

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ИНСТИТУТ МАТЕМАТИКИ, ЭКОНОМИКИ, МЕХАНИКИ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Л.Н. Акимова

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

курс лекций

Одесса, 2004

ББК 88.43
А 391
УДК 159.9:796/799 (075)

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент Санников А.И.,
кандидат психологических наук, доцент Будиянский Н.Ф.

Акимова Л.Н.

Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант»,
2004. – 127 с.

В курсе лекций раскрывается становление психологии спорта как прикладной отрасли психологии, дается обзор основных исследовательских проблем.

В лекциях представлены основные исследовательские проблемы в отечественной и зарубежной психологии спорта, содержатся практические рекомендации по проведению спортивного отбора, развитию психомоторных способностей, совершенствованию психологической подготовки спортсменов.

Курс лекций адресован студентам вузов, специализирующимся в области психологии, физического воспитания и спорта.

ISBN 966-691-119-1

Лекция 1. Международное спортивное движение и психология спорта

- Оздоровительное значение физической культуры и спорта.
- Теории, объясняющие происхождение спорта. Их критика.
- Возникновение психологии спорта как отрасли психологии.
- Причины, способствующие популяризации и развития психологии спорта.
- Международные организации, координирующие развитие психологии спорта.
- Предмет задачи и проблематика психологии спорта.
- Классификация соревновательных упражнений.

Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. На их большое значение для борьбы с болезнями и продления жизни указывали многие поколения греческих врачей и философов в своих произведениях и высказываниях. Так, Аристотель говорил: «Жизнь требует движения»; «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие».

Идея использования физических упражнений в интересах профилактики болезней и борьбы за долгую жизнь прошла через многие века, и люди в разные эпохи не раз возвращались к высказываниям греческих мыслителей. Выдающийся ученый, философ, врач Ибн Сина, или Авиценна (980-1037 гг.), писал в своем труде «Канон врачебной науки», что, если заниматься физическими упражнениями и соблюдать нормальный гигиенический режим, не будет нужды в употреблении лекарств.

Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья особенно возросла в наш век научно-технического прогресса, когда физическая активность в производственной и бытовой деятельности сведена к минимуму. Если в прошлом столетии на мышечную энергию приходилось 96% производимой и потребляемой энергии, то в настоящее время – лишь 1%.

Гипокинезия, т. е. недостаточная двигательная активность, отрицательно влияет на все системы организма, но, прежде всего, страдает сердечно-сосудистая система. Статистика свидетельствует о том, что катастрофически увеличивается не только число заболеваний сердечно-сосудистой системы, но и смертность от них (в экономически развитых странах она сейчас в 3 раза выше, чем в начале века).

Многочисленными исследованиями доказано, что занятия физическими упражнениями являются могучим профилактическим и лечебным фактором. Кардиосклероз, ишемическая болезнь сердца и гипертоническая болезнь встречаются у работников умственного труда, не занимающихся физическими упражнениями, в 10 раз чаще, чем у спортсменов или лиц, ведущих физически активный образ жизни.

Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам: инфекциям, резким температурным влияниям, радиации, интоксикациям и др. Киевские исследователи, изучая эффект занятий физическими упражнениями, обнаружили, что общая заболеваемость у промышленных рабочих, занимающихся физическими упражнениями, на 18,4% ниже, чем у не занимающихся, а заболеваемость так называемыми простудными заболеваниями – на 29,4%. Под влиянием занятий физическими упражнениями повышается производительность труда, уменьшаются потери рабочего времени по болезни.

Важно также подчеркнуть, что нерациональное применение физических упражнений не только не позволяет укрепить состояние здоровья, но может нанести значительный вред организму занимающегося.

Предыстория физической культуры уходит в тот период, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственным обеспечением условий существования. Вопрос заключается в том, какие факторы в этих условиях, в непрекращающейся борьбе с природой, побудили наших предков разработать системы и комплексы физических упражнений, служащих развитию и совершенствованию человеческих возможностей.

Авторы международных трудов по истории спорта объясняют сложную проблему происхождения спорта посредством трех гипотез: теории игры в духе Шиллера, теории магии, впервые изложенной Рейнаком, теории излишней энергии сформулированной Спенсером. Однако следует учесть, что Шиллер, Рейнак и Спенсер формулировали свои мысли в конце XIX в. применительно к развитию деятельности, связанной с играми и искусством в узком смысле слова, и их положения в настоящее время уже вышли за рамки этой области. Не говоря уже о том, что общественная функция, формы выражения, средства игры – главным образом, искусства, – настолько отличаются от

функций и содержания физической культуры, что вышеупомянутая аналогия уже с первого взгляда вызывает сомнение.

Формирование психологии спорта как научной дисциплины тесно связано с возрождением идеи олимпийского движения нового времени, проведение в жизнь которой принадлежит группе либералов-республиканцев во главе с бароном Пьером де Кубертенем. В 1880 г. он учредил Национальную лигу физического воспитания и стал ее председателем. По его же инициативе в 1887 г. был создан Комитет по пропаганде физического воспитания, где руководящая роль была формально отведена тогдашнему министру просвещения Франции.

16 июня 1894 г. в Сорбонском университете проходил учредительный конгресс, на котором были представлены ряд европейских стран, Япония, США. Делегаты единогласно присягнули на верность принципу любительства, а затем создали Международный олимпийский комитет (МОК). Было решено с 1896 г. «в интересах поддержания и развития физического воспитания и содействия дружескому общению народов в этой области раз в четыре года проводить по образцу эллинских олимпиад большие игры, на которые будут приглашаться все цивилизованные народы».

Право проведения первой в истории нового времени олимпиады получили Афины, унаследовавшие традиции физической культуры древних эллинов. В I Олимпийских играх приняли участие 285 спортсменов из 13 стран, которые оспаривали первенство в 42 видах программы по 9 видам спорта. Самым выдающимся событием Первой Олимпиады был марафонский бег.

Зимние виды спорта появились в 1908 г. в программе летней Олимпиады (фигурное катание). Первые же зимние Олимпийские игры были проведены в 1924 г. в Шамони (Франция). В играх приняли участие 293 спортсмена (в т.ч. 13 женщин), которые оспаривали первенство в 14 номерах программы по 5 видам спорта.

В 1906 г. на собравшемся в Париже 4 конгрессе МОК обсуждались вопросы издания спортивной литературы. На 5 конгрессе в швейцарском городе Лозанне (1913 г.) на повестке дня стояли вопросы спортивной психологии. Тогда же впервые был применен термин психология спорта. Инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили определенным стимулом к изучению проблем психологии спорта. В период с 1920 по 1940 г. их разработка довольно активно велась в Германии и США.

В развитии отечественной психологии спорта необходимо выделить создание П.Ф. Лесгафтом одной из первых в мире научно-обоснованной системы физического воспитания. Его система разработана и построена на современных для того времени анатомо-физиологических, гигиенических, психологических основах и отражена в фундаментальном произведении «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста».

Интенсивное развитие психология спорта получила после 2 Мировой войны. В 1965 г. по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован 1-й конгресс по психологии спорта. Существенным актом явилось создание санкционированного конгрессом Международного общества психологии спорта – ИССП, избравшего постоянно действующий руководящий орган и президента общества. ИССП активно осуществляет свои функции. 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, а в 1969 г. – Европейская ассоциация психологии спорта.

Соревновательная деятельность спортсменов является основным объектом исследований в психологии спорта и практического приложения психологических рекомендаций. Психология спорта является отраслью психологической науки, которая изучает закономерности психики деятельной личности в специфических условиях физического воспитания и спорта.

Теоретическая задача психологии спорта раскрывается как изучение принципов и механизмов саморегуляции, саморегуляции целенаправленного поведения в условиях спортивной деятельности, требующей максимальной мобилизации возможностей спортсмена.

Практическая задача заключается в обеспечении достижения спортсменом наивысших личных спортивных результатов как реализации возможностей всестороннего развития и воспитания занимающихся различными формами физической культуры.

Особенностью современного спортивного движения является его многоцелевой характер. В системе психолого-педагогических наук, разрабатывающих проблемы физического воспитания и спорта, выделяют четыре взаимосвязанных области:

- физическое воспитание,

- массовый спорт,
- спорт высших достижений,
- восстановительную и рекреационную физкультуру.

Спорт как модель жизненной борьбы представляет собой прекрасную арену для научных исследований. Основные направления в проблематике исследований психологии спорта в 20-30-е годы – проблема влияния физических нагрузок на психическую сферу человека, в 40-50-е – формирование и совершенствование двигательного навыка, в 50-60-е – эмоционально-волевая подготовка, в 70-80-е – психологическая подготовка к соревнованиям и саморегуляция, в 80-90-е – глобальная проблема психологического обеспечения спортивной деятельности и ментального тренинга, для вскрытия глубинных резервов спортсменов как в тренировочном процессе, так и в соревнованиях.

Для разрешения проблемы описания и выделения психологических особенностей спортивной деятельности известными исследователями в области психологии спорта были предложены классификации видов спорта и спортивных упражнений.

Г. Бергер (классификация, принятая в США) выделила три критерия классификации видов спорта. Согласно первому критерию, есть виды спорта, которые в силу пространственной и временной неопределенности требуют быстрой реакции, и виды, в которых большую часть действий контролирует сам спортсмен. В качестве примера первой категории видов спорта можно привести парную игру в теннис и борьбу, а второй – толкание ядра и гимнастику.

Второй критерий, предложенный Бергер, отражает вероятность получения физической травмы в конкретном виде спорта. Согласно этому критерию, все виды спорта делятся на две группы: с выраженной опасностью получения физической травмы (например, борьба) и с минимальной опасностью (например, теннис). Каждый вид спорта может быть отнесен к той или иной категории в зависимости от введенных принципов классификации.

Третьим критерием классификации Бергер является тип соревнования. Здесь имеется в виду косвенный (параллельный – по типологии Ванека и Кретти) или непосредственный контакт с другим участником. Примером косвенного контакта могут служить упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые спортсменом во время соревнования.

По мнению Бергер, на основании рода деятельности у спортсменов можно выделить следующие черты личности:

1. Спортсмены, деятельность которых непосредственно направлена против своих соперников, являются предположительно более доминирующими и склонны при неудачах обвинять скорее других, нежели себя, а также проявлять агрессивность, как правило, и вне спортивной деятельности.

