру, логическую и методическую последовательность, этапность исследовательских и организационных действий и управляющих воздействий на спортсмена и команду.

Технология предполагает и порядок, характер взаимодействия психолога со спортсменом, тренером, членами КНГ и ответственными лицами.

Психологическая подготовка спортсменов чаще всего ведется тренером самостоятельно. Возьмем утверждать, что с позиций современного подхода к научно-методическому обеспечению тренировки спортсменов высокой квалификации это как раз и является нарушением технологии.

Эффективную техническую схему осуществления психологической подготовки нельзя представить без непосредственного участия психологов спорта. Опыт показывает, что формы работы психологов с командами могут быть различными. Они рассмотрены в статьях А. В. Родионова, Ю. Я. Киселева, Б. А. Вяткина, А. Д. Ганюшкина, Г. Д. Горбунова и др. Интересна практика работы О. А. Сиротина. Для выполнения чисто технических функций при сборе диагностического материала в команде он привлекает 3-4 помощников лаборантского состава. Это резко повышает КПД квалифицированного участия психолога в работе с командами.

Непременным условием практической организации целенаправленной работы по совершенствованию психической и волевой подготовленности является *осознанная готовность тренера и спортсмена приступить к этому* на новой основе. Тренер и спортсмен должны понять, что дальнейший прогресс достижений, рост результатов сдерживается пробелами в психологической подготовленности, понять с помощью методистов и психолога, в чем конкретно причины отставания, в чем ошибки, недоработки, и быть готовыми сотрудничать с психологом, веря в положительный исход такого сотрудничества. Не случайно опытные психологи-практики много времени уделяют формированию в спортивной команде положительного отношения спортсменов и тренеров к деятельности психолога и его процедурам. Выработка положительного отношения к психологическому обеспечению в команде — важный элемент технологии.



Исходным моментом планомерно осуществляемого процесса психологической подготовки является *постановка точных, конкретных ее задач*.

Общие цели и задачи, решаемые в процессе различных видов психологической подготовки, определены в теории психологии спорта. Но в каждом отдельном случае приходится сталкиваться с большим разнообразием частных проблем и вопросов, выдвигаемых перед тренером и спортсменом различными обстоятельствами деятельности. Они представляют собой широкий круг переменных: от специфики основного соревнования, к которому направлена подготовка, до своеобразия манеры ведения спортивной борьбы главного соперника, особенностей личности спортсмена и многого другого.

Опыт показывает, что в ряду различных составляющих психической неподготовленности спортсменов следует найти ведущую и выделить главную, стержневую задачу психологической подготовки (их может, впрочем, оказаться 2-3). Примерами могут быть: повышение психической надежности, усиление мотивации в тренировках, снятие неуверенности в своих силах, улучшение способности к сосредоточению внимания, совершенствование индивидуального стиля деятельности и т. п. Причем исходить здесь нужно из общих задач, из общего плана подготовки спортсмена.

Дискутируется вопрос: кто и как ставит задачи психологической подготовки. Одни специалисты утверждают, что это должен делать тренер (т. е. дать «социальный заказ»). Другие склоняются к тому, что психологу видней, и поэтому он должен определить, над чем работать в первую очередь и какими средствами. Фактически взаимодействие между тренерами и психологами складывается по-разному. Некоторые тренеры полностью доверяются психологу. Бывает и так, что тренеры поручают психологу решать совершенно определенные проблемы. Так, перед первенством мира по гребле на байдарках тренер просил психолога снять состояние депрессии, психического упадка у одного сильнейшего гребца (пример Ю. Я. Киселева). В другом случае психолога просили выяснить причину спада мастерства дзюдоиста-тяжеловеса, перешедшего из юниоров в разряд взрослых (пример О. А. Сиротина). В третьем случае старший тренер предложил: а) выяснить потенциальные возможности

кандидатов в сборную команду по вольной борьбе; б) дать рекомендации, как «нагружать» борцов, наиболее часто выступающих в крупных соревнованиях (пример Л. Н. Радченко).

Как видно из примеров, конкретность задач, которые ставят тренеры перед психологами, может быть весьма приближительной.

Таким образом, можно сказать, что в постановке задач психологической подготовки возможны несколько вариантов, в частности, тренером и психологом. Вероятно, совсем неплохой вариант, когда после предварительного изучения существа дела задачи ставятся совместно, в сотрудничестве тренера и психолога (не исключая активного участия самого спортсмена).

При этом хочется подчеркнуть, что в любом случае психолог должен продемонстрировать большой такт и профессиональную этику, не навязывая своего категорического мнения, [ памятуя, что в спортивной команде он далеко не заглавная фигура.

Всякому педагогическому процессу, преследующему цель I обучить человека чему-то, воспитать, переучить, перевоспитать, \ исправить, улучшить и т. д., всегда сопутствует тщательное и [ всестороннее изучение обучаемого, воспитуемого. Это не означает, что изучение обучаемого и воздействие на него следуют ! последовательно одно за другим. Два взаимообуславливающих процесса, как правило, идут параллельно.

Точно так же целенаправленной психологической подготовке сопутствует *основательное исследование психики спортсмена*. Психодиагностическую работу квалифицированно и полно может выполнить только профессиональный психолог (а еще лучше — группа специалистов).

В зависимости от поставленных задач делается особый акцент на диагностику тех или иных сторон и проявлений психики. В соответствии с этим применяются и методы обследования, арсенал которых в современной экспериментальной психологии достаточно велик. Спортивная психология в последние годы накопила большой опыт применения в практических целях методов исследования психомоторики, типологических особенностей личности, мотивации, психических состояний, социально-психологических условий подготовки и особенностей команды и других важных явлений психики.

В частности, при плановых обследованиях спортсменов высокого класса в системе углубленных, этапных, текущих обследований и при оценке соревновательной деятельности в настоящее время применяются сложные психодиагностические комплексы с программами для ЭВМ (ныне компьютерные программы. — *Примеч. сост.*), позволяющие оперативно получать разностороннюю информацию о психике спортсмена и его психических реакциях, а также осуществлять динамический контроль за функциями и психической готовностью.

Примером может служить специализированный для группы игровых видов спорта психодиагностический стенд (Родионов, Портнов, Преображенский, 1979). Предназначение сложных психодинамических комплексов даже выходит за рамки непосредственного обеспечения психологической подготовки.

В реальных условиях психологического обеспечения спортивных команд для контроля за психофизиологическим состоянием и динамикой психических функций чаще всего применяются небольшие «батареи», составленные из наиболее информативных методик и тестов. Например, в контрольную «батарею» у борцов включены: наблюдение за поведением и деятельностью, измерение электрокожного сопротивления и частоты сердечных сокращений, максимальных и дозированных усилий, анализ самооценки измерения реакций на движущийся объект (РДО), темповых характеристик (теппинг-тест), анализ быстроты решения оперативных задач — «Игра-3» (О. А. Сиротин).

Все данные обследований и тестовых испытаний сводятся в индивидуальные карты психологических особенностей спортсмена или своего рода досье (личное дело). На основании этого составляется *психолого-педагогическая характеристика на спортсмена*, делается заключение и даются рекомендации на будущее.

Формы (схемы) психолого-педагогических характеристик спортсмена разработаны достаточно подробно. Содержание характеристики обусловлено не только структурой спортивно-важных сторон психики и личности, но и спецификой каждого вида спорта и характером решаемых на данном этапе спортивной подготовки задач. Но не разработаны до сих пор формы психологической характеристики для спортивной команды.

Характеристика должна содержать оценочную информацию о психической подготовленности спортсмена (или команды) и об отдельных параметрах психики. Оценки даются на основе *сравнения индивидуальных данных с психоспортограммой*, критериями готовности данного вида спорта, объективными условиями и требованиями предстоящего соревнования, показателями основного соперника и другими «модельными характеристиками».

Существует сложность в оценивании проявлений психической подготовленности и готовности. Она обусловлена тем, что не разработаны психогаммы во многих видах спорта (или отдельных упражнениях), далеко не везде есть нормативные показатели, критерии готовности и надежности. Не лучше обстоят дела с созданием «модельных характеристик».

Тем не менее психолог в содружестве с тренером и членами КНГ, опираясь в основном на общие и эмпирические критерии готовности, надежности, адекватности, стабильности и т. д., дает полезные с практической точки зрения оценки, заключения и рекомендации.

Следующий шаг в технологии психологической подготовки — *составление индивидуального плана {программы}*.

Естественно, план психологической подготовки спортсмена является органической частью общего плана учебно-тренировочного процесса и рассчитан на определенный временной период (тренировочный цикл). Но удобнее, если он представляет собой отдельный служебный документ (как раздел общего плана подготовки). Видимо, правильно в едином плане отражать решение и перспективных, и оперативных, ближайших задач психологической подготовки.

Форма составления плана может, быть различной, применительно к сложившейся системе планирования в каждом виде спорта. Тем не менее индивидуальный план должен обязательно содержать общие и частные задачи психологической подготовки, приемы, методы и средства, время и место их применения, дозировку.

Содержание плана обновляется по мере решения поставленных в нем задач.

Составлением индивидуального плана психологической подготовки завершается *подготовительный этап*. И только затем

следует этап практического осуществления психологической подготовки.

На этом основном этапе также очень желательно участие в работе психолога. Здесь у психолога к функциям диагностика-исследователя прибавляются функции педагога, «тренера по психологической подготовке» и в отдельных случаях психотерапевта.

Практическое осуществление психологической подготовки представляет собой целенаправленное применение специальных и традиционных приемов и средств обучения, тренировки, воспитания, саморегуляции.

Вариантов реальной организации психологической подготовки в каждом конкретном случае большое количество. Это обусловлено многообразием возникающих проблем, решаемых задач, своеобразием обстоятельств, объективных и субъективных условий, особенностей вида спорта и т. д. Рассмотрение их не входит в задачи настоящей статьи.

А. Ц. Пуни

## [О психологической разведке в подготовке к соревнованию]<sup>1</sup>

<...> Несмотря на то, что в каждом конкретном виде спорта система звеньев психологической подготовки к соревнованию имеет свои особенности, вытекающие из специфики вида спорта, она может быть представлена и в уже определившемся сейчас общем виде.

В состав системы входят следующие звенья.

1. Сбор необходимой, достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования, и в особенности о противниках.

<sup>1</sup> Фрагменты лекции: Пуни А. Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Лекция — Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1976. - С. 8-51.

2. Пополнение и уточнение необходимой информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды и перспективах их изменения к началу соревнования.
13. Правильное определение и формулировка цели участия в соревновании.
- 4. Формирование или актуализация соответствующих цели общественно значимых мотивов выступления в соревновании.
15. Вероятностное программирование соревновательной деятельности с возможным моделированием условий предстоящего соревнования.
- , (>. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности {особенно неожиданными} и упражнение в их преодолении.
- 7. Предусмотрение приемов саморегуляции могущих возникнуть неблагоприятных внутренних состояний. 8. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, восстановления ее в ходе соревнования.

## [Сбор информации о предполагаемых обстоятельствах будущего соревнования]

■ <...> Сбор достаточной и достоверной информации об условиях будущего соревнования — исходное звено психологической подготовки, формирования состояния психической готовности к соревновательной борьбе.

Отсутствие необходимой информации никогда не может обеспечить состояния психической готовности к соревнованию. [А при наличии слабых мест и в других разделах подготовки] ИНОСТИ спортсменов становится дополнительным фактором, отягчающим борьбу за достижение лучшего результата, более того — приводящим даже к поражению.

<...> Очевидность негативного влияния, отсутствия или недостаточности информации бесспорна. И все же приходится о нем говорить, так как пренебрежение к этому важному фактору психологической подготовки спортсменов и команд нет, да и дает себя знать.

И это несмотря на то, что термин «спортивная разведка» давно уже перестал рассматриваться как шутовское словосочетание и стал обозначать совершенно определенное явление в международном спорте, выступающее в многообразных формах изучения спортивных противников. А знать противника — значит не только иметь сведения о физических, технических, тактических, личностных и других особенностях конкретного спортсмена. Знание противника подразумевает осведомленность о развитии спорта в его стране, о методах тренировки и развитии спортивной техники, о национальных особенностях и спортивных традициях и о многом другом. Такая осведомленность позволяет с большим успехом формировать в целом готовность спортсменов и команд к соревнованиям, в том числе и готовность психическую. Пути и каналы сбора таких сведений многообразны. Это и средства массовой информации — пресса, кино, радио, телевидение; специальные экспедиции на соревнования тренеров, вооруженных самой современной теле-, фото- и киноаппаратурой; присутствие на выступлениях будущие противники специальных наблюдателей. Это, наконец, создание специальной службы, куда стекается, где обрабатывается, отбирается, обобщается и перекодируется вся информация, получаемая по разным каналам, разными средствами и откуда она направляется тренерам. Такой отдел информации существует, например, в Национальном спортивном институте Франции под Парижем.

Можно привести конкретные факты, иллюстрирующие сказанное. Общеизвестно, что в Японии существуют громадные фильмотеки по спортивной гимнастике, борьбе и др. видам спорта. Они накапливались десятилетиями, продолжают накапливаться непрерывно и служат источником познания японцами не только своих противников, но и совершенствования мастерства японских гимнастов и борцов. В 1968 г., возвратившись с открытого чемпионата Японии по классической и вольной борьбе, один из наших выдающихся борцов Геннадий Сапунов рассказывал, как он был весьма удивлен, когда на разминке японский борец Фудзимото с улыбкой демонстрировал целый ряд его — Сапунова — действий на ковре. Известны и другие формы сбора информации. Так, знаменитый тренер польской национальной команды боксеров «папаша Штамм» получал информацию, направляя на международные соревнования дуб-

леров основного состава польской команды боксеров. «Мы стараемся выявить индивидуальные особенности наших возможных соперников с помощью дублеров, чтобы первые номера сборной успели найти соответствующий ответ», — говорил Штамм.

Важно подчеркнуть необходимость личной активности спортсменов в систематическом сборе информации о противниках. Примером тому может служить польская спортсменка Ирина Шевиньска — победительница в беге на 400 м со временем 49,29 с на Олимпийских играх 1976 г. в Монреале. «Готовясь к этим состязаниям, — говорила она, — я очень внимательно изучала, как ведут себя мои основные соперницы — сильные спортсменки из ГДР — Бремер и Штрайт, следила за выступлениями финской бегуни Салин». Знание основных соперниц определило тактику бега. Первую половину дистанции Шевиньска лишь «набирала темп, понимая, что атаковать соперниц надо, так сказать, со второй позиции. Ну, а на финишной прямой все получилось — и мировой рекорд, и Олимпийская золотая медаль». Это ее подлинные слова.

Как видно из приведенных фактов, получаемая информация используется тренерами и спортсменами по многим направлениям, в том числе и для целей обеспечения состояния психической готовности к соревнованию своих питомцев. <...>

Сбор информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках — одна сторона информативного звена системы психологической подготовки к соревнованиям. Другая — пополнение и уточнение информации о самом спортсмене или команде, о их возможностях и тренированности на какой-то определенный момент, скажем, на день, отстоящий на три месяца от даты соревнования или только, скажем, на одни сутки. В первом случае возникает необходимость *проектировать* тот уровень тренированности и возможностей, которого должен достигнуть спортсмен к началу соревнования, готовность к нему в целом и, как части целого, готовность психическую. Во втором же — все ограничивается исчерпывающей информацией о наличном состоянии спортсмена, о его настроении, самочувствии, словом, о всех деталях, которые характеризуют его готовность к завтрашнему старту, с тем чтобы укрепить прежде всего состояние психической готовности, устранить возможные помехи, несвоевременную и излишнюю напряженность.

Л. Н. Радченко

## Опыт аутогенной тренировки борцов<sup>1</sup>

*Аутогенная тренировка* (Шульц, 1956) — метод саморегуляции неблагоприятных психических состояний посредством словесного, вегетативного и соматического воздействия (Мясищев, 1960; Хиллер, Венд, Миллер-Хегеманн, 1960; Мировский, Шагам, 1963; Ромэн, 1963; Либих, 1967 и др.).

Аутогенную тренировку составляют две ступени: первая и вторая. Классический вариант... первой ступени составляют упражнения в ощущениях «тяжести» (достижение субъективного опущения тяжести мышц, объективно — их релаксация), «тепла», «спокойного сердцебиения», «свободного дыхания», «прохладного лба».

Примерный ее текст (исходное положение — лежа на спине, руки вдоль тела. — *Примеч. сост.*):

1. Я чувствую себя совершенно спокойно.
2. Моя правая (левая) рука тяжелая,  
моя правая (левая) рука очень тяжелая,  
мои руки тяжелые,  
мои руки очень тяжелые, мои  
ноги тяжелые, мои ноги очень  
тяжелые, мои руки и ноги  
тяжелые, мои руки и ноги очень  
тяжелые, все мое тело тяжелое.
3. Моя правая (левая) рука теплая,  
моя правая (левая) рука очень теплая,  
мои руки теплые,  
мои руки очень теплые,  
мои ноги теплые,  
мои ноги очень теплые,

<sup>1</sup> Радченко Л. Н. Опыт аутогенной тренировки борцов // Теория и практика физической культуры. — 1966. — №11. — С. 38—42.

мои руки и ноги теплые,  
мои руки и ноги очень теплые,  
солнечное сплетение излучает тепло,  
тепло расходуется по всему моему телу,  
все мое тело теплое,  
все мое тело теплое, тяжелое и расслабленное.

4. Мое сердце бьется спокойно и ровно.
5. И дышу легко и свободно.
6. Мой лоб стал прохладным,  
мой лоб прохладный-прохладный. . Все мое тело  
теплое, тяжелое и расслабленное, мое сердце бьется  
спокойно и ровно, я дышу легко и свободно, мой лоб  
прохладный-прохладный. 8. Я чувствую себя  
совершенно спокойно.

Необходимо отметить неиспользование в педагогической работе второй — высшей ступени аутогенной тренировки, которая по сути своей есть отключение от окружающего мира для «ухода в себя» с целью уяснения главного, основного в предстоящей деятельности, актуализация ценностных жизненных ориентации и движения к их реализации, т. е. речь идет о самом высшем уровне регуляции: самосознании-саморегуляции, о беседах с самим собой (Горбунов, 1966), о пользе размышлений [рассуждений].

В аутогенной тренировке как нигде очевидно вбирание частных задач, целей различного уровня обобщений через 1-ю — младшую ступень во 2-ю — старшую ступень аутогенной тренировки в одну большую значимую для субъекта цель. Известно, что одним из источников аутогенной тренировки явились различные способы саморегуляции, практикуемые последователями философских учений йоги. Итоговым результатом аутогенной тренировки обычно считают состояние «нирваны», «погружения» — состояние покоя. Индийские философы С. Гаттераджа и Д. Датта (1955) рассматривают состояние «нирваны» не как состояние отрешенности от реального мира, а как рациональное осмысливание предстоящей деятельности и подготовку к ней.

Лабораторные эксперименты и эксперименты в условиях спортивной деятельности борцов (Радченко, 1966) подтвердили научность и практичность традиционной по И. Х. Шульцу аутогенной тренировки. Применение аутогенной тренировки позволяет значимо повышать температуру кожи, уменьшать частоту сердечных сокращений, изменять другие физиологические параметры («объективные») при воздействии психического («субъективного»).

Аутогенная тренировка и ее модификации быстро распространяются в педагогической практике и применяются спортсменами ряда стран — Польши, Чехии, Франции, Италии, Германии и др. (Махач, 1962; Роткиевич, 1964; Винтер, Дубренил, 1965; Франковияк, 1966; Гребас, 1966 и др.).

Растущую популярность аутогенной тренировки среди спортсменов, вероятно, можно объяснить следующим:

- аутогенная тренировка — метод не только регуляции, но и саморегуляции, так необходимой самому спортсмену, который в моменты ответственного соревнования обычно предоставлен самому себе;
- обучение методу и его совершенствование доступны почти каждому спортсмену, уже первые шаги обучения — убедительны;
- аутогенная тренировка обобщает некоторые другие способы управления психическими состояниями;
- очевидны два основных психологических механизма аутогенной тренировки: сосредоточение внимания и воспроизведение образов прошлого опыта;
- аутогенная тренировка — сравнительно старый метод психотерапии, практически подтвержденный клиническими наблюдениями.

Аутогенная тренировка может быть рекомендована спортсменам для:

- восстановления после больших физических и психических нагрузок;
- борьбы с бессонницей,
- саморегулирования предстартовых состояний.

В то же время исследования не позволяют говорить об аутогенной тренировке как о «панацеи от всех бед» (Радченко, 1967). Определение И. Х. Шульцем аутогенной тренировки как «амортизатора аффективного резонанса» представляется более правильным. Применение аутогенной тренировки позволяет приостановить и даже ослабить негативное психическое напряжение перед соревнованием. Но такое напряжение может возвратиться и нарастать, так как состояние большей готовности спортсмена может быть достигнуто лишь комплексом мероприятий, направленных на возможное устранение причин, ведущих к отрицательным эмоциональным состояниям.

Е. П. Ильин

## [Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена]<sup>1</sup>

«Спортивная форма». Наивысшую спортивную работоспособность в годичном тренировочном цикле называют спортивной формой. До сих пор это понятие недостаточно определено и вызывает временами оживленную дискуссию, которая сводится к тому, является ли состояние спортивной формы качественно иным, чем состояние высокой тренированности, или нет. Особенно острой была дискуссия, прошедшая в начале 1960-х гг. И. П. Байченко выдвинул гипотезу, что состояние спортивной формы отличается от состояния высокой тренированности и главным признаком первого является наличие у спортсменов повышенной реактивности. Это означает, что спортсмен, находящийся в спортивной форме, отличается от предшествующего своего состояния высокой тренированности тем, что на стандартную нагрузку дает большую, а не меньшую, как следовало бы ожидать, реакцию вегетативной системы. Это характеризует максимальную мобилизованность организ-

Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1983. — С. 81–86.

ма и должно рассматриваться как положительный феномен. Тем самым для спортивной формы экономизация функций нехарактерна.

Это и вызвало полемику и критику со стороны большинства ученых. В ходе этой критики был поставлен под сомнение и сам факт существования повышенной реактивности (Н. Н. Яковлев, Л. П. Матвеев). Рассматривая эту полемику почти через два десятилетия, надо отметить, что важные положения для понимания спортивной формы и для предупреждения ошибок в диагностике тренированности имелись у обеих спорящих сторон.

Несомненно, повышенная реактивность — не общее явление, но она все же имеет место, поэтому необходимо выяснить механизмы ее явления и роль в проявлении тренированности.

Подготовка к соревнованию вызывает у спортсмена нервно-эмоциональное напряжение. Переживание спортсменом предстоящего выступления, настройка на показ предельного на данный момент результата может приводить к тому, что эмоциональный компонент начинает занимать все более весомое место как регулятор поведения спортсмена. Вследствие этого эмоциональное возбуждение, которое обычно проявляется у спортсмена незадолго до соревнований и во время их, из-за стойкой и инерционной доминанты становится постоянным (устойчивым) состоянием. На этом фоне выполнение стандартной нагрузки и дает высокую реактивность, выражающуюся в том, что на прежнюю нагрузку организм реагирует более расточительно, большими вегетативными сдвигами. Эта надбавка связана не с удорожанием физической работы, а с переизбыточностью регулирования из-за повышенного эмоционального фона. Таким образом, энергетическая стоимость работы изменяется у готовящегося к соревнованиям спортсмена в связи с усилением его психической активности.

В пользу такого толкования феномена повышенной реактивности свидетельствует исследование, проведенное М. А. Замковой. У студентов измерялись энергозатраты при выполнении степ-теста в двух состояниях — спокойном и при эмоциональном возбуждении (непосредственно перед экзаменом). В последнем случае энергозатраты на выполнение одной и той же механической работы были на 50% больше. Таким образом, было выяв-

лено сходное с феноменом повышенной реактивности явление, которое, однако, не имело никакого отношения к спортивной форме. Однако этот феномен может появляться и у спортсменов за некоторое время до соревнований. Очевидно, чем больше волнение и тревожность спортсмена при подготовке к соревнованиям, тем больше шансов выявить у них этот феномен. И поэтому совершенно справедливо замечание Н. Н. Яковлева, что объяснение состояния спортивной формы надо искать прежде всего в области психофизиологии, а также в нервной регуляции процессов обмена веществ при выполнении физических нагрузок перед ответственными соревнованиями.

Как же относиться к феномену повышенной реактивности? Очевидно, его нельзя рассматривать как критерий спортивной формы и при его появлении ожидать от спортсмена рекордных результатов.

Дело в том, что состояние повышенной эмоциональности, идущее долгое время, невыгодно для организма. Поведение человека утрачивает пластичность. Включение в процесс регуляции симпатoadреналовой системы на полную мощность может [повысить работоспособность спортсмена до уровня, который недоступен ему в обычных условиях. Однако разрядка возникшего доминантного очага (установки на результат) может появиться [даже по неадекватному поводу, так как согласно физиологическим законам саморегуляции система, находящаяся в напряженном состоянии, стремится освободиться от избытка возбуждения. Не случайно наибольшее количество срывов тормозных реакций наблюдается у спортсменов в те периоды, когда идет острая борьба за место в сборной команде (Л. С. Соколов). В этот период отмечаются и невротические реакции тревожного ожидания, наблюдаются неадекватные формы поведения и реагирования на ситуацию.

Итак, состояние «быть в форме», быть готовым проявить все свои возможности, предусматривает подготовленность спортсмена, т. е. комплексный результат его физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки. Однако при этом необходим еще и настрой спортсмена на показ максимального результата. В связи с этим следует остановиться на психологическом компоненте спортивной формы — готовности к соревнованиям.

Готовность к соревнованиям (мобилизационная готовность). В психологической литературе имеется различное понимание и терминологическое обозначение этого психологического компонента спортивной формы. А. Ц. Пуни говорит о готовности к соревнованию, болгарский психолог спорта Ф. Генев — о мобилизационной готовности. Несмотря на расхождения, можно констатировать, что под этим состоянием авторы имеют в виду довольно устойчивое, длящееся несколько дней состояние, отражающее возникновение целевой доминанты, направляющей сознание спортсмена на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями на предстоящих соревнованиях. Состояние готовности не охватывает промежутки между соревнованиями и может даже перед некоторыми из них вообще не возникать или проявляться в слабой форме. В то же время это и не оперативное состояние, как стартовое или предстартовое волнение, возникающее за 1-2 дня до соревнований или за несколько часов. Настраиваться психологически спортсмен может несколько недель, и чем ближе день соревнования, тем отчетливее будут проявляться признаки соревновательной доминанты у спортсмена.

В этом состоянии мобилизуются именно те функции (психические и физиологические), которые обеспечивают достижение результата в данном виде спорта. В. В. Медведев, например, нашел, что волейболисты, для которых восприятие ситуации на игровой площадке играет большую роль, в состоянии спортивной формы воспринимали схему расположения игроков на площадке значительно точнее, чем когда они были не в форме. У гимнастов же, находящихся в спортивной форме, прибавка в объеме и точности восприятия была весьма незначительной. Это можно объяснить тем, что для них объем и точность зрительного восприятия многих объектов в пространстве не играет существенной роли.

Обостренность восприятия адекватных стимулов, перевод из долговременной памяти в оперативную необходимой для эффективной деятельности информации, активизация мыслительных процессов (ускорение оперативного мышления) — вот признаки интеллектуальной собранности спортсмена в состоянии готовности к соревнованиям.

А. Ц. Пуни подчеркивает необходимость уверенности спортсмена для формирования готовности к соревнованию. Действительно, как показано В. А. Зобковым, выступление спринтеров было успешным в случае, когда уровень их уверенности в успехе составлял в среднем 70% от максимального. В связи с этим он выдвинул тезис об оптимальном уровне уверенности как критерии прогноза успеха спортсмена. Эта уверенность возникает в связи с достижением спортсменом необходимого уровня физической, технической и тактической подготовки.

Наличие определенной доли неуверенности свидетельствует об адекватности отражения спортсменом трудностей соревновательной борьбы (силы соперников, неблагоприятных погодных условий и т. п.). В то же время при завышенной или заниженной уверенности, как правило, отмечается неадекватность мотивационных установок и уровня притязаний спортсменов, которые приводят к неполной мобилизации их возможностей в одном случае из-за того, что спортсмен не считает нужным выкладываться, а в другом случае — потому что считает такую мобилизацию невозможной или бесполезной).

Очевидно, соотношение «уверенности — неуверенности» у разных спортсменов индивидуально, отсюда и частое появление неожиданных для самого спортсмена рекордов. Следовательно, придавать чувству уверенности решающее значение при диагностике состояния готовности к соревнованию вряд ли целесообразно. Однако учитывать его, сопоставляя с реальными возможностями спортсмена, полезно, так как оно свидетельствует о мобилизационной настроенности.

Наконец, состояние готовности к соревнованию связано с волевой мобилизацией физических и духовных сил. Это готовность проявить максимум волевого усилия, не допустить развития неблагоприятного эмоционального состояния, направить сознание не на переживание значимости соревнования и ожидание успеха или неудачи, а на контроль своих действий и действий соперника. Волевая мобилизация должна способствовать при необходимости и включению в регуляцию эмоционального механизма с участием симпатико-адреналовой системы, чтобы процесс регулирования приблизился к экстремальному.

Следует, однако, учитывать, что переживания спортсменом предстоящей соревновательной деятельности могут и без того



активизировать симпато-адреналовую систему, которая начинает доминировать над волевым контролем. Это таит в себе определенную опасность, так как работа функциональных систем становится нестабильной и произвольно нерегулируемой. Поэтому М. Буаже, говоря о спортивной форме, отмечал, что лишь единицам удается поддерживать максимальную энергию, сто остаются позади этой желаемой формы и сто других впадают в перетренированность.