2. Спортсмены, занимающиеся «неопределенными» видами спорта, например, такими как теннис (или в спортивных играх, где распределение ролей между партнерами неопределенно, например, защитник в американском футболе), более уверены в себе, свободнее себя чувствуют в неопределенных ситуациях, а также обладают рядом качеств, которые позволяют им легко приспосабливаться к внешним изменениям.

Нужно признать, что хотя классификации Бергер недостает данных экспериментальных исследований, принципы ее достаточно аргументированы, поскольку позволяют лучше понять психодинамику соревнующихся спортсменов.

Т.Т. Джемгаровым предложена и проведена классификация видов спортивных упражнений по двум аспектам. Первый аспект – противоборство, второй – взаимодействие. По итогам анализа по указанным признакам соревновательные упражнения и виды спорта удалось свести к 9 группам:

1. футбол, хоккей, регби, ручной мяч, водное поло;
2. бокс, борьба, фехтование;
3. волейбол, теннис и бадминтон (парный разряд);
4. теннис, бадминтон (одиночный разряд);
5. гребля (кроме одиночек), батут (синхронные прыжки);
6. легкая атлетика, лыжи, плавание (эстафеты);
7. бег, ходьба, лыжные гонки, вело (индивидуальная гонка);
8. фигурное катание (парное), акробатика (пар);
9. спортивная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика.

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. Так, например, для упражнений 9-й группы, несмотря на их разнообразие, характерно проявление спортсменами преимущественно «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 «бифронтальный» 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 и 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.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – 288 с.
2. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978. – 224 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: «Радуга», 1982. – 399 с.
4. Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. – М, 1979.

Лекция 2. Практический психолог в спорте

- Специфика спорта как вида деятельности.
- Возможности спортивного психолога.
- Тренер и психолог: различные профессиональные задачи.
- Качества спортивного психолога.
- Характеристика деятельности психолога в спорте.

Спорт – одно из любимых детищ цивилизации и с момента своего зарождения имеет не только апологетов, но и критиков. При всей его, несомненно, огромной социальной значимости нельзя не признать, что побудительная, мотивирующая основа занятий спортом высших достижений в значительной мере лежит в области эгоцентризма. Мир, как бы велик и многообразен он ни был, всего лишь окружает «Я» спортсмена, его потребности, цели, мотивы, интересы, установки, желания, взгляды, убеждения и пр. Мир, существующий сам по себе, – это не более чем абстракция для любого человека. В отражении и отношениях каждого субъекта мир существует как бы для него. В том числе спортсмен и тренер, главные персонажи спорта, действуют в этом мире внешне для других, но по сути своей все же для себя. Человеческая мораль и этикет направлены в значительной мере на то, чтобы как можно меньше показать это окружающим. Нравственность – это «тормоза» на инстинктах, на биологической основе личности, без нее человек не выделился бы из животного мира. И в то же время любя мораль – это в чем-то лукавство, так как она нередко является, пусть обоснованным и всеми приемлемым, но все же лицемерным прикрытием истинно существующих природных предпосылок поведения. Сама суть субъективного отражения себя в этом мире делает спортсмена с его задачами в спорте эгоцентристом. И соотносит он свои инстинкты с требованиями окружающих и общества в целом потому, что он – существо разумное, он – *Homo sapiens*. Делать это ему часто и интересно и выгодно, как как, отказываясь от мелочей, он выигрывает в крупном. Достигая успеха, спортсмен, тренер видят, чувствуют себя в центре событий, происходящих вокруг них. И для многих типажей личности, представленных в спорте, это оказывается превыше всего в системе ценностных ориентаций.

Пьедестал почета в спорте – один их символов выделения своего «Я». Пребывая на высшей ступеньке почета, спортсмен чувствует себя

в единственном на данный момент в центре искусственно созданной ситуации в мире спорта. Равно как и его тренер. Но пьедестал почета – это лишь один из многочисленных атрибутов спорта. Ведь спорт высших достижений – это остров особой жизни. Он сродни религии: здесь свои храмы, гимны, одежды, ритуалы, посты, символы, правила и т.д. Молятся здесь на спортивный результат. И образ жизни больших спортсменов, весь их душевный мир настолько существенно отличаются от мира не-спортсменов, что традиционные, стандартизированные оценки их личности и деятельности часто оказываются просто неприемлемыми. Мощное желание реализовать свою эгоцентрическую природу находит в спорте благоприятнейшую основу. И спорт, естественно, отбирает в качестве своих верных служителей людей с наиболее выраженным стремлением к самоутверждению, к славе, к превосходству. На пути к этому они нередко демонстрируют беспримерные подвиги и преодоление своих слабостей, утомления, опасности, внешних препятствий и пр. Это и многолетние систематические усилия в тренировках и соревнованиях, и отрешение от множества «мирских» радостей, риск нарушить здоровье и не реализовать себя в будущем в какой-то другой деятельности.

В мире спорта, в бушующем океане поиска славы и первенства вопрос, о возможностях спортивного психолога, а точнее – «Что может спортивный психолог?» – является риторическим. Впрочем, как и ответ на него – «Спортивный психолог может все». Это действительно так, потому что любая задача человеческой деятельности, в том числе и в спорте, содержит психологический компонент, и именно психолог знает, как сделать работу психики более эффективной.

В то же время можно сказать, что умение правильно и корректно ставить вопросы, а в том числе вопрос о возможностях спортивного психолога – большая часть успеха и самого спортсмена и тренера. Более точно и корректно сформулировать проблему можно так: чем может помочь психолог в подготовке конкретного спортсмена в конкретном виде спорта? Отвечая на этот вопрос, попробуем охарактеризовать наиболее типичные направления деятельности спортивного психолога.

Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств. И сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень близком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Помочь найти будущих чем-

пионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств – это задача психологического отбора и спортивной профориентации. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений. В большом спорте нередко выдающийся спортсмен выступает обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика команды. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения, – это тоже область деятельности спортивного психолога.

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

Спортивная психология XXI века – прежде всего, психология, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте, способной к анализу и готовой решать возникающие проблемы. Важнейшей задачей спортивной психологии XXI века будет создание системы психологических программ, обеспечивающих решение задач, постоянно встающих перед тренером, спортсменом при подготовке и выступлении в соревновании: «выведение команды, спортсмена, на уровень психологической стабильности»; «управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного сезона»; «вывод команды, спортсмена на пик спортивной формы»; «формирование психической надежности спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях»; «управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях»; «формирование психологической готовности тренера к управлению командой, спортсменом в экстремальных условиях соревновательной деятельности» и технологии их внедрения в

учебно-тренировочный и соревновательный процесс. Именно возможность решения этих задач непосредственно в процессе тренировок и будет основной особенностью этих программ и технологий.

Это потребует существенного изменения общепринятого в настоящее время построения тренировочных занятий, выступления в соревнованиях – когда эффективность тренировочной работы спортсмена, команды будет определяться не методическими критериями (количество, качество выполнения технико-тактических приемов), а психологическими – процент эффективности выполнения при «Ограничении», «Одной попытке» с выходом на «Право на риск» и т.д. И еще одна задача, которую придется решать спортивным психологам, – это превращение методов психорегуляции в методы психоформирующей тренировки. В этом методе органично соединятся системы мотивационных, эмоциональных, целевых установок, элементы самоанализа, самовнушения, самоприказа с закреплением формирующих эффектов в практике и с последующим переходом их на уровень неосознанной регуляции.

Тем не менее, несмотря на значительное число исследований в области психологии спорта, психологических техник и технологий, многие тренеры отказываются от помощи психологов. Они исходят из позиции «целостности», в которой психолог и тренер суть одно и то же лицо, а их роли меняются подобно актерским маскам.

Нельзя не согласиться с тем, что талантливый тренер наделен даром самомотивации на пути самовыражения. Одной из особенностей выдающейся личности вообще является некоторая непредсказуемость поведения. Иногда это частицы, элементы гениальности, которые всегда находятся за границами стандартных путей, путей, так сказать, обозначенных флажками. Тот, кто неукоснительно выполняет инструкции, предписания, методики, способствует сохранению существующего порядка, но никак не открывает новые пути в науке, искусстве, спорте.

«Выбросы» в поведении суперклассного тренера всегда шокируют окружающих. И каких только негативных эпитетов не сыплется в его адрес, особенно за глаза! Случается, что далеко не всегда правила хорошего тона или даже просто элементарный такт сопровождают его поведение. Да и истина вовсе не обязательно окажется на его стороне. Но он ищет. Он рассчитывает, пробует, проверяет, провоцирует; играя, как актер, меняет маски; слушает свою интуицию, как музыкант, настраивающий инструмент. И вдруг выдает какой-то перл, иногда

сам не понимая до конца его значения. Конечно, он ошибается, ошибки режут и колют его не меньше, чем другого, но он их не боится, они его не останавливают, а только вливают новую энергию в его поиск. Он, как драчун, окруженный врагами, от каждого удара свирепеет только больше и чаще всего находит пути из каждого, казалось бы, замкнутого круга проблем. Природа заложила в него рефлекс «антиординара», без которого, находясь на вершине достижений, просто невозможно двигаться вперед.

Известно, что умение видеть – главное среди сотен проблем и задач – составляет основу деловой, прогрессивной личности. По другим исследованиям, успеха достигает человек, умеющий ладить с людьми. Но выдающийся тренер и эти заповеди выполняет по-своему, даже в них рефлекс «антиординара» оказывается сильнее каких-либо закономерностей. В этом главном тренер вначале наводит порядок, а потом ломает его, наводит новый порядок и опять все перестраивает. Он – враг закостенелости, стандартности. Иногда кажется, что он получает высшее удовольствие от того, что рушит блоки структурно-системного здания в своей работе, с таким трудом созданного им же самим, потому что расчищает себе площадку для новых построений. И если в новом сезоне тренер работает по старой схеме, опытный спортсмен начинает сомневаться в успехе.