С тех пор как были сказаны эти слова, прошло уже почти полвека и спортивная наука сделала значительный шаг вперед в диагностике подготовленности спортсменов к соревнованиям. Однако и сейчас проблема подведения к спортивной форме и ее контроль очень остро стоят на повестке дня. Трудным является вопрос о психологической устойчивости спортсменов на соревнованиях. П. А. Рудик отмечает, что резко выраженные эмоциональные состояния должны протекать не стихийно, механически подчиняя себе и часто искажая поведение человека, а под строгим контролем сознания. К сожалению, это не всегда удается.

Очевидно, спортсмен в процессе тренировки и длительных выступлений на соревнованиях должен адаптироваться к факторам психической напряженности, так же как он адаптируется к физическим нагрузкам. А для этого психическую напряженность необходимо предусматривать в тренировочных циклах, чтобы реакция на стрессовую ситуацию включалась в стереотип выученных действий. Поясним это следующим примером.

Психологи установили, что военные летчики утрачивают способность эффективно управлять самолетом, когда им приходится действовать в простых и ненапряженных условиях. Чем выше была их подготовка, тем в большей степени давало о себе знать снятие обычного для них напряжения в деятельности. Очевидно, простые условия являются недостаточным стимулом для включения стереотипа, настроенного на острые ситуации. Следовательно, условия деятельности входят в стереотип.

Поскольку состояние готовности к соревнованию связано с доминантным состоянием, нельзя давать повод для преждевременной разрядки этой доминанты. Нужно сохранить стремление спортсмена показать результат до решающего старта, сдерживая его на квалификационных соревнованиях и в пред-

варительных забегах. В противном случае спортсмен может потерпеть крупную неудачу, как это произошло на одной из олимпиад с известной советской копьеметательницей Е. Горчаковой. В квалификационных соревнованиях, на которых отбирались 16 спортсменов, чтобы на следующий день продолжить борьбу и разыграть олимпийские награды, она установила рекорд СССР с лучшим результатом сезона в мире. Многие корреспонденты в связи с этим уже «забронировали» ей золотую медаль. Однако в основных соревнованиях спортсменку словно подменили. Со слабым для себя результатом, почти на 5 м хуже вчерашнего, она уступила первенство.

Итак, спортивная форма связана с максимальной мобилизацией спортсмена на показ высокого достижения, причем эта мобилизация должна подкрепляться его физической, технической и тактической подготовленностью. Однако это хотя и стабильное, но все же временное состояние спортсмена (его длительность определяется многими факторами, в том числе и индивидуальными особенностями: одни спортсмены могут находиться в мобилизованном состоянии несколько недель, другие — несколько дней). Отсюда возникает два следствия: во-первых, в течение сезона спортсмен может несколько раз входить и выходить из спортивной формы; во-вторых, она свойственна как большим мастерам, так и спортсменам-разрядникам, так как последние тоже могут мобилизоваться на какое-то соревнование и показать на нем лучший для себя в сезоне результат. <...>

## Консультирование, психодиагностика, психологическая помощь спортсмену и тренеру

Г. Д. Горбунов

### Практический психолог в спорте<sup>1</sup>

<...> Психологи, которые много работали в практике спорта, в порыве откровенности признаются, что эффект воздействия резко снижается или даже становится нулевым, когда по какой-либо причине интерес падает: либо усталость, либо посторонний интерес, либо смещение ценностных ориентации, либо просто занятость другим. Остается только схема. В беседах со спортсменами исчезает чувственная окраска логической аргументации, не всплывают в нужный момент так эффективно действующие примеры, нет той энергии, которую надо передавать другим, нет тех каналов, по которым негативное «забираешь» у спортсменов. Когда есть любовь, то голос по телефону даже за тысячи километров вызывает ответное чувство. А когда ее нет, то никакая близость общения не дает нужных эмоций.

Конечно, лучше всего, если психолог сам занимался этим видом спорта, пожил жизнью этого вида и достиг определен-

ных успехов в нем, когда он этот вид спорта не просто знает, но и глубоко чувствует. Вплоть до того, что его внушения и беседы включают специфические, нередко жаргонные для этого вида спорта обороты речи.

Переноса сведения из социальной психологии в область спорта, можно утверждать, что важнейшим компонентом успешности практической деятельности психолога является *умение ладить с людьми*. Общение составляет основную форму работы психолога, в ходе которой, вступая в контакт с людьми, он должен так изменять их состояние, чтобы выигрывал результат деятельности (это вовсе не значит, что речь идет только о позитивных состояниях). И если психолог ладит с тренерами, врачом, массажистом, родителями и прочими, он имеет «поле» для положительного воздействия. Именно поэтому психологи, завершая академические дебаты о роли и месте психолога в спорте, оставляют в стороне свой витиеватый понятийный аппарат, очень просто говорят друг другу: если есть у психолога контакт с тренером и спортсменами — работа будет: нет контакта — делать ему в команде нечего. <...> Над психологом, больше чем над другим специалистом, висит стандартизированный стереотипный ореол. В одних случаях он ему помогает, в других же оказывает прямо противоположное действие — «А еще психолог!», — «Так вы же психолог», — «Ну и психолог нашелся!», и т. д.

У психолога в команде много друзей, но и недоброжелатели могут быть. Это чаще всего те, кто чувствуют явную или скрытую ущемленность в присутствии профессионального психолога по типу: «Я и сам психолог не хуже его». Этот ложный барьер нередко мешает уже достигшим успеха тренерам использовать работу психолога для очередного подъема. Как частные и ситуативные проявления отношений к психологу, его работе могут мешать эгоцентричность и ограниченность мышления врача команды либо ревностные чувства массажиста. Но эти причины чаще всего лежат на поверхности. Есть, однако, много других, которые прикрыты вуалью благовоспитанности при наличии объективно существующего соперничества. Конкурирующие отношения между тренерами, равно как и между спортсменами, могут скрыто делить команду на противоречивые, а нередко и враждебные группировки. Заметить, просчитать,

<sup>1</sup> Горбунов Г. Д. Практический психолог в спорте: Лекция. — СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1995. (Печатается с сокращениями. — Примеч. сост.).

прочувствовать эти связи — тонкая часть коммуникативной задачи психолога. На основе этих наблюдений уточняются участники и объекты его работы, делается выбор во взаимоисключающих случаях с учетом создания и сохранения благоприятного фона для работы. Здесь нет прямолинейных суждений и однозначных схем.

<...> Реализуя принцип всеобщей благожелательности, можно нажать в команде откровенных противников. Вплоть до того, что когда психолог слишком энергично жмет руки одного тренера, то в определенной ситуации в лице других тренеров, которые это видят, он может заполучить своих будущих оппонентов. И, безусловно, психолог не сможет работать с теми тренерами, с которыми у него сложатся конкурирующие отношения на любой основе (поездки, экипировка, премии и, тем более — слава!).

Умение определить и реализовать на практике оптимальную для общения с каждым социальную дистанцию — немаловажное достоинство практического психолога. С одним тренером психолог на следующий день знакомства переходит на «ты», с другим, своим ровесником, после нескольких лет работы остается на «вы». Этому не всегда можно найти сколько-нибудь стройное логическое объяснение, в нем немало от чувственности и интуиции. Да и нужно ли пытаться найти правильное объяснение каждому конкретному случаю? Важно правильно действовать. Да и в случае ошибки в выборе социальной дистанции гораздо важнее это почувствовать, чем объяснить.

Важным достоинством практического психолога является умение дозировать общение со спортсменами. Безусловно ошибается тот психолог, который считает, что чем больше он общается со спортсменами, чем больше проводит с ними времени — тем лучше для дела.

Спортсмены должны чувствовать потребность в общении с психологом и удовлетворять ее по мере надобности. Как всякая иная потребность, потребность в общении с психологом от напряжения приходит к насыщению и заменяется напряжением очередной потребности. Чрезмерно длительное общение со спортсменами может ликвидировать фазу напряжения этой потребности, вести к пресыщению — врагу общения даже с близ-

кими людьми. Назойливость всегда вредна, а в данном случае в особенности.

Как правило, психолог находится в сложной ситуации в команде, когда его *личность и образ жизни должны быть примером* того, чему он учит спортсменов. В новой команде ему надо завоевать авторитет, добиться определенной веры в себя, без чего его работа бессмысленна. На когда он этого добился, от него ждут определенного характера действий, поступков, переживаний и отношений, понятных и принимаемых спортсменами и тренером.

Важнейший раздел работы психолога — обучение спортсменов и тренеров саморегуляции — должен подтверждаться всем поведением самого психолога. Какие бы примеры психолог не использовал в своих беседах в этом плане, они останутся либо пустым звуком, либо предметом для юмора, если в своей жизни психолог демонстрирует обратное.

Практика психологии спорта за последние годы отчетливо показывает, что современные понятия о профессионализме психолога требуют от него не только глубины теоретических знаний и четкости навыков владения методами изучения человека, но и, главным образом, его возможности тактично, умело и своевременно выдавать спортсмену, тренеру эффективно воздействующую, полезную информацию. Для этого психолог-практик обязан овладеть методами воздействия.

Спорту нужен психолог, который может, длительно находясь на учебно-тренировочных сборах, сжиться со спортсменами, организуя коллектив и настроение в нем: воспитывая значимые для спорта свойства личности, создавать нужные психические состояния: решая многочисленные задачи воздействия на спортсменов, проводить сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга и пр., а также использовать элементы нейро-лингвистического программирования; обучать спортсменов саморегуляции; ненавязчиво проводить со спортсменами беседы о тренировках и соревнованиях (а также об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т. д.); улаживать конфликты, снимать последствия монотонии, травм, секундировать в соревнованиях, организовывать отдых спортсменов, создавать и поддерживать традиции кол-

лектива и делать массу других, казалось бы, странных для психолога дел, но вполне естественных для педагога и любого другого человека, который хочет помочь спортсмену в его трудной спортивной жизни. И это все в плюс к тому, что может сделать психолог как психодиагност, систематически организуя исследование и обследование спортсменов, контролируя их состояния, отношения, установки и пр.

В дополнение к сказанному можно дать еще перечень некоторых правил в деятельности практического психолога спорта, определяющих ее успешность, но в любом случае он не будет завершенным.

1. Участвует в процессе подготовки спортсменов в тренировке и в соревнованиях, но не претендует на лавры в случае успеха. Скромность и место в тени — его удел.
2. Все делает только с согласия тренера.
3. Изучает спортсменов далеко не только с помощью их самооценок и специального инструментария, но в первую очередь наблюдая их в тренировочных занятиях и в соревнованиях, в работе и на отдыхе — везде, где можно увидеть психологические особенности без специального тестирования.
4. Ведет политику неприсоединения в конфликтных ситуациях в тренерской среде, в то же время участвуя в разрешении противоречивых ситуаций.
5. Является буфером в напряженных ситуациях между тренером и спортсменом.
6. Проявляет предельную корректность, выдавая тренеру психологическую характеристику спортсмена. Высказывает свое мнение, однако не настаивает, и окончательное заключение о возможностях спортсмена отдает на откуп тренеру.
7. Никогда не распространяет доверенную ему информацию и не замыкает различные мнения между собой. Располагая к откровенности, никогда не высказывает своего мнения о коллегах тренера.
8. Опытных тренеров не поучает и не просвещает, а ненавязчиво информирует в вопросах психологии спорта.

Безусловно, представленное в этом разделе далеко не исчерпывает всех определяющих успешность деятельности психолога-педагога. Это лишь наиболее общие и значимые из них.

### [Содержание работы практического психолога в команде]

Содержание работы психологов в спорте отличается великим разнообразием. Каждый психолог в своей работе фактически реализует свою личность. Психолог с академическим образованием и строго научным складом мышления занимается больше психодиагностикой. У него все заранее спланировано и осуществляется в полном соответствии с установленными психологическими закономерностями. И как его антипод — сензитивный интуитивист — больше надеется на тонкость своего восприятия и чувства при оценке психических явлений и на К импровизацию в процессе воздействия на спортсменов.

Нельзя сказать, что из этого лучше для спорта, что хуже — ■ всему свое время и место. А если учесть, что истина чаще всего I бывает посередине, то многочисленные смешанные варианты I больше всего устраивают практиков спорта. Но каков бы ни I был характер деятельности психолога в команде, какие бы кон- I кретные задачи он не решал, поначалу перед ним всегда стоит I одна общая задача — доказать результатами изначально, в про- I цессе и до конца своей деятельности нужность и полезность I пребывания в команде.

Те психологи, которые проработали в командах достаточно I долго, знают, что решение именно этой задачи стимулирует, на-I прягает и утомляет больше всего. Некоторые психологи, так ска- зать, набирают очки в правильном прогнозе и рекомендациях | тренеру относительно его возможностей в предстоящих сорев- | нованиях. Известно, что прогноз в спорте дело неблагодарное и I рискованное. Тем и привлекателен спорт по сравнению с други- | ми зрелищами, что результат здесь чаще всего непредсказуем. А психолог предсказывает, правда, не категорично, а вероятно- стно, что вовсе не делает его советы менее значимыми и ответ- ственными. Если тренер это понимает, он не будет чрезмерно строг к ошибкам психолога, которые неизбежны по самой сути спорта. Тренер, умеющий оценить возросшую вероятность пра-

вильного прогноза и верного решения благодаря советам психолога, будет снисходителен и к его ошибкам.

Другой психолог вовсе не занимается прогнозами, а исключительно психическими состояниями спортсменов. Он считает своей главной задачей подвести спортсмена к ответственным тренировкам или соревнованиям в наилучшей кондиции.

Третий и этим занимается мало. Он считает, что должен обучить спортсмена определенному характеру действий и мыслей в те или иные моменты тренировки и соревнований. Он обучает их приемам саморегуляции не вообще, а в связи с конкретной задачей деятельности, например приемам организации внимания в тот или иной момент игры.

Есть психологи-специалисты по нормализации конфликтных отношений как между спортсменами, так и между спортсменами и тренерами. Есть психологи, главной задачей считающие создание в команде общего жизнерадостного оптимистичного настроения. Значительную часть своего времени они тратят на своеобразное эстрадно-комедийное поведение в общении со спортсменом, когда шутками, анекдотами, улыбками они сбрасывают напряжение, создает благоприятный фон для работы и отдыха. Есть психологи, которые часами выслушивают спортсмена, сопереживают, незаметно образуют и просвещают, определяя нужный характер действий и отношений, оценивают события до уровня «снятия грехов». Есть психологи, которые вмешиваются в организацию всей жизни спортсменов, их распорядок дня, соотношение различных мероприятий в режиме, культуру быта, организацию культурно-массовых мероприятий и пр.

Уже этого неполного перечня стиля работы достаточно, чтобы увидеть в психологе и ученого, и педагога, и пастора. О последнем следует сказать особо. Хотим мы того или не хотим, но по объективной сути деятельности работа психолога в команде во многом сродни с деятельностью пастора. Кому как не психологу можно довериться, исповедаться, «поплакаться в жилетку». У кого искать утешение, если руководитель требует, тренер заставляет, товарищи конкурируют, а мама с папой (или жена, подруга) часто далеко. А психолог, пользующийся доверием у спортсменов, для них отдушина, ему можно исповедаться, признаться в своих слабостях, выговориться, а иногда и нату-

рально выплакаться в его присутствии. Ведь психолог занимается душой спортсмена, а душевный мир это не просто восприятие или память, мышление или воля. Душе нужна душевность, ИС ее гармонией, красотой, верой, надеждой, наконец, любовью. |И если психолог хоть в чем-то оказывается способным быть ■близким по духу спортсмену, он будет им полезен. Одно общение с ним может как-то заполнять вакуум, возникающий от жесткого спортивного режима, снимать сгустки монотонии, сгла- ■сывать тревогу; помогать философски переносить тяготы спортивной жизни.

### [Критерии полезности работы психолога в команде]

Разнообразие форм работы психолога в спорте делает его самого многоликим специалистом. Конечно, его личностный имидж остается относительно стабильным, но профессионально, в зависимости от ситуации может принимать прямо противоположные характеристики. Скажем, когда он утешает и успокаивает и, наоборот, когда совершает действия, направленные на вскрытие глубинных энергетических ресурсов, на их максимальное проявление.

Каждый спортсмен, зная психолога, может избрать себе в помощь одну или несколько сторон его деятельности. Например, один ходит только на сеансы вынужденного отдыха или гипноза и считает ненужным терять время на длительные разговоры ■ психологом. Другой же, наоборот, может не ходить на сеансы, но любит посидеть в комнате психолога, ведя с ним бесконечные разговоры на самые различные темы. Есть спортсмены, которые любят тестироваться. Они удовлетворяют свой интерес же самопознанию, сравнивая данные тестов с тем, что они, казавшись бы, уже хорошо знали о себе.

Сложившееся впечатление о психологе и соответствующий ему образ (имидж. — *Примеч. сост.*) может помогать или мешать психологу в его работе. Однажды психолог, не один год работавший с командой, решил дополнить свой инструментальный воздействия массажем. Но наткнулся на категорическое Возражение тренера, который резонно считал, что это может

нарушить уже сложившийся благоприятный стереотип восприятия в команде образа психолога.

В другом случае психолога, занимающегося в основном регуляцией состояний, попросили помочь научным сотрудникам проводить психологическое тестирование. Узнав об этом, один из спортсменов сказал: «Лучше не включайтесь в это дело, мы не того от вас ждем!»

<...> Нередко практического психолога спрашивают, каков объективный критерий полезности его работы. Особенно любят задавать этот вопрос академические психологи, заранее смакуя растерянность практика при ответе, что, вот де, мол, измерят), нам некогда, цифр у нас мало, что многое, так сказать, делаем на глазок, приблизительно, в том числе и результат работы. <...> Так часто оценивается и работа практического психолога.

Если спортсмены продолжают добровольно общаться с психологом, ходят на его сеансы, приглашают на сборы и т. д., в общем, как эксперты оценивают: нравится — значит, нужен! Это и есть ответ на вопрос о критериях полезности практического психолога.

Но *быть полезным, нравиться* — это лишь первый этап работы практического психолога. Второй — когда от его работы отказываются. Стереотип установок заставляет внутренне сжаться психолога, когда после многих месяцев и иногда лет психолог сталкивается с отказом от его услуг. Например, приходит он по привычке проводить сеанс внушения предсоревновательных установок и слышит от спортсмена сказанные с улыбкой, полунагловатые, полуюмористичные слова: «А вы мне сегодня не нужны!» — Как это так? — «А вот так, я совершенно уверен в себе и точно знаю, что все будет о'кей». В итоге — блестящий результат на соревнованиях! Но ведь в том-то и радость психолога, что два-три года работы с тревожно-мнительной эмоционально нестабильной личностью данного спортсмена и дали этот результат и непосредственно в соревнованиях, и в отказе от помощи как проявление самостоятельности спортсмена. Ведь родитель, воспитавший самостоятельного человека, такого, который сумел отказаться от дальнейшей помощи и уверенно пошел по жизни, — такой родитель несомненно правильной и лучше того, который поддерживает качающегося великовозрастного бездельника до седых волос.

Г. М. Двали

## [Психологическая помощь тренера спортсмену во время соревнований]<sup>1</sup>

Спортивное соревнование — сложное, трудное, комплексное мероприятие. Не каждый спортсмен способен всегда правильно понять обстановку соревнования, проанализировать ее и наметить рациональные пути для достижения победы. Часто у такого спортсмена во время соревнования может возникнуть нежелательный аффект, паническое состояние, страх и т. д. Спортсмен часто теряет способность объективно оценивать как свои действия, так и обстановку соревнования в целом (действия своих партнеров и противников). Именно в таких случаях возникает необходимость помочь ему.

Под «секундированием» мы понимаем оказание тренером-секундантом *психологической помощи спортсмену* непосредственно до начала соревнования и во время перерывов в соревновании. Необходимо помочь спортсмену осознать пройденный этап соревнования и указать рациональные пути для дальнейшего успешного выступления. В случае надобности тренер-секундант должен успокоить спортсмена или же, наоборот, вывести его из индифферентного, апатичного состояния.

В настоящем исследовании мы попытались проанализировать процесс словесного воздействия (секундирования) на спортсменов во время перерыва после первого тайма в футболе, рассмотреть его в психологическом аспекте, показать механизмы, определяющие природу такого воздействия.

Исследование проводилось на турнире по футболу (1961 г., яшинец), в котором участвовали команда Таллинна «Калев», вышедшая на последнее место в классе «А», и команда кутаисского «Торпедо» и тбилисского «Локомотива», победившие

Двали Г. М. К психологии секундирования (словесного воздействия тренера) в спортивном соревновании // Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям в различных видах спорта. — М.: ФиС, 1968. — С 38-43.

в зональном соревновании класса «Б». Мы изучили также несколько календарных матчей тбилисского «Локомотива» на первенство Союза в классе «Б», которые были проведены в Тбилиси, и использовали соревнование на первенство Тбилиси между футболистами-учениками (1947 г. рождения), которое было проведено в ноябре—декабре 1963 г. В нем участвовали: центральная футбольная школа отдела народного образования, несколько команд центральной школы молодежи, команды юных футболистов при командах мастеров обществ «Буревестник», «Динамо» и «Локомотив». Был изучен также матч, проведенный между командами тбилисского «Динамо» и ташкентского «Пахтакора» в 1963 г. в Тбилиси.

Основным методом исследования было наблюдение, которое проводилось непосредственно во время секундирования как до начала матча, так и после первого тайма (во время 15-минутного перерыва). Кроме того, была проведена магнитофонная запись секундирования.

Большинство тренеров обычно не учитывает, какое влияние может оказать их наставление на психическое состояние спортсменов, что спортсмен в данном соревновании израсходовал очень много энергии, что он в ходе соревнования может особенно болезненно переживать неудачи и что поэтому необходимо заботливое отношение к нему. Наше исследование показало, что очень редки случаи, когда бы тренер направлял свое словесное воздействие на то, чтобы успокоить возбужденного спортсмена или же, наоборот, вывести его из депрессивного состояния, возникшего вследствие различных причин.

К сожалению, часто бывало наоборот: тренер, возмущенный ошибкой технического или тактического характера, допущенной спортсменами, терял самообладание и иногда тут же (а иногда в перерыве после первого тайма) обращался к ним с резкими словами. Бывают случаи, когда кто-либо из игроков раздраженным тоном возражает тренеру. Ясно, что после такого конфликта игрок фактически «выпадал» из коллектива, и это, несомненно, отрицательно отражалось на спортивных результатах команды.

Надо отметить, что большинство тренеров-секундантов в своих беседах касается ошибок технического и тактического характера, допущенных командой на данном этапе соревнования.

Тренеры-секунданты в большинстве случаев не учитывают индивидуальные особенности спортсменов и не представляют себе последствия воздействия этих бесед на психическое состояние своих воспитанников. А это также часто бывает причиной непонимания между тренером и командой, что отражается на ее спортивных достижениях. Ниже мы приводим примеры различных видов секундирования.

**Секундирование до начала соревнования.** Секундирование было проведено за два часа до начала повторной встречи между командами кутаисского «Торпедо» и таллиннского «Калева» (первая встреча окончилась победой «Калева» со счетом 2:0; оба мяча были забиты с одиннадцатиметрового штрафного удара). Это поражение поколебало уверенность игроков «Торпедо» в победе в последующих играх. Тренер, учтя это обстоятельство, построил свою беседу таким образом, чтобы вселить в игроков уверенность в собственные силы. Он обратился к членам команды: «Команда "Калева" в течение всего футбольного сезона ничем не отличилась. Эти два матча (имеются в виду победы в первых встречах над тбилисским «Локомотивом» и кутаисским «Торпедо») они провели особенно сильно, но в эти игры они вложили столько энергии, что ни в коем случае невозможно, чтобы команда смогла провести и последующие встречи с такой же силой. Именно сегодня должен испытать поражение "Калев"». Затем тренер дал характеристику каждого игрока команды противника, где коснулся только их слабых сторон. Например: «Их вратарь вообще слаб и притом немного трусит; из-за этого мяч часто выпадает у него из рук. Необходимо при ударе по воротам атаковать и вратаря; это еще более запугает его, вследствие чего возрастет возможность проведения гола» и т. д.

Затем секундант коснулся тактики (схемы) игры как противника, так и своей команды. Каждый игрок получил конкретное задание. Например, игроку широкого диапазона под № 10 было поручено часто обеспечивать мячами левого крайнего М., имеющего хорошую технику и большую скорость, хотя ему было разрешено действовать и в соответствии с игровой ситуацией. В конце беседы тренер обратился к команде: «Какие бы на поле ни создавались условия, не прекращайте борьбы, верьте, что вы сильнее противника; при необходимости подбадривай-

те друг друга, страхуйте друг друга. В игре будьте корректны, помогите упавшему противнику подняться» и т. д. Затем он просит вратаря У. постоянно держать контакт с защитниками и при необходимости руководить их действиями.

Известно, какое положительное воздействие может оказать пример. Команде зачитали статью из газеты «Известия» от 30 октября 1961 г., в которой была описана финальная встреча на Кубок Советского Союза между донецкой командой «Шахтер» и московским «Торпедо». В статье было рассказано о непоколебимости игроков команды «Шахтер», об их огромном желании победить, о спортивном мужестве, проявленном ими во время игры с сильным противником. Такая беседа, безусловно, достигла цели — в команде создалось боевое настроение, что и сказалось на результатах матча.

**Секундирование в перерыве во время соревнования** (после первого тайма). Во время отдыха после первого тайма укаванной игры в беседе тренер указал, что игрок № 7, на которого тренер возлагал большие надежды, не оправдал их. Этому игроку указали, что он долго водил мяч тогда, когда партнер уже вышел на выгодную позицию, и тем самым свел на нет усилия товарищей наладить результативную атаку ворот противника. На это справедливое замечание игрок № 7 ответил довольно резко и грубо. Он производил впечатление разнервничавшегося человека. Тренер спокойно, ласково, но в назидательном тоне повторил ему, чтобы он долго не водил мяча, вовремя передавал его партнерам, в противном случае команда не сможет решить поставленной перед ней задачи, на что игрок № 7 ответил молчанием. Надо отметить, что второй тайм он провел значительно лучше, чем первый. Ясно, что ограниченность во времени (15 минут) определила и содержание беседы — оно в основном свелось к вопросам тактики.

**Секундирование после окончания соревнования.** Содержание секундирования охватывало анализ первого матча между «Торпедо» Кутаиси и таллинским «Калевом», в котором со счетом 2:0 проиграли кутаисцы. Анализ провел тренер кутаисцев. Тренер спросил мнение всех игроков относительно причин поражения. Почти все игроки указали на нервное напряжение, которое было вызвано большим значением матча для обеих команд. По нашему мнению, футболисты оценили про-

шедший матч объективно. Так, например, вратарь заявил: «Правда, оба мяча в наши ворота были забиты с одиннадцатиметрового штрафного, оба я мог бы взять, особенно второй, но этому помешали необычные условия игры, в частности искусственное освещение». Аналогичные заявления сделали остальные игроки. После этого секундант детально проанализировал прошедший матч и указал на причины, вызвавшие поражение.

1. Команда в течение 40 дней находилась в поездках, участвовала в календарных играх на первенство Союза, в основном в республиках Средней Азии, так что совершенно без отдыха включилась в настоящий турнир.
2. Игру пришлось проводить в непривычных условиях — ночью, при электричестве; в таком случае было необходимо заранее провести 2-3 тренировочных занятия; нам же только раз, да и то на один час уступили стадион за день перед игрой.
3. По неизвестным причинам зритель был на стороне таллинской команды.
4. Думали, что противник поведет игру в медленном темпе, а этого не было.
5. На результат игры не меньшее влияние оказало некачественное судейство; при оценке силовой игры появилась некоторая тенденциозность в пользу противника и т. п.

Как видно, секундирование — словесная помощь — должно помочь спортсмену (команде) лучше выполнить поставленную перед ним задачу. Следовательно, в процессе секундирования происходит максимальная мобилизация спортивных возможностей спортсмена, что обуславливает его успех в соревновании.

Понятно, что при этом необходима психологическая интерпретация каждого факта. По нашему мнению, положительное или отрицательное влияние секундирования на личность спортсмена наилучшим образом может быть проанализировано в аспекте психологической установки.

Согласно Д. Узнадзе, каждому действию предшествует конкретная потребность в нем, а возникшее на основе встречи с удовлетворяющей спортсмена ситуацией целостно-личностное



изменение обуславливает его поведение. Д. Узнадзе экспериментально доказал, что повторение определенной возбуждающей ситуации может привести к адекватной ответной реакции. В результате многократного повторения определенная установка из-за большого личного значения может легко возникать в соответствующих условиях. Так что фиксированная установка становится условием легкого возникновения ответного поведения.

В каждом поведении различают две существенно отличающиеся друг от друга стороны. Одна — импульсивная сторона поведения, которая закреплена в результате многократного повторения и возникает произвольно. Вторая сторона — активное сознание, регулирующее и направляющее импульсивное поведение.

В нормальных условиях поведение человека в основном контролируется мышлением и волей. Однако индивидуальные особенности влияют на поведение человека. Есть люди, в поведении которых преимущественно представлен импульсивный уровень. Для других в большинстве случаев характерно поведение, контролируемое сознанием.

Фиксированные установки, образовавшиеся у спортсмена в процессе подготовки к соревнованиям и определяющие его поведение в соревновании, часто носят сравнительно общий характер. Необходимо заменить эти общие установки конкретными, отвечающими специфике соревнования, дифференцировать их.

**На первом этапе секундирования** задача психологической помощи спортсмену (секундирование непосредственно перед началом соревнования) заключается в том, чтобы на фоне сравнительно общей установки, выработанной в процессе тренировки, создать у спортсмена специфическую установку, пригодную для данного соревнования. Однако, как было отмечено, на первом этапе редко удастся предусмотреть все возможные ситуации предстоящего соревнования. Поэтому возникшие в процессе соревнования непредусмотренные ситуации требуют соответствующего преобразования установок. В противном случае впоследствии спортсмены не смогут решить задачи, поставленные перед ними.

**На втором этапе** (секундирование при отдыхе во время соревнования) во время самого соревнования секундант наблюдает и запоминает особенности действий как своих игроков, так и противника, их слабые и сильные стороны. Анализируя пройденный этап соревнования, оценивает спортивную борьбу. Если стиль борьбы спортсмена не соответствует данному соревнованию, задача секунданта заключается в том, чтобы помочь спортсмену сформировать и окончательно закрепить установку конкретного поведения, реализация которого будет залогом успеха в данном соревновании.

**Третий этап секундирования** (критический анализ пройденного соревнования). Указанный этап имеет большую ценность для проведения предстоящего соревнования на высоком уровне. Его задача заключается в критическом анализе прошедшего соревнования в целом. Такой анализ является условием возникновения новых установок у спортсмена.

А. Ц. Пуни

## [Методы психологического исследования в спорте]<sup>1</sup>

В психологии физического воспитания и спорта используются методы, общие для всех разновидностей психологической науки. Однако нередко они модифицируются применительно к специфике условий изучения деятельности личности в физическом воспитании и различных видах спорта.

Пользуясь классификацией Б. Г. Ананьева<sup>2</sup>, все многообразие методов научного психологического исследования можно разделить на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа научных фактов и интерпретационные.

Пуни А. Ц. Методы психологии физического воспитания и спорта // Психология физического воспитания и спорта. — М.: ФиС, 1979. — С. 8-11.  
Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. — СПб.: Питер, 2000.

**Организационные методы.** К этой категории методов, определяющих по существу стратегию исследования, относятся сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы.

Сравнительный метод используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях, свойствах и личностных особенностях спортсменов в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации, от особенностей методики физического воспитания, спортивной подготовки, условий тренировки и соревнований и др.

Лонгитюдный метод используется с целью многолетнего прослеживания хода психического и психомоторного развития. Таким путем, например, удастся изучить влияние занятий физической культурой на развитие психических процессов и двигательных качеств младших школьников. Это имеет существенное значение для совершенствования методики физического воспитания в школе. Лонгитюдный метод с успехом может быть применен при изучении влияния многолетней спортивной тренировки на формирование личности спортсменов. В таком же плане, но в гораздо в более широких масштабах используется метод поперечных возрастных срезов, именуемый еще сравнительно-возрастным. Но он имеет ряд существенных и неустраняемых недостатков, вытекающих из неравномерности и гетерохронности развития психических и психомоторных качеств даже у людей одной и той же возрастной группы.

Комплексный метод заключается в многостороннем изучении одного и того же объекта, одного и того же явления с помощью некоего множества частных методик. Он может быть использован как в собственно психологических исследованиях, так и в исследованиях междисциплинарных. Например, при определении уровня тренированности спортсмена может быть использован комплекс методик, направленных на изучение познавательных, эмоциональных, волевых процессов и личностных характеристик спортсмена.

**Эмпирические методы.** Эмпирические методы весьма многообразны. К ним относятся: объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и методы психодиагностики.

Объективное наблюдение представляет собой изучение психических, двигательных, поведенческих и других проявлений

занимающихся физической культурой и спортсменов в естественных условиях их деятельности (на уроках физической культуры, на тренировке, на соревновании и др.). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной, стенографической записи, технических средств (киноаппаратуры, магнитофона, видеоманитофона и др.). Наблюдение всегда целенаправленно, проводится по заранее составленной схеме, с заранее предусмотренным планом обработки зарегистрированных фактов.

Самонаблюдение чаще всего сочетается с другими методами и выражается в форме словесного отчета, раскрывающего некоторые субъективные стороны изучаемого явления. Например, при изучении точности воспроизведения заданной в эксперименте амплитуды движений на основании самонаблюдения устанавливаются признаки, по которым спортсмен сам определял точность выполненного им же движения. Самонаблюдение используется спортсменами при анализе своих движений, действий, переживаний, состояний, мыслей, поведения и т. п. в процессе деятельности. Оно чрезвычайно важно для познания спортсменами самих себя (самопознания) в целях самосовершенствования не только в технико-тактическом отношении или в плане развития двигательных качеств, но особенно в целях формирования себя как личности и рационального управления самим собой в многообразных, часто непредвиденных, ситуациях жизни и деятельности. На основе самонаблюдения формируется оценка спортсменами самих себя. Такая самооценка в настоящее время все шире используется и как один из методов исследования в психологии.

Экспериментальный метод. Различают две разновидности экспериментального метода — лабораторный и естественный эксперимент.

*Лабораторный эксперимент*, как правило, проводится в специальных помещениях — лабораториях, камерах и пр., оборудованных приборами и аппаратурой различного типа (например, тахистоскопами, рефлексометрами, регистрационными приборами (начиная от кимографа, кончая многоканальной записывающей аппаратурой) и вычислительными (от простейшего арифмометра до современных ЭВМ) средствами. Конкретные

методики лабораторного эксперимента подбираются соответственно разрабатываемым темам и задачам исследования.

*Естественный* эксперимент <...> имеет несколько разновидностей. Оно может быть констатирующим, формирующим или преобразующим — психолого-педагогическим. В лабораторном и естественном эксперименте иногда используются методы моделирования. Обычно моделируются соревновательные условия, в которых протекает деятельность спортсменов.

**Психодиагностические методы.** Они рассчитаны на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических, (предсоревновательных, соревновательных, послесоревновательных и др.) состояний спортсменов, в частности состояния психической готовности к соревнованию, состояния тренированности и пр. Психодиагностические методы могут быть применены и для отбора кандидатов в сборные команды. Здесь широко используются различные инструментальные и бланковые методики для исследования интеллекта, психомоторики, конкретных познавательных, эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности спортсмена.

**Методы качественно-количественного анализа.** Эти методы используются для обработки фактического материала исследований. Количественные методы — это математико-статистические методы, например корреляционный, факторный, дисперсионный, дискриминантный и другие виды анализа.

*Количественные* методы заключаются в анализе материалов исследования по содержательной сущности изучаемых психических явлений, их дифференцировке и классификации по типам, группам, вариантам и т. п. Например, при изучении влияния учебной и соревновательной мотивации на овладение двигательными действиями учащихся с сильной и слабой нервной системой фактический материал требует следующей дифференцировки:

- во-первых, разделения учащихся на группы по признаку силы—слабости нервной системы;
- во-вторых, выделения в каждой группе вариантов успешности овладения действиями в зависимости от указанной выше мотивации.

Важным элементом качественного анализа является казуистика — описание конкретных примеров проявления изучавшихся явлений, относящихся к различным типам, группам, вариантам. Этими описаниями иллюстрируются наиболее ярко и полно выраженные случаи изучаемого психического явления (например, типа темперамента, предстартового состояния и др.) либо, наоборот, случаи, являющиеся исключением из общих правил.

**Интерпретационные методы.** К этим методам относятся различные варианты теоретического анализа и обобщения материалов исследования с позиций системно-структурного, функционального, генетического, кибернетического, информационного и других концептуальных подходов к разрабатываемой проблеме.

. Л. Марищук

## Методы психодиагностики в спорте]<sup>1</sup>

Физическая культура и спорт развиваются не изолированно, а в системе общественных связей и отношений. Поэтому многие процессы и явления, происходящие в физкультурном и спортивном движении, имеют глубокий социальный смысл, и понять их можно только в единстве с интересами и потребностями общества. С другой стороны, некоторые закономерности, выявляемые в спорте, могут быть перенесены на другие стороны деятельности человека. Например, такие свойства человека, как быстрота реакций, выносливость, внимание и др., выявляемые в спорте, являются непреложным условием профессиональной адаптации в ряде профессий — оператора, диспетчера, летчика и т. д. С этой точки зрения и учитель фи-

*Марищук В. Л.* Назначение и применение психодиагностических методик // *Марищук В. Л., Блудов Ю. М.* Методики психодиагностики в спорте. — М.: Просвещение, 1982. — С. 8-16.

зической культуры, и тренер детско-юношеской спортивной школы, и другие практические работники в области физической культуры и спорта, наблюдающие и изучающие своих учеников, должны сочетать профессиональные интересы и потребность общества и помогать своим питомцам определить перспективную область применения сил, в которой наиболее полно могут раскрыться их способности.

В спорте различают три основных направления применения психодиагностических методик.

1. Выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку (ребенку или подростку).
2. Формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое (спортивная селекция). В настоящее время в большинстве команд высшей лиги включены в штат специальные тренеры-селекционеры, которые отбирают из команд более низших лиг именно тех спортсменов, которые по своим психическим, физиологическим и физическим качествам претендуют на роль игрока (спортсмена) высшей лиги.
3. Отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации (комплектование команды) для включения их, например, в национальную олимпийскую сборную.

Проблема отбора, как отмечают ведущие советские специалисты (В. М. Зациорский, Н. Ж. Булгакова, В. П. Филин, М. Я. Набатникова и др.), связана с решением четырех задач.

1. Определение модельных характеристик — своего рода спортограмма вида спорта со своими требованиями к психологической структуре личности и психологическим качествам спортсмена.
2. Прогнозирование — одна из самых актуальных проблем в спорте, теснейшим образом связанная с психологическим отбором.
3. Повышение эффективности отбора, что непосредственно связано с методиками психодиагностики в спорте: чем адекватнее требованиям спортограммы содержание той или иной методики, тем выше эффективность отбора.

4. Улучшение организации отбора (обычно отбор и спортивная ориентация проводятся в течение ряда лет на нескольких этапах, так как необходимо выяснить по крайней мере две характеристики индивида: во-первых, успешность его продвижения в учебном процессе и, во-вторых, эффективность его действий в дальнейшей реальной обстановке со всеми возможными усложненными ситуациями, включая экстремальные условия).

Педагогу в своей практической деятельности приходится сталкиваться со всеми разновидностями отбора и решать все выше-названные задачи. Если мысленно представить все временные этапы психологического отбора в спорте, то можно абсолютно четко совместить разновидности отбора с решением выше-названных задач.

На первом этапе решение задач спортивной ориентации основывается на модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями спортограммы групп видов спорта. На данном этапе определяются те способности юных спортсменов, которые предполагают успешность их спортивной деятельности в определенной группе видов спорта, например циклических, ациклических, спортивных единоборств, спортивных игр. Распределение детей по видам спорта на первом этапе нецелесообразно. Сложность психологического отбора на первом этапе заключается в том, чтобы правильно определить те или иные способности юного спортсмена к группе видов спорта. И в этом педагогу несомненную помощь окажут предлагаемые в данном пособии методики психодиагностики.

На втором этапе решение задач спортивной селекции основывается на углубленных модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями каждого вида спорта в отдельности. Допустим, на первом этапе мы определили, что мальчик по своим психологическим показателям — быстрой и точности сенсорных реакций, подвижности нервной системы, оперативно-му мышлению, распределению внимания и т. п. — подходит для занятий спортивными играми или спортивными единоборствами. На втором же этапе мы должны отобрать данного маль-

чика уже конкретно для определенного вида спортивных игр (футбола, баскетбола, хоккея, волейбола, тенниса и др.) или спортивных единоборств (бокса, борьбы, фехтования). Это, так сказать, первичная психологическая селекция. А вторичная заключается в отборе перспективных молодых спортсменов в команды высшей лиги. Эта проблема более сложная, так как помимо чисто специфических психологических способностей спортсмена к занятиям тем или иным видом спорта надо определить и уровень развития его волевых, эмоциональных, интеллектуальных и сенсорных качеств, определить его личностные социально-личностные особенности. То есть на данном этапе решается, по существу, и задача прогнозирования успешности выступления спортсмена в том или ином виде спорта.

На третьем этапе решение задач отбора наиболее надежных спортсменов в команду для выступления в ответственных соревнованиях основывается на индивидуальных прогнозных модельных психологических характеристиках того или иного спортсмена, реализуемых в экстремальных условиях соревнований. Третий этап является одним из основных, особенно при отборе спортсменов в олимпийские команды СССР, в сборные команды ведомств и обществ для участия в первенствах Советского Союза, международных соревнованиях. Эффективность третьего этапа отбора является показателем психологической подготовленности, эрудиции и интуиции тренера-педагога, который на основе умелого подбора методик психодиагностики, внимательного изучения личности спортсменов в различных условиях жизни и спортивной деятельности смог отобрать из многих претендентов в команду наиболее надежных.

Опыт наиболее опытных тренеров-педагогов показывает, что эффективность третьего этапа отбора тесно связана с эффективностью психологического отбора на втором и первом этапах. То есть цикл замыкается: отбор на третьем этапе позволяет обосновать отбор на втором и первом этапах. И наоборот, чем выше эффективность первого этапа, тем выше эффективность второго и третьего этапов психологического отбора.

Мы кратко рассмотрели разновидности, задачи и этапы отбора. Но вопрос заключается в том, какие методики психодиагностики следует рекомендовать на том или ином этапе отбора для решения той или иной задачи. Исходя из исследований со-

ветских психологов, по-видимому, следует рекомендовать методики для определения личностных и социально-личностных особенностей юных спортсменов на втором и третьем этапах отбора для решения задач спортивной селекции и комплектования команды. Надо также учесть, что личностные и социально-личностные особенности спортсмена — наиболее консервативные качества и они менее всего подвержены быстрым временным флуктуациям.

Психологические качества — волевые, интеллектуальные, эмоциональные и сенсорные — более подвижные элементы психологии спортсмена. Поэтому психодиагностика данных качеств может осуществляться в более короткие сроки для решения задач всех трех этапов отбора. Главное, чтобы методики были стандартизированы и унифицированы применительно к тому или иному виду спорта, проводились в стандартных условиях. Только динамика исследований может дать положительные знания о психологии спортсмена и прогнозировать его поведение в экстремальных условиях соревнований.

Психические состояния — наиболее подвижный элемент психологии спортсмена. Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена может многое сказать о степени его соревновательной надежности, прогнозировать поведение спортсмена в экстремальных условиях, внести коррективы в его предсоревновательную подготовку.

Методики психодиагностики психического состояния, описанные в пособии, помогут педагогу четко дифференцировать спортсменов по степени их напряженности, возбудимости или заторможенности, определить боевую готовность, стартовую апатию или «предстартовую лихорадку» и подобные им состояния спортсменов. Эта проблема подробно рассмотрена в трудах А. Ц. Пуни.

Важно знать, что ни одна самая лучшая методика не сможет дать всестороннюю психологическую характеристику личности спортсмена. Она вскрывает лишь малую часть, какую-то грань его психологических способностей, черт его личности, качеств, состояний. Поэтому только системный, комплексный подход к изучению личности спортсмена сможет привести педагога к объективной характеристике психологии спортсмена. Педагог должен научиться применять все методики, описан-

ные в пособии, умело и грамотно их интерпретировать с постоянной мыслью о том, что личность спортсмена, в особенности юного, — это настолько сложное явление, что ошибки в ее оценке недопустимы.

Он должен помнить также о том, что никакие качества, никакие способности не остаются неизменными. Они все время изменяются. Приведем известные слова Гете о том, что природа без конца создает новые формы и то, что существует теперь, никогда не существовало раньше, а то, что было, никогда не вернется. Эти слова педагогу вечно помнить всегда: только под влиянием педагога, глубоко вооруженного психологическими знаниями, проблема психологического отбора в спорте может быть решена успешно. И предлагаемые методики психодиагностики в спорте окажут педагогу в этом самую непосредственную помощь.

Психодиагностические материалы могут оказать большую помощь педагогу в его учебной и воспитательной работе, организации тренировочных занятий и обеспечении индивидуального подхода в воспитании.

В процессе обучения информация о развитии у наблюдаемого спортсмена памяти, мышления, внимания позволит определить оптимальные пути его умственного развития, обеспечить лучшее усвоение учебного материала. В спортивной тренировке знание индивидуальных особенностей спортсмена — это путь предупреждения перетренированности, путь для достижения высоких результатов.

Наличие сведений о типологических чертах обучаемого помогает выбрать для него индивидуальный стиль деятельности. С другой стороны, учет, например, относительной слабости основных нервных процессов у воспитуемого дает основание воспитателю оптимизировать свои воздействия, не злоупотреблять жесткими мерами, так как это может лишь ухудшить дело и вызвать состояние общей заторможенности на основе охранительного торможения.

Психодиагностическая информация может явиться также средством обратной связи, характеризующим эффект воспитания и обучения, позволяющим внести своевременные коррективы.

Б. Г. Ананьев (1968), оценивая основные факторы интеллектуального развития (мнемический, логический и др.), показал, что интеллект растет во взаимосвязи его функциональных компонентов. Было выявлено, что изменения в межфункциональной структуре интеллекта влияют на изменения в каждой из его функций. Это богатейший материал для педагогической психологии, для оптимизации учебного процесса.

Роль таких сведений особенно видна при сопоставлении их, например, с ошибочным утверждением Г. Айзенка (1972) о том, что фундаментальным базисом интеллектуальных различий является прежде всего характеристика скорости умственных процессов. Значит, вопрос в том, как оценить результаты тестовых испытаний, какую психодиагностическую информацию из них извлечь.

С помощью психодиагностики получены данные о том, что развитие умений в восприятии пространственных признаков коррелирует с успехами в начертательной геометрии (И. С. Якиманская). Эти материалы могут иметь применение в учебном процессе. Опираясь на психодиагностическую информацию и умело анализируя ее результаты, Я. А. Пономарев (1967), А. М. Матюшкин (1972) показали, что в интеллекте необходимо изучать процесс организации достижения цели: планирование, прогнозирование, контроль, коррекции и пр., что предопределяет дальнейшие пути оптимизации педагогической оценки.

В профориентации, в профотборе, в учебно-воспитательном процессе могут применяться одни и те же психодиагностические методики. Все зависит от цели их применения. Простейшая их классификация может выглядеть следующим образом.

#### **По направленности на изучение индивидуальных особенностей, черт личности, состояний:**

- методики изучения направленности, интересов (карта личности К. К. Платонова и др.);
- личностные методики, характеризующие структурные компоненты личности (карта личности К. К. Платонова, опросники ЧХТ, Айзенка и др.);
- социометрия (исследование личности спортсмена в системе общественных отношений);

методики изучения особенностей мышления; методики для выявления патологических особенностей психики, характера;

методики изучения творческих способностей (информация может быть получена из результатов тестирования по Роршаху и др.);

общая осведомленность, профессиональные знания, навыки (большинство методик для исследования процессов мышления);

методики для изучения психических процессов: памяти, внимания, восприятия и др. (бланковые и аппаратные тесты);

методики для изучения психомоторных процессов, координации и точности движений (суппорты, координациометры, специальные физические упражнения);

психофизиологические методики (аппараты для исследования сенсомоторных реакций, психофизиологические и электрофизиологические методики); изучение глазомера, точности оценки пространственных признаков (бланковые и аппаратные тесты); изучение эмоционально-волевой сферы, эмоциональной устойчивости (комплексные методики иногда с применением физиологических и биохимических измерений); оценка психических состояний (опросники Спилбергера—Ханина, САН и др.).

#### **По форме применения:**

наблюдение (в естественных условиях или моделировании сложных ситуаций, в процессе тестирования); беседа (индивидуальная и групповая); опросники и анкеты (открытые и закрытые); социометрические методики; применение бланковых тестов (индивидуальные и групповые); применение аппаратных тестов (индивидуальные и групповые);

обследование на тренажерах и тренажерных устройствах; специальные контрольные физические упражнения (для исследования быстроты, внимания, оперативной памяти, координации и точности движений и др.); комплексные методики (включающие двигательную деятельность, физиологические, электрофизиологические и другие измерения).

#### **По способам применения:**

аналитические тесты (для оценки отдельных психических процессов, качеств, функциональных показателей); синтетические тесты (направленные на блоки свойств); комплексные методики (моделирующие важные компоненты деятельности);

продолжительные методики (многократное тестирование, в том числе после воздействия различных факторов, периодов обучения и тренировки, адаптации). <...>

Эти методики направлены на изучение трех основных объектов психодиагностики: личности спортсмена, его спортивной деятельности и взаимодействия, без которого спорт, где главным содержательным элементом является соревнование, быть не может.

В свою очередь, личность спортсмена диагностируется по трем главным аспектам: личностные процессы, состояния и свойства личности. Спортивная деятельность рассматривается со стороны обучения навыкам и умениям (учебная) как деятельность по повышению спортивного мастерства (тренировочная) [и как соревновательная, являющаяся квинтэссенцией всех видов спортивной деятельности. Взаимодействие изучается прежде всего в межличностном плане. Имеющиеся методики направлены на изучение межличностных взаимодействий спортсмена и его тренера, членов одного спортивного коллектива, а также рассматривается противостояние соперников в условиях соревнований].

**Требования к психодиагностическим методикам.** Подводя итоги по вопросу отбора, суммируем и перечислим ряд тре-

бований к методам и тестам, применяемым для оценки профессиональных качеств.

1. *Прогностическая ценность.* Заключается в требовании, чтобы результаты обследования нашли свое выражение в последующих успехах, в профессиональной деятельности, к которой отбираются и готовятся обследуемые лица. Ценность теста обычно измеряется коэффициентом корреляции результатов его выполнения и внешними критериями, для предвидения которого применяется тест. Вполне приемлемо применение тестов, ценность которых характеризуется коэффициентом 0,20-0,50.
2. *Надежность, стабильность результатов* у одного и того же испытуемого. Достаточная надежность необходима для того, чтобы можно было использовать результат данного теста как стабильный результат суммарной оценки. Надежность измеряется коэффициентом корреляции между отдельными рядами результатов, полученных по одному и тому же тесту. Иногда так называемый нечетно-четный коэффициент внутритестовой надежности определяется как коэффициент корреляции между суммами результатов, полученных в течение нечетных рабочих периодов, и суммами результатов, полученных в течение четных периодов. Надежность тестов обычно повышается с его продолжительностью. Минимально допущенным значением коэффициента надежности (*P*) следует считать величину 0,7.
3. *Научность, обоснованность и убедительность.* Применение теста должно основываться на каких-либо достаточно определенных чертах профессиограммы. Должно быть ясно, какая именно черта подвергалась изучению и почему ее следует оценивать. Полученные данные должны подвергаться научному анализу и интерпретироваться в связи с определенными научными положениями.
4. *Уникальность и дифференцированность.* Методика должна быть направлена на определенную черту, на определенное качество или группу качеств. Желательно, чтобы была меньше корреляция между результатами избранного теста и результатами других тестов, направленных на изучение заведомо иных качеств.

5. *Адекватность* тем качествам, на оценку которых направлен тест, общность применяемого теста и раздела изучаемой деятельности в отношении их психологической структуры.
6. *Объективность*, характеризуемая наибольшей стандартизацией теста. Условия обследования должны быть таковы, чтобы на результаты теста не влияли посторонние факторы (индивидуальные особенности экспериментатора, настроение испытуемого, ошибки аппаратуры и др.). Должна быть исключена предвзятость мнения экспериментатора, особенно при производстве записей результатов тестирования. По каждому тесту должны быть подготовлены специальные инструкции, четко определяющие, что делать и что говорить экспериментатору и испытуемому.
- <sup>1</sup> 7. *Достоверность.* Должны проводиться объективные численные измерения.
8. *Сочетание методов численной оценки тестов с данными педагогического наблюдения, с анализом характеристик и анкетных данных.*
9. *Наличие эффективных внешних критериев* (т. е. критериев в практике).
10. *Практичность* тестов, характеризуемая их доступностью, простотой и быстротой выполнения, массовостью, возможностью применения с ограниченным количеством испытуемых.

Л. К. Серова

## Психограмма личности спортсмена-игровика<sup>1</sup>

В спортивных играх, где техника и успех неразрывно связаны, а тактика является главенствующей составляющей, уровень и содержание психической деятельности определяют в первую

Серова Л. К. Психограмма личности спортсмена-игровика // Вестник БПА — 1996. - Вып. 6. - С. 67-70.



очередь профессионально-важные качества спортсмена-игровика (настольный теннис).

**Составление психограммы** основывается на структуре профессионально спортивно-важных качеств, что в свою очередь предусматривает при создании психограммы применение системного подхода, связывающего различные психологические явления в единое целое.

**1. Мотивационная сфера личности** спортсмена составляет первый блок структуры профессионально-важных качеств игрока. По определению С. Л. Рубинштейна (1946), любую деятельность определяют мотивы как динамические тенденции, причем в игре мотив перемещается на саму деятельность. По этому выявление мотивации является первоочередной задачей исследования.

Мотивационную сферу определяем как блок мотивов достижения высоких спортивных результатов. Он включает в себя такие структурные элементы, как интерес к игре, уровень притязаний, стремление к лидерству.

**2. Второй основной блок структуры профессионально важных качеств образуют составляющие интеллекта** спортсмена-игровика. Вслед за Б. Г. Ананьевым (1968) рассматриваем интеллект как многоуровневую организацию познавательных сил, имеющую сенсомоторный, перцептивный, мнемический и мыслительный аспекты. Спортивные психологи подробно изучили каждый из названных аспектов. В спортивных играх интеллект спортсмена приобретает решающее значение для успеха в состязаниях (Портных, 1994). Интеллектуальный блок в структуре профессионально важных качеств спортсмена-игровика мы определяем как сферу оперативного интеллекта, так как мыслительные способности в данном случае реализуются не посредственно в процессе игровой деятельности.

**3. Третий основной блок образуют составляющие эмоциональной устойчивости, которая выступает как способность к сохранению профессиональной работоспособности** в условиях эмоциональных воздействий. Ее роль в успешности спортивной деятельности в условиях соревнований, по мнению спортивных психологов, является решающей. Характеристика эмоциональной устойчивости включает следующие аспекты: моторная, сенсорная, интеллектуальная (Марищук, Серова, 1983).

Исходя из вышеперечисленных профессионально важных качеств спортсменов-игровиков, мы можем создать модель личности игрока, которая состоит из трех основных блоков качеств, каждый из которых, в свою очередь, имеет ряд компонентов, требующих дополнительного рассмотрения.

На основании выявленной структуры профессионально важных качеств спортсмена-игровика нами составлена психограмма его деятельности на примере настольного тенниса. Исследования проводились в сборных командах г. Ленинграда — Санкт-Петербурга в течение 10 лет (1986-1996 гг.).

**1. Мотивация достижения.** Для ее измерения использовались: шкала мотивации Маслоу, шкала лидерства (Леевик, Серова), цветовой тест Люшера (8-цветный). При сравнении четырех групп спортсменов различной квалификации — новичков, КМС, МС и МСМК выявлено, что наиболее высокий уровень мотивации достижения обнаружен у группы мастеров спорта. У МСМК он несколько понижается, что соответствует закону Йеркса—Додсона.

**2. Оперативный интеллект.** Сенсомоторный аспект изучался с помощью электрорефлексометра, теппинг-теста, оценки величины пространственных отрезков, КЧСМ (Крылов, 1979). Игроки в настольный теннис показывают высокий уровень простой реакции ( $X = 0,219 \pm 0,003$ ), сложной реакции ( $0,263 \pm 0,013$ ), а также высокий уровень быстроты движений и точности усилий. Высокий уровень сенсомоторики обеспечивается подвижностью и лабильностью нервной системы теннисистов.

**Перцептивный аспект** интеллекта изучался с помощью черно-красных таблиц, колец Ландольта, хронометрирования игровой деятельности. Выяснено, что на перцептивные процессы теннисист в игре в среднем затрачивает 0,2-0,3 с, что требует высокой скорости переработки информации. Тесты подтвердили высокий уровень переработки информации у игроков в настольный теннис. **Мнемический компонент интеллекта** изучался с применением тестов «Слова», «Числа», «Фигуры». У игроков в настольный теннис особенно развита зрительная память. Из 9 фигур, предъявляемых в течение 30 с, запоминание в среднем —  $8,42 \pm 0,12$  фигуры (Крылов, 1979). **Мыслительный компонент**, или интеллект в узком смысле, изучался по тестам Кеттелла, Равена. Теннисисты показали общий интеллект выше

среднего уровня (по шкале Равена —  $107,8 \pm 3,5$  балла), что соответствует оценке «нормальный, высокий средний интеллект».

3. **Эмоциональная устойчивость** оценивалась по тестам Кеттелла, Спилбергера, Люшера. Установлено, что эмоциональная устойчивость у игроков в настольный теннис находится на низком уровне, что не соответствует требованиям, предъявляемым к профессионально-важным качествам. Следовательно, повышению эмоциональной устойчивости теннисистов следует уделять первостепенное внимание.

Наша психограмма может служить тренерам ориентиром в планировании учебно-тренировочного процесса, в подготовке высококвалифицированных спортсменов, в отборе перспективных детей для занятий настольным теннисом.

## 8

### Психологические особенности отдельных видов спорта высших достижений

Г. М. Гагаева

#### [Психологический анализ трудностей в футболе]<sup>1</sup>

Задачи, содержание и средства как общей психологической подготовки спортсменов, так и их психологической подготовки к предстоящему соревнованию определяются в первую очередь теми трудностями, с которыми они сталкиваются при выполнении спортивных действий. Наши исследования в области психологической подготовки футболистов позволили выделить следующие основные трудности, возникающие перед футболистами в процессе игры.

**Объективные трудности.** Специфические особенности игровой деятельности футболистов в процессе соревновательной борьбы определяют ряд объективных трудностей. При анализе, этих трудностей их целесообразно разделить на следующие группы: трудности, связанные с физической подготовкой спортсмена и его физическими состояниями; трудности, связанные с выполнением технических приемов; трудности, связанные с выполнением тактических действий; трудности, связанные с общими

*Гагаева Г. М.* Психологический анализ трудностей в футболе // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. - М.: ФиС, 1968. - С. 24-33.