В подобном стиле работы можно усмотреть немалую долю авантюризма. Но психологические основы авантюризма могут быть как положительными, так и отрицательными, равно как и его результат. И нередко малозаметная грань отличает хорошее от плохого в подобном стиле деятельности тренера. Но именно в этом суть поиска и риска, единства и борьбы противоположностей. Для творца вообще характерна готовность к риску. Основа здорового авантюризма состоит в том, чтобы не терять, постоянно видеть, чувствовать конечную цель, цель, нередко очень высокую, очень трудно достижимую, но реальную. Авантюризм, в основе которого лежит не авангардная перспектива развития, а надуманное фантазийное прожектерство, безусловно, может принести много вреда. Тренер-творец уверен в себе, в своих возможностях, но он должен быть уверен и в реальности своих максималистских устремлений.

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру, кроме прямых профессиональных обязанностей, приходится выполнять функ-

ции селекционера, менеджера, администратора и, естественно, психолога. Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и серьезные психологические проблемы должен решать специалист-психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптекой – пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу.

В случае с психологией существуют дополнительные «подводные камни». Это, во-первых, незаметность проблемы для неопытного глаза до возникновения кризиса, когда спортсмен вдруг становится неуправляемым, не слушает никого, замкнувшись на собственных переживаниях. Во-вторых, базовые знания по психологии, которые получены в период обучения в ВУЗе или из популярной литературы, нередко создают иллюзию о способности разрешить любую психологическую проблему. Большинство тренеров, спортсменов пытаются решать свои психологические проблемы, основываясь в большей степени на «своем житейском опыте», без учета психологических закономерностей спортивной деятельности. И, как показала практика, это им удается достаточно редко.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте, осуществлять психологическое сопровождение специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику. Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая его с клиентом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаимоотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманный жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось.

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие социально негативные качества. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Особенно актуальным присутствие психолога становится в сборных командах и

игровых видах спорта, как заинтересованного, но не участвующего в борьбе человека.

К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом. Кратко рассмотрим некоторые типичные причины неэффективности работы связки «тренер – психолог – спортсмен».

Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая «созревала» давно. Но так уж устроена наша психика, что для разрешения большинства проблем требуется регулярное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. Психолог не хирург – невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (упражнением, травмой и т.п.) или сформировать уверенность в победе на соревнованиях, это задачи психологической подготовки тренировочного процесса, а не настройки на выступление. И когда психолог начинает это объяснять, то его порой обвиняют в непрофессионализме.

В повседневной жизни, когда человек приходит к психологу, он обычно хочет изменений и старательно выполняет рекомендации специалиста. В спорте ситуация несколько иная. Как правило, тренер приглашает психолога, чтобы тот воздействовал на спортсмена, который не очень склонен к выполнению дополнительной работы. А так как многие психотехники, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка), основаны на активном участии самого спортсмена, которого при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация, когда работа формально выполняется, а результата нет.

Но, конечно, чаще всего причина неэффективной работы психолога со спортсменом заключается в личности самого психолога. И дело здесь совсем не в отсутствии или наличии профессионализма, хотя это тоже важный фактор успеха. Мы почему-то не удивляемся, что врач-окулист не может поставить пломбу на зуб, но совершенно искренне требуем универсальности психолога. А ведь спорт, особенно спорт высших достижений, – это очень специфичная область человеческой деятельности, и спортивная психология, естественно, тоже. Эта специфика проявляется уже на уровне различных видов спорта, и известны случаи, когда спортивный психолог, успешно работавший в одном из них, терпел фиаско в другом.

Среди прочих возможных причин неэффективности работы психолога со спортсменами можно назвать увлечение мистикой и биоэнергетикой в ущерб серьезному анализу и планированию психологической подготовки, неадаптированность методик к конкретному контингенту спортсменов, непонимание психологом внутренней сущности конкретного вида спорта и т.д.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания всегда интересными как зрелища, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи – это удел всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога.

История внедрения практических психологических методов в спорт в отечественной психологии начинается с 1954 года. В этом году была защищена первая докторская диссертация по спортивной психологии А.Ц. Пуни. Однако на данный момент многие вопросы спортивной психологии являются открытыми. К ним можно отнести и проблему изучения профессионально-важных качеств психолога в спорте.

С целью выяснить причины не востребоваемости и низкой эффективности деятельности психолога со спортсменами, как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений был разработан и проведен опрос. Респондентов также просили выделить профессионально-важные качества, которыми должен, на их взгляд, обладать психолог, работающий в области спорта.

В опросе приняли участие 32 специалиста в области спорта и спортивной психологии, которым было предложено ответить на вопросы анкеты о причинах не востребоваемости психолога в спорте.

Результаты опроса позволяют сделать вывод о том, что работа психолога в области спорта предъявляет требования к интеллектуальной, поведенческой, личностной и межличностной сферам деятельности. Вот перечень наиболее часто встречаемых в ответах качеств, которые, по мнению респондентов, являются необходимыми, для того чтобы работа психолога в спорте была эффективна:

1. высокий интеллект;
2. теоретическая подготовка и опыт практической работы;
3. поведенческая гибкость;

4. коммуникабельность и способность устанавливать доверительные отношения;
5. личный опыт в качестве спортсмена;
6. чувство юмора;
7. способность к сопереживанию, эмпатичность;
8. терпимость и выдержка;
9. вовлеченность в работу.

Встречались и более оригинальные ответы: внешняя привлекательность; патриотизм; «психолог должен быть авторитетом»; «нет строгого перечня качеств. Любовь и уважение к людям (к каждому) профессиональные знания, желательно собственный опыт как спортсмена, остальное – вопрос индивидуального стиля работы». С последним приведенным мнением нельзя не согласиться, однако индивидуальный стиль работы появляется лишь с опытом, успешность которого во многом обусловлена профессионально-важными качествами.

Большинство перечисленных профессионально-важных качеств могут относиться к психологу, который работает в любой сфере деятельности. Но очевидно, что работа психолога в области спорта предъявляет особенные, специальные требования к его личности. Учет таких особенных профессионально-важных качеств необходим при профессиональном отборе, профессиональной ориентации, а также при подготовке специалистов для работы в области спорта. Таким образом, изучение профессионально-важных качеств является перспективной областью исследований, а также необходимым условием решения проблем эффективности и востребованности психолога.

Профессиональным пространством спортивного психолога является спортивная деятельность; специфика его работы заключается в ориентации на изучение психических феноменов в реальных жизненных ситуациях. Спортивный психолог имеет дело с реальными проблемами реального спортсмена (ребенка, взрослого). Деятельность психолога в таких условиях строится не как рефлексия ученого по поводу некоторой психической реальности, существующей безотносительно к практике, а как особый тип изучения, понимания, которое способствует развитию человека.

Анализируя деятельность практического психолога в спорте, Г.В. Ложкин приходит к мнению, что основная работа психолога сводится к оказанию психологической помощи Другому.

Проблемы другого – это и жизненные, и профессиональные проблемы. Психолог принимает их в форме задач и решает.

Неспециалист (тренер) сводит эти проблемы к типичным, для которых уже выработаны стандартные решения.

Далее психолог анализирует и разграничивает позицию другого, дифференцируя его ролевое и жизненное поведение.

Неспециалист (тренер) не различает множества ролей.

Психолог ориентирует другого в его целях, открывая иные типы взаимодействия.

Неспециалист преследует свой интерес.

Позиция спортивного психолога основана на профессиональной рефлексии,

позиция неспециалиста – на его Я-концепции.

Исходя из этого, психолог передает отрефлексированную информацию другому в адекватной для него языковой культуре, соблюдая при этом этические нормы. Для неспециалиста «нет проблем» как в получении, так и в передаче психологической информации. Чаще всего он использует псевдоквалифицированный лексикон или перегружает свою речь специальными терминами, подчеркивая исключительность собственного высказывания.

В «Словаре практического психолога» читаем: «Психолог практический – к его сфере деятельности относятся диагностика, психологическая выработка рекомендаций по изменению ситуации и непосредственная работа с людьми, основанная на использовании специальных психологических техник». Данное определение слишком функционально, оно указывает на вполне конкретные этапы деятельности психолога. Но исчерпывается ли данная позиция арсеналом этих действий? Почему не указываются такие действия, как исследование, консультирование, коррекция, использование «психологических техник» и т.д.?

Перед психологом в сфере физического воспитания и спорта стоят вполне конкретные задачи, определяющие его практическую деятельность. Структурно их можно представить в виде нескольких достаточно условных блоков.

Профессиональные знания. Они составляют основу формирования психолого-педагогической культуры. Они включают мотивационное звено, ансамбль профессиональных действий диагностического, развивающего, формирующего, терапевтического, корректировочного и консультационного характера и, что очень важно, способы компенсации собственных недостатков.

Знание спортивным психологом общих черт, особенностей и конкретики своей профессиональной деятельности, ее структуры, содержания и практики является необходимой предпосылкой ее успешного осуществления.

Профессиональные умения. Они представляют собой действия и «техники» психолога. Они выступают исходными элементами целостной технологии работы в соответствии с интересами спортсмена, тренера, команды, а также приемы мобилизации психических состояний, активизации психических ресурсов. В числе базовых компонентов можно выделить и способность регулировать свою мыслительную деятельность, психические состояния, осуществлять весь комплекс деятельностиных элементов, образующих целостную технологию продуктивного профессионального труда психолога. Наиболее значимыми психологическими качествами спортивного психолога являются: самостоятельность суждений, проницательность, умение адаптироваться к различным условиям и факторам.

Профессиональная позиция. Она представляет устойчивую систему отношений спортивного психолога, включающую конкретные установки, систему личных предпочтений и оценок внутреннего и внешнего опыта. Профессиональная позиция выступает общей детерминантой его активности.

Позиция выражает способ самоопределения спортивного психолога, принятия и реализации им собственной профессионально-деятельностной и личностной концепции.

Акмеологические инварианты. Они представляют компоненты профессионализма, которые обуславливают творческий потенциал. Они включают предвидение, проницательность, притязания, мотивации достижения, саморазвитие и другие, неустраивавшиеся ранее, профессионально значимые качества и индивидуальные особенности.

Видение спортивным психологом стратегии достижения вершин профессионализма и следование логике продвижения к ним предполагают прохождение ряда этапов, каждый из которых означает взятие очередного рубежа компетентности.