условиями игровой деятельности футболистов и обстановкой, в которой проводится игра.

*Трудности, связанные с физической подготовкой спортсмена и его физическими состояниями.*

А. Большая физическая нагрузка игроков (кроме вратаря), их высокая двигательная активность, связанная с передвижениями бегом по футбольному полю (за игру футболист пробегает 8000-14 000 м) и выполнением сложных технических приемов с мячом, вызывают сильное утомление. О размерах утомления, развивающегося к концу игры, свидетельствуют потери в весе до 2-3 и даже 5 кг, учащение пульса (на 55 ударов в минуту в среднем) и уменьшение жизненной емкости легких в среднем на 90-300 мл (по данным А. Н. Крестовникова). Футболист должен преодолеть нарастающее утомление, сохранить до конца игры высокую скорость передвижений, быстроту ориентировки, решения тактических задач и реагирования.

Б. Необходимость многократных пробежек с максимальной скоростью, рывков. По данным Н. М. Люкшинова (1965), футболист во время игры пробегает от 30 до 60 раз с максимальной скоростью расстояния, равные 10-50 м. Эта особенность игровой деятельности требует от футболиста многократного проявления интенсивных волевых усилий для достижения максимальной скорости бега на протяжении всех 90 минут игры. Причем внимание спортсмена не должно быть направлено и сосредоточено только на скорости бега, так как он и во время бега должен сохранять возможность ориентироваться в игровых ситуациях и принимать тактические решения. Необходимость многократных скоростных пробежек, как правило, выполняемых без предварительной подготовки и перемежающихся с выполнением других действий, требует воспитания у футболиста специальной выносливости, качественно отличающейся от выносливости бегуна-легкоатлета.

В этом отношении интересно воспоминание А. Старостина об одной тренировочной игре, в которой принимал участие Георгий Знаменский, находившийся в очень хорошей спортивной форме. А. Старостин пишет: «В этом тренировочном матче Георгий Знаменский после нескольких рывков, падений, прыжков за верховой мяч остановился и, тяжело дыша, сказал: "Устал"». Несомненно, что воспитание этой специальной выносливости

футболистов включает в себя и воспитание способности к частому применению очень интенсивных волевых усилий, необходимых для многократного выполнения кратковременных пробежек, рывков с максимальной скоростью.

В. Необходимость преодоления *болевых* ощущений, возникающих при падениях и столкновениях с противником. В ряде случаев футболисту приходится получать преднамеренно наносимые соперником удары. Особенно много ударов получают нападающие от опекающих их защитников команды противника. Вот что рассказал Пеле<sup>1</sup> после игры футболистов Бразилии с командой ФРГ, которая состоялась в 1965 г. в Рио-де-Жанейро.

«Когда мы выступали за пределами Бразилии, то и я и другие игроки постоянно сталкивались с грубостью в свой адрес. Меня лично бьют по ногам и толкают каждый раз, как только мяч оказывается рядом. Это не футбол. Но теперь с нашей командой расправляются уже на ее собственном поле. Меня били по ногам весь матч. Я думаю, что встреча с ФРГ — хороший урок для наших критиков, так как они наглядно убедились, с какого рода обращением бразильская команда встречается в международных матчах».

Получаемые травмы могут вызвать у футболистов не только болевые ощущения, но и эмоциональные реакции: гнев, возмущение, желание, в свою очередь, ответить грубостью на применение противником недозволенных приемов.

*Трудности, связанные с выполнением технических приемов.*

А. Необходимость высокой точности и координированности движений, точной и очень тонкой регуляции движений. Почти все технические приемы, составляющие технику футбола, характеризуются очень большой вариативностью, так как выполняются в соответствии с условиями игровой обстановки и задачами, встающими перед футболистами в связи с этими условиями. Например, футболист должен очень точно регулировать силу и точку приложения удара по мячу, величину замаха бьющей ноги и скорость ее движения в зависимости от направления и расстояния, на которое ему нужно послать мяч.

Виноват ли Пеле? // Футбол. Воскресное приложение к газете «Советский спорт». - 1965. - 13 июня. - № 24. - С. 14.

Точная координация движений необходима и для выполнения ударов по воротам из любого положения, и для сохранения равновесия при самых неустойчивых положениях тела футболиста, которые возникают в непосредственной борьбе за мяч с противником и т. д.

Эта трудность усугубляется тем, что футболист должен сохранять в это время высокую точность и координированность движений, регулировать их в условиях нарастающего утомления и сильного эмоционального напряжения; при этом внимание должно быть направлено в первую очередь на ориентировку в игровых и прочих трудных условиях. Субъективное переживание трудностей связано также с необходимостью наблюдать за игровой обстановкой, решать тактические задачи, выполнять сложные двигательные акты, в ряде случаев очень быстро переключать внимание на те действия, которые в данный момент имеют наиболее важное значение. Во всех случаях требуются достаточно интенсивные волевые усилия.

Б. Необходимость быстрого переключения с одних двигательных актов на другие, отличающиеся по своей структуре и характеру, а также с одних форм движений на другие. По данным Н. М. Люкшинова, игрок в течение матча выполняет до 600 отдельных двигательных актов, переключаясь с одних действий на другие. В процессе выполнения финтов футболисту приходится также очень быстро переключаться с тех движений, которыми он маскирует свои истинные намерения, на движения, реализующие эти намерения. От быстроты переключения зависит успешность выполнения замысла футболиста. Быстрое переключение с одних действий и движений на другие требует высокой подвижности возбуждающих и тормозных процессов, представляет трудность, преодоление которой связано с применением волевых усилий.

*Трудности, связанные с тактическими действиями футболистов.*

А. Необходимость быстрой и точной ориентировки в сложной и непрерывно меняющейся обстановке, что особенно трудно в условиях быстрого перемещения самого игрока. Субъективное переживание этой трудности связано с тем, что необходимо максимальное напряжение произвольного внимания, необходимо одновременно внимательно следить за возможно боль-

шим количеством игроков и мячом, в то же время решая тактические задачи и выполняя нередко сложные двигательные акты. Б. Необходимость быстрого и целесообразного реагирования на меняющуюся обстановку. В условиях быстрых изменений игровых ситуаций игрок в каждый отдельный момент должен уметь мгновенно выбирать наиболее целесообразные действия, сразу приводить их в исполнение. В зависимости от быстроты действия и его целесообразности оно может оказать или положительное, или отрицательное влияние на дальнейший ход игры. Поэтому выбор действия требует от футболиста не только инициативности, но и решительности.

В. Необходимость быстрой перестройки и намеченных планов и решений. Игрок должен уметь не теряться при возникновении неожиданных ситуаций и возможно быстрее менять свои планы и действия в соответствии с новыми условиями. В этом и заключается тактическое мастерство футболистов. Для успешного преодоления этой трудности необходимы также инициативность и решительность, при которых становится возможной гибкость тактики, своевременное и целесообразное проявление творческого начала игрока.

*Трудности, связанные с общими условиями игровой деятельности футболистов и обстановкой, в которой проводится игра.*

А. Сильные посторонние раздражители, например бурно реагирующие зрители. Если положительные реакции зрителей стимулируют игроков, то отрицательные реакции могут вызвать у футболистов неблагоприятные эмоциональные состояния, снижающие эффективность их действий. Особенно сильно влияют недружественные реакции зрителей на игроков, которые не имеют достаточного опыта участия в ответственных соревнованиях. Что касается опытных, высококвалифицированных футболистов, то, по их высказываниям, на них недружественные реакции зрителей не оказывают явного отрицательного влияния. Опрос 35 ведущих футболистов, проведенный сектором спортивной медицины ЦНИИФКа для выявления особенностей их высшей нервной деятельности, показал следующее.

Двадцать один футболист ответил, что они не обращают внимания на отрицательные реакции зрителей и они им не мешают. Двенадцать игроков сказали, что отрицательные реакции зрителей даже активизируют их, вызывают желание играть луч-

ше. При этом некоторые отмечали, что в начале их спортивной деятельности отрицательные реакции зрителей им в достаточной степени мешали. Лишь два игрока признали, что недружелюбное отношение зрителей действует на них отрицательно, подавляет и мешает им играть в полную меру своих возможностей.

Интересный пример влияния бурных реакций зрителей, поддерживающих «свою» команду, приводит Стэнли Мэтьюз в своих воспоминаниях «35 лет на правом краю»<sup>1</sup>, в которых он рассказывает о матче сборная Англии — сборная Шотландии, происходившем в Глазго. Три мяча, забитых шотландцами в ворота сборной Англии во втором тайме (в первом тайме англичане забили мяч в ворота Шотландии), Стэнли Мэтьюз объясняет именно бурными реакциями 150 тысяч шотландских болельщиков. Он пишет: «Не успел еще судья поднести свисток к губам, чтобы известить о начале второго тайма, как стадион буквально задрожал от адского крика шотландских болельщиков. До конца игры, полных 45 минут, рев не утихал ни на секунду... Несомненно, он повлиял на слаженность наших действий».

Этот пример не является исключением. Бурные реакции зрителей, «болеющих» за свою команду, довольно часто оказывают отрицательное влияние на игру соперников. Поэтому команды, играя на своем поле, выигрывают значительно чаще, чем в играх на чужом поле. В играх на Кубок Европы 1964 г. в 54 матчах хозяева полей выиграли 25 матчей, 15 свели вничью и 10 проиграли (4 матча проводились на нейтральных полях), причем в ворота гостей было забито 102 гола, а в ворота хозяев — 60. На следующем этапе из 25 матчей, сыгранных на своих полях, был выигран 21 матч и 4 сведены вничью. На чужих же полях из 25 матчей было выиграно только 10, сведено вничью 11 и проиграно 4.<sup>2</sup>

В играх на первенство Советского Союза в 1964 г. на своих полях также было выиграно значительно больше игр, чем проиграно. Хозяева поля выиграли 123 матча, свели вничью 88 матчей и проиграли 61 матч. Влияние на результат игры «своего»

<sup>1</sup> Футбол. Воскресное прилож. к газете «Советский спорт». — 1965. — 7 марта. — № 10. — С. 11.

<sup>2</sup> Ст. «Родные стены» // Спортивные игры. — 1964. — № 9.

и «чужого» поля, несомненно, до известной степени определяется реакциями зрителей, поддерживающих «свою» команду и вместе с тем отрицательно реагирующих на действия команды соперников.

Б. Достаточно сильными посторонними раздражителями, которые могут оказывать отрицательное влияние на игровую деятельность футболистов и тем самым представляют собой объективные трудности, являются: плохое футбольное поле, сильный дождь, очень высокая или, наоборот, низкая температура и т. д. В матчах за рубежом советским футболистам нередко приходится играть на футбольных полях, значительно отличающихся от наших. Футболистам приходится играть и при очень высокой температуре, иногда сочетающейся с повышенной влажностью, что, конечно, является значительной трудностью. В ряде случаев они играют под сильным дождем, что затрудняет действия с мячом и перемещения по мокрому скользкому полю. Заключительные игры на первенство Советского Союза при раннем наступлении холодов проходят иногда при температуре ниже нуля, а иногда и на заснеженном поле.

«Известно, что нам, футболистам, приходится твердо соблюдать закон: матч состоится при всякой погоде. О, сколько разных капризов погоды мне удалось испытать! Бывала такая жара, в которую и двигаться-то кажется страшно, а ты играй полтора часа с полным физическим напряжением. Жара Индии сменялась жестким русским морозцем, да еще с ветром, но играть все равно надо, хотя поле уже жестко, как асфальт», — пишет известный футболист Игорь Нетто (1964).

В. Чередование успеха и неудач, возможность неожиданного игрового преимущества противника. Это может вызвать резкую смену положительных и отрицательных эмоциональных состояний, сильное перевозбуждение или состояние подавленности и растерянности, неуверенность в своих силах. Особенно легко возникает состояние растерянности; у игроков тогда, когда противнику удастся добиться преимущества незадолго до конца игры. Растерянность приводит к излишней торопливости и снижает внимание. В результате игроки делают тактические ошибки, неточно выполняют технические приемы, что мешает им в оставшееся время улучшить счет в свою пользу.

Интересным примером может служить полуфинальный матч на Кубок Европы 1960 г. Франция—Югославия. На 62-й минуте игры счет стал 4:2 в пользу Франции. Но этот счет не сломил воли к победе югославской команды, которая продолжала атаковать ворота соперника. На 75-й минуте вратарь французской команды Ламия пропускает в свои ворота легкий мяч, и счет становится 4:3. Допущенная ошибка демобилизует Ламию, лишает его хладнокровия. Воспользовавшись его растерянностью, югославы начинают бомбардировать ворота, в течение 3 минут забивают три гола и выигрывают игру.

Г. Значительной трудностью являются также недостаточные промежутки времени между отдельными играми, а также слишком большое количество проведенных в сезоне игр. Каждая игра требует от футболиста большого нервного напряжения. При большом количестве проведенных игр у футболиста накапливается утомление, которое в ряде случаев приводит к снижению качества игровых действий или к нарушениям игровой дисциплины.

*Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой.*

А. Необходимость систематической учебно-тренировочной работы в течение ряда лет. Современный футбол — очень трудная игра. Для достижения технического и тактического мастерства необходима длительная и упорная работа, которая требует высокого развития волевых качеств, в первую очередь целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности. Для успешного преодоления этой трудности большое значение имеют интерес и любовь к футболу, понимание значения тренировочных занятий для повышения спортивного мастерства и чувство ответственности перед коллективом за свою подготовленность.

Б. Необходимость соблюдения строгого режима. Психологически эта трудность переживается как борьба с возникающими у спортсмена побуждениями и желаниями, удовлетворение которых несовместимо с установленным режимом. Для подавления их футболист должен обладать выдержкой и самообладанием. Повышение заинтересованности спортсмена в достижении лучших результатов, сознание необходимости соблюдать установленный режим помогают футболисту преодолевать побуждения к нарушению режима.

Субъективные трудности. Субъективные трудности — отрицательные эмоциональные состояния, снижающие работоспособность спортсмена, а следовательно, и его достижения в соревновании. Возникновение их связано с индивидуальными психологическими особенностями спортсменов. Поэтому при одних и тех же условиях эти состояния испытывают далеко не все спортсмены.

К числу основных субъективных трудностей, с которыми наиболее часто сталкиваются футболисты, относятся:

А. Отрицательные предстартовые состояния, выражающиеся у футболистов или в сильном перевозбуждении, т. е. «стартовой лихорадке», или в подавленности, т. е. «стартовой апатии». Наиболее часто они возникают перед очень ответственными играми у футболистов, не имеющих достаточного опыта участия в таких играх. Иногда даже высококвалифицированные футболисты, неоднократно участвующие в ответственных играх, но впервые включенные в состав сборной команды СССР, испытывают перед первыми играми в составе сборной сильное волнение, в результате чего играют ниже своих возможностей.

Неблагоприятные эмоциональные состояния могут возникнуть перед игрой после ряда неудачно проведенных игр. Бывают случаи, когда в результате длительных неудач вся команда теряет веру в свои силы, волю к победе. Ею овладевает состояние пассивности, она выходит на поле демобилизованная, психически готовая к поражению, в результате чего победа становится для нее невозможной.

Вместе с тем значительной субъективной трудностью нередко является состояние самоуспокоенности перед игрой. Оно может возникнуть тогда, когда команде предстоит играть со слабым противником, в победе над которым игроки не сомневаются. Это состояние снижает готовность к активной борьбе за достижение победы.

Б. Неблагоприятные эмоциональные состояния во время игры. Они могут возникнуть после неудачи, особенно после того, : в ворота команды был забит гол. Наблюдения показывают, ) реакция на пропущенный в свои ворота гол может быть различной. Одни игроки мобилизуются; активность и эффективность их игровых действий повышается. У других игроков на-

блюдается растерянность или подавленность, что отрицательно отражается на их игровой деятельности.

Неблагоприятным субъективным состоянием, возникающим во время игры, является самоуспокоенность. Она может возникнуть у отдельных футболистов при достижении явного преимущества над соперником. Если это состояние возникает у большинства членов команды и не будет достаточно быстро преодолено, возможность победы значительно снижается.

В. Боязнь поражения, которая может возникнуть перед играми, имеющими решающее значение. Она возникает в большинстве случаев тогда, когда мысли футболиста излишне сосредоточиваются на возможных результатах игры, на предполагаемом поражении и его последствиях. Отчетливо выявилась эта трудность в варшавском матче олимпийских сборных Советского Союза и ГДР (1964 г.), результат которого выводил одну из команд в финальный турнир в Токио. Вратарь В. Лисицын, который в сезоне очень хорошо защищал ворота своей команды, в этом матче играл очень нервно и неуверенно. Два мяча были пропущены в ворота нашей команды в значительной степени по его вине. В основе его крайне неблагоприятного состояния как перед игрой, так и во время нее, несомненно, лежала боязнь поражения.

Г. Боязнь противника. Эта трудность возникает, когда футболист получает одностороннюю информацию — только о сильных сторонах противника, с которым ему предстоит непосредственная борьба. Он не знает его слабые стороны и не может продумать пути и средства эффективного противодействия сопернику. Боязнь противника может возникнуть, когда футболисту предстоит играть с противником, которого он ставит значительно выше себя по технике и тактике. Если такое состояние возникает, то футболист уже до игры психологически проигрывает противнику. Так, в VI чемпионате мира (1959 г.) в матче сборная СССР—сборная Бразилии непосредственным противником Б. Кузнецова был знаменитый Гарринча. Б. Кузнецов раньше видел игру Гарринчи и был поражен его скоростью, техникой, силой удара. В матче с бразильцами он с самого начала игры уклонялся от единоборства, действовал нерешительно, не проявляя обычно свойственной ему смелости и активности.

Д. Боязнь ответственности. Эта субъективная трудность может возникнуть у игрока, когда ему предстоит выполнить решающее действие. Наиболее часто она возникает при завершающих атаку ударах по воротам. Нередко можно наблюдать, как футболист, находясь в выгодном положении, но боясь ответственности, передает мяч партнеру, который находится в менее выгодных условиях.

Бывает, что психологическая подготовка к предстоящему соревнованию заменяется так называемой «накачкой» — футболистам излишне часто говорят о необходимости выиграть в ответственном соревновании. Чувство ответственности у отдельных игроков в этой ситуации может смениться боязнью ответственности и боязнью поражения.

Е. Боязнь травмы. Эта трудность может возникнуть после тяжелой травмы, полученной игроком во время игры. Футболист, у которого возникла боязнь травмы, становится излишне осторожным, избегает таких положений, при которых возможна повторная травма. Боясь травмы, он не может смело и решительно вступать в единоборство с противником, уклоняется от борьбы с ним.

Б. И. Новиков

## Предыгровые состояния футболистов высшей квалификации<sup>1</sup>

В проведенном нами исследовании были поставлены следующие задачи:

1. выявить основные типы предыгровых состояний футболистов;

*Новиков Б. И. К вопросу о предыгровых психических состояниях футболистов высшей квалификации // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. — М.: ФиС, 1968. — С. 33-38.*

2. определить условия и основные факторы, способствующие формированию предыгровых состояний футболистов.

Исследование проводилось на сборных командах СССР по футболу в 1965-1966 гг. В процессе работы использовались следующие методы.

1. Беседы и анкетирования (47 игроков, 12 тренеров).
2. Наблюдения за предыгровыми состояниями спортсменов и их игровыми действиями (всего около 500 наблюдений).

Особенность предыгровых состояний в футболе связана с более или менее длительным нахождением игроков в одном и том же коллективе на сборах перед каждым матчем, в отрыве от семьи, в условиях строгого спортивного режима. Частые переезды спортсменов из города в город и выступления на «чужих» полях оказывают влияние на их психическое состояние.

Сильное влияние на формирование и протекание психических состояний футболистов перед игрой оказывают взаимоотношения между игроками, тренерами и администрацией команды; они могут явиться одной из существенных причин возникновения у спортсмена того или иного состояния.

Специфика и особенности предыгровых состояний футболистов находятся в точном соответствии с особенностями их деятельности на поле. Наблюдения за состоянием футболистов перед соревнованиями и результаты метода корректурной пробы показывают, что для игроков разных футбольных амплуа (вратарей, защитников, полузащитников, нападающих) характерны специфические предыгровые (предстартовые. — *Примеч. сост.*) состояния.

В футбольной практике утвердились разные требования к игрокам защитных линий и игрокам линии нападения. Это связано с неодинаковыми педагогическими требованиями, по традиции предъявляемыми к игрокам различных амплуа. Различия этих требований также определяет отношение спортсменов к матчу.

Роль предыгровых (предстартовых. — *Примеч. сост.*) психических состояний приобретает особую значимость для футболистов высшей квалификации по целому ряду причин. Во-первых, уровень подготовленности игроков в ведущих футболь-

ных коллективах примерно одинаков. Поэтому состояние игроков перед играми может явиться решающим фактором в достижении победы над равным противником. Во-вторых, участие сильнейших спортсменов в первенстве СССР, а также выступления игроков сборных команд СССР на международной арене сопровождаются целым рядом сопутствующих моментов, которые отражаются на психических состояниях спортсменов, создавая главным образом сильнейшее психическое напряжение.

Особую важность предыгровые психические состояния футболистов приобретают в связи с тем, что результат первых единоборств с противником может иметь значение установки на всю остальную деятельность спортсмена в данном соревновании.

Интересны в этом смысле замечания самих спортсменов. Спортсмены находят прямую связь между предыгровым состоянием и эффективностью и активностью своего участия в начальной стадии игры; при этом опытные спортсмены, ориентируясь на свое состояние еще до матча, планируют тактику своей игры.

Игрок команды «Торпедо» (Москва) В. Иванов говорит:

«Если я чувствую неуверенность в себе перед матчем, с самого начала игры я сужаю круг своих функций, больше играю на партнеров, стараюсь не брать на себя игру».

Защитник команды «Динамо» (Москва) Э. Мудрик говорит:

«Если я информирован об особенностях игры противника, я заранее строю подробный план выступления против него. Но если я не выступал против данного игрока, не информирован об особенностях его игры, я нахожусь перед матчем в состоянии неизвестности, я заранее сужаю круг своих функций в начале игры и даю возможность показать игроку, на что он способен. При этом результаты первых единоборств с ним позволяют построить план моей дальнейшей игры».

Защитник команды ЦСКА В. Пономарев рассказывает:

«От первых контактов с противником зависит успех моего выступления в матче. Если я его обыгрываю, противник часто "скисает", но если он переигрывает меня, моя игра становится неровной, я теряю уверенность в себе».



По силе эмоционального воздействия и значимости все соревнования для высококвалифицированных футболистов можно разделить на три группы.

**К первой группе** соревнований следует отнести матчи типа «лидер—аутсайдер». Они не вызывают у спортсменов сильной команды стойкой заинтересованности в реализации своих возможностей. Бедность эмоциональных реакций в процессе таких матчей и отсутствие стимулов для волевых напряжений вследствие уверенности в победе вырабатывают у спортсменов условнорефлекторную реакцию — состояние самоуспокоенности перед игрой. Состояние самоуспокоенности, или «ремесленного» отношения к предстоящему соревнованию, выражается в полном спокойствии спортсмена, отсутствии стойкого интереса к предстоящему матчу, полной уверенности в победе, недостаточной мобилизованности, отсутствии сосредоточенности на предстоящей деятельности, недостаточном боевом возбуждении.

Вратарь команды ЦСКА игрок сборной команды СССР И. Баужа в 1963 г. перед игрой с командой «Шинник» из города Ярославля находился в состоянии самоуспокоенности. В результате он пропустил в свои ворота два легких мяча.

**Ко второй группе** соревнований следует отнести соревнования типа «лидер—лидер». Примером могут служить соревнования финальных матчей на Кубок СССР по футболу. Игры такого масштаба спортсмены переживают исключительно сильно. Заинтересованность спортсменов в победе, как правило, проявляется в хорошей мобилизованности. Перед такими матчами футболисты чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности».

Для состояния «боевой готовности» характерно боевое возбуждение, уверенность спортсмена в своих силах и возможностях партнеров, высокая мобилизованность на достижение победы, эмоциональный подъем, бодрость, веселое настроение, общительность. «Боевая готовность» — стеническое состояние, стимулирующее жизнедеятельность организма.

Вратарь сборной команды СССР Л. Яшин перед ответственными играми, как правило, находится в состоянии «боевой готовности». В раздевалке он собран, сосредоточен, заметно большое эмоциональное возбуждение. Яшин подает пример молодым спортсменам, в полную силу проводя разминку перед

игрой. Спортсмен не замкнут; он шутит, дает советы товарищам по команде; и все же главное в его поведении перед игрой — это внутренняя собранность, сосредоточенность на предстоящей деятельности.

**К третьей группе** соревнований можно отнести соревнования международного масштаба — на первенство Европы, мира и Олимпийские игры. Непривычные условия проведения соревнований, сильный, недостаточно известный противник, чрезмерное желание победить, исключительная ответственность за результат часто приводят к тому, что спортсмен находится перед игрой или в состоянии сильнейшего возбуждения (предыгровая лихорадка), или в состоянии заторможенности (результат перевозбуждения).

Состояние «стартовой лихорадки» характеризуется повышенной возбудимостью спортсмена (в силу разлитой иррадиации процессов возбуждения), импульсивностью, повышенной двигательной активностью, отсутствием сосредоточенности, постоянным переключением внимания с одного объекта на другой, раздражительностью, нарушением координации движений в упражнениях с мячом, тенденцией к аффектации; возможны необдуманные высказывания. В этом состоянии ярко выражается реакция нетерпеливого ожидания матча.

Нападающий минской команды «Динамо» Э. Малафеев рассказывает:

«Перед ответственными играми начинаешь чувствовать волнение накануне вечером перед сном. В день игры не знаешь, куда себя деть. Во время установки на игру трудно долго сидеть на одном месте, хочется двигаться. Перед игрой ноги становятся ватными, руки потеют. Думаешь: скорей бы начался матч!»

Состояние «стартовой апатии» характеризуется подавленностью спортсмена (в силу иррадиации тормозных процессов по механизму запредельного торможения), новой, непривычной манерой поведения, скованностью движений; его угнетает ответственность; на лице маска озабоченности, часто наступает сонливость; наблюдается стремление к статическим положениям; замкнут, не общителен, бледен; потеют руки. Состояние «стартовой апатии» возникает в связи с переоценкой сил противника, неверием в победу, неуверенностью в своих силах.

В 1964 г. К. И. Бесков, тогда тренер сборной команды СССР, рассказывал:

«Перед важной игрой с Италией спартаковцу Г. Хусаинову за неделю было объявлено, что он будет играть в этом матче. Спортсмен с сильно развитым чувством ответственности, Г. Хусаинов, постоянно думая о матче, "перегорел". Перед игрой находился в состоянии апатии, был скован, не похож на себя, в результате играл плохо...»

Состояние самоуспокоенности, «предыгровой лихорадки» и апатии не способствует успешному выступлению спортсменов. Если состояние самоуспокоенности чаще наблюдается у опытных спортсменов, то состояния «предыгровой лихорадки» и «предыгровой апатии» типичны как для ветеранов, так и для новичков. Как уже указывалось выше, эти два состояния возникают перед ответственными матчами. Спортсмены не могут быстро приспособиться к условиям таких соревнований, в результате чего неадекватные масштабы соревнований предыгровые состояния затрудняют успешную реализацию их возможностей в игре. <...>

Только тщательный дифференцированный анализ всех условий подготовки к матчу в сочетании с изучением и учетом индивидуально-психологических особенностей личности каждого спортсмена может дать полную картину и надежный прогноз его предыгрового состояния перед ответственным соревнованием.

А. В. Родионов

## Психология спорта высших достижений<sup>1</sup>

В системе понятий, сложившихся в настоящее время в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки, все более частое употребление получает понятие «спорт

высших достижений». При этом подразумевается определенное социальное явление, обусловленное тем, что спортивные достижения высшего уровня стали достоянием талантливых людей, на подготовку которых затрачиваются значительные материальные средства и используются новейшие достижения науки, а спортивные соревнования — мощным фактором международных отношений.

Появление термина «психология спорта высших достижений» связано с именем основателя современных олимпийских игр Пьера де Кубертэна, написавшего первую книгу по психологии спорта еще в конце прошлого века. Затем наступила довольно длительная пауза, и только в 30-40-е гг. нашего столетия начались систематические психологические исследования в области спорта высших достижений, в первую очередь в СССР (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик).

В 1950-е и особенно в 1960-е гг. эти исследования резко расширяются не только в нашей стране, но и в других социалистических странах: в Германской Демократической Республике (П. Кунат, З. Мюллер), Польше (Б. Навроцка, Э. Василевски), Чехословакии (М. Ванек, И. Мацак, В. Гошек), Венгрии (Л. Надори, П. Рокушфалви), Румынии (М. Эпуран), Болгарии (Е. Геннова, Б. Порванов, Ф. Генов). Проводятся исследования по изучению особенностей мотивации в спорте (Ж. Риу — Франция), психомоторных механизмов спортивной деятельности (Г. Ридер — ФРГ), стресса в спорте (Р. Сингер — США), генезиса поведения спортсменов (Г. Шиллинг — Швейцария), психической регуляции (М. Яффи — Англия) и др. Большая группа советских специалистов в 1970-е гг. работала в этой области (Н. К. Волков, Б. А. Вяткин, А. Д. Ганюшкин, Г. Д. Горбунов, О. В. Дашкевич, П. А. Жоров, Е. А. Калинин, Ю. Я. Киселев, Ю. А. Коломейцев, В. М. Писаренко, А. В. Родионов, А. Н. Романин, Ю. Я. Рыжонкин, О. А. Сиротин, Н. А. Худадов и др.).

Специфика спорта высших достижений заключается и в том, что повышенная ответственность за результат, его общественная значимость делают достижения практически единственной и необходимой целью соревнования. В массовом спорте нередко выступления в соревнованиях ради зачета, ради самого факта участия за производственный коллектив, наконец, ради удо-

<sup>1</sup> Родионов А. В. Психология спорта высших достижений. — М.: ФиС, 1979. — С. 3-6, 7-18.

вольствия померяться силами со сверстниками. Спортсмен высокого класса, даже выступая в малозначимых соревнованиях, не имеет морального права не показать результата определенного, довольно высокого, уровня, не подтвердить репутации мастера.

Еще одна чисто психологическая особенность спорта высших достижений: если в массовом спорте перерыв между соревнованиями заполнен тренировками и трудовой деятельностью, причем спортсмен может длительный период и не думать о следующем соревновании, то у спортсменов высокого класса этот перерыв обязательно заполнен анализом минувшего соревнования и подготовкой к следующему. Даже в переходный период почти все их помыслы направлены на предстоящие главные соревнования.

Спортсмен высокого класса постепенно привыкает к большим физическим и психическим нагрузкам, к постоянным самоограничениям в повседневной жизни, к повышенному вниманию со стороны окружающих, к частым поездкам с отрывом от семьи и коллектива, где он работает или учится, но он никогда не привыкнет к чувству высокой ответственности, которое испытывает, выходя на старт крупных соревнований, как никогда не привыкнет к чувству огромного морального удовлетворения выполненным долгом перед Родиной, когда добивается победы.

Спорт высших достижений как вид деятельности — это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение не столько собственного престижа, сколько престижа команды, а на высшем уровне — престижа Родины.

Современный спорт высших достижений по многим признакам представляет собой самостоятельный вид спортивной деятельности; ряду его признаков практически нет аналогов в так называемом массовом спорте. В то же время спорт высших достижений (называемый иногда «большим» спортом) не является чем-то сугубо автономным, оторванным от массового спорта. Массовый спорт — это его «корни», его источник. Основные закономерности тренировочного процесса, разработанные в массовом спорте, характерны и для совершенствования спорт-

сменов высокого класса. Собственно говоря, любой выдающийся спортсмен проходит все «ступени» совершенствования начиная с детско-юношеской спортивной школы. Таким образом, с одной стороны, разделение «большого» и массового спорта довольно условно, особенно когда речь идет об общих закономерностях спортивной деятельности, а с другой — в процессе подготовки к высшим результатам и участия в наиболее ответственных соревнованиях проявляются определенные социальные, психологические, физиологические, биомеханические и другие закономерности деятельности, которые не встречаются в занятиях физической культурой и массовым спортом.

Достижение выдающихся спортивных результатов стимулирует дальнейшее совершенствование самой спортивной деятельности, открывает новые пути развития личности спортсмена и межличностных отношений в спортивных коллективах, способствует формированию жизненно важных психических качеств и двигательных навыков. Спортивный рекорд свидетельствует о безграничных возможностях человека в двигательной деятельности, открывает новые направления совершенствования его физических и моральных сил. Победа команды вызывает у любителей спорта большой эмоциональный подъем, желание проявить максимум своих возможностей в любом виде деятельности, обогащает духовно. Особенно значительно влияние такой победы на эмоциональный тонус любителей спорта во время международных соревнований, когда она расценивается как критерий развития страны, причем не только спортивного, но и культурного, социального.

Наиболее ярко престижная функция спорта высших достижений проявляется в соревнованиях Олимпиады. Все спортсмены, стартующие на Олимпийских играх, а тем более во второй и третий раз, отмечают ни с чем не сравнимое чувство ответственности перед страной, которое они испытывают во время соревнований, и ни с чем не сравнимое чувство радости, глубокого удовлетворения, которое они испытывают, выполнив с честью свой долг перед Родиной. Вне зависимости от степени мастерства и подготовленности спортсмена участие в Олимпиаде становится для него серьезным психологическим испытанием. В то же время налицо и благоприятное психологическое воздействие: во-первых, в процессе многолетней подготовки к Олимпий-

ским играм у спортсменов воспитываются ценные качества, формируется воля, совершенствуется моральный облик; во-вторых, участие в грандиозном международном празднике само по себе способствует формированию личности человека; в-третьих, победа на Олимпиаде повышает престиж нашей страны, укрепляет авторитет всего социалистического лагеря.

**Каковы конкретные психологические проблемы в спорте высших достижений?** Прежде всего речь идет об изучении и психологически обоснованном воспитании личности спортсмена высокого класса. Личность спортсмена, как и любого другого человека, — продукт развития общества. В то же время она отличается некоторым специфическим развитием отдельных черт в силу специфики деятельности/Знание закономерностей формирования личности спортсменов позволяет оптимизировать процесс их воспитания.

Не менее существенны адекватная оценка и целенаправленное развитие максимальных психических возможностей спортсмена. Эта проблема связана с вопросами психодиагностики спортивных способностей, организации психологически обоснованного отбора в спортивные команды, развития специальных способностей. Для юных спортсменов, которые составляют основу сборных команд в таких видах спорта, как плавание, гимнастика, психодиагностика способностей в онтогенезе позволяет ускорить процесс спортивного совершенствования, например, к завершению определенного олимпийского цикла.

Важной проблемой является управление психической работоспособностью спортсмена во время подготовки к ответственному соревнованию и участия в нем. Здесь можно назвать широкий спектр средств ауто- и гетерорегуляции, воздействий на мотивационную сферу и высшие чувства спортсменов. Исследования, проведенные во время тренировочных занятий, показывают, насколько чувствительно к физическим нагрузкам психическое состояние спортсмена. Подготовка к ответственным соревнованиям проходит на фоне психических нагрузок, связанных с пребыванием некоторое время на сборах, с отрывом от семьи, работы, учебы, с постоянной оценкой шансов на успех в предстоящем соревновании.

Сложность управления тренировочным процессом заключается в том, что необходимо к моменту начала соревнований

привести спортсмена в такое состояние, когда психические качества, наиболее значимые для данного вида спортивной деятельности, достигают высокого уровня развития, когда спортсмен осознает свои моральные и физические возможности в достижении высокого результата, когда он готов к максимальным напряжениям и объективно может с честью поддержать спортивный престиж Родины.

Высокие нагрузки, которые переносят спортсмены (на грани возможного. — *Примеч. авт.*), вынуждают ученых и тренеров вести интенсивный поиск средств психического восстановления, оптимизировать формы отдыха, определять возможности тренировки на разных этапах восстановительного процесса.

Принято считать, что существует такой самостоятельный вид работы со спортсменом, как психологическая подготовка. В то же время тренер должен учитывать определенные психологические закономерности физической, технической и тактической подготовки. При решении проблем психологической подготовки необходимо считаться и с тем, что собственно психические возможности спортсмена (в частности, уровень развития психических качеств) не реализуются непосредственно в соревнованиях. Это означает, что спортсмен, например, может иметь сильную волю, но в данном конкретном соревновании ее не проявить. Волевые качества наиболее полно проявляются лишь тогда, когда они опосредуются личностной направленностью спортсмена на результат своей деятельности; в ответственных соревнованиях личностная направленность на результат приобретает подчас решающее значение.

Изучение спортивного коллектива, межличностных связей, структуры «малых групп» позволяет не только констатировать особенности психологического климата в команде, но и подбирать средства формирования коллектива, оптимизации его деятельности.

Наконец, необходимо психологически обоснованно применять средства и методы воспитания спортсменов высокого класса. Воспитание — как в условиях спортивной деятельности, так и вне ее — основывается на принципах коммунистического воспитания и осуществляется всем обществом. Особые функции выполняются при этом тренерами команды и лицами, связан-

ными с ней деловыми отношениями (врачами, научными работниками).

Решение этих проблем — забота не только руководства команд, но и психологов, работающих в спорте высших достижений.

Не секрет, что достижения в так называемом «большом» спорте (в отличие от физической культуры и массового спорта) возможны только благодаря постоянной тренировочной работе с максимальными физическими и психическими напряжениями, большим объемом и интенсивностью общих и специальных упражнений. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая «стоимость» каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. Они усугубляются еще и тем, что на международной арене советский спортсмен защищает престиж первой в мире социалистической страны, выполняет ответственную миссию ее представителя. В этом основная специфика спорта высших достижений. В то же время он как бы «вырастает» из массового спорта, связан с ним определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, в том числе и психологических.

Для психологического анализа деятельности в «большом» спорте очень важными являются основные положения общей психологии, разрабатываемые видным советским ученым А. Н. Леонтьевым.<sup>1</sup>

Понятие деятельности он связывает с понятием мотива. Мотив может быть как вещественным, так и идеальным, как данным в восприятии, так и существующим только в воображении, в мысли. Главное, что за ним всегда стоит потребность, что он всегда отвечает той или иной потребности. Спортсмен испытывает потребность показать в соревновательной борьбе высокий спортивный результат. Следовательно, мотив в данном случае направлен на достижение успеха.

Это совсем не значит, что спортсменом движет стремление только к личному успеху, — было бы слишком примитивно по-

<sup>1</sup> Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. — М.: Изд-во политической литературы, 1975.

нимать так мотив. Готовясь к соревнованиям, выступая в них, спортсмен никогда не думает только о том, что необходимо, например, толкнуть штангу определенного веса или пробежать 100 метров за столько-то секунд. Он прекрасно осознает, что победа нужна не только ему, но и его коллективу, что, установив рекорд, он прославит свое спортивное общество. Если же речь идет о международных соревнованиях, то успех в них прежде всего приносит славу Родине, причем не только спортивную.

Много лет назад, когда в Мексике на первенстве мира с блеском выступили советские пятиборцы, местная пресса писала, что простые мексиканцы были поражены, впервые увидев обаятельных русских парней, так ловко сидящих на конях, фехтующих, стреляющих, — представление о русских было совершенно другим. В данном случае спортсмены оказались достойными представителями своей страны.

Мотивация достижений в «большом» спорте включает в себя и стремление повысить престиж страны, и чувство ответственности перед ней, и стремление, преодолев себя, достигнуть идеалов не просто сильного спортсмена, но и спортсмена-гражданина.

Вот что писала по этому поводу Л. Турищева:

«Прошло не так много времени со дня окончания XXI летних Олимпийских игр в Монреале. Еще свежи в памяти трудные олимпийские старты, радость побед и горечь поражений. В самые тяжелые, трудные минуты нам помогало чувство глубочайшей ответственности перед нашей социалистической Отчизной, нашим великим народом. И самым сильным нашим оружием в олимпийских сражениях была беспредельная любовь к нашей Родине»<sup>1</sup>.

Разумеется, советские спортсмены не только участвуют в соревнованиях и стремятся показать высокий результат. Современный спортсмен — эрудированный человек, он активно занимается общественной деятельностью. Многие спортсмены успешно сочетают выступления в соревнованиях с учебой в институте и даже в аспирантуре, с действенной пропагандой спорта. Находясь за рубежом, они своим поведением укрепляют пре-

<sup>1</sup> Советский спорт. — 1976. — 27 февраля.

стиж нашей страны. Безусловно, стремление заниматься двигательной деятельностью, проверить свой физический и психический потенциал тоже является мотивом деятельности спортсмена высокого класса, но ведущий ее мотив — достижение успеха, который социально обусловлен и осознается как выполнение задачи, поставленной обществом.

Мотивация в спорте высших достижений связана с психическим напряжением, которое вызывается несоответствием основных требований деятельности возможностями спортсмена и направлено на устранение этого несоответствия (Гошек, Ванек, Свобода). По сравнению с большинством других видов деятельности в спорте человек не стремится избежать значительного напряжения и даже, наоборот, видит в этом положительную сторону соревновательной борьбы.

Двигательная активность у спортсменов обусловлена мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудачи. Любая ситуация, которая усиливает надежды на спортивный успех, должна одновременно усиливать опасение перед неудачей; теоретические исследования показали, что спортсмены высокого класса добиваются наибольшего успеха, когда мотивация успеха почти равна мотивации избегания неудачи (т. е. оценивают вероятность риска в 50%).

Спортивная деятельность постоянно протекает на фоне выраженной соревновательной установки — активного состояния, проявляющегося в желании и готовности спортсмена соревноваться, в склонности и стремлении не только к самому процессу соревнования, но и к достижению победы. Обычно спортсменов, прекративших выступать в соревнованиях, отличает «дух борьбы», стремление к победе и в других видах деятельности.

В любой деятельности выделяют ее составляющие — действия. По А. Н. Леонтьеву, действием называется процесс, подчиненный представлению о том результате, который должен быть достигнут, т. е. процесс, подчиненный сознательной цели. Действие имеет особое качество, особую его «образующую», а именно способы, какими оно осуществляется. Способы осуществления действия называются операциями и зависят от тех условий, в которых достигается цель.

С точки зрения психолога некоторые спортивные действия могут быть и действиями, и операциями. Например, для мастера ведение мяча в баскетболе — это операция; во время ведения он может выполнять определенные действия (уйти от «опекуна», создать насыщенный игроками участок, чтобы освободить место на противоположном краю для последующей атаки, и т. д.). Для менее квалифицированного игрока, который основное внимание уделяет техническим элементам, ведение мяча является не операцией, а действием. Поэтому в психологическом плане деятельность баскетболиста состоит только из двух групп альтернативных действий: а) нападающие игровые действия; б) защитные игровые действия.

Для характеристики спортивной деятельности необходимо знать не только особенности действий и операций, но и условия, в которых она выполняется. Так, для баскетболиста основными условиями деятельности будут:

- 1) лимит времени для выполнения игровых действий;
- 2) выполнение действий при непосредственном соприкосновении с соперником и при его активном сопротивлении;
- 3) необходимость взаимодействия с партнерами, понимания их замыслов, предугадывания будущих действий, организации совместных операций;
- 4) большое напряжение игры, связанное с тем, что она идет не редко очко в очко и судьба матча часто решается на последних секундах.

Условия, структура действий и операций, требования к субъекту деятельности — это то, что составляет психологическую характеристику, или психограмму данного вида спорта. Сопоставление особенностей взаимодействия между соперниками с особенностями материальной среды, в которой разворачивается соревновательная борьба, позволяет выделить основные блоки взаимосвязанных процессов и качеств в целостной психической деятельности, имеющих существенное значение для достижения успеха.

Различают следующие варианты взаимодействия между соперниками: непосредственное — например, бокс; одновременное — например, заплыв в плавании; последовательное — напри-

мер, метание диска. Особенности материальной среды, в которой разворачивается соревновательная борьба, влияют на психическое состояние спортсмена (например, психическое состояние у марафонцев в плавании на 1500 м существенно отличается от состояния бегуна на длинные дистанции только из-за влияния водной среды в первом случае). Что касается основных блоков взаимосвязанных процессов и качеств в целостной психической деятельности, то для баскетболиста, например, они составляют:

- 1) особенности процессов в перцептивной и сенсомоторной сфере (интенсивное, распределенное и быстро переключаемое внимание, быстрота реакции выборе и реакции антиципирования, сенсомоторная координация);
- 2) особенности процессов в интеллектуальной сфере (быстро та оценка обстановки, «усматривания» конечного решения в цепи решений прогнозирование наиболее вероятных изменений ситуаций в ближайшем будущем);
- 3) особенности темперамента и характера (подвижность нервной системы, реактивность, эмоциональная устойчивость, экстравертированность, фрустрационная толерация и т. д.);
- 4) особенности волевых качеств (инициативность, решительность);
- 5) особенности направленности личности (мотивация личных / командных достижений).

Описывая психограмму отдельных видов спорта, учитывают психологические механизмы рабочих операций (для баскетбола — передачи, ведения и броска); требования к исполнителю (в баскетболе — вариативность техники ведения мяча, но стабильность техники штрафного броска); специфику трудностей или препятствий (в баскетболе — персональная опека, игра под щитом, игра при четырех фолах и т. д.); особенности психических состояний в процессе деятельности, степень их влияния на результат.

Практическое следствие описания психограмм видов спорта — модель «идеального» представителя определенной специализации со стандартными показателями психических свойств и качеств и наиболее возможными компенсациями «отстающих» звеньев.

Модель «идеального» спортсмена с описанием требований, предъявляемых к нему данным видом спорта, нередко называют психологическим профилем. Психологический профиль «идеального» спортсмена отличается от психологического профиля любой реальной личности. Профили представителей различных видов спорта также различаются довольно существенно.

На сегодняшний день разработаны профили «идеальных» представителей лишь некоторых видов спорта; несомненно, в ближайшем будущем круг этих видов спорта значительно расширится.

Делаются попытки выделить психологический профиль представителей узкого спортивного амплуа. Изучение только уровня сенсомоторных и перцептивных качеств у хоккеистов высокого класса показало, что для защитников, как правило, характерны быстрые реакции на сигналы в периферии поля зрения, для нападающих, особенно центральных, — точные антиципирующие реакции, для вратарей — высоко развитое «чувство времени» в кратчайших временных интервалах. Применение личностных тестов выявило повышенную тревожность у вратарей, даже самых выдающихся, что, впрочем, не мешает им быть самыми надежными в команде. <...>

Как известно, тренировочная и соревновательная деятельность имеет свою специфику, хотя на уровне спорта высших достижений она не всегда ярко выражена. Значительные по объему и интенсивности нагрузки, напряжение психических и физических функций приводят к тому, что спортсмен оказывается в экстремальных условиях уже во время тренировки. Особенно это характерно для спортивных игр. А. Ф. Вендрих показал, что характер взаимодействий и контрдействий между соперниками и партнерами в тренировочной и соревновательной игре отражается и на динамике психических функций спортсменов: в одних случаях она одинакова в тренировке и соревнованиях, а в других — разнонаправленна (так называемая инверсия значимости), т. е. изменения функций в тренировке не похожи на изменения их в соревновании. Следовательно, диагностика готовности игрока к турниру без учета этого фактора может оказаться ошибочной. Различия объясняются спецификой мотивационной сферы тренирующегося или соревнующегося спортсмена, а также его отношением к тем или иным упражнениям или формам тренировки. «Нелюбимые», но необходимые упраж-

нения вызывают психическую реакцию, резко отличную от той, которая наблюдается в ответ на раздражители соревновательной обстановки. Поэтому для психологического анализа спортивной деятельности существенно выделение двух ее видов: соревновательной и тренировочной.

На различных этапах предсоревновательной подготовки и зависимости от преимущественного использования тех или иных тренировочных средств меняется не структура деятельности, а состояние, которое испытывают спортсмены. Оно существенно образом влияет на тренированность и нередко проявляется в соревновании. Специфика состояний спортсмена в том или ином виде спорта также определяет его психологическую характеристику. <...>

Многоэтапный процесс подготовки к наиболее ответственному соревнованию сезона в ряде видов спорта (прежде всего в играх и единоборствах) предусматривает такую направленность занятий, когда вначале превалируют средства общей физической подготовки (ОФП), а затем — специальной подготовки (СП). Получается, что в этих видах спорта необходимость сохранения оптимального состояния и уровня психических качеств вступает в противоречие с необходимостью своевременного повышения функциональных возможностей и уровня физической подготовленности спортсменов.

На первом этапе подготовки, когда в большом объеме применяются средства ОФП, спортсменов, как правило, отличает «психическая свежесть» (желание тренироваться, легкая переносимость нагрузок, высокая реактивность психики и т. д.). Увеличение интенсивности средств ОФП и объема средств СП на втором этапе приводит (наряду с улучшением физической подготовленности) к ухудшению координации важнейших психических функций, к «загрублению» наиболее тонких качеств, связанных со специализированными восприятиями. Такая противоречивость в динамике физической и психической подготовленности субъективно вызывает у спортсмена неудовлетворенность качеством технико-тактических действий, вследствие чего у него отмечается чрезмерная психическая напряженность и замедленное восстановление после тренировочных занятий. Общее снижение нагрузок не помогает оптимизации психической подготовленности и ухудшает в то же время физическую подготовленность. Более эффективно в таком случае примене-

ние средств психотерапии наряду с уменьшением объема средств ОФП и кратковременным повышением интенсивности средств СП, даже задолго до соревнования. Эти закономерности также следует учитывать при составлении психогрессов видов спорта. Они специфичны именно для спорта высших достижений.

Наконец, для характеристики тех или иных видов спортивной деятельности необходимо знать величины психической нагрузки на отдельных этапах предсоревновательной подготовки, а также динамику этой нагрузки в течение соревновательного сезона и всего олимпийского цикла. П. Кунат (ГДР) называет психической нагрузкой последствия психической регуляции поведения в связи с экстремальными требованиями тренировок и соревнований; при этом спортсмен вынужден регулировать психофизиологическое равновесие с большой затратой психической энергии или с помощью подключения запасных функциональных систем. Общая нагрузка во многом определяется степенью психической напряженности, которую испытывает спортсмен. Степень такой напряженности необходимо учитывать при шкалировании нагрузок, планировании их динамики в различных соревнованиях.

Например, соревнования типа контрольных дают психическую напряженность в один балл (условно), наиболее ответственное соревнование года — в десять баллов. Можно оценить и напряженность тренировочных занятий в зависимости от объема и интенсивности упражнений, средств ОФП и СП, удельного веса упражнений с тактической направленностью или упражнений «подводящего» характера. Тогда каждому отрезку времени (неделя, месяц, период от одного ответственного соревнования до другого, период сбора) будет соответствовать различная сумма баллов оценки психической напряженности. Таким образом, получатся пики и спады ее, которые должны быть индивидуально регламентированы. В частности, некоторые спортсмены быстро входят в спортивную форму, но могут также быстро ее утратить при длительной работе в состоянии высокой психической напряженности. Спортсмены, которые долго входят в спортивную форму, обычно имеют меньше спадов в сезоне.

Учет нагрузок в отдельном тренировочном занятии в основном касается оптимального регулирования работы и отдыха,



выбора средств восстановления. Проблема психического восстановления после нагрузки еще мало исследована. Однако можно твердо сказать, что необходимо учитывать и психофизиологические факторы (например, утомление после упражнений) и чисто психологические (чрезмерное возбуждение вследствие успеха, подавленное состояние после неудачи). Победители, как правило, особенно остро нуждаются в средствах психического восстановления. Когда спортсмен вслед за победой терпит неожиданное поражение, это объясняется чаще всего недостаточным психическим восстановлением. Психологи отказались от распространенного в прошлом взгляда, что спортсмен якобы может «перегореть» только перед стартом. Сплошь и рядом неудачное выступление — это «следы» предшествующих психических состояний.

Понятие психического восстановления распространяется на деятельность не только в определенном соревновании, но и во всем спортивном сезоне. Поэтому возникает необходимость в построении стройной системы психической регуляции во всех видах деятельности спортсмена: в процессе тренировки, соревнования, отдыха.

В основе разработки психогрaмм конкретных видов спорта лежат общие положения составления психогрaмм спортивной деятельности, хотя специфика любого вида спорта предусматривает определенные отклонения от общей схемы. Более или менее удовлетворительные характеристики разработаны лишь для небольшого числа видов спорта, поэтому в целях систематизации данных психологических характеристик, полученных на основе экспериментов или психолого-педагогических наблюдений, необходимо все же опираться на такую схему. Она, естественно, не отражает всего многообразия психологической структуры деятельности в различных видах спорта, но может служить основой для первоначального теоретического анализа или выбора инструмента экспериментального исследования в конкретном виде. В тех видах спорта, где психогрaммы разрабатываются давно, получены многочисленные данные, позволяющие располагать не только развернутой характеристикой, но и сведениями, полезными для специалистов, работающих в других видах спорта.

Предложенная схема показывает пути такого теоретического анализа. Он предусматривает выделение объективных условий деятельности (особенности тренировочного занятия, соревнований и внешней среды, в которой действуют спортсмены) и субъективных (особенности мотивации, качеств и свойств личности, психических процессов), причем вторые детерминируются первыми через требования к исполнителю. Имеется двусторонняя связь между объективными и субъективными условиями и структурой двигательной деятельности в данном виде спорта. Эта структура определяется не только характером соизводительных действий и операций, но и характером тренировочных упражнений, которые нередко по своим признакам не имеют почти ничего общего с действиями и операциями, выполняемыми непосредственно в соревновании. А спорт без соревнования невозможен.

Наконец, в связи со спецификой объективных и субъективных условий, а также структуры двигательной деятельности развиваются типичные для данного вида спорта психические состояния. Показатели индивидуальных психологических особенностей спортсмена и типичных психических состояний в тренировочной и соревновательной деятельности должны составлять основу модельных психологических характеристик спортсменов высокого класса в конкретном виде спорта.

Г. В. Яроцкий, И. П. Волков

## Как формируется личность спортсмена-победителя в плавании?<sup>1</sup>

Мировые достижения в спорте неуклонно возрастают. Совершенствуются организационные формы и структура работы тренера и спортсменов, принципы и методы тренировок. Спор-

<sup>1</sup> Яроцкий Г. В., Волков И. П. Чтобы побеждать — надо воспитывать победителей // Плавание / Сост. А. П. Макаренко. - М: ФиС, 1988. - С. 3-7.

тивный мир находится в непрерывном развитии. Снизивший темп неминуемо отстает, а отстающих побеждают — такова логика спорта высших достижений. Последний чемпионат мира по плаванию в Испании (1988) подтвердил это еще раз! Чемпионат показал, насколько возросли плотность результатов мирового класса, конкуренция. Например, на дистанции 50 м в/с 10 спортсменов показали результаты от 22,70 до 23,01 с, 15 спортсменов проплыли 100 м в/с в интервале от 50,43 до 50,81 с, а 200 м в/с — от 1.50,00 до 1.50,80 с. По сравнению с началом XX в. — это гигантский прогресс в спорте за 100 лет. Подобную картину можно наблюдать в большинстве способов плавания. В финальных заплывах борьба шла за сотые доли секунды. Было установлено 6 мировых, 10 европейских и 153 национальных рекорда. К сожалению, ни один из рекордов не принадлежит советским пловцам. Что же дальше?

Сказанное выше заставляет задуматься о путях совершенствования нашей системы подготовки пловцов высшего класса. И здесь хотелось бы остановиться на следующих важнейших аспектах проблемы: 1) на отборе одаренных пловцов в процессе подготовки и комплектования сборной команды страны; 2) на воспитательной работе и психологической (командной и индивидуальной) подготовке пловцов к крупнейшим международным соревнованиям.

Прежде всего несколько слов о том, что же сегодня представляет собой личность пловца международного класса? Что добавилось к тому, что мы уже знали о нем с точки зрения так называемых «модельных характеристик», предлагаемых нам учеными ВНИИФКа (Москва)?

Известно, что это должен быть физически одаренный спортсмен, морфофункциональные данные которого соответствуют определенным требованиям: развитый костяк, высокий рост, хорошие гибкость и сила, плавучесть и «чувство воды», хорошая координация и чувство ритма движений, пропорциональное развитие всей мускулатуры. Однако для пловца экстра-класса этого недостаточно. Важен определенный психический склад его личности, характеризующийся прежде всего серьезным отношением к занятиям плаванием, отсутствием боязни высоких и сверхвысоких нагрузок, смелостью мысли в достижении мирового «потолка» результатов, нравственной и пси-

хологической устойчивостью к сбивающим факторам, интеллектуальной активностью и бойцовскими качествами. Главным мотивом работы тренера с таким пловцом — воспитание победителя.

Спортивный характер пловца, будущего спортсмена-победителя, можно и нужно воспитывать с первых шагов его спортивной карьеры, но «почти все» в данном случае зависит от того, в чьи тренерские руки этот одаренный спортсмен попадет. На личность пловца и его достижения прежде всего оказывают влияние тренер и спортивный коллектив, в котором он тренируется, учится, растет. Психическая одаренность, богатые возможности сердечно-сосудистой, дыхательной или нервной системы способного юного пловца могут оказаться не реализованными, если у его тренера отсутствует правильная система воспитания и тренировки, стержнем которой является мотивация спортивных достижений (те цели и смыслы деятельности, ради которых спортсмен тренируется и соревнуется).

Не каждый пловец, достигший высоких результатов, обладает вышеперечисленными качествами. Опытные тренеры-практики рассуждают примерно так: «Если пловец хорошо подготовлен физически, если у него развиты «чувство воды» и плавучесть, необходимо проверить его личностные качества. И если спортсмен настойчив, трудолюбив, психологически устойчив, то можно надеяться, что из него вырастет пловец международного класса». И такой прогноз чаще всего оправдывается. Надо отметить, что последний Чемпионат мира по плаванию (Испания, 1988. — *Примеч. ред.*) подтверждает правильность таких критериев отбора. В финальных заплывах участвовали пловцы, демонстрировавшие сочетание физической одаренности с прекрасными бойцовскими качествами. Это относится и к некоторым советским спортсменам — Е. Дендеберовой, И. Полянскому, Н. Евсееву и др. На их примере мы знаем, что высшими мотивами, побуждающими пловца к максимальной мобилизации душевных и физических сил на ответственных соревнованиях, являются поддержание национального престижа своего Отечества, чувство патриотизма, переживание общественного долга и спортивной чести, чувство самоутверждения как личности и гражданина с помощью спортивной деятельности.

На личностные качества, характерные для потенциальных спортсменов-победителей, и следует ориентироваться при отборе высокоодаренных в спортивном отношении юниоров в сборную молодежную команду страны. Но для этого необходимо выработать более четкие и обоснованные критерии отбора. Требования должны быть достаточно высокими и устойчивыми, но в то же время дающими возможность тренеру осуществлять и индивидуальный подход к спортсмену. Это очень важно, так как желание некоторых ученых специалистов по отбору подвести всех претендентов в сборную команду под созданные им] i «модельные характеристики», под некий «шаблон» нередко приводит к «отбраковке» одаренного пловца еще до того, как проявится его бойцовская индивидуальность.

Необходимо также учитывать, что чем выше ранг соревнований, тем жестче требования к отбору, к методике тренировки и всей организации образа жизни спортсмена (в команде требования спортивного режима одинаковы для всех и должны выполняться беспрекословно). Это также накладывает свои ограничения на критерии отбора в сборную команду, что, в свою очередь, может сгладить индивидуальность пловца — особенно новичка, которому трудно быстро проявить себя в этих новых для него условиях подготовки.