Литература:

1. Волков И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. – 1994. – №1. – С. 5-10.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986. – 182 с.

3. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

4. Ложкин Г.В. Психолог спорта в изменении профессиональной подготовки // Практична психологія та соціальна робота. – №5. – 2003. – С. 1-3.

Лекция 3. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации

- Спорт как трудовая деятельность.
- Структура многолетнего процесса занятий спортом.
- Понятия спортивного отбора и спортивной ориентации.
- Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней тренировки.

Вопреки существующей до недавнего времени официальной концепции спорта, ныне необходимо объединить разрозненные высказывания отдельных ученых и сформулировать четкую методологическую позицию: спорт – это не только игровая, но и 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, даже сами юные спортсмены в подавляющем большинстве считают спорт трудом и смыслом своей жизни, и основой для личного самосовершенствования, и личным интересом. В исследовании С.Ю. Носачевой, опросившей более 300 мастеров спорта, лишь 3% спортсменов считают для себя спорт развлечением или игрой.

Спорт как профессиональная деятельность имеет ряд критериев по отбору и профессиональной ориентации. Спортивная деятельность характеризуется, в первую очередь, четко очерченными возрастными границами. Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастных зоны – первых больших успехов; оптимальных возможностей; поддержания высоких результатов.

Возрастные границы зон спортивных достижений в различных видах спорта

Вид спорта, дисциплина	Возрастные границы					
	первых больших успехов		оптимальных возможностей		поддержания высоких результатов	
	Мужчи-	Женщины	Мужчи-	Женщины	Мужчины	Женщины
Плавание, м						
100, 200, 400	17-18	14-16	19-22	17-20	22-25	21-23
800, 1500	15-17	13-15	18-20	16-18	20-23	19-20
Бег, м						
100 – 400	19-22	17-20	22-26	20-24	27-28	25-26
800,1500	23-24	20-23	25-27	22-26	28-30	27-28
5000, 10000	24-26	–	26-30	–	31-35	–
Прыжки						
в высоту	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
в длину	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	24-25
тройной	22-23	–	24-27	–	28-29	–
с шестом	23-24	–	25-28	–	29-30	–
Метания						
ядро	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
диск	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
копье	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
молот	24-25	–	26-30	–	31-32	–
Легкоатлетическое						
десятиборье	23-24	–	25-26	–	27-28	–
Гребля						
байдарки	18-20	16-18	21-24	19-23	25-28	24-26
каное	18-21		23-26	–	27-29	–
Велосипедный спорт						
трек	17-20	16-19	21-24	20-23	25-29	24-27
шоссе	17-19	–	20-24	–	25-28	–

В большинстве случаев выдающиеся спортсмены достигают наивысших результатов в возрастной зоне оптимальных возможностей, однако часто наблюдаются исключения. Так, примерно 15-20% от общего числа одаренных спортсменов оказываются в зоне оптимальных возможностей несколько ранее (обычно на 1-2 года) указанной границы.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны, на них не оказывают серьезного влияния ни система отбора и тренировки, ни время начала занятий спортом, ни другие факторы.

Однако ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы (в целом верная для подавляющего большинства) часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, происходящие в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ.

Многолетняя спортивная подготовка подразделяется на пять этапов: 1) начальной подготовки; 2) предварительной базовой подготовки; 3) специализированной базовой подготовки; 4) максимальной реализации индивидуальных возможностей; 5) сохранения достижений (по В.Н. Платонову). В более упрощенной схеме принято рассматривать три этапа спортивной подготовки: начальной, предварительной и специализированной. В современной спортивной педагогике также существует классификация, выделяющая такие этапы как 1) начальной подготовки; 2) предварительной подготовки; 3) целенаправленной подготовки; 4) спортивного совершенствования.

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание.

Этап начальной подготовки. Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение

технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных учреждений.

Годовой объем работы у юных спортсменов на этапе начальной подготовки невелик и обычно колеблется в пределах 100-150 ч и в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая, в свою очередь, связана с временем начала занятий спортом. Если, например, ребенок начал заниматься спортом рано, в возрасте 6-7 лет, то продолжительность этапа может составить 3 года, с относительно небольшим объемом работы в течение каждого из них (например, первый год – 80 ч, второй – 100, третий – 120 ч). Если же будущий спортсмен приступил к занятиям позднее, например, в 9-10 лет, то этап начальной подготовки часто сокращается до 1,5-2 лет, а объем работы, с учетом эффекта предыдущих занятий физической культурой в школе, может сразу достигнуть 200-250 ч в течение года.

Этап предварительной базовой подготовки. Основными задачами тренировки на этом этапе являются разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья юных спортсменов, устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации). Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Этап специализированной базовой подготовки. В начале этого этапа основное место продолжают занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется их техника. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Здесь, как *правило, определяется предмет будущей спортивной специализации*, причем спортсмены часто приходят к ней через тренировку в смежных номерах программы. Например, будущие велосипедисты-спринтеры вначале часто специализируются в шоссейных гонках, будущие марафонцы – в беге на более короткие дистанции.

В видах спорта, где есть соревнования на спринтерских дистанциях, в скоростно-силовых и сложно-координационных видах, следует осторожно выполнять большие объемы работы, направленной на повышение аэробных возможностей. Спортсмены в возрасте 13-16 лет

легко справляются с такой работой, в результате у них резко повышаются возможности аэробной системы энергообеспечения и на этой основе резко возрастают спортивные результаты. Поэтому в практике тренировки в этом возрасте часто планируют выполнение больших объемов работы с относительно невысокой интенсивностью.

Опыт последних лет убедительно показывает, что такой подход правомерен по отношению к спортсменам, предрасположенным к достижениям в видах спорта, преимущественно связанных с проявлением выносливости.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей предполагает достижение максимальных результатов в видах спорта и номерах программы, избранных для углубленной специализации.

Основная задача этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15-20 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психической, тактической и интегральной подготовки.

Специфика вида спорта, пол спортсмена в значительной мере определяют темпы роста достижений. Так, обобщение опыта подготовки пловцов высшего класса показало, что имеется существенная разница в темпах роста спортивных достижений у мужчин и женщин. Мужчинам, специализирующимся на дистанциях 100 и 200 м, после выполнения норматива мастера спорта необходимо обычно не менее 3-4 лет напряженной тренировки для успешного выступления на чемпионатах Европы и мира, олимпийских играх. В то же время у женщин этот временной промежуток, как правило, находится в пределах 1-3 лет. Особенно долгий путь к высшему спортивному мастерству в спортивных играх, многоборьях, где уровень спортивного результата определяется очень большим количеством составляющих технико-тактического, физического и психического порядка.

Этап сохранения достижений характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Объясняется это следующим. Во-первых, большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные ме-

тоды и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и за счет этого поддержать уровень спортивных достижений. Во-вторых, неизбежное уменьшение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и исключительно высоким уровнем нагрузок на предыдущем этапе многолетней тренировки, часто не только не позволяет увеличить нагрузки, но и затрудняет удерживание их на ранее доступном уровне. Это требует изыскания индивидуальных резервов роста мастерства, способных нейтрализовать указанные отрицательные факторы.

Одним из важнейших факторов поддержания спортивных достижений выступает тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена.

С появлением школ «олимпийского резерва», призванных готовить спортсменов высшей квалификации, в спортивной практике стал широко пропагандироваться и применяться спортивный отбор. Как правило, этот отбор заключался в случайном комплектовании групп. А затем по ходу тренировочного процесса проводился периодический отсев занимающихся из спортивной секции. Какой же круг вопросов включает в себя проблема спортивного отбора?

В первую очередь скажем, что **спортивный отбор** – это процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достигнуть высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивная ориентация – это определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства. Ориентация может касаться выбора узкой спортивной специализации в пределах определенного вида спорта (спринтер – стайер, защитник – нападающий и т.п.); определения индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; установления ведущих факторов подготовленности и соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов и т.п.

В отборе способных спортсменов в процессе многолетней тренировки можно выделить три основные ступени. На первой из них – предварительной – выявляется целесообразность выбора ребенком

занятий видом спорта на основе учета его морфофункциональных и психических особенностей. Отбор на второй – промежуточной – ступени решает задачу выявления у занимающихся способностей к эффективному спортивному совершенствованию в процессе достаточно напряженной спортивной тренировки на втором и третьем этапах многолетней спортивной подготовки. Третья – заключительная – ступень отбора связана с выявлением у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса.

В основу спортивного отбора положены морфологические, физиологические и психологические критерии. Если же отбор идет по морфологическому признаку, то чаще всего учитываются генетически наследуемые морфологические факторы (соматотип ребенка и родителей). К физиологическому критерию относится максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровоснабжения, жизненный объем легких и др., которые, по мнению, ведущих специалистов в области физиологии спорта, имеют большую зависимость от генетически обусловленных наследственных влияний. В числе психологических признаков изучаются врожденные функциональные особенности сенсомоторики, задатки, способности и склонности. Из всей совокупности известных задатков наиболее целесообразным считается изучение типологических особенностей нервной системы, что необходимо в оценке двигательных способностей и предрасположенности к конкретным видам спорта.

Спортивный отбор и ориентация – не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена. Обусловлено это невозможностью четкого выявления способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой высоких способностей к занятиям спортом. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального. Задачи отбора и ориентации на различных этапах многообразны. Если на первом этапе важно, прежде

всего, установить целесообразность серьезных занятий избранным видом спорта для того или иного подростка, то на последующих этапах круг задач значительно расширяется: ориентация спортсмена для специализации в конкретных номерах программы, отбор в сборные команды, комплектование команд и др.

Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки определяется основной задачей первой ступени отбора – помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования.

Одним из основных моментов, определяющих дальнейшие спортивные успехи ребенка, является возраст начала занятий спортом.