Тем не менее без яркой индивидуальности нет пловцов с мировым именем, следовательно, искусство отбора состоит в способности тренера раскрыть индивидуальность спортсмена. Наличие вредных привычек у одаренного спортсмена не должно мешать тренеру проявлять свое воспитательное искусство и приобщать своих учеников к здоровому образу мыслей и жизни в спорте.

Проблема критериев отбора одаренных пловцов в состав сборной команды страны сейчас стоит особенно остро. Однако и после ее решения для старшего тренера команды и для тренера ученика как члена команды возникает еще более сложная проблема — подготовка к достижению результатов мирового уровня. Общеизвестно, что высшей наградой для пловца и его тренера является золотая олимпийская медаль. И, оказывается, что она гораздо весомее, чем установление мирового рекорда. Одно дело — победы на внутрисююзных и некрупных международных соревнованиях, другое — медаль чемпионата континен-

та, мира или Олимпийских игр, в которых от пловца требуются максимальное напряжение всех сил, собранность, максимальная выдержка, демонстрация качеств спортсмена-олимпийца. В связи с этим главной и самой трудной проблемой для тренера сборной команды страны является формирование сознания, воспитание личности спортсмена-олимпийца, подготовка не пловца-одиночки, который может быстро плавать и выполнять контрольные нормативы, а спортсмена планетарного масштаба, который способен побеждать на соревнованиях мирового масштаба. Лидерство такого спортсмена (как и его тренера) должно быть его естественным состоянием, целью жизни, [привычной для него мыслью. Воспитать такого пловца возможно только в дружном, сплоченном спортивном коллективе. Требуемые социально-психологические условия могут быть созданы сегодня в спортивных центрах-клубах, где сильнейших пловцов региона готовят в бригадах, руководимых опытными тренерами и их помощниками. В таком спортивном центре олимпийской подготовки есть все необходимое для обеспечения учебно-тренировочного процесса, а помощниками тренера являются квалифицированный врач, массажист, спортивный психолог.

Как показал Мадридский чемпионат мира (1988), именно за счет оптимального решения этих вопросов подготовки пловцов на мировую арену вышли небольшие страны — Венгрия, \ Болгария, Румыния, чьи ранее малоизвестные пловцы составили достойную конкуренцию известным спортсменам США, ГДР, ФРГ, СССР. Почти все победители последнего Чемпионата мира были подготовлены в небольших по численности > спортивных центрах-клубах, в сильных бригадах, обладающих мощным коллективным (групповым) влиянием на формирование личности пловца.

Подготовка пловца в сильной бригаде под руководством авторитетного специалиста имеет ряд преимуществ по сравнению с индивидуальной подготовкой (или подготовкой в большом коллективе сборной команды) именно в силу мощного и в то же время тонко управляемого психологического влияния на личность каждого члена бригады небольшой, но целостной группы талантливых спортсменов. Такая бригада представляет собой сплоченный микроколлектив, который объединяется общей

идеями подготовки и личностью тренера, ведущего всех членов бригады к мировым вершинам спортивных достижений и внушающего уверенность в покорении этих вершин (и в этом ему помогают работающие с ним специалисты (биохимик, врач, психолог, школьный учитель и др.)).

Воспитанный в таком спортивном микроколлективе пловец чувствует себя уверенно, психологически раскованно, легче переносит высокоинтенсивные нагрузки, быстрее восстанавливается, стабильнее выступает в соревнованиях, не слишком огорчается проигрышам и др. Примеры этому есть не только в отечественном плавании, но и в других видах спорта, например широко известен микровелоцентр «Локомотив» при ГДОИФК им. Лесгафта в Ленинграде, возглавляемый заслуженным тренером СССР по велоспорту, кандидатом педагогических наук, доцентом А. А. Кузнецовым.

Иными словами, в бригаде пловцов, в повседневной атмосфере соперничества, активного спарринга, постоянного творческого накала подготовки к ответственным соревнованиям у спортсмена быстрее формируются необходимые черты характера и бойцовские качества, легче преодолеваются высокоинтенсивные и монотонные нагрузки, чаще возникают положительные эмоции — хорошее настроение, прилив бодрости, жизнерадостность и пр. Общение с достойными соперниками, являющимися одновременно и товарищами по команде, в небольшой группе сверстников дает спортсмену достаточную пищу как для эмоций, так и для размышлений, приносит удовольствие, не утомляет в случае объемных нагрузок или неудачи в спаррингах. Мысль о том, что «я могу, я хочу, я буду и должен побеждать», становится совершенно привычной и необходимой для дальнейшего роста результатов всех членов бригады. Психологическая атмосфера в бригаде такова, что эта мысль закрепляется в действиях и поведении пловца как само собой разумеющееся правило его спортивной жизни.

Теперь самое время поговорить о проблеме повышения психолого-педагогической грамотности тренеров, работающих не только с членами сборной команды страны, но и с юными пловцами олимпийского резерва в ДЮСШ. Опыт, на который можно опереться в решении этой проблемы, у нас имеется. Система методов и средств психологического обеспечения подготовки

пловцов, практиковавшаяся в предолимпийский период подготовки 1979-1980 гг., достаточно полно освещена в спортивной литературе по плаванию (см.: «Плавание», вып. 1, 1979; вып. 2, 1981; а также монографию Г. Д. Горбунова «Психопедагогика спорта». М.: ФиС, 1986 и др.).

Что же представляет собой «психологическое обеспечение ■ подготовки пловца» с точки зрения тренера-практика? Отметим прежде всего, что это не только воспитание и формиро-| ние морально-волевых и бойцовских качеств спортсмена или «скорая психологическая помощь» пловцу в критические пе-| риоды тренировок и соревнований, но прежде всего это повсе-| дневная практика его педагогической работы, благодаря кото-| рой и происходит формирование личности спортсмена. Здесь | тренеру полезен учет возрастных, половых и индивидуальных | особенностей учеников и организация работы с ними на основе многолетнего перспективного планирования подготовки к | международным соревнованиям.

Кто должен осуществлять психологическое обеспе-| чение подготовки спортсменов? Ответ, казалось бы, прост: спортивный психолог. Но где его взять, да еще разбирающегося в нюансах спортивного плавания? Практически психологов для спорта ни-| где не готовят, а число специалистов, работающих в командах, можно пересчитать по пальцам. Кроме того, у определенной час-| ти тренеров существует предубеждение против любого психо-| лого, который, по их мнению, скорее будет мешать в работе, чем помогать. Решение вопроса подсказывает сама спортивная практика. Психологическое обеспечение должно осуществля-| ться прежде всего самим тренером при активной поддержке спе-| циалистов: психолога, врача, массажиста, школьных учителей и, конечно же, при активном участии в этом процессе самих спорт-| сменов. Следовательно, речь идет не о какой-то особой форме работы, а о повышении психологической грамотности спортив-| ных специалистов, педагогического персонала и самих спорт-| сменов.

Какие же психологические знания прежде всего нужны тре-| неру в этой работе? Наш опрос 32 тренеров (среди опрошенных были В. Г. Смелова, А. П. Штарас, И. М. Кошкин, Д. В. Подка-| лис, С. А. Русин, Ю. П. Бурменский, А. В. Домбраускас и др.) показал: то, чему их учили на занятиях по психологии в инсти-

туте физкультуры, на практике оказалось мало полезным, а то, что их интересует и нужно для работы, им никто не преподавал. В результате тренерам приходится самостоятельно, т. е. методом проб и ошибок, приобретать необходимые знания, решая психологические задачи скорее интуитивно, чем научно-педагогически обоснованно. При низком уровне психологической грамотности тренеров, работающих с юными пловцами олимпийского резерва, вряд ли можно надеяться на стабильные успехи в подготовке пловцов экстракласса, хотя каждый из опрошенных нами тренеров, безусловно, является опытным педагогом, имеющим в своем активе способных спортсменов. Какие же мнения высказали тренеры относительно своих актуальных потребностей в психологических знаниях? Приведем некоторые весьма характерные высказывания заслуженных тренеров СССР по плаванию:

Д. В. Подкалис: «Меня прежде всего интересуют психические состояния пловца во время больших тренировочных нагрузок и соревнований — как их определять и как ими управлять».

С. А. Русин: «Очень важно знать о психологической готовности спортсмена к достижению личного рекорда, о его психологической способности к перенесению максимальных нагрузок».

И. М. Кошкин: «Для успеха нужны прежде всего способные ученики, полностью и точно выполняющие тренировочную программу в течение многих лет, посвящающие свою жизнь плаванию. Тренеру же необходимо любить плавание больше, чем себя».

А. П. Штарас: «Важно знать характер спортсмена, его доминирующую мотивацию — что его побуждает преодолевать трудности тренировок. Нужно уметь найти в спортсмене то основное качество его личности, на которое можно опереться в работе, поверив в его возможности».

Приведенные высказывания хорошо иллюстрируют основную мысль о том, что прежде всего тренер (в содружестве с психологом) осуществляет психологическое обеспечение подготовки своих учеников. Опрос также показал, что для тренеров, работающих с членами сборной команды страны, важно не просто знать, какие предстартовые состояния возникают или могут воз-

никнуть у его спортсменов, но и уметь формировать состояние оптимальной предстартовой готовности, помогать спортсмену избегать или успешно бороться с неблагоприятным состоянием, не допуская невротических реакций. А для этого необходимо правильно настраивать пловца перед стартом и быстро «выводить» его из соревнований. К сожалению, исследований в этой области весьма мало.

Существенным пробелом в психологической грамотности тренеров является отсутствие рекомендаций и научно обоснованных данных о психологическом воздействии на состояние пловца факторов «чужого поля», публики, соревновательного ажиотажа, рекламы и средств массовой информации. А ведь эти воздействия на международных соревнованиях бывают столь мощными и интенсивными, что порождают стрессовое состояние не только у спортсменов, но и у тренеров, у руководителей команды и делегации страны. Факторы «чужого поля» следует учитывать в психологическом тренинге пловцов команды. Наши соперники делают это очень умело. Так, например, на Чемпионате мира в Мадриде (1988) в момент наивысшего психического напряжения на соревнованиях пловцы американской команды организовано, словно по команде незримого дирижера, в течение 3 мин в моменты старта своих соотечественников (с интервалами 15 с) громко скандировали: «Мы — первые!» И во многих номерах программы они были первыми, а мы — вторыми, третьими, четвертыми и пр. Эта психологическая стимуляция со стороны «болельщиков» своей команды была подхвачена и другими зрителями, что вызвало у присутствовавших советских тренеров досаду и в то же время навело нас на мысль о том, что зрители — это тоже «психическая сила», которая помогает устанавливать рекорды и выигрывать медали спортсменам «своих» стран.

Есть еще один важный аспект обсуждаемой проблемы. «Психологический климат» в команде, столь важный для формирования боевой готовности к соревнованиям, задается «сверху», от руководителей, от демонстрируемых ими образцов поведения и обоснованных и справедливых требований и общаний тренерам и спортсменам. Это очень убедительно демонстрировал заслуженный тренер СССР С. М. Вайцеховский в период работы со сборной командой страны. Если он обещал что-то, то

неукоснительно выполнял, а если требовал, то все подчинялось безропотно. Это был авторитетный руководитель спорта.

Обсуждаемая проблема весьма многопланова. Ее актуальность и значимость не вызывает сомнений. Вопросы психологического обеспечения в спорте — вечные и злободневные вопросы спортивного воспитания и формирования личности спортсмена во всем многообразии ее проявлений. Вся наша страна заряжена сегодня прогрессивными идеями поиска более эффективных путей и методов профессиональной деятельности в спорте высших достижений. Это касается и нас, работников спорта, тренеров, спортсменов. Спорт является одним из динамичных и очень напряженных видов человеческой деятельности. Он стремительно развивается ради блага человека и мира на Земле, подтверждением чему служат 153 национальных рекорда на прошедшем Чемпионате мира по плаванию в Мадриде и, очень жаль, ни одного рекорда СССР, — этот факт требует от нас не только размышлений, но и конкретных действий по совершенствованию подготовки членов сборной команды страны по плаванию к предстоящим международным соревнованиям. **Чтобы побеждать, мы должны воспитывать победителей!**

Е. Р Яхонтов

## [Командная сплоченность баскетболистов]<sup>1</sup>

Считается, что сплоченность игроков команды влияет на успешность ее деятельности. Однако в практике спорта встречаются и обратные примеры, особенно в профессиональных командах. При этом под сплоченностью обычно понимают межличностное притяжение игроков, взаимную симпатию, дружеские отношения между игроками.

Современные исследования показывают (Вавилов, 2000; Мальчиков, 1987; Уэйнберг, Гоулд, 1998 и др.), что для получе-

<sup>1</sup> Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. - С. 43-50.

ния адекватных представлений о влиянии показателей сплоченности игроков на успешность командных действий необходимо учитывать комплексный характер сплоченности и выбирать методики, позволяющие оценивать такие ее виды, как:

- межличностное притяжение, обусловленное заданием;
- межличностное притяжение, обусловленное личной симпатией;
- групповая интеграция, обусловленная заданием;
- групповая интеграция, обусловленная личной симпатией.

## Взаимосвязь разных видов командной сплоченности с успешностью игры команды

Если основываться на обобщенных показателях индивидуальной подготовленности игроков и групповой сплоченности, то можно сделать вывод о сильном влиянии первых и слабом влиянии вторых на показатели индивидуальных и групповых игровых действий. Однако более тщательный анализ показывает, что разные виды групповой сплоченности имеют разнонаправленную связь с результативностью индивидуальных и командных игровых действий.

Противоречивые данные, касающиеся взаимосвязи групповой сплоченности с успешностью деятельности (Кретти, 1978; Параносич, Лазаревич, 1977; Martens, 1970), являются, скорее всего, иллюзией, вызванной разнонаправленным характером связи разных видов групповой сплоченности и успешности командных действий.

Специальное исследование, выполненное под нашим руководством А. Л. Вавиловым (2000) на материале команд Студенческой баскетбольной лиги (СБЛ), показало, что виды групповой сплоченности, обусловленные заданием, имеют прямую связь, а основанные на личных симпатиях к партнерам — обратную связь с результативностью индивидуальных и командных игровых действий. Это позволяет сделать вывод о необходимости уделять особое внимание в учебно-тренировочном процессе вопросам развития деловых компонентов командной сплоченности. При этом следует учитывать, что ряд специалистов высказывают гипотезу о круговом характере связи между

уровнем групповой сплоченности и командным результатом — успех команды ведет к повышению сплоченности, что, в свою очередь, повышает командный результат.

### Рекомендации по развитию командной сплоченности баскетболистов

Методические принципы и средства, используемые для развития сплоченности, обусловленной заданием, у игроков студенческой баскетбольной команды представлены в таблице. При их разработке учитывались данные спортивных психологов (Мальчиков, 1987; Родионов, Воронова, 1989), ведущих тренеров (Гомельский, 1985, 1987; Knight, 1977) и собственный опыт работы.

Таблица 3

Методические принципы и средства развития сплоченности, обусловленной заданием, при подготовке баскетболистов

Повышение мотивации игроков команды	Повышение осмысленности выполняемых заданий	Повышение адекватности тренировочных и соревновательных условий
Положительные эмоции на тренировке Оценка личного вклада в командную деятельность Количественные игровые цели	Преимственность в подборе упражнений Самостоятельность мышления Мысленная тренировка игровых взаимодействий	Моделирование игровых условий Состязательность тренировочных заданий Оптимальная трудность тренировочных заданий

Первый принцип может быть определен как **принцип повышения мотивации игроков команды**. Для реализации этого принципа используется ряд средств.

- *Внесение положительных эмоций в тренировочный процесс.*  
А. Я. Гомельский писал: «Без этого не будет веселого, боевого настроения ни в повседневной жизни, ни в тренировочной работе, ни в матче, не появится вера в свои силы, в

успех коллектива» (1985, с. 78). Положительные эмоции при выполнении упражнений формируются разными способами. Например, игроки получают удовольствие при выполнении упражнений на развитие реакции (типа «следуй за лидером»), если лидер будет придумывать свои собственные неожиданные действия. Иногда проигрывание музыки или присутствие зрителей во время тренировки способствует достижению этой цели.

*Оценивание личного вклада каждого игрока в усилия команды.* Наш опыт обязательных расчетов коэффициента эффективности игровых действий после каждой игры и вывешивание этой информации на стенде в спортивном зале свидетельствует о высокой значимости такого подхода для формирования оптимальной мотивации игроков к тренировочной и соревновательной деятельности. Любопытно, что вначале ряд игроков скептически относился к этой информации, демонстрируя, внешне по крайней мере, свое безразличие. Вскоре ревнивые вопросы и споры относительно получаемых оценок стали свидетельством личной заинтересованности этих игроков в результатах оценивания своего вклада в командные усилия. Позднее эта практика стала настолько привычной в команде, что неудовольствие вызывают случаи, когда по тем или иным причинам информацию о личном вкладе каждого игрока в командные усилия представить не удастся.

*Постановка количественных игровых целей.* Этот подход был позаимствован у Бобби Найта (Knight, 1977). Имеется в виду установление количественных критериев для нападения команды (броски с игры — 52%; штрафные броски — 80%; потери — не больше 10 на команду), для защиты (не дать сопернику набрать больше 65 очков за игру; не дать сопернику превысить 42% результативности в бросках с игры; не дать ни одному из игроков соперника набрать больше 20 очков; заставить соперника сделать 24 потери) и постановка комбинированных целей (забить первыми в каждой половине игры, забрать не менее 58 % всех отскоков, сфолиить не больше 16 раз, сделать на 12 бросков больше, чем соперник).

Второй принцип был определен как **принцип повышения осмысленности выполняемых заданий**. Реализация этого принципа предполагает использование следующих средств. •

*Преимственность в подборе упражнений.* Выполнение более трудных, чем требует игра, упражнений является одним из способов использования этого принципа. Например, можно заставить игрока играть в защите в утрированно низкой стойке, удерживая руки за спиной. Это вынуждает его передвигаться быстро, как только можно. Или можно потребовать, чтобы нападающие играли только слабой рукой, чтобы дать преимущество защите. В упражнениях для совершенствования нападения тренер может чередовать уровень активности защиты, начиная с пассивной защиты на первой неделе, переходя к обычной защите на второй и прессингу на третьей неделе. Преимственность будет заключаться и в том, что, работая над подбором, например, разумно дальше перейти к первой передаче в нападении быстрым прорывом. Когда игроки упражняются в бросках, можно добавить последующее смещение назад, для подстраховки возможного быстрого прорыва и т. д. Поняв суть принципа, тренер легко может составлять подобного рода связи.

- *Самостоятельность мышления.* Использование двух мячей в упражнении для совершенствования передач в парах заставляет игроков думать, как и в какой момент сделать передачу, чтобы избежать потери мяча. Они могут передавать мяч снизу-вверх или со стороны на сторону, проявляя при этом самостоятельное мышление.

Для реализации этого принципа идеально подходит выполнение упражнений в импровизированном нападении по установленным правилам. Они учат игроков реагировать на специфические защитные построения, вместе того, чтобы отрабатывать специальные для этих случаев взаимодействия позиционного нападения.

- *Мысленная тренировка игровых взаимодействий.* Мысленная тренировка осваивается игроками сначала под руководством тренера во время тренировки, а затем хорошо моти-

вированный игрок может проводить ее самостоятельно в любое время. Мы нашли, что особенно полезно в условиях учебно-тренировочного сбора и в период соревнований проводить ее в постели перед сном. С одной стороны, имея в виду мысль И. М. Сеченова о том, что осознанные движения являются продолжением деятельности коры головного мозга, мысленная тренировка в этих условиях помогает совершенствовать наши командные взаимодействия, а с другой, устраняет возможную излишнюю тревожность игрока.

Третий принцип был определен как **принцип адекватности тренировочных и соревновательных условий**. Для его реализации предлагаются следующие средства:

- *Моделирование игровых условий.* Этот подход предусматривает соблюдение всех атрибутов официальной игры при проведении тренировочных игр — судейство, ведение официальной статистики. Броски с сопротивлением более эффективны, с этой точки зрения, чем без сопротивления. В соответствии с этим подходом упражнения должны быть организованы таким образом, чтобы в них всякий раз моделировались игровые ситуации оказания сопротивления. Одним из важных моментов, требующих постоянного выполнения упражнений, является нападение против зонной защиты. Упражнение в треугольнике является одним из примеров таких упражнений. Команда делится на пятерки: трое в нападении и двое в защите. Тройка формирует треугольник, обычный для нападения против зоны. Один из защитников прессингует игрока с мячом. Второй, располагаясь между двух потенциальных получателей, старается предугадать направление передачи. После успешной передачи, защитники меняются ролями. По истечении 30 секунд тренер подает сигнал для смены нападающих и защитников.
- *Состязательность тренировочных заданий.* Использование секундомера для регистрации коротких интервалов времени, во время которых два или три игрока стремятся быстрее выполнить заданное, является одним из средств реализации этого подхода на практике. Например, упражнение в бросках,



при выполнении которого игрок должен сделать пять бросков в прыжке с линии штрафного броска при сопротивлении в течение 30 секунд, полностью отвечает требованию соревновательной концепции при выполнении баскетбольных упражнений. Постоянное поощрение победителей в упражнениях небольшими наградами (аплодисментами всех членов команды) и одновременно небольшое наказание проигравших («символические» в количественном отношении отжимания от пола) — другой путь дать игрокам почувствовать, что они соревнуются.

*Оптимальная трудность тренировочных заданий.* Это, пожалуй, самый важный, но и самый трудный для осуществления подход. Именно в силу значения слова «оптимальный». Чтобы получить тренирующий эффект, тренер должен нагружать игроков, но он не должен переусердствовать в тренировочных нагрузках. Тем не менее Бобби Найт советует передвигаться на полной скорости, не ходить пешком, избегать простоев при смене упражнений.

Все тренеры понимают важность упражнений. Осознание названных принципов помогает повысить эффективность выполняемых упражнений, а создаваемая при этом психологическая атмосфера положительно сказывается на развитии сплоченности членов команды, превращение ее, по словам руководителя специализации «спортивная психология» СПбГУ В. К. Сафонова, из группы в коллектив. В своем интервью журналу «Планета баскетбол» он отметил: «Деятельность любой группы спортсменов может быть или коллективной, или совместной. В первом случае идет простое арифметическое суммирование результатов каждого из спортсменов, во втором — имеет место некий кумулятивный эффект, и результат усилий игроков значительно превышает простую сумму их потенциалов»<sup>1</sup>. В опытной работе было показано, что следование сформулированным выше принципам существенно ускоряет процесс перевода характера деятельности команды из коллективного в совместный.

<sup>1</sup> Планета баскетбол. — 1999. — сентябрь. — С. 13.

В. А. Таймазов

## Английский бокс: смысловая структура среднедистанционного боя<sup>1</sup>

Бой на средней дистанции, занимающий промежуточное положение между дальнедистанционным и ближним боем, имеет свой диапазон боевых действий и самостоятельное боевое и психологическое значение для спортсменов. Ограничен этот диапазон применением дальнобойных прямых ударов без полудистанции шага, но в случаях разрыва дистанции одним из боксеров атаки идут из с небольшим шагом. Ведя бой прямыми ударами, каждый из боксеров, применяя защиты и контратакуя боковыми и ударами снизу, сближается с противником, т. е. боковые и особенно удары снизу несколько короче прямых. При атаке боковыми и ударами снизу сближение идет за счет подшагивания. Таким образом, в средней дистанции создается как бы еще одна дистанция дистанция боковых ударов.

Но продолжительное время вести бой на средней дистанции короткими ударами очень сложно, боксеры не всегда успевают реагировать на удары и поэтому, как правило, снова возникает очередной незначительный разрыв дистанции на расстоянии прямых дальнобойных ударов. Механизм взаимодействия в средней дистанции очень тонок, рисунок боя очень красив своей легкостью, законченностью линий, использованием красивых защит и нанесением большого количества легких ударов различного тактического назначения, сочетаемых с жесткими ударами. Каждый из боксеров, исходя из тех или других тактических соображений, может разорвать среднюю дистанцию боя до дальнедистанционной или войти в ближний бой из очень удобных для этого исходных положений. Это подчеркивает самостоятельное боевое значение боя в средней дистанции.

<sup>1</sup> Таймазов В. А. Основы обучения бою на средней дистанции. — СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. - С. 5-10.

Ряд особенностей боя в средней дистанции определяется несоответствием продолжительности сложной реакции и времени нанесения удара. Это обстоятельство осложняет защиты, требуя кропотливой работы по уменьшению времени латентного периода сложной реакции и созданию условий для ее приближения по структуре к простой реакции. Кроме того, формирование самих защит, улучшение их технического выполнения, экономичности, точности и своевременности приобретает в этих условиях особое значение. Использование разнообразных защитных средств, усиливающих неуязвимость боксера, требует приобретения необходимого боевого опыта и непрерывной работы над «школой».

Среднедистанционный бой характерен обостренной способностью боксера к определению дистанции и времени и, следовательно, четкому дифференцированию ударов по их дальности, скорости и силе. «Игра» этих особенностей ударных средств требует очень четкой, быстрой и согласованной работы ног, принимающих участие почти во всех движениях и действиях боксеров. А это, в свою очередь, связано с удобной для средней дистанции стойкой, расположением ног, соответствующей постановкой и работой стоп. Вся смысловая и технико-тактическая «организация» боксера среднедистанционного боя должна представлять собой хорошо сконструированный, отлаженный боевой механизм, безупречно работающий в очень сложных, скоростных условиях боевой деятельности.

Бой на средней дистанции характерен способностью боксера держаться от соперника на расстоянии прямого удара без шага, сближаясь на дистанции ближнего боя или уходя на дальнюю дистанцию, в основном, из тактических соображений.

Наиболее существенным обстоятельством, затрудняющим обучение и ведение боев на средней дистанции, является способность использования защитных средств. Недостатки же защитных средств, в свою очередь, приводят к обеднению боя ответными ударами, преимущественному применению атакующих ударов, что при одновременном использовании их обоими боксерами выглядит как бездумный и травматический обмен ударами. Встречные удары, используемые в этой ситуации, положения не меняют, так как бой приобретает еще более жесткий встречный характер. В данном случае исход боя зависит,

в основном, от выносливости, силы и способности «держат» удары.

На дальней и ближней дистанциях вопрос с защитами обстоит не так остро, как в средней дистанции. В первом случае время на атаки увеличивается и опытный боксер успевает принимать защиты, а следовательно, и контратаковать; во втором случае применение защит облегчается тем, что боксер, кроме зрительных ощущений, получает «кинестетическую информацию» о действиях противника. В средней же дистанции время прямого удара без шага лежит в пределах 0,07-0,10 с, время же реакции, выбора ее длительности находится в пределах 0,20-0,30 с.

Казалось бы, что защиты и тем более соединения их с ответными ударами или применение встречных ударов в этих условиях невозможны. Но практика бокса со всей убедительностью свидетельствует о способности боксеров высокого класса точно взаимодействовать, а следовательно, и защищаться на средней дистанции. Н. А. Худатов, исследовавший реакции боксера, объясняет это «с одной стороны, большой быстротой защитной реакции выдающихся боксеров, а с другой — тем, что благодаря тонко развитому восприятию и большому опыту они мгновенно схватывают типовые положения противника, которые служат сигналом для немедленного действия еще до начала атаки или контратаки». (Худатов, 1968, с. 27.) Это мы видим у мастеров высокого класса. А как же быть с начинающими боксерами? Может быть, бой на средней дистанции удел талантов?

Вывод однозначен: при подготовке боксеров, в особенности к бою на средней дистанции, не должно быть спешки, натаскивания на боях, форсирования результатов, так как совершенствование реакций и приобретение необходимого опыта требуют времени, терпения и больших усилий по формированию «школы». Но все же, что необходимо для преодоления неблагоприятного для боксера средней дистанции, это несоответствия между временем нанесения удара и временем защитной реакции.

Совершенствование реакций идет в двух направлениях: с одной стороны, последовательно усложняются атакующие движения, скорость нанесения ударов, тренируется быстрота простой реакции (уменьшение времени латентного периода реакции)

при параллельном уточнении техники защитных действий. Постепенно, все с большей интенсивностью идет совершенствование сложных реакций и сложных реакций с переключением. С другой стороны, совершенствуются восприятия и увеличивается боевой опыт, помогающий предвидеть наиболее вероятные действия соперника, угадывать по определенным типовым положениям начало его атаки, пользоваться ложными атаками и вызовами на определенный удар и проч. Постоянно, при устойчивой работе, увеличивается быстрота сложной защитной реакции боксера, реакция по структуре приближается к простой. А ее время значительно короче, чем время сложной реакции, что позволяет успешно защищаться на средней дистанции. Следует отметить, что к системе защитных средств в бою на средней дистанции относятся не только непосредственно защиты с их разнообразием технико-тактических особенностей, различно влияющих на ход и результаты боя. Необходимо учитывать весь комплекс средств, которые дополняя и соединяясь с защитами, создают «дистанционно-временной фон» прочности, уверенности в своих действиях, существенно влияя на создание условий ведения технического боя. Этими средствами необходимо считать:

- удобное для ведения боя на средней дистанции исходное положение (боевая стойка) и способность вести бой легко, расслабленно, акцентируя лишь отдельные удары, «взрывая» лишь нужные в данном движении группы мышц;
- постоянное сохранение правильного положения ног, и в частности стоп, в любой момент боя по отношению к положению соперника;
- очень точная, быстрая и специфическая для средней дистанции работа ног, обеспечивающая нужную дистанцию до соперника, своевременность и быстроту выполнения как защитных, так и ударных движений;
- переносы веса тела с ноги на ногу, затрудняющие сопернику выбор момента нанесения удара и определения им дистанции и направления атакующих ударов;
- легкие одиночные «нащупывающие» прямые, повторные, двойные, финтовые, встречные удары, создающие различ-

ные технико-тактические положения для атаки или контратаки, помогающие определению дистанции и затрудняющие сопернику захват инициативы;

- большой размах рук («рич»), создающий у боксера небольшой запас дистанции и времени для опережающих действий и защит.