**Благоприятный возраст начала занятий в ряде видов спорта
(по В.Н. Платонову)**

Вид спорта	Мужчины	Женщины	Вид спорта	Мужчины	Женщины
Гребля на байдарках	13-16	13-16	Художественная гимнастика	–	6-8
Плавание	9-12	8-11	Конькобежный	13-15	13-15
Велосипедный	14-16	14-16	Тяжелая атлетика	–	–
Академическая гребля	15-17	–	Спортивная гимнастика	8-9	6-8
Борьба	12-14	–	Гандбол	11-13	10-12
Бег, 100–400 м	13-14	13-14	Волейбол	12-14	11-13
Бег, 800–1500 м	14-16	14-16	Футбол	12-14	–

Именно в этом возрасте приступили к занятиям спортом многие сильнейшие советские и зарубежные спортсмены. В отдельных случаях нельзя отказывать в приеме в спортивную секцию и детям, чей возраст несколько превышает приведенные границы. Достаточно сказать, что прославленная советская лыжница Г. Кулакова начала заниматься спортом в возрасте 20 лет, олимпийская чемпионка 1976 г. в скоростном беге на коньках Г. Степанская – в 17 лет, известные советские велосипедисты Н. Горелов, В. Каминский, А. Чуканов – в возрасте 17-19 лет.

В подавляющем большинстве видов спорта фактический возраст начала занятий сильнейших спортсменов на 3-5 лет больше «директивного». В связи с этим руководителям ДЮСШ, которые делают акцент на привлечение к занятиям детей 6-7 лет, необходимо учесть следующие обстоятельства. Во-первых, стремление к более раннему прогнозированию спортивных способностей сопряжено с резким снижением его достоверности. Во-вторых, особенности современной

спортивной тренировки предъявляют столь высокие требования к организму спортсмена, что дети, которые раньше приступили к занятиям спортом, как правило, раньше и уходят из спорта. И действительно, многочисленные наблюдения показывают, что дети, приступившие к занятиям в 6-8-летнем возрасте, во многих случаях прекращают занятия спортом в 15-17 лет, т.е. до оптимального возраста для достижения наивысших результатов. В настоящее время в различных странах мира просматривается стремление к обучению плаванию 3-5-летних и даже грудных детей. В некоторых детских спортивных школах пытаются привлечь к занятиям спортом детей из детских садов. С позиций решения задач массового оздоровления детей при помощи плавания или ходьбы на лыжах, их гармоничного развития такой подход целесообразен. Но ни в коем случае нельзя придавать работе с малолетними детьми спортивную направленность, как это, к сожалению, иногда делается на практике. Попытки организовать спортивную работу с 4-6-летними детьми являются нерезультативными и даже вредными для их дальнейшего спортивного совершенствования.

При начальном отборе в первую очередь нужно ориентироваться на стабильные (малоизменяемые в ходе развития и в малой степени зависящие от тренировочных воздействий) факторы. В наибольшей мере этим требованиям отвечают морфологические признаки.

Наследуемость некоторых морфологических признаков у человека (по В.Б. Шварцу, С.В. Хрущеву)

Наследуемость, %	Морфологические признаки
85 – 90	Длина тела, верхних и нижних конечностей
80 – 85	Длина туловища, плеча и предплечья, бедра и голени
70 – 80	Масса тела, ширина таза и бедра, плечевой кости и колена
60 – 70	Ширина плеч, голени, запястья
60 и менее	Окружность запястья, лодыжки, бедра, голени, плеча, предплечья, шеи, талии, ягодиц

В значительной мере обусловлены генетически и возможности системы энергообеспечения организма. В частности, результаты исследований, проведенных в различных лабораториях с участием близнецов, показали, что такие параметры как относительные величины максимального потребления кислорода и кислородного долга являются достаточно стабильными характеристиками. В видах спорта, где

решающую роль играют функциональные возможности аэробной системы энергообеспечения (лыжные гонки, бег на длинные дистанции, велосипедный спорт), уже при первоначальном отборе необходимо оценивать такие показатели как максимальное потребление кислорода ($\max \text{VO}_2$) и жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

В последние годы при отборе перспективных спортсменов все шире используются данные мышечной биопсии. Тренировка не оказывает большого влияния на сократительные свойства волокон, различных видов и их процентное соотношение; индивидуальные различия в структуре мышечной ткани в основном обусловлены генетически. Количество быстросокращающихся мышечных волокон у спринтеров очень велико и может занимать до 80 % и более общей площади поперечного среза скелетных мышц. У спортсменов, специализирующихся на средние дистанции, это соотношение изменяется, и их мышцы характеризуются равным количеством волокон различных типов. В структуре мышечной ткани стайеров преобладают медленные сокращающиеся мышечные волокна, которые могут занимать до 80-90 % площади поперечного среза мышцы.

В процессе начального отбора следует широко использовать простые психолого-педагогические тесты, позволяющие оценить уровень двигательных способностей детей. При этом предпочтение следует отдавать тем тестам, которые характеризуют двигательные способности в значительной мере обусловленные природными задатками. В частности, особое внимание следует отдавать тестам, позволяющим оценить скоростные качества, координационные способности, выносливость при аэробной и анаэробной работе. Также необходимо решать вопросы формирования стойкого интереса и увлеченности занятиями спортом.

На этапах предварительной базовой и специализированной базовой подготовки спортивной подготовки необходима разработка приемов подкрепления мотивов выбора спортивной деятельности по склонностям.

Эффективность отбора на этих этапах в значительной мере связана с оценкой у спортсменов основных показателей, характеризующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства. В их числе уровень развития психофизических качеств (скоростно-силовых, различных видов выносливости, гибкости, координационных способностей), возможности системы энергообеспечения, совер-

шенство спортивной техники, экономичность работы, способность к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению.

Влияние некоторых психомоторных качеств и морфофункциональных показателей на результативность в разных видах спорта

Вид спорта	Оценка психофизических качеств и морфофункциональных показателей*						
	Мышечная сила	Выносливость	Телосложение	Гибкость	Координация	Скорость	Вестибулярная устойчивость
Прыжки в воду	1	1	3	3	3	1	3
Плавание на дистанции							-
короткие	3	1	2	2	1	2	0
длинные	2	3	2	2	1	0	0
Бег на дистанции							
короткие	2	1	3	1	1	3	1
длинные							
Бокс	3	3	1	1	2	3	1
Борьба дзюдо	3	2	1	2	2	3	2
Фехтование	2	3	1	2	3	3	2
Спортивная гимнастика	3	2	3	3	3	1	3
Настольный теннис	1	2	1	1	2	2	1
Гандбол	2	2	1	2	3	2	1
Хоккей	2	2	2	1	3	2	1
Футбол	2	3	2	2	3	3	2

* Условные обозначения: 0 – нет влияния, 1 – незначительное влияние, 2 – среднее влияние, 3 – значительное влияние.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей важна оценка спортивной одаренности в избранном виде спорта, определение путей развития необходимых способностей, максимальных потенциальных возможностей спортсмена и оценка их пределов, диагностика и коррекция мотивов занятий спортом.

Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом оценивают устойчивость к стрессовым, ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в

наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников. Выдающихся спортсменов, как правило, характеризует умение вести активную борьбу в ответственных соревнованиях, с наибольшей конкуренцией. Недаром опытные тренеры в качестве одного из важнейших критериев оценки перспективности спортсменов используют их способность показывать в финальных стартах более высокие результаты, чем в предварительных. Практика показывает, что психическая устойчивость, способность предельно мобилизоваться в экстремальных условиях ответственных соревнований во многом обусловлены природными задатками и совершенствуются с большим трудом.

Имеет свои особенности отбор в командных дисциплинах велосипедного и гребного спорта, спортивных играх.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
2. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – Киев: Здоров'я, 1987. – 165 с.
3. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: «Феникс+», 2002. – 320 с.
4. Психология спорта. Современные направления в психологии. – М., 1989.
5. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.

Лекция 4. Проблема личностных особенностей в спорте

- Сравнительная характеристика спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
- Агрессивность спортсменов.
- Оценка личностных качеств спортсменов по опроснику Р. Кэттелла.
- Личность идеального тренера.
- Авторитарность тренера.

Многочисленные данные о личностных особенностях спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, свидетельствуют о существенных различиях в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств. Обследование больших групп спортсменов высокой квалификации показывает, что наиболее характерными особенностями их личности являются:

- высокая эмоциональная устойчивость,
- уверенность в себе,
- независимость, самостоятельность,
- склонность к риску,
- самоконтроль,
- общительность.

В настоящее время достаточно широко обсуждается вопрос о «личностном профиле» спортсмена, занимающегося определенным видом спорта. Однако анализ личностных особенностей спортсменов международного класса по видам спорта не подтвердил гипотезу «личностного профиля».

Более продуктивным оказался подход поиска общих проявлений личности, обуславливающих успех в спорте. К числу таких черт следует отнести: сензитивность, эмоциональную устойчивость, активность в преодолении препятствий.

В целом личностные особенности, как и типологические, следует учитывать в индивидуализации управления спортивной деятельностью. Роль фактора личностных особенностей в успешности спортивной деятельности также рассматривается при обсуждении проблемы надежности спортсмена.

По данным американских спортивных психологов, к наиболее часто встречающимся личностным чертам спортсменов относятся: высокий уровень агрессивности (который почти всегда находится под

контролем у спортсмена высокого класса), высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль.

Агрессивность. Во многих видах спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт, различные формы контролируемой физической агрессии просто необходимы. Данные исследований показывают, что спортсмены высокого класса, занимающиеся этими видами спорта, не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции, чем представители так называемой нормальной выборки.

Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а спортивная деятельность не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность приводят к фрустрации (штраф за нарушение правил или проигрыш), то агрессивность у него, скорее всего, сохранится. С другой стороны, если у спортсмена невысокая потребность в агрессивности, спортивная деятельность вызывает у него хотя бы среднюю усталость или его поощряют за выигрыш или достигнутый успех, – его агрессивность снижается.

Уровень агрессивности, скрытой или явной, существенно изменяется до, во время и после спортивной деятельности. Полагают, что происхождение агрессивных тенденций и соответствующего поведения у спортсменов можно проследить в их ранних детских впечатлениях и опыте. Затем под влиянием своевременных санкций и наказания за непосредственное проявление агрессивности поведение индивида модифицируется.

Агрессивные тенденции формируются у спортсмена задолго до того, как он приходит в спорт. Это формирование происходит различными способами:

1. Родители поощряют агрессивность в своих детях непосредственно или показывают пример соответствующего поведения по отношению к другим и к окружающей среде. В целом дети, наблюдающие агрессивность у взрослых, особенно если это значимый и авторитетный для них человек, которому удастся добиться успеха благодаря агрессивности, воспринимают эту форму поведения.

2. Родители наказывают детей за проявление агрессивности:

- родителям, разумно подавляющим агрессивность у своих детей, как правило, удается воспитать в детях умение владеть собой в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение;

- родители, которые не наказывают своих детей за проявление агрессивности, вероятнее всего, воспитают в них чрезмерную агрессивность;

- родители, которые очень резко подавляют агрессивность у своих детей, воспитают в ребенке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться в более зрелые годы.

3. Родители часто по-разному реагируют на агрессивное поведение детей в зависимости от того, направлено ли оно на них или на сверстников. Как правило, строже наказывается ребенок за агрессивность по отношению к взрослому, чем по отношению к сверстнику или товарищу по игре, особенно если последний действительно заслужил это.

Потенциальный интерес для спорта представляет третий способ формирования агрессивности.

Агрессивность можно измерить с помощью проективных методик, личностных тестов, специально организованных экспериментальных ситуаций, в которых агрессивность стимулируется по отношению к другому испытуемому. Эти методики позволяют выявить глубокие агрессивные тенденции, которые трудно заметить при наблюдении. С их помощью также можно определить тип и направленность агрессивной реакции.

Управление агрессивностью представляется одной из важных задач во многих видах спорта, включая и те, где физический контакт поощряется и где агрессивность можно направить на мяч, копье или другой объект.

Интеллектуальный уровень. По наблюдениям за спортсменами и исследованием их личностных качеств с помощью методик Кэттелла было показано, что спортсменов высокого класса (гонщиков, футболистов, пловцов) отличает более высокая «способность к абстрактному мышлению». Но в настоящее время существует мало объективных данных по этой проблеме. Вопрос о том, какие именно компоненты интеллектуальных действий обладают наибольшей ценностью для различных видов спорта, остается открытым.

Твердость характера. Эта черта является одной из наиболее упоминаемых личностных характеристик спортсмена. По Кэттеллу, для индивида, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная

зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях. Его противоположность, индивид с «мягким характером», отличается непереносимостью, сентиментальностью, чувствительностью, эмоциональной незрелостью, частыми переживаниями тревоги.

Этот критерий, диагностируемый по 16 PF, является наиболее тонким для оценки личностного потенциала, особенно у спортсменов, склонных работать с полной отдачей. Этот показатель также позволяет выявить спортсменов, которые не столь сильно реагируют на стрессовые соревновательные ситуации.

Уверенность в себе в ситуациях межличностного общения. В целом спортсменам высокого класса свойственна уверенность в себе. Этому способствует и высокий социальный статус, приобретаемый спортсменами на всех уровнях (школа, университет). Индивиды, имеющие такой статус, чувствуют себя достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях.

Это не исключает той ситуации, при которой отдельные спортсмены, занимаясь физическими упражнениями, пытаются преодолеть чувство собственной неполноценности. В частности, исследования американских психологов показали, что многие, занимающиеся атлетической гимнастикой, наращиванием мышечной массы, стремились компенсировать неуверенность в своих мужских достоинствах.

Неуверенному в себе спортсмену необходима эмоциональная и словесная поддержка.

Более уверенный в себе спортсмен будет иначе реагировать на похвалу и порицание тренера, чем тот, кто неуверен в себе. Как общее чувство уверенности, так и неуверенность в специфических спортивных ситуациях зарождаются в раннем детстве, и затем, уже в более поздние периоды жизни, формируются в условиях соревновательной борьбы.

Забота о собственной внешности и здоровье. С помощью объективных и проективных методик были выявлены различия в отношении спортсменов к своей внешности, к травмам и даже к способности переносить боль.

Некоторые спортсмены могут снижать интенсивность входного болевого стимула, а некоторые спортсмены при этом блокируют визуальные, кинестетические и болевые импульсы.

Спортсмены чаще, по сравнению с не занимающимися спортом, проявляют внимание к своему телосложению, гигиене тела. Причиной может служить то, что для спортсменов тело является средством достижения успеха и самовыражения. При чрезмерной заботе о своем теле вполне возможно, что спортсмен будет проявлять повышенную чувствительность к малейшим повреждениям и травмам и даже может видеть в соревнованиях опасность для своего здоровья. Тип спортсменов, «склонных к травмам», был выделен многими клиническими психологами. С ними, как показывает опыт, работать труднее всего. Воображаемые или преувеличенные проблемы, связанные со здоровьем, часто могут быть свидетельством глубоко коренящихся невротических или психопатологических тенденций, на которые следует немедленно обратить внимание. Кроме того, спортсмен иногда может сильно преувеличивать серьезность состояния своего здоровья либо симулировать болезнь для оправдания возможной неудачи на соревнованиях.

Авторитарность. Потребность подчинять себе других чаще наблюдается среди тренеров, чем среди спортсменов. В спортивных командах могут быть спортсмены как с высоким, так и с низким уровнем авторитарности. Психологу команды необходимо быть особенно внимательным к выраженному стремлению к лидерству, так как оно не всегда может сочетаться с необходимыми лидерскими качествами.

Комплекс черт «авторитарной личности» часто сочетается с потребностью индивида в подчинении другим. Иными словами, люди с высокой потребностью подчинять себе окружающих часто стремятся и к авторитарному контролю над собой.

Индивид с низкими авторитарными потребностями будет менее охотно принимать подобные притязания от других, в том числе и от своего тренера, особенно если это связано с ограничением его свободы.

Спортсмен с высоким уровнем авторитарности будет настойчив в своих притязаниях, хвастлив, заносчив, агрессивен и, в случае неудач, склонен скорее обвинять других, чем себя, обычно навязывая свою волю грубо и эгоистично.

Индивид с низкими авторитарными потребностями, наоборот, будет покладист, иногда не уверен в себе, скромнен, при ошибках склонен к самообвинениям и относительно спокоен.

Индивид, находящийся приблизительно посредине шкалы авторитарности, сможет проявлять то настойчивость, то покладистость, в зависимости от ситуации в команде.

Чтобы понять психологические особенности спортивной деятельности, необходимо разобраться в характере одного из важнейших ее факторов – личности тренера. Тренера изображали по-разному. Его представляли то как человека догматичного и грубоватого, стремящегося воспитать такие же качества у спортсменов, находящихся под его началом, то как неудачника со свистком на шее, от которого ушла жена. В некоторых случаях – это был портрет мужественного рыцаря с сильной волей и высокими моральными принципами, готового защищать своих юных воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни, сформировать у них положительные черты характера и воспитать стойкость и мужество.

Личность идеального тренера. В конце 60-х годов в Англии была предпринята попытка изучить личность идеального тренера, работающего с пловцами. С помощью 16 PF теста испытуемым предлагалось построить профиль личности тренера, который обладал бы самыми желательными для них личностными чертами. Когда результаты опроса спортсменов и тренеров сравнили между собой, то они оказались очень схожими по таким чертам личности, как общительность, эмоциональная устойчивость, а также доминирование, реалистичность, неуверенность, напряженность, воображение и др. Таким образом, оценки личности идеального тренера у спортсменов и у тренеров совпали. По их мнению, это должен быть открытый, общительный и эмоционально устойчивый человек, способный, когда это нужно, управлять спортсменом и контролировать соревновательную ситуацию. Более того, у такого тренера должен быть достаточно высокий интеллект, развиты чувство реальности, практичность и уверенность в себе. Одновременно это должен быть человек, склонный к новаторству, предприимчивый, самостоятельный, предпочитающий сам принимать ответственные решения. Спортсмены считали, что тренер должен быть человеком, на которого можно положиться в сложных соревновательных ситуациях и который (по мнению самих тренеров) может организовать и контролировать деятельность спортсменов.

Однако Хендри обнаружил интересные различия при сравнении действительных личностных профилей высококвалифицированных тренеров по плаванию с идеальными профилями, построенными по их собственным представлениям и представлениям их воспитанников.

Совпадения между реальными и построенными профилями были незначительными. Стало очевидным, что самооценки тренеров и их представления об идеальном тренере различались достаточно существенно.

Только по двум факторам – доминирование и готовность принять новое – не было обнаружено достоверных различий. По другим качествам между идеальной ролью, которую тренеры, по их собственному представлению, должны играть, и действительными личностными особенностями были выявлены существенные различия.

В другом исследовании Хендри обнаружил, что такая же тенденция была присуща и пловцам. Следовательно, можно предложить, что в данном случае желаемое расходится с действительностью. Хотя тренеры и спортсмены знают, что в жизни тренеры по своим эмоциональным и интеллектуальным качествам не являются образцами, все же и те и другие предъявляют к ним высокие требования.

Продолжая свое исследование, Хендри задался целью выяснить, какую роль играют определенные и уникальные черты личности или их совокупность. С помощью теста Кэттелла были обследованы две группы тренеров – «успешных» и «неуспешных». Различий в их личностных особенностях обнаружить не удалось. Однако, поскольку тестирование проводилось во время чемпионата, то Хендри признает, что определение этих двух категорий – «успешных» и «неуспешных» – не было достаточно обоснованным.

Другие исследователи, напротив, считают, что все же существует определенное сочетание личностных качеств, которые характерны для многих успешно работающих тренеров. Так, Огилви указывает на то, что профессиональные тренеры обладают твердым характером, достаточно устойчивы к стрессу, связанному с общением с журналистами, болельщиками, а также к реакциям на их работу с командой. Для тренеров, работающих с национальными и сборными командами, по данным того же Огилви, характерны эмоциональная зрелость, независимость, а также твердость и реалистичность взглядов. Они не склонны показывать озабоченность и умеют владеть собой. Кроме того, Огилви и Татко обнаружили также, что тренеры как представители определенной группы имеют высокие показатели по шкале авторитарности.

Анализируя сказанное, нужно подчеркнуть, что представления об идеальном тренере существуют как у спортсменов, так и у тренеров. Однако успех тренерской работы в значительной степени зависит от того, как строит он свои отношения со спортсменами и командой и

как преподносит свои знания. По мнению Хендри, способность тренера выполнять роль, которой ожидают от него спортсмены, в сочетании с его профессиональными знаниями, может, по-видимому, компенсировать некоторые его недостатки.