Своеобразным синтезом указанных защитных средств может являться умение боксера создавать для себя в бою хотя бы незначительный «запас» дистанции и времени, благодаря чему предъявляется меньше требований к времени латентного периода реакции и создаются лучшие условия для осмысления складывающихся и мгновенно меняющихся ситуаций боя. Для создания такого «запаса» дистанции и времени важно воспитать у боксера способность «играть» на преимуществах дальнобойности и чистоты выполнения прямых ударов по сравнению с меньшей дальнобойностью боковых и ударов снизу, сопоставляя их и тонко оценивая границу между доходящими до цели ударами противника и положением «вне боя». Способность и умение правильно воспринимать и оценивать временные микроинтервалы во время боя («чувство времени») позволяют спортсмену лучше рассчитывать дистанцию до противника, разгадать его намерения и подготовиться к ударным и защитным действиям.

Укороченная средняя дистанция, возникающая благодаря применению только коротких ударов (короткие прямые, боковые, снизу), очень осложняет применение защит, боксер пропускает много ударов, так как не всегда успевает своевременно реагировать на удары противника. Особенно этот недостаток заметен в случаях использования только коротких ударов обоими боксерами в условиях боя на укороченной средней дистанции. Если же один из боксеров способен создать для себя «дистанционный фон» с использованием прямых ударов, то он сразу же оказывается в более выгодном положении, успевая реагировать на атаки своего противника соответствующими защитами и разнообразными ударами.

Стремление боксера к ведению боя на укороченной средней дистанции проявляется в увеличении агрессивности, применении закрытой стойки, активизации атакующих действий авто-

матизированными сериями коротких ударов, темпом. Бой боксеров этой манеры ведения боя становится нередко грубым, травматичным и малоэстетичным зрелищем. Однако в случаях высокотехнического использования в атакующих действиях на укороченной средней дистанции сложных защит сближения боксеры этой манеры боя могут показывать весьма высокие технические результаты. Обычно в этой манере боксируют агрессивные, плотные, меньшего роста, согласно своей весовой категории, но сильные, с быстрой реакцией боксеры.

Практические соображения и приведенные данные показывают, какой высокой степенью обученности двигательной культурой, «школой» должен обладать боксер, избравший своей манерой бой в средней дистанции. Видимо, этими же соображениями, исходя из многолетней тренерской практики, руководствовался Б. С. Денисов; весьма похвально отзываясь об этой манере боя. «Именно бой на этой дистанции имеет наиболее эффективный и острый характер, в нем и проявляется истинное мастерство боксера и разнообразие бокса» (Денисов, 1949, с. 34). К сожалению, о путях достижения мастерства в бою на средней дистанции Б. С. Денисов ничего не говорит.

Вообще литература по боксу весьма бедна сведениями и каковыми-либо работами, касающимися вопросов боя на средней дистанции. Лишь в книге В. М. Романова (1979) эта тема выделена в отдельную главу, в которой основной вопрос о технико-тактической организации и особенностях боя на этой дистанции имеет весьма спорный характер.

Выше нами были высказаны соображения о возможностях техничного ведения боя на средней дистанции в случаях активного использования дальнобойных прямых ударов. В. М. Романов же создает условия укороченной средней дистанции, что видно из его рекомендаций о почти фронтальной, очень закрытой стойке, которую принимает боксер, как только он войдет в среднюю дистанцию. Автор усиливает впечатление о значении такой стойки тем, что замечает: «Это будет первым и главным (!) условием ведения боя на этой дистанции» (там же, с. 170). Стремясь усилить наступательный эффект закрытой стойкой и переводом боксера на использование боковых и ударов снизу, автор тем самым ставит боксера почти в условия ближней дистанции и считает, что в дальнейшем «умелый и свое-

временный переход с ближней дистанции на среднюю дает боксеру большие возможности для атаки. Эффективность боя возрастает в геометрической прогрессии...» (там же, с. 186). Но, исключая характерное для средней дистанции применение в ней прямых ударов, автор тем самым толкает боксера на большую агрессивность атакующих действий и создает у боксера большие трудности реагирования на атаку противника, снижает значение использования защитных средств и взаимодействия на нормальной средней дистанции.

Б. С. Денисов является сторонником организации боя на средней дистанции с применением дальнобойных прямых ударов, создающих благоприятные условия для использования различных защитных средств. Он пишет: «Прямые удары особенно дальнобойные и весьма целесообразны в бою и на дальней дистанции и на полудистанции» (Денисов, 1949, с. 43).

В учебнике для институтов физической культуры имеется следующее замечание: «Мы не будем разделять действия на дальней и средней дистанции, так как формы основных контрдействий остаются почти одни и те же, разница лишь в том, что в средней дистанции удары короче, наносятся быстрее и поэтому их больше, чем на дальней; следовательно, доминируют защиты подставками, уклонами и нырками» (Романенко, 1960, с. 62). В данном случае мы сталкиваемся с весьма распространенным и упрощенным взглядом на среднюю дистанцию как не имеющую самостоятельного боевого значения, она представляет собой ту же дальнюю дистанцию, но более сжатую, с теми же техническими средствами боя, но с более короткими ударами, наносимыми быстро, а поэтому их больше, чем на дальней. О временных соотношениях атакующих ударов и способности к реагированию на них защитами и контратаками автор ничего не говорит, но считает, что боксер стремится опередить контратаку своего противника, заранее предугадать его намерения. В учебнике М. И. Романенко, как и у других авторов, нет указаний на необходимость воспитания у боксеров, действующих на средней дистанции, способности точно различать дистанцию и тактическую сущность разных по дальнобойности, скорости и форме ударов, а следовательно, и совершенствовать «игры» на этих особенностях и различиях.

В учебнике по боксу для институтов физической культуры под общей редакцией И. П. Дегтярева имеются указания о неиспользовании в бою на средней дистанции «коротких прямых, боковых и ударов снизу», что говорит также о приверженности автора к ведению боя на укороченной средней дистанции. Но в то же время бой на этой дистанции рассматривается как «неотъемлемая часть дальнедистанционного боя» (Бокс, 1979, с. 57).

Е. И. Огуренков в своей книге о бое на ближней дистанции пишет, что бой на средней дистанции должен иметь «самостоятельное значение», являясь «дистанцией перехода в ближний бой или ухода на дальнюю дистанцию» (Огуренков, 1959, с. 27). Тем самым автор подчеркивает значение средней дистанции для правильной технико-тактической организации боя и, в частности, для обучения бою на ближней дистанции. Е. И. Огуренков замечает, что вариант «исключения средней дистанции», предложенный в методическом пособии К. В. Градополова (1949), нужно считать необоснованным.

Приведенный выше анализ и сопоставление различных мнений специалистов по боксу позволяют «увидеть» в общих чертах смысловую структуру среднедистанционного боя.

А. А. Колешко

## Психологические особенности спортивной борьбы<sup>1</sup>

Особенностью борьбы является непосредственный контакт с соперником. Восприятие соперника и его действий осуществляется борцом не только зрительно. В продолжение всей схватки борцы непосредственно соприкасаются друг с другом, благодаря чему соответствующие осязательные ощущения позволяют судить каждому из них о положении и движениях партнера.

<sup>1</sup> Колешко А. А. Психологические особенности спортивной борьбы // ■ Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. Раздел «Борьба». — Киев: Здоров'я, 1982. — С. 96-102.

Еще большее значение имеют мышечно-двигательные ощущения. Они позволяют точно воспринимать детальные особенности движений соперника, степень и характер затрачиваемых им мышечных усилий, разгадывать тактические замыслы и понимать применяемые технические приемы. Мышечно-двигательные усилия помогают борцу очень точно воспринимать степень напряжения или расслабления собственных мышц. Это важно потому, что в борьбе часто меняются мышечные усилия — чередуются расслабления и напряжения отдельных мышечных групп.

Особенностью мышечно-двигательных ощущений является то, что борцу на фоне большой затраты сил необходимо очень дифференцированно отражать малейшие изменения мышечных усилий. В связи с этим систематические занятия борьбой содействуют развитию сенсорной и мышечно-двигательной чувствительности спортсменов. Выполняя отдельные приемы борьбы (мост, броски), необходимо сохранять устойчивое равновесие, что оказывает тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат.

«Чувство ковра» — это специализированное восприятие. Борцы ведут борьбу в условиях строго ограниченного пространства, не выходя за пределы ковра. Требования к особой точности пространственно-двигательных восприятий борцов повышаются также в связи с тем, что площадь ковра может меняться согласно правилам борьбы (от 6 х 6 до 8 х 8 м или 9 х 9 м).

Чувство ковра является сложным восприятием. В него входят зрительные, вестибулярные и мышечно-двигательные ощущения в их органической связи. Спортсмен во время схватки мгновенно оценивает расстояние до края ковра не просто в воспринимаемых зрительно-пространственных величинах, а в амплитуде тех движений, которые можно произвести на этой площади.

Чувство ковра воспитывается длительно во время схваток (тренировочных и соревновательных) на коврах разной величины. Оно снижается в состоянии сильного утомления, перетренированности, а также при астенических эмоциях — подавленности, страхе, неуверенности в своих силах.

В литературе выделяются следующие волевые качества борцов: смелость, мужество, решительность, инициативность, са-

мостоятельность, целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание. Для их развития тренер совместно с врачом-психотерапевтом систематически стимулируют спортсменов к воспитанию и развитию в себе волевых черт характера, вырабатывая положительные мотивы к тренировке и выступлениям на соревнованиях (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление заслужить общественное признание своих успехов) методами убеждения, одобрения, поощрения, систематически обучают спортсменов способам воспитания воли (самоанализу, самооценке, самоодобрению, самоободрению, самообязательству/методам самоконтроля состояний).

**Особенности психических процессов, обусловленные интенсивностью мышечных напряжений во время борьбы.** Все психические процессы борца протекают на фоне интенсивных мышечных напряжений. Во время схватки внимание борца полностью сосредоточено на сопернике и его действиях. Ослабление внимания всегда отрицательно сказывается на действиях борца, приводит к снижению его активности и к потере инициативы. Борец должен уметь легко и быстро переключать свое внимание на новые объекты в зависимости от условий борьбы.

Мышление борца на ковре во время схватки протекает в условиях постоянно и внезапно меняющихся ситуаций на фоне большого физического напряжения и характеризуется гибкостью, находчивостью, умением быстро принимать правильные решения и тут же реализовывать их. Мышление борца направлено на разгадывание тактики соперника и в то же время на решение собственных тактических задач. Анализируя действия соперника, борец следит за его движениями, обращает внимание на его стойку, положение рук, мимику лица, положение ног, темп борьбы, особенности дыхания, степень устойчивости, то есть учитывает многообразные условия борьбы и мельчайшие детали движений противника. Мышление борца носит наглядно-действенный и образный характер, опирается на знания техники и тактики борьбы, требует быстрой ориентировки и немедленного принятия необходимых решений, реализуется и проверяется практическими действиями.

Борьба вызывает у спортсмена разнообразные эмоциональные состояния, на качество которых влияют:

- а) интенсивность схватки — при больших напряжениях спортсмен испытывает прилив энергии, чувство спортивной злобы; при слабых мышечных напряжениях, а также в состоянии утомления часто наблюдается вялость, инертность, потеря интереса к борьбе и ее исходу;
- б) темп схватки — при быстром темпе, с которым борец справляется, он испытывает эмоциональное возбуждение; медленный темп часто приводит к снижению эмоциональной насыщенности спортивных действий;
- в) общее физическое состояние борца — чрезмерная сгонка массы перед соревнованием нередко является источником неблагоприятных эмоциональных состояний, резко нарушающих действия борца;
- г) особенности соперников, с которыми приходится бороться;
- д) успех или неуспех в ходе схватки.

Эмоциональные состояния нередко колеблются в процессе схватки в зависимости от хода борьбы. Стеническое возбуждение может быстро смениться отрицательными эмоциями, когда борец попадает в положение моста, связанное с сильным раздражением вестибулярного аппарата, неприятными органическими ощущениями и требующее больших мышечных напряжений. Однако в процессе длительного спортивного опыта у борца вырабатывается способность управлять своими эмоциями и поддерживать их устойчивый стенический характер.

Перечисленные психологические особенности характерны в основном для всех видов спортивной борьбы. Имеются и некоторые специфические особенности каждого вида спортивной борьбы. С ограничением круга движений, захватов в классической борьбе усложняется оперативное мышление, несколько суживается объем внимания и увеличивается нагрузка на эмоционально-волевую сферу.

В вольной борьбе очень большая нагрузка приходится на связочный аппарат голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Отсюда увеличивается объем или ширина оперативного мышления, расширяется поле внимания, восприятия, обостряется мышечное чувство.

У самбиста мышление должно быть гибким, тонким; обостренное восприятие соперника; сосредоточенное, активное вни-

мание; усиленное, очень тонкое мышечно-двигательное чувство. В самбо психические функции изменяются в соответствии со спецификой приемов, в том числе и болевых. Наличие одежды обостряет внимание и восприятие, тренирует оперативное мышление, закаляет волю.

Борьбу дзю-до отличает интенсивная, напряженная «взрывная» деятельность: мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп ведения борьбы. В ходе напряженной схватки борец должен быть целеустремленным, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, мгновенную реакцию на движение соперника, высокую степень чувствительности (тактильной, мышечно-суставной, зрительной, осязательной и пр.).

**Методы исследования психологического состояния борцов.** Для определения мобилизационной готовности борца к соревнованию А. А. Колешао и В. С. Ильдеркиной (1975, 1976) разработан и внедрен в практику метод экспресс-диагностики состояния оптимальной готовности спортсменов-борцов к соревновательной деятельности с помощью различных вариантов метода семантического дифференциала.

Применение теста САН (самочувствие, активность, настроение) позволяет определять необходимость применения психотерапевтической коррекции, как ургентной, так и плановой.

Аутогенную тренировку начинают проводить у юношей и юниоров, так как у них наблюдается эмоциональное напряжение и различные невротические реакции, у них создаются такие же психологически сложные ситуации, как у взрослых спортсменов. По-видимому, это вызвано тем, что спортивная борьба предъявляет к спортсменам большие нагрузки.

В психопрофилактической, психотерапевтической работе с борцами используются принцип индивидуального подхода, построение индивидуальной системы психопрофилактических воздействий и самовоздействий. Психологическая подготовка спортсмена охватывает не только спортивные, но и сугубо личные особенности данного спортсмена с коррекцией недостатков и потенцированием его положительных качеств.

## Психология спортивного общения и спортивного зрелища

А. Н. Николаев

### [Влияние факторов «чужого поля» на выступления футболистов]<sup>1</sup>

В играх на выезде число факторов, влияющих на эффективность деятельности футболистов, возрастает: появляются специфические факторы «чужого поля».

Для ослабления их отрицательного воздействия наряду с другими мерами необходима специальная психическая адаптация.

Задачи данного исследования — обнаружение зависимости эффективности действий отдельных игроков и результатов матчей от места, где они происходят; выявление факторов чужого поля и некоторых индивидуально-психических особенностей спортсменов, влияющих на эффективность выступлений в соревнованиях на выезде.

Объектом исследования были футболисты и тренеры — участники чемпионата СССР в высшей и первой лигах. Решали задачи методами стандартизированного наблюдения, ана-

*Николаев А. Н.* Условия состязания на чужом поле как фактор, влияющий на деятельность футболистов // Футбол: Ежегодник. — М.: ФиС 1980 — С. 51-52.

лизом протоколов соревнований, анкетным опросом, контент-анализом и интервьюированием.

В результате анкетирования спортсменов выяснилось: лишь 5% из них считают, что на чужом поле они играют лучше; 23% игроков полагают, что их результаты не зависят от места соревнований.

У подавляющего большинства спортсменов на чужом поле результативность действий снижалась. Так, средний коэффициент брака в выполнении технических приемов на чужом поле был 0,54, тогда как в матчах с теми же командами на своем поле — 0,40.

Анализ большого числа протоколов матчей на Первенство СССР для команд высшей лиги позволил заключить, что на выезде команды показывают результаты значительно (на 34%) ниже, чем при прочих равных условиях на своем поле. В первой и второй лигах этот показатель разительнее.

Интервьюирование футболистов разной квалификации и анкетирование тренеров позволили выявить 33 специфических фактора чужого поля, определенным образом влияющих на результативность спортсменов, а также составить анкету с целью выявления направленности и силы действия каждого фактора.

Группы факторов, резко ухудшающих результат игры на чужом поле, следующие (в условных единицах):

- 1) действительные или кажущиеся нарушения объективности судейства в пользу хозяев поля — 49 (чем больше число условных единиц, тем сильнее влияние);
- 2) сложившееся и устоявшееся мнение о неизбежности ухудшения результата на чужом поле — 33,7;
- 3) новизна обстановки соревнования — 32,5;
- 4) изменение условий внешней среды (режима, жилищно-бытовых условий, питания и др.) — 30;
- 5) влияние зрителей (отсутствие поддержки и пр.) — 30.

Среди факторов чужого поля, наиболее положительно влияющих на результат, значимыми оказались:

- 1) возможность более полного общения с товарищами по команде и тренерами, способствующая сплочению команды, — 34,1;

- 2) предсоревновательные сборы вне родного города и отсутствие забот об учебе и семейных обязанностях — 14.

Послематчевые интервью с игроками позволили разобрать каждый случай нарушения правил гостями. И хотя иногда не объективность судейства бывает одной из основных причин ухудшения результатов игр команд-гостей, все же гости действительно нарушают правила чаще.

Разные факторы с разной силой влияют на разных спортсменов, что говорит о зависимости общего результата действия игрока на поле от особенностей личности. Под влиянием меняющихся условий изменяются и особенности эмоциональных состояний. По среднему уровню тревожности перед матчами на чужом поле спортсменов можно разделить на три группы: склонных к повышенной тревожности, к пониженной и к средней.

Сопоставление данных о состоянии тревожности и об эффективности действий игроков в матчах на своем и чужом поле позволило заключить, что средний коэффициент брака у игроков разных групп тревожности примерно одинаков. Но в играх на чужом поле обнаруживается высокая зависимость коэффициента брака от состояния тревожности. Большой средний коэффициент брака — у высокотренированных (0,55) и низкотренированных (0,42). Наиболее точны в выполнении игровых приемов игроки со средним показателем тревожности (у них коэффициент брака всего 0,25).

Если в играх на своем поле большинство спортсменов входят в группу средней тревожности, то в играх на чужом поле такая группа малочисленна.

Психическая адаптация выступает в качестве средства активизации психической деятельности в предсоревновательный и соревновательный периоды (использование механизмов изменения или сохранения стереотипов поведения, а также изменения условий среды, переход в другую микросреду и пр.).

Вот некоторые условия, определяющие стабильность результатов выступлений игроков вне зависимости от места матча.

1. Вступление в активную борьбу с первой игры за приз справедливой игры (особая корректность в гостях).



2. Тренировки по возможности в других городах (на стадионах, где пред стоят матчи) с целью адаптации к новизне соревновательной обстановки.
3. Игнорирование на теоретических занятиях и на установках того факта, что результат выступления в гостях непременно должен быть хуже, чем на своем поле.
4. Стабилизация тактики (независимо от поля).
5. Принятие мер, способствующих соблюдению режима, при переездах на матчи в другие города.

Практические рекомендации (с индивидуализацией подхода) с целью ускорения адаптации спортсменов к изменившимся условиям соревновательной среды немыслимы без глубокого изучения индивидуально-психических особенностей футболистов.

Рекомендуется:

- 1) разработать систему экспресс-диагностики эмоционального состояния игроков перед матчами и определять оптимальный уровень эмоционального реагирования для каждого игрока;
- 2) регулировать эмоциональное состояние игроков в дни матчей:
  - усиливая или ослабляя мотивацию (склонным к понижению эмоциональному реагированию чаще напоминать об ответственности перед общественностью, о поощрениях в случае выигрыша и о порицании при обратном исходе игры и т. д. Склонные к повышенной тревожности в таких напоминаниях не нуждаются. Иногда нарушение этого утверждения просто вредит спортсменам);
  - формируя у футболистов способность адекватно оценивать свои силы (систематически сообщать игрокам индивидуальные показатели активности и эффективности в игре в соотношении со средними показателями команды. Лучше индивидуально);
  - используя методы индивидуальной и групповой психорегулирующей тренировки.

А. Л. Меньшикова

## Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена<sup>1</sup>

Проблема влияния зрителей спортивных состязаний на уровень достижений спортсменов имеет важное научное и прикладное значение для спортивной практики. В психологии она получила название «эффекта социальной фасилитации», т. е. эффекта влияния присутствия зрителей и судей на психику, сознание и поведение спортсменов во время соревнований. Сущность этого эффекта<sup>2</sup> состоит в реакциях спортивных болельщиков, выражающих свое эмоциональное отношение к спортсменам во время их выступлений на «своем» или «чужом» поле, что выражается либо в побудительных, либо в тормозящих стимулах деятельности для демонстрации своего спортивного мастерства участниками соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена к ситуации публичного выступления на соревнованиях может повысить стабильность его результатов в ходе выступления, уменьшить вероятность эмоционального срыва на ответственных соревнованиях, что представляет собой малоиспользуемый резерв повышения надежности соревновательной деятельности. Для участников соревнований важен не только высокий результат, но и стабильность спортивных достижений даже в неблагоприятных условиях выступления в соревнованиях.

*Меньшикова А. Л.* Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 10. - С. 5-7.

«Социальная фасилитация» (СФ) (от англ. *facilitate* — облегчать, помогать способствовать). Эффект социальной фасилитации обусловлен взаимными ожиданиями в их совместной деятельности. «Положительный эффект СФ чаще всего имеет место при выполнении привычных, заученных задач, а при выполнении новых и сложных может, напротив, наблюдаться подавление, торможение индивидуальной активности» (См.: Психологический словарь. — М.: Педагогика, 1983. — С. 389.)

Менее всего изучен социально-психологический уровень отношений спортсмена к ситуации публичности соревнований. Публичность соревнования — это отражение в сознании и психическом состоянии спортсмена общественных условий соревновательной деятельности, связанных с психологическим воздействием публики и соревновательного стресса. Необходимо изучение тех личностных особенностей спортсмена, которые обуславливают его субъективное отражение феномена «публичности соревнований» с тем, чтобы обучить его приемам психологической защиты от его неблагоприятных воздействий.

Один из путей раскрытия резервных возможностей спортсмена в ситуации контакта со зрителями заключается в учете эффектов социальной фасилитации и развитии коммуникативного потенциала личности спортсмена в зависимости от ее индивидуально-типологических особенностей. В зрелищных видах спорта спортсмен должен в какой-то мере осознавать присутствие зрителей, стремиться вызвать момент сопереживания зрительного зала именно его выступлению, вступать с публикой и судьями в зрительный контакт, стараться передать им свое настроение, мысли и чувства, и если это ему удается, то выступление обычно оказывается более успешным.

Формирование и развитие у спортсменов коммуникативного потенциала предполагает способность сознательно управлять эффектами социальной фасилитации. Под этим подразумевается осознание спортсменом своих возможностей в ситуации выступления перед широкой аудиторией, сопровождаемое положительным эмоциональным состоянием. Спортсмен чувствует и видит свою связь со зрителями; вступая с ними в незримую психологическую связь, он стремится подчинить своему влиянию коммуникативную ситуацию и тем самым получить определенные преимущества перед соперниками. При этом влияние публики репрезентирует для спортсмена влияние социальной макросреды, например, социально-психологическую поддержку его народа, общества, государства, что активизирует мотивы достижений и патриотические чувства спортсмена. Современными методами формирования и совершенствования коммуникативного потенциала спортсмена, выступающего в публичных соревнованиях, могут выступать методы социально-

психологического тренинга формирующего способности к активному самовыражению своих возможностей участников публичных соревнований в спорте (Волков, 1983).

А. Л. Дудин, Н. А. Худадов, касаясь психолого-педагогических проблем судейства в спорте, относят более зрелищные виды спорта, где от спортсменов требуется известная доля творчества и артистизма, к третьему уровню сложности судейства. В этих условиях, отмечают авторы, «правилами не предусмотрено активное вмешательство арбитров в ход выступления спортсменов или в процесс спортивного поединка. Это гимнастика спортивная и художественная, синхронное плавание, фигурное катание, прыжки в воду, прыжки на батуте, акробатика» (Дудин, Худадов, 1984, с. 50). Таким образом, следует учесть, что ситуации контакта спортсменов с судьями в данных видах спорта также присущи психологические последствия эффектов социальной фасилитации. Судьи, по сути дела, являются таким же внешним социально-психологическим фактором, как и зрители, но их присутствие и реакции на выступления для спортсменов имеют другую оценочно-нормативную, контрольную функцию, что более значимо для спортсменов, поскольку от судей они получают оценку своего мастерства. Судейская оценка является официальным критерием результатов участия спортсмена в соревнованиях, следовательно, определяет его место среди других участников соревнований. •

Совершенно иначе воспринимается спортсменами присутствие судьи, например, в спортивных играх, где его участие непосредственно влияет на процесс взаимодействия спортсменов, хотя сам спортивный результат зависит от исхода единоборства спортсменов-соперников (регби-, хоккей, футбол, баскетбол). Можно выделить те виды спорта, в которых судейство не оказывает прямого влияния на результативность спортсмена (лыжные гонки, плавание, скоростной бег на коньках, все виды легкоатлетического многоборья, стрельба и др.). Следовательно, судейство также является одним из факторов феномена социальной фасилитации в спорте, от особенностей которого существенно зависит успешность выступления спортсмена.

Одним из позитивных следствий эффекта социальной фасилитации может быть усиление творческих возможностей спортсмена, рост его спортивного мастерства. В момент высокого ду-

шевного подъема, при поддержке доброжелательной публики выступление спортсмена сопровождается положительным эмоциональным состоянием, что создает дополнительные условия для реализации его максимальных возможностей. «Футболисты и штангисты, хоккеисты и конькобежцы, не раз выступавшие перед гигантскими аудиториями, признаются, что именно оживление и радостное нетерпение трибун, искренний интерес публики к их выступлению служили им порой своеобразным допингом, заставляли мобилизовать все внутренние ресурсы, все нравственные и физические силы, и именно потому к ним, к этим спортсменам, и приходит счастливый успех, счастливая победа» (Спасский, 1968, с. 7).

Но следует учесть, что максимально мобилизовать свои ресурсы под воздействием эффекта социальной фасилитации спортсмену, особенно неопытному, удастся далеко не всегда из-за переживаемого стресса (Вяткин, 1981). Свободное владение собой в ситуации публичности выступления — довольно сложная задача не только для опытных спортсменов, но даже для профессиональных актеров.

Известный теоретик театра и режиссер К. С. Станиславский, говоря об этом эффекте применительно к сценической деятельности, отмечает, «что самочувствие актера на сцене в момент, когда он стоит перед тысячной толпой и перед ярко освещенной рампой, — противоестественно и является главной помехой при публичном творчестве»<sup>1</sup>. В таких ситуациях, кроме тревоги за свои действия, у спортсмена возникает дополнительное напряжение от осознания ответственности перед публикой, своей командой, за результаты выступления. На соревновании для каждого спортсмена возникает новая психологическая ситуация, отличная от тренировки. Спортсмен находится под непосредственным психологическим воздействием судей и толпы зрителей, пытающейся каким-либо образом повлиять на него в момент выступления. При этом спортсмен может оказаться под перекрестным влиянием двух прямо противоположных эмоциональных потоков реакций зрителей — негативных и позитивных, что еще более усложняет его участие в соревнованиях. «Услов-

Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. — М., 1983. — С. 305.

ными возбудителями могут быть и действия окружающих, вызывающие имитацию, и их мимика и жесты, и такие средства воздействия, как аплодисменты, свистки и более всего — слова. Каким сильным, например, раздражителем служит собственное имя человека, — пишет психолог Б. Ф. Поршнев. — Подчас спящий человек не реагирует на другие слова, но при произнесении собственного имени просыпается. А ведь на стадионе публика сплошь и рядом поощряет фаворита выкрикиванием его имени»<sup>1</sup>.

Кроме активизирующего и мобилизующего влияния зрителей спортсмен может воспринимать и негативный поток их реакций, что приобретает особую субъективную значимость при выступлениях на «чужом» поле. Как отмечает известный в СССР социальный психолог Б. Ф. Поршнев, «к таким подавляющим факторам относятся выражения порицания. Подчас условным сигналом служит даже не слово — достаточно укоризненных взглядов, насмешливой мимики, указания пальцем, чтобы наступили неспецифические реакции подавления тех или иных действий или снижения общей активности центральной нервной системы»<sup>2</sup>.

Большая часть добытых психологами экспериментальных данных о психологическом влиянии зрителей на спортсменов получена в лабораторных условиях. Поскольку одной из сторон публичного выступления является отражение шума трибун спортсменами, то ряд авторов предлагает изучать влияние этого фактора с помощью звукозаписывающей техники. Но, по справедливому замечанию О. Спасского, это не дает нам реальной картины влияния зрителей на спортсменов, «ибо зритель не просто свистит и кричит, он свистит после твоей ошибки, он осуждает тебя. А магнитофон, ну что же, — он в лучшем случае воспроизводит некий отдаленный фон матча» (Спасский, 1968, с. 56).