Авторитарность – демократичность тренера. Наблюдаемые авторитарные тенденции у тренеров были подтверждены данными довольно поверхностных и несистематических исследований. Но данные имеющихся исследований подтверждают авторитарность тренеров по сравнению с представителями других профессий. Существует несколько причин, дающих объяснение тому, что большинство тренеров авторитарны в своей деятельности.

1. Особенность восприятия тренером своей роли основана на авторитете и поведении, отражающем авторитарность.

2. Высокая потребность управлять действиями других была причиной тому, что они выбрали спортивную деятельность для удовлетворения этой потребности.

3. Лидерство и руководство в стрессовых ситуациях, характерные для спортивной деятельности, требуют, по-видимому, достаточно жесткого контроля за поведением спортсменов как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.

4. Некоторые спортсмены, привыкшие подчиняться авторитету, ожидают от тренера доминирующего поведения. Поэтому тренеры нередко ведут себя именно так, чтобы удовлетворить потребности спортсменов.

Можно отметить следующие преимущества доминирующего поведения тренера:

1. Неуверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях.

2. Агрессивность, вызванная авторитарностью, направлена не на тренера, а на борьбу с соперниками или способствует более активным действиям спортсмена (например, быстрее бежит, дальше метает).

3. Авторитарное поведение тренера может действительно соответствовать потребностям спортсмена, и в этом случае он выступит лучше обычного.

Однако среди тренеров, добившихся успеха, встречаются и демократичные по стилю поведения. Они добиваются успеха по следующим причинам.

1. Менее авторитарный тренер более доступен спортсменам. Его воспитанники свободно чувствуют себя с ним и охотнее общаются.

Поэтому тренер сможет лучше знать об их опасениях, проблемах и возможных разочарованиях и тем самым предотвратить раскол в команде.

2. Спортсмены имеют возможность проявлять инициативу и самостоятельность, достичь определенной независимости в стрессовых ситуациях.

3. Если тренеру удастся передать часть ответственности за принимаемые решения спортсменам, и они начинают чувствовать свой авторитет, то это способствует формированию у них более эмоционально зрелого поведения.

4. Спортсмены, действия которых чрезмерно не ограничивает авторитарный тренер, могут принимать более гибкие тактические решения.

5. Более гибкий тренер, в отличие от авторитарного, не примет авторитарных претензий и заявлений со стороны других.

6. Авторитарного тренера отличает большая нетерпеливость и фанатизм. Более гибкий тренер готов принять других людей такими, какие они на самом деле, оценить их положительные и отрицательные стороны, уважать свое и чужое мнение.

Психологи, занимающиеся проблемами управления в области промышленности и преподавания, предложили несколько методов сочетания авторитарного и демократического поведения со стороны руководителя. Они рекомендуют более гибкий подход в ситуациях, требующих взаимодействия группы и лидера. Преподаватель в спорте, по мнению М. Мосстона, должен начинать с авторитарного подхода – «делай, как тебе говорят». Когда ученики освоят и примут эту модель, ответственность за принятие некоторых решений может быть возложена на них.

Мосстон рекомендует предоставить право ученикам решать вопросы, связанные с заданием, – когда начать тренировку, сколько времени тренироваться, на каких снарядах и т.д. Он считает, что в этом случае школьники более активны на уроках физической культуры, чем когда эти указания даются учителем. Если воспитанники успешно справляются с этим, то Мосстон рекомендует для оценки выполненного упражнения привлекать самих учащихся. Для этого он предлагает разбить учеников на пары, а затем распределить по группам с тем, чтобы они могли видеть друг друга и оценивать качество выполнения упражнений.

Далее Мосстон предлагает разрешить ученикам самим составлять индивидуальный план тренировок с учетом их возможностей. Таким образом, ученику можно предложить составить программу для развития силы и выносливости.

И, наконец, Мосстон рекомендует подвести спортсмена к этапу, который он называет «управляемым самопознанием», – метод Сократа, при котором ученик путем ответа на вопросы открывает для себя принципы и основы, способствующие совершенствованию мастерства. В качестве примера подобного самопознания Мосстон приводит описание групповой дискуссии баскетболистов, в которой они «открыли» для себя тактику быстрого прорыва.

Сравнительные исследования авторитарного и демократического подхода в физическом воспитании показывают, что хотя в первом случае навыки будут осваиваться быстрее, однако при более активном участии спортсмена в педагогическом процессе он лучше будет понимать, почему применяется та или иная тактика, и действия его будут более гибкими.

Литература:

1. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте: Очерки исследований психологии спортсмена. – М., 1987. – 154 с.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М.: ФиС, 1982. – 238 с.
3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978.
4. Психология спорта. Современные направления в психологии. – М., 1989.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб., 2002.
6. Уэнсберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская лит-ра, 2001. – 335 с.

Лекция 5. Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности

- Понятие «мотивация» в психологии спорта.
- Классификация мотивов.
- Возрастная динамика мотивации достижения.
- Мотивации, стимулирующие спортсмена: стремление к стрессу и его преодоление, статус, материальные поощрения.

Термин «мотивация» в психологии спорта употребляется в широком и узком значении. В широком смысле он означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или какие-либо действия в течение продолжительного времени.

Становление спортсмена невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности. В психологии спорта накоплен опыт оценки мотивов и мотивации спортивной деятельности. Широко используются проективные и анкетные методы, беседы, интервью, методы опосредованной оценки силы побуждений, проводятся исследования в рамках концепции достижения целей и избегания неудачи.

Опустив обсуждение теоретических концепций природы и механизмов мотивов и мотивации, остановимся на существенно важных моментах понимания и диагностики мотивации спортивной деятельности. Б.Г. Ананьев относил мотивацию поведения, в отличие от мотивов деятельности, к вторичным свойствам личности и подчеркивал, что на формирование мотивации накладывают отпечаток индивидуально-типологические свойства, социальные условия и ценностные ориентации, уровень развития психофизических функций. В этом проявляется подвижность, динамичность направленности и активности мотивации поведения.

В изучении мотивации поведения в спортивной деятельности следует выделять устойчивые свойства и динамические особенности, т.е. регуляторное проявление свойств. Устойчивые компоненты пред-

ставляют собой структуры мотивов, преломленные через ценностные ориентации и социальные установки. Мотивы создают принципиальную основу целенаправленного поведения, способов преодоления фрустрации при достижении главной цели спортивной деятельности. В конкретных условиях тренировки или соревнования устойчивые компоненты преломляются через самооценку своих физических, технических качеств и текущих функциональных возможностей (самочувствие, работоспособность функциональных систем организма). На основании этого формируется динамический компонент – мотивация поведения – проявляющийся в направленности поведения (побуждение к выполнению конкретной тренировочной нагрузки) и субъективных критериях удовлетворения достижения цели (реализации активности поведения) в конкретных условиях, в данный момент времени.

Исследования показывают, что у спортсменов высоких разрядов, которые достаточно хорошо «чувствуют» свой организм, чрезвычайно динамичны такие параметры самооценки своего состояния, как желание тренироваться, соревноваться, потребность к той или иной физической нагрузке. Изменение самооценки у этих спортсменов в большей степени коррелирует с показателями психического состояния. Диагностика ряда параметров оценки психического состояния дает возможность делать заключение о побуждающих установках в выборе характера тренировочной нагрузки – объемной (жесткой), интенсивной (темповой), восстановительной.

В спортивной деятельности наблюдаются мотивы и стремления различного характера: индивидуалистского, эгоистического, материального, духовного.

В исследованиях мотивации спортивной деятельности обозначено два направления. Первое изучает причины, почему спортсмены предпочитают один вид деятельности другому, влияние различных мотивов, ценностей и потребностей. Во втором направлении делается попытка объяснить, почему спортсмены работают с различной степенью интенсивности. Оно связано с исследованиями возбуждения и активации, которые влияют на интенсивность выполнения двигательных задач.

Причины, по которым спортсмены занимаются определенным видом спорта, могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то очевидным принципам. Различными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен становится членом какой-либо

команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании.

Мотивы в спортивной деятельности можно классифицировать по источнику их возникновения: внешним и внутренним причинам, детерминирующим поведение. Например, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха – денежные вознаграждения, подарки. Другими источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении и т.п., а также особенности самой двигательной задачи. К последнему мотиву относятся такие качества, как новизна, техническая или физическая сложность упражнений.

Для описания мотивов спортивной деятельности Дж. Кретти предлагает три параметра для классификации мотивов.

I Мотивы осознаваемые и неосознаваемые.

II Мотивы, источником которых являются физиологические, психологические, социальные потребности.

III Группа мотивов, формирующаяся под воздействием прошлого опыта, недавнего прошлого опыта, непосредственным опытом деятельности и общения с другими людьми.

Первую группу мотивов можно представить в виде континуума, на одном полюсе которого находятся неосознаваемые, на другой – представлены явные мотивы, которые легко осознаются и оцениваются самим человеком. С помощью проективных тестов, включая ТАТ, диагностируются мотивы, о которых человек не знает.

Вторая группа мотивов, представлена в ряде схем иерархии потребностей и мотивации, в частности схемы А. Маслоу. Например, представитель психодинамического направления Г. Мюррей выделил ряд «психогенных потребностей» и противопоставил их основным биологическим или «висцерогенным потребностям». Эти потребности могут отражаться в различных поведенческих моделях, характерных для спортсменов. Мотивационный ряд Г. Мюррея имеет следующий вид:

1. Потребность в престиже, самосовершенствовании, признании, достижениях, честолюбии, стремлении показать себя.	Большинство видов спортивной деятельности позволяет в различной степени удовлетворить эту потребность. Снижение физиологических функций у некоторых спортсменов высокого класса после прекращения выступлений может служить примером чрезвычайной зависимости от этого мотива во время их активных выступлений.
2. Потребность достижения успеха и избежания неудач (потребность сохранять свой статус, избежать разочарований и преодолеть поражение, неудачу).	Тренеры часто апеллируют к этой потребности у спортсменов перед важными соревнованиями и при встречах с командами, которые в прошлом выигрывали или могут в данный момент нанести неприятное поражение.
3. Потребность проявить власть над другими, доминировать или подчиняться другим.	Многие спортсмены становятся членами команд, чтобы удовлетворить эту потребность. Лучшей иллюстрацией этого мотива в действии, видимо, будут действия и поведение линейного игрока в американском футболе во время схватки на линии.
4. Потребность в аффилиации (потребность в общении, установлении эмоциональных связей с другими, проявление доброджелательности, сотрудничества).	Многие спортсмены приходят в команду для удовлетворения этого мотива. Тренеры часто говорят: «На благо команды», «Для достижения команды». Этот мотив хорошо известен спортсменам.
5. Потребность приобретения предметов, стремление к порядку.	Действия этого мотива проявляются в стремлении тренеров и спортсменов следовать правилам соревнований и требованиям деятельности. Сюда же относится и коллекционирование спортивных трофеев, наград, хранение газетных вырезок, дающих представление о достижениях спортсменов.
6. Потребность участия в познавательном процессе, желание удовлетворить свою любознательность, получить ответы на интересующие вопросы.	Этот мотив может быть удовлетворен в зависимости от того, насколько тренер стремится к совершенствованию знаний у спортсменов и насколько они сами хотят познать причины и обоснование своих тренировочных режимов, соревновательных усилий и избранной тактики

И третья группа мотивов иллюстрирует тот факт, что причины выбора спортсменом того или иного вида спорта и степень достигаемого мастерства могут зависеть от опыта, ситуаций или общения с другими людьми. Мотивы, побуждающие спортсмена заниматься определенным видом спорта, формируются под воздействием как прошлого, так и настоящего опыта, который влияет на сознание спортсмена.

Характеристика мотивационной структуры отдельного спортсмена затрудняется не только сложностью имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам. По мере того как ребенок становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов также меняется.

Потребность в достижении успеха проходит, по крайней мере, три стадии развития по мере созревания ребенка. Сначала, до шести лет, он, выполняя двигательные задачи, воспринимает себя автономно. В начальной школе он начинает соревноваться с другими, и у него формируются так называемые социальные потребности в достижении успеха. Позже происходит постепенное уравнивание автономных и социальных потребностей.

Аналогичные изменения претерпевает в жизни ребенка и роль социальных побуждений и поощрений при активизации его деятельности. Первоначально его деятельность изменяется незначительно, когда он выступает в присутствии зрителей или своего товарища. Это его просто возбуждает, но совсем не обязательно, что при этом улучшится его результат. После шести лет ребенок становится достаточно чувствительным к социальным последствиям победы или поражения. Социальное поощрение имеет выраженный положительный эффект на результативность. В подростковом и юношеском возрасте он уже начинает оценивать задачи примерно как взрослый человек, учитывая, насколько они представляют для него какую-то ценность или интерес. Появляется сложная система мотивов, в которой потребности в достижении успеха связаны с личностными и социальными потребностями. Уже старший подросток внимательно оценивает привлекательность задачи для себя лично, а также социальные стимулы к достижению успеха. Юноша – старается предвидеть последствия неудачи.

Для мотивационной системы более взрослого человека характерна все большая ее усложненность, диффузность и, следовательно, затруднительность ее измерения по мере того, как индивид сталкивается с различными ситуациями в период своего созревания.

Тренерам чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Например, у мальчика, родители которого (особенно отец) всегда ставили перед ним четкие и легко достижимые цели и оказывали ему при этом помощь, скорее всего, будет низкий уровень потребности в достижении успеха. У ребенка, которого никогда не хвалили и не поощряли за достигнутый успех, также будут низкие потребности в достижении. С другой стороны, если родители (или, по крайней мере, один из родителей, желательнее отец) ставили перед сыном трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него скорее всего будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям спортом.

Тренер, занимающийся с ребенком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, должен вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С подростком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. Иногда ему надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у детей с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими.

Спортсмены, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие спортсмены рассчитывают получить одобрение за действие, направленные за достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции.

При доминировании мотивации достижения успеха спортсмен предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение, старание и способности могут проявиться наилуч-

шим образом. При преобладании мотивации избегания неудач – задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У стремящегося к успеху привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для ориентированного на неудачу, – падает.

Мотивированные на достижение успеха спортсмены в ситуации выбора между немедленным вознаграждением или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее. Спортсмены с низкой склонностью к достижению отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение.

Стремящиеся к успеху свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т.п.), а избегающие неудачи – внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т.п.). Спортсмены, имеющие сильно выраженный мотив избегания неудачи, склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориентирован на успех, ведут себя противоположным образом: адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед, а не расстраиваются.

Структура мотивации достижения спортсменов носит индивидуальный характер и включает побудительные, базисные и процессуальные основания. Ее типичная динамика проявляется тремя тенденциями. Первая – структура мотивации практически не изменяется в течение длительного времени. Вторая – отдельные компоненты мотивации изменяются волнообразно. И, наконец, третья – наряду со снижением значимости побудительных оснований имеют место волнообразные колебания базисных и процессуальных компонентов мотивации.

Структура мотивации достижения высокого результата в спорте по Р.А. Пилюян

Побудительные основания	1) отражает принципиальную ориентированность спортсмена на удовлетворение самоактуализации, самоутверждения, самовыражения, исполнения долга. 2) отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей.
Базисные основания	1) отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных условиях социально-бытовой деятельности. 2) отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков. 3) отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений.

Процессуальные ос-нования	1) отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих противниках. 2) отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе соревновательной борьбы
---------------------------	--

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Многие спортсмены получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути. Психологи рекомендуют прямо рассказывать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение действительно являются мощными стимулами. Спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессоров, с которыми может встретиться юноша. Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести молодым людям большую пользу в дальнейшей жизни, особенно если при этом выполняются некоторые требования.

1. Спортсмену на первом этапе обучения специально указывают на положительное значение преодоления стресса и мотивируют его к активным занятиям спортом.

2. Индивиду дается возможность достигнуть относительного успеха, т. е. к нему не предъявляются необоснованные требования, например, стать чемпионом. Он просто должен раскрыть все свои способности и стремиться к самосовершенствованию.

3. Физический и эмоциональный стресс, которому подвергается юноша, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, еще не приспособившегося к большим нагрузкам.

Большинству спортсменов не нужно говорить, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. Уже в школе необходим определенный уровень физических способностей для достижения благоприятной атмосферы. Многолетние и систематические наблюдения за детьми показали, что мальчики, созревающие рано, достигают успеха в спорте (приобретают статус и самоуважение). В дальнейшем они становятся более уверенными в себе и устойчивыми, в отличие от сверстников, у которых процесс созревания происходил медленнее и которым не удалось достигнуть того же статуса благодаря ранним занятиям спортом.

Для мотивации спортсменов часто используют материальное поощрение, награды. Система поощрения, часто может быть действенной просто потому, что спортсмены ценят время и усилия, затраченные тренером на разработку и поддержание такой системы, а не из-за материальной ценности какой-либо награды. При разработке системы поощрений важно правильно объяснить ее спортсменам и применять те награды, которые имеют действительную для них ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту спортсменов. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений спортсменов.

Недавно были проведены интересные исследования. Оказалось, что спортсмен может заметно улучшить свой результат, если он сам определит и рост своего мастерства, и когда его следует поощрить. Ранее ошибочно предполагалось, что награждающий знает, какая форма поощрения представляет интерес для спортсмена, и может правильно оценить его достижения. Исследования показали, что спортсмены, которые разрешают поощрять себя за улучшение своей спортивной деятельности по своему усмотрению, в большей степени мотивированы на дальнейшее улучшение своих результатов, чем в случае, когда такое решение принимают другие.

Приведенные ниже рекомендации содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе.

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

а) психолог проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д. Одновременно с этим следует спросить спортсмена об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах;

б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выиг-

рыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

в) для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты;

г) перед началом сезона следует предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

2. Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. К изменениям в отношениях необходимо относиться терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

3. Следует обращаться к спортсмену не как к индивиду, а как к личности, если стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания должны быть аргументированы и обращены к интеллекту, а не к его эмоциям спортсмена. Среди мотивов занятий спортом, которые могут быть наиболее привлекательными для сегодняшней молодежи, следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства. Менее значимыми мотивами для участия в спортивной деятельности, которые могут привлечь современного юношу, являются желания быть «настоящим мужчиной», достигнуть социального статуса или получить крупные денежные вознаграждения.

Литература:

1. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978.
2. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984. – 104 с.
3. Психология спорта высших достижений / Под общ. ред. А.В. Родионова. – М., 1979.
4. Психология спорта. Современные направления в психологии. – М., 1989.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб., 2002.

Лекция 6. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью

- Основы управления в спортивной тренировке.
- Виды контроля в процессе тренировок и соревнований.
- Психические состояния. Их объективная и субъективная оценка.
- Состояния тренированности и «спортивной формы».
- Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий.
- Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
- Контроль психической подготовленности.

Под управлением в спортивной тренировке следует понимать одну из важнейших функций, обеспечивающих поддержание оптимальной структуры, реализацию программ и целей системы спортивной тренировки.

Основой для управления процессом спортивной тренировки служат многообразные и постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его функционального состояния, информация о которых поступает от спортсмена при помощи обратных связей четырех типов:

- 1) сведения о состоянии спортсмена (самочувствие, отношение к работе, настроение и т.п.);
- 2) сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, ее выполнение, замеченные ошибки и т.п.);
- 3) данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой);
- 4) сведения об отставленном и кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности и подготовленности спортсмена).

Объектом, управления в спортивной тренировке является поведение спортсмена и его состояние – оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применяющихся тренировочных и соревновательных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки. Целью управления тренировочным процессом является оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие трени-

рованности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Управление тренировочным процессом предусматривает комплексное использование как возможностей системы спортивной тренировки (закономерностей, принципов, положений, средств и методов и др.) так и внутренировочных и внесоревновательных факторов системы спортивной подготовки (специального инвентаря, оборудования и тренажеров, средств восстановления, климатических факторов, организационных моментов и др.). С одной стороны, это определяет чрезвычайную сложность управления в спортивной