В ряде исследований экспериментально изучалось влияние зрителей на психическое состояние и достижения спортсменов, где моделировалось несколько типов реакций зрителей на их выступление. Негативная реакция проявлялась зрителями мол-

<sup>1</sup> Поршнев Б. Ф. Социальная психология и история. — М., 1979. — С. 176.

<sup>2</sup> Там же, с. 177.

ча или шумно вслух — на конативном (поведенческом) и вербальном (словесном) уровнях. Положительная, поощряющая выступление спортсменов реакция выражалась также двумя способами: или только на конативном, поведенческом, уровне, или выражаемая открыто одобрительными возгласами, поощряющими спортсмена восклицаниями. Третий тип реакций зрителей в этом эксперименте — это отсутствие какой-либо реакции и оценки в ответ на выступление спортсмена. Результаты этого исследования показали, что успешность спортсмена может закономерно изменяться в зависимости от преобладающего типа влияния зрителей на его сознание и психику. Поэтому присутствие своих болельщиков «группы поддержки» на трибунах стадиона не роскошь, а необходимое условие для психологической помощи своим спортсменам и командам, в особенности на международных соревнованиях.

Американский психолог Б. Д. Кретти предлагает психологам спорта, кроме этого, различать и изучать положительную реакцию на выступление спортсмена особо значимых для него людей и незнакомой ему публики. К «особо значимым» относятся члены его команды, тренер, родители спортсмена, его друзья, жена (муж), т. е. те лица, с которыми у спортсмена сложились тесные деловые и личные, в том числе интимные, связи (Кретти, 1979, с. 184).

По данным наших исследований, в которых изучалось особенности психологического отражения спортсменами ситуации публичности соревнований, действительно, ряд спортсменов отмечал, что успешнее выступить им помогают не только зрители, сидящие на трибунах, но прежде всего знание о том, что среди них есть близкие им люди (иногда это родители, для других — товарищи по команде, тренер). Также отмечалось, что, выйдя на старт, спортсмен пытается найти среди смотрящих на него зрителей знакомые ему лица, что помогает ему справиться с излишним предстартовым волнением. Другие спортсмены отметили, что сам вид трибун и поддержка зрителей служат для них очень важным мобилизующим фактором в соревнованиях. Следовательно, для соревнующегося спортсмена, как это отмечал известный американский психолог и в прошлом вы-

дающийся спортсмен Роберт Найдиффер<sup>1</sup>, важен сам факт присутствия зрителей в момент публичных соревнований.

Таким образом, на основе нашего исследования наметились две тенденции в индивидуальном своеобразии отражения спортсменами ситуации публичности соревнований. В одном случае процесс отражения соревнований деперсонифицирован. Иными словами, для спортсменов значимо-мобилизующим фактором является сам феномен социальной фасилитации — присутствие зрителей вообще. В другом случае мобилизующий эффект возникает лишь тогда, когда отображение ситуации публичности персонифицировано спортсменами; для них важно присутствие среди зрителей конкретных субъективно «значимых лиц», хорошо им известных.

Отражение спортсменами наличия судей, рассматриваемое с точки зрения теории социальной фасилитации, всегда в той или иной степени персонифицировано. Кроме этого, влияние судей всегда имеет высокосignификантный оценочный смысл, основное требование к которому заключается в том, что он должен быть совершенно лишен субъективизма в своих оценках мастерства спортсмена.

В. И. Румянцева, Л. М. Руйбите

## [Восприятие и понимание друг друга в спортивном общении]<sup>2</sup>

Взросшие требования к психологической подготовке спортсменов позволяют рассматривать руководство как важнейший фактор в достижении успеха совместной деятельности. Руководство в команде осуществляет тренер, который выполняет

Роберт Найдиффер — чемпион США, олимпийский призер по прыжкам в воду. — *Примеч. ред.*

Румянцева В. П., Руйбите Л. М. Некоторые особенности социальной перцепции в спортивно-игровых командах // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена. — Л.: Изд-во ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1984. — С. 122-128.

различные функции. По данным Ю. А. Коломейцева (1976), можно выделить административную, экспертную, стратегическую и другие функции тренера, среди которых немаловажной является и функция воспитания. Задачей тренера является формирование таких качеств у членов команды, которые обеспечивают активную, дружную и эффективную работу, кроме того, и положительный настрой на предстоящие соревнования в большей мере обеспечивается тренером. Таким образом, тренер оказывает существенное влияние практически на все факторы, определяющие в той или иной степени социально-психологический климат спортивной команды.

Умение тренера построить правильные деловые и личные отношения со своими воспитанниками, хороший рабочий контакт облегчают решение воспитательных задач — формирование гармоничной личности спортсменов, раскрытие их потенциальных возможностей, а также создается благоприятные условия для управления командой.

Эффективность работы тренера в известной мере определяется и проявляется в результатах, достигнутых руководимой им командой. Но успех совместной деятельности зависит не только от усилий руководителя, но и от таких социально-психологических явлений, как лидерство, особенности социальной перцепции, статусно-ролевых характеристик, от индивидуально-психологических свойств игроков, целей и задач, которые перед собой ставят тренер и спортсмены и др. Воздействие тренера опосредуются этими социально-психологическими явлениями, и при анализе его деятельности необходимо учитывать их влияние.

Влияние социальной перцепции и ее особенностей изучалось на юношеских и взрослых командах с разной успешностью выступлений в соревнованиях и разным уровнем спортивного мастерства.

Действия, усилия и стремления тренера определенным образом фиксируются в сознании его воспитанников, формируя соответственное отношение и оценку его профессиональных, личностных качеств и особенностей поведения. От того, как воспринимается и оценивается тренер спортсменами, во многом зависит удовлетворенность или неудовлетворенность той или иной стороны отношений. Выяснение характера взаимоотно-

шений с тренером дает возможность раскрыть и психологические резервы, которые обнаруживаются в сохранении либо в повышении эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов и команды в условиях возрастающей ее напряженности и усложненности.

Для выяснения особенностей социальной перцепции, отражающейся в отношениях спортсменов к тренеру, использовалась шкала «тренер—спортсмен» (ТС-1) (Ханин, Стамбулов, 1976). Шкала дает возможность оценить 3 параметра в отношениях тренера со спортсменами:

- 1) гностический — компетентность тренера как специалиста, уровень его профессионального мастерства;
- 2) эмоциональный — насколько тренер отвечает потребности спортсмена в неформальных, теплых отношениях, внимании, поддержке, оценке его как личности;
- 3) поведенческий — особенности внешнего поведения и общения тренера с воспитанниками с точки зрения самих спортсменов.

Целью работы было выяснение тенденций и закономерностей социальной перцепции, а именно восприятия и оценки тренера спортсменами в зависимости от успешности совместной деятельности, уровня спортивного мастерства и возраста спортсменов.

Предполагалось, что отношения к тренеру в командах, различающихся вышеперечисленными характеристиками, качественно отличаются в процессе социальной перцепции, и количественная характеристика этих отношений не может быть истолкована однозначно в тех и других командах (Джамгаров, Румянцев, 1983).

В исследовании принимали участие 19 команд — 9 юношеских и 10 взрослых, спортивная квалификация которых соответствовала III, II, I спортивным разрядам, мастеров спорта СССР и мастеров спорта международного класса. Эффективность и неэффективность спортивной деятельности определялась по показателям выступления в соревнованиях. Первые три места, занимаемые командой в течение 3 лет, позволяют рассматривать ее как эффективную и, наоборот, команды, за-

нимавшие последние места, определялись как малоэффективные.

Сравнение средних результатов в юношеских командах (табл. 4) показывает, что общая оценка отношений к тренеру выше в малоэффективных командах (различия достоверны по  $\chi^2$ -критерию Стьюдента при  $p < 0,01$ ).

То же самое обнаруживается и по отдельным компонентам отношений. Наименьшую оценку в группе эффективных команд получили эмоциональные отношения, а выше всего оценивается гностический компонент, т. е. компетентность тренера как специалиста.

Таблица 4

Средние оценки отношений спортсменов к тренеру в эффективных и малоэффективных юношеских командах

Компоненты отношений	Эффективные команды	Малоэффективные команды	$\chi^2$ -критерий Стьюдента	$p$
Гностический	5,0	5,7	1,69	$> 0,001$
Эмоциональный	4,0	5,7	3,64	$< 0,001$
Поведенческий	4,7	5,8	2,89	$< 0,01$
Суммарный индекс 3 показателей	13,7	17,2	3,05	$< 0,01$

В малоэффективных командах различий между оценкой отдельных сторон отношений к тренеру почти нет. Сопоставление этих компонентов в обеих группах показывает, что самая большая разница проявляется в эмоциональной стороне общения между тренерами и спортсменами эффективных и малоэффективных команд, а наименьшая — в оценке профессиональных, разница здесь составляет 0,7 балла.

Исходя из этого можно предположить, что спортсмены малоэффективных команд в общем более доброжелательно воспринимают и оценивают свои контакты с тренером. Но является

ли это показателем оптимальности взаимоотношений, может показать только более глубокий и детальный анализ. А он свидетельствует о том, что члены эффективных команд более критично и более остро воспринимают и оценивают свои взаимоотношения с тренером. При этом в зону заниженных оценок чаще, чем в малоэффективных командах, попадают спортсмены с высоким игровым статусом. Они предъявляют более высокие требования к профессиональным качествам, способам организации тренировок, умению подводить к соревнованиям. Такая критичность и требовательность свидетельствуют о большей автономности и самостоятельности в суждениях членов эффективных команд, которую порождает и более высокий уровень их мастерства, и стремление полнее реализовать свои возможности. Высокие цели, которые ставит тренер перед командой, определяют взаимную повышенную требовательность и самоотдачу тренера и спортсменов.

Сильная направленность команды на достижение успеха, вероятнее всего, обуславливает и некоторую особенность восприятия спортсменами в эффективных командах их эмоциональных контактов с тренером, что обнаруживается в сниженной оценке этого компонента. В малоэффективных командах, где ставятся более скромные задачи, удовлетворенность всеми сторонами отношений с тренером достаточно высока и почти одинакова по всем их составляющим (см. табл. 4). В некоторых малоэффективных командах показатель оценки эмоционального компонента приближается к максимальной (7,2 и 7,4 балла) в то время как в эффективных — к минимальной (3,7 и 1,7). Это говорит о том, что в последних преобладают рациональные деловые отношения над эмоциональными личностными, взаимоотношениями, т. е. "больше внимания уделяется совершенствованию спортивного мастерства, удовлетворению потребности в профессиональном росте, а не в имеющем к делу эмоциональном общении и посторонних разговорах.

Напряженная совместная деятельность в эффективных командах способствует доминированию деятельностных характеристик с процессе восприятия и понимания спортсменами друг друга. Тем не менее низкие оценки эмоциональной стороны отношений у спортсменов эффективных команд показывают их неудовлетворенность этими отношениями, на что тренерам

необходимо обращать внимание, так как неудовлетворенность эмоциональными контактами с тренером существенно влияет и на оценку 3-го — поведенческого компонента, который равен в среднем 4,7 балла у спортсменов эффективных команд.

В общем, результаты исследования выявили качественные различия в восприятии и оценке тренера спортсменами в эффективных и малоэффективных командах. Для последних характерна большая удовлетворенность отношениями с тренером, но, по словам Б. Д. Парыгина (1983), критерий субъективной удовлетворенности не может рассматриваться в качестве доминирующего, достаточного и тем более единственного обобщающего показателя оптимальности социально-психологических явлений и процессов. Неудовлетворенность отношениями часто свидетельствует о стремлении превзойти взятые рубежи, критическом отношении к состоянию дел в команде и своим усилиям.

Различие в целях и задачах совместной спортивной деятельности в эффективных и малоэффективных командах опосредует взаимоотношения спортсменов и тренеров и порождает различия в восприятии и оценке отдельных сторон деятельности тренера. Задача раскрытия психологических резервов команды и прежде всего их социально-психологического уровня состоит в том, чтобы, раскрыв специфику различий эффективных и малоэффективных команд, определить оптимальные границы отношений спортсмена к тренеру. Конкретно это может проявляться в достижении адекватной оценки и отношения к тренеру со стороны спортсменов, а также в развитии способностей тренера адекватно оценивать возможности и способности каждого из членов команды.

## Краткие сведения об авторах

*Абельская Р. С.*

Кандидат педагогических наук, в 1960-х гг. — доцент кафедры психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, ученица проф. А. Ц. Пуни.

*Алексеев В. А.*

Кандидат психологических наук, профессор, руководитель комплексной научной бригады сборной команды СССР по прыжкам в воду в 1970-1980-е гг. *Белорусова В. В.*

Доктор педагогических наук, профессор. Заведовала кафедрой педагогики в СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта в 1970-1980-е гг.

*Волков И. П.*

Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, президент региональной общественной организации ученых «Балтийская Педагогическая Академия» (учреждена в 1994 г. в Санкт-Петербурге во время Игр доброй воли).

*Вяткин Б. А.*

Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Пермского государственного педагогического института.

*Гагаева Г. М.*

Доктор психологических наук, профессор кафедры психологии ГЦОЛИФКа в советский период, старший научный сотрудник ВНИИФКа (Москва).

*Ганюшкин А. Д.*

Кандидат психологических наук, профессор, ученик А. Ц. Пуни, проректор Смоленского государственного института физической культуры.

*Горбунов Г. Д.*

Доктор педагогических наук, профессор, ученик А. Ц. Пуни. Заведовал кафедрой психологии СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта в 1990-е гг. В советский период избирался членом Европейской ассоциации спортивных психологов (ФЕПСАК),

успешно работал спортивным психологом в сборной команде СССР по плаванию. Действительный член Балтийской Педагогической Академии.

*Горелов А. А.*

Доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, действительный член Балтийской Педагогической Академии.

*Двали Г. М.*

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Грузинского института физической культуры (СССР, г. Тбилиси).

*Джамгаров Т. Т. (1921-1980)*

Доктор психологических наук, профессор. Заведовал кафедрой психологии СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта в 1970-е гг. Председатель предметной комиссии психологии ИФК СССР, ранее — полковник, профессор Военного института физической культуры.

*Ильин Е. П.*

Доктор психологических наук, профессор психолого-педагогического факультета РГПУ им. А. И. Герцена, ученик академика Б. Г. Ананьева, автор более 200 научных работ в области психологии и психофизиологии физического воспитания и спорта.

*Колешао А. А.*

Преподаватель кафедры педагогики и психологии Киевского института физической культуры (СССР, г. Киев).

*Крылов А. А.*

Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии, бессменный декан факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета в период с 1975 по 2001 гг. Действительный член Балтийской Педагогической Академии.

*Леевик Г. Е.*

Кандидат психологических наук, доцент, мастер спорта СССР, член-корреспондент Международной академии психологических наук (г. Ярославль).

*Маришук В. Л.*

Доктор психологических наук, профессор Военного института физической культуры Министерства обороны Российской Федерации. Действительный член Петровской Академии наук и искусств.

*Меньщикова А. Л.*

Кандидат психологических наук, доцент.

*Николаев А. Н.*

Кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, член-корреспондент Балтийской Педагогической Академии.

*Никифоров В. Ф.*

Старший преподаватель кафедры велоспорта СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта.

*Новиков Б. И.*

Кандидат психологических наук, доцент.

*Палайма Ю. Ю.*

Кандидат психологических наук, доцент Литовского института физической культуры (СССР, г. Каунас).

*Пилоян Р. А.*

Кандидат психологических наук, доцент Ереванского института физической культуры в советский период.

*Портных Ю. И.*

Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России по баскетболу. Заведовал кафедрой спортивных игр СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта в 1980-1990-е гг., являлся председателем тренерского совета федерации баскетбола г. Ленинграда, автор более 250 научных работ. Действительный член Балтийской Педагогической Академии. *Пуни А. Ц. (1898-1986)*

Доктор психологических наук, профессор, основатель кафедры психологии в СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта в 1949 г., ведущий теоретик и основоположник учебного курса психологии спорта в СССР в ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта с 1952 года, автор более 400 научных работ. Награжден орденом «Дружбы народов».



*Радченко Л. Н.*

Кандидат психологических наук, профессор, заведующий кафедрой борьбы в СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта.

*Родионов А. В.*

Доктор психологических наук, профессор, один из ведущих специалистов по проблемам психологии спорта высших достижений в 1970-1980-е гг.

*Рудик П. А. (1893-1983)*

Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии ГЦОЛИФК (Москва) в 1950-1960-е гг., член-корреспондент АПН СССР, один из ведущих организаторов физкультурно-психологического образования в СССР, ведущий теоретик психологии физического воспитания и спорта, автор более 250 научных работ.

*Румянцева В. И.*

Кандидат психологических наук, мастер спорта СССР по гандболу, в 1970-1980-е гг. — доцент кафедры психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта.

*Руйбите Л. М.*

Кандидат психологических наук, доцент Литовского института физической культуры (СССР, г. Каунас).

*Сафонов В. К.*

Кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии спорта факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета. Член-корреспондент Балтийской Педагогической Академии.

*Серова Л. К.*

Доктор психологических наук, доцент кафедры нетрадиционных видов спорта в СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта.

*Стамбулова Н. Б.*

Доктор психологических наук, профессор кафедры психологии СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, ученица А. Ц. Пуни. В 2001 г. избрана членом Всемирной ассоциации психологов спорта. Действительный член Балтийской Педагогической Академии.

*Суворов Г. Б.*

Кандидат психологических наук, доцент факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета.

*Стрелец В. Г.*

Доктор биологических наук, профессор кафедры управления и истории физической культуры СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, почетный действительный член Международной академии психологических наук (г. Ярославль). Заслуженный деятель науки Российской Федерации, автор более 400 научных работ.

*Таймазов В. А.*

Доктор педагогических наук, профессор. Заведовал кафедрой теории и методики бокса в СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта в 1980-1990 гг., в 2001 г. избран ректором этой академии: Заслуженный тренер России по боксу. Заслуженный работник образования Российской Федерации. Действительный член Петровской академии наук и искусств и Балтийской Педагогической Академии, автор более 100 научных работ. *Тер-Ованесян А. А.*

Доктор педагогических наук, профессор Российской государственной академии физической культуры, заслуженный мастер спорта СССР.

*Яроцкий Г. В.*

Кандидат педагогических наук, мастер спорта, заслуженный тренер СССР по плаванию. В 1960-1980-е гг. тренировал членов олимпийской сборной команды СССР по плаванию, участник восьми Олимпиад, подготовил 80 мастеров спорта международного класса, 4 рекордсменов мира, 16 чемпионов и призеров Олимпийских игр по плаванию.

*Яхонтов Е. Р.*

Доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных игр СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, действительный член Балтийской Педагогической Академии, автор более 100 научных работ по теории и методике спорта.

## Библиография

- Амилахвари М. Г.* Типологические особенности спортсменов и спортивная тренировка // Психологическая подготовка спортсмена. — М., 1965.
- Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. — СПб.: Питер, 2000.
- Ананьев Б. Г.* Проблема формирования характера. — Л., 1949.
- Байченко И. П., Грачева Р. П.* О соотношении возбудимости и устойчивости вестибулярного анализатора у спортсменов // Актуальные вопросы физиологии спорта. — Л., 1970.
- Батурич И. А.* Влияние успеха и неудачи на функциональное состояние человека // Вопросы психологии. — 1984. — № 5.
- Белоусов С. Н.* Психологическая подготовка боксеров к соревнованиям // Виды единоборства. — Л., 1973. — С. 63-75.
- Бирюкова З. И.* Высшая нервная деятельность спортсменов, исследования типологических особенностей нервной системы. — М., 1961.
- Булкин В. А., Еришова Е. Н.* Педагогическая диагностика при управлении тренировочным процессом // Педагогические аспекты предсоревновательной подготовки спортсмена. — Л., 1982.
- Булкин В. А., Киселев Ю. Я., Крючек С. С.* Оперативная диагностика уровня эмоционального возбуждения у спортсменов // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. — Л., 1977.
- Вавилов А. Л.* Групповая сплоченность, индивидуальная подготовленность и эффективность игры баскетбольной команды // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности: Материалы годичной научной сессии БПА 25 мая 2000 г. — СПб., 2000.
- Васильева В. В.* О предстартовом состоянии // Теория и практика физической культуры. — 1953. — № 8.
- Волков И. П.* Социально-психологический тренинг как метод подготовки физкультурных кадров // Теория и практика физической культуры. — 1983. — № 3. — С. 35-37.
- Вяткин Б. А.* Динамика вариативности латентного времени простой двигательной реакции — показатель типологических различий по силе процесса возбуждения // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. — М., 1970.
- Вяткин Б. А.* О валидности модификации теста Стреляу для испытания силы нервной системы относительно возбуждения // Типологические исследования по психологии личности и психологии труда. Вып. 4. — Пермь, 1967.
- Вяткин Б. А.* Обучаемость физическим упражнениям и типологические свойства нервной системы // Физическое воспитание, физиология и психология спорта. — Пермь, 1970.
- Вяткин Б. А.* Проблема взаимоотношения мотивов деятельности и свойств типа нервной системы // Материалы научной конференции психологов спорта социалистических стран. Симпозиум 1. — М., 1970.
- Вяткин Б. А.* Типологически обусловленные различия в эффективности игрового метода тренировки спортивных движений // Типологические исследования по психологии личности и психологии труда. — Пермь, 1964.
- Вяткин Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М., 1981.
- Вяткин Б. А.* Усиление мотивации как источник стресса // Материалы Всесоюзного симпозиума «Психический стресс в спорте». — Пермь, 1973.
- Вяткин Б. А.* Эмоциональный стресс и свойства темперамента // Материалы IV Всесоюзного съезда Общества психологов СССР. — Тбилиси, 1971.
- Гагаева Г. М.* Психология футбола. — М., 1969.
- Ганзен В. А.* Системное описание функционирования психики человека в актуальном **времени** // Вестник ЛГУ. — Сер. 6. — Вып. 1. — 1986.

- Ганзен В. А. Системные описания в психологии. — Л., 1984.
- Гиссен Л. Д. Некоторые типологические отличия у спортсменов-гребцов различных возрастных групп // Возрастная психология взрослых: Тезисы докладов к научной конференции. Вып. 3. - Л., 1971.
- Головина Л. Л. К вопросу о физиологическом изучении индивидуальных особенностей спортсменов // Труды XII юбилейного Международного конгресса спортивной медицины. - М., 1959.
- Гомельский А. Я. Докажи правоту победой. — М., 1987.
- Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. 2-е изд., доп. - М., 1985.
- Гаврилюк В. К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта. Вып. 2. - М., 1962.
- Горбунов Г. Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов — Л., 1977.
- Горожанин В. Психология спринтера // Легкая атлетика. — 1970.-№ 9.
- Градовская Т. Б. Значение типологических особенностей высшей нервной деятельности спортсменов-волейболистов для спортивной практики: Дис. ... канд. психол. наук. — М., 1959.
- Градополов К. В. Круглогодичная тренировка боксера // Теория и практика физической культуры. — 1952. — № 6. — С.441-449.
- Гужаловский А. А. Особенности высшей нервной деятельности юных пловцов // Теория и практика физической культуры. — 1968. - № 7.
- Дегтярев И. П. Бокс: Учеб. пособ. - М., 1979.
- Денисов Б. С. Бокс: Учеб. пособ. 2-е изд. — М., 1949.

- Джамгаров Т. Т. Воспитание волевых качеств (решительности и смелости) советских воинов средствами физической подготовки: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — Л., 1954.
- Джамгаров Т. Т., Румянцева В. И. Лидерство в спорте. — М., 1983.
- Доскин В. А. и др. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. — 1973. — №6.
- Дудин А. Л., Худадов И. А. Психолого-педагогические аспекты проблемы судейства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1984. — № 2. - С. 48-50.
- Егунов Л. Ф. Реактивность нервной системы как фактор волевой активности и физической работоспособности // Теория и практика физической культуры. — 1967. — № 3.
- Егунов Л. Ф. Сила нервной системы, способности и воля спортсмена // Теория и практика физической культуры. — 1965. — №5.
- Енин В. И. Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий спортом (на материале спортивной гимнастики и борьбы): Дис. ... канд. психол. наук. — Л., 1986.
- Загайнов Р. М. Исследование психических состояний, возникающих в связи со значимой деятельностью в спорте: Автореф. дис.... канд. психол. наук. — Л., 1972.
- Зацiorsкий В. М., Волков Н. И., Кулик Н. Г. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте // Теория и практика физической культуры. — 1971. — № 4.
- Ильин Е. П. Оптимальные характеристики работоспособности человека: Автореф. дис.... докт. психол. наук. — Л., 1968.
- Ильин Е. П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния //Теория функциональных систем в физиологии и психологии. — М., 1978.
- Капустин А. П. **И** **некоторые** особенности сосредоточения внимания... у **гимнастов** с различными свойствами темпера-

- мента // Физическое воспитание, физиология и психология спорта. — Пермь, 1970.
- Кашин А. П. О комплексном исследовании психофизиологических особенностей человека: Автореф. дис.... канд. психол. наук. - М., 1971.
- Киселев Ю. Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. — Л., 1977.
- Киселев Ю. Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983.
- Киселев Ю. Я. Психодиагностика спортсменов с целью отбора для подготовки и участия в ответственных соревнованиях // Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. — Л., 1975.
- Ковалев А. Г. Психология личности. — М., 1970.
- Косое Б. Б. Принципы изучения психических состояний и проблема саморегуляции деятельности спортсмена // Психология и современный спорт. — М., 1982.
- Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. — М., 1951.
- Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Пер. с англ., предисл. В. В. Давыдова. — М., 1987.
- Кретти Б. Психология в современном спорте. — М., 1979.
- Крючек С. С. Управление подготовкой к соревнованиям бегунов на средние и длинные дистанции: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — Л., 1979.
- Левитов П. Д. О психических состояниях человека. — М., 1964.
- Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. — СПб., 1900.
- Люкишинов Н. М. Специальная подготовка и методика функциональной оценки нервно-мышечного аппарата футболистов // Футбол сегодня и завтра. — М., 1965.
- Мазуров О. Н., Корнеев А. С. Оперативная методика оценки спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 1984. - № 1.
- Макаров А. Н. Легкая атлетика. — М., 1974.
- Мальчиков А. В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. — Смоленск, 1987.
- Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом — М., 1983.
- Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1976.
- Нетто И. Это — футбол. — М., 1964.
- Огурецков Е. И. Ближний бой в боксе. — М., 1959.
- Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы (советы тренеру) / Пер. с сербскохорв. В. М. Полиектова. - М., 1977.
- Парыгин Б. Д. Социально-психологический климат коллектива. - Л., 1981.
- Платонов К. К. О системе психологии. — М., 1972.
- Портных Ю. И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте: Автореф. дис.... докт. пед. наук. — СПб., 1994.
- Портных Ю. И. Психология победы, поражения, рекорда // Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник. — М., 1996. — С. 277-279.
- Психодиагностические методы в комплексном лонгитюдном исследовании студентов. — Л., 1976.
- Психология труда и инженерная психология / Под ред. А. А. Крылова.-Л., 1979.
- Психология: Учебник для ТФК / Под ред. А. Ц. Пуни. — М., 1984.

- Пуни А. Ц. К вопросу об интеллектуальных основах волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. Вып. 2. - М., 1962. - С. 40-49.
- Пуни А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. — М., 1973. -С. 173.
- Пуни А. Ц. Состояние психической готовности к соревнованиям в спорте // Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. — Л., 1972.
- Родионов А. В., Воронова В. И. Психологические основы подготовки баскетболистов. — Киев, 1989.
- Родионов А. В., Портнов Ю. М., Преображенский И. Н. Стенд для психодиагностических обследований в спортивных играх // Теория и практика физической культуры. — 1979. — № 12.
- Ромашенко М. И. Мастерство боксера. Основы совершенствования. - М., 1960.
- Романов В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанции. — М., 1979.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии — М., 1946.
- Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. — М., 1957.
- Рудик П. А. Психология. - М., 1974.
- Сафонов В. К., Суворов Г. Б. Опыт разработки и апробации анкет самооценки состояния легкоатлетов // Научные проблемы физвоспитания студентов и повышение их работоспособности. — Днепропетровск, 1984.
- Семенов И. М. Избранные произведения. Т. 1. — М., 1952. — С. 255-256.
- Спасский О. Искусство «болеть» — М., 1968.
- Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры. — СПб., 1999.
- Теплое Б. М. Психология. — М., 1954.

- Уэйлберг Р. С, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. — Киев, 1998.
- Филатов А. Т. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. - Киев, 1982.
- Фролов М. В., Свиридов Е. П., Евтушенко В. Ф. О надежности оператора в трехконтурных системах «человек—машина» // Методика и техника эксперимента в области прикладной физиологии человека. — М., 1978.
- Ханин Ю. Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. - 1978. - № 6.
- Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивности и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. — Л., 1976.
- Ханин Ю. Л., Стамбулов А. В. Методика исследования отношений между спортсменом и тренером: Методическое письмо. — Л., 1976.
- Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера. — М., 1968.
- Черникова О. А. Психологические особенности влияния эмоций на деятельность спортсмена // Проблемы психологии спорта: Вып. 1. - М, 1960.
- Черникова О. А. Роль эмоций в волевых действиях спортсмена // Проблемы психологии спорта. Вып. 2. — М., 1962.
- Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М., 1980.
- Черникова О. А. Спортивная тренировка и ее значение в развитии смелости и решительности // Ученые записки ГЦОЛИФК. Вып. 4. - М, 1949.
- Черникова О. А. Условия закрепления отрицательных эмоциональных реакций при выполнении физических упражнений и пути их преодоления // Психология спорта: Сб. — М., 1959.
- Чиж В. Ф. Психология спорта. Отдельный оттиск. - СПб., 1911.

Knight R. Motivating Your Athletes // Medalist. - 1977. - P. 77-78. *Martens R.* Influence of Participation and Motivation on Success and Satisfaction in Team Performance // Research Quarterly. - 1970.-№ 4.-P. 510-518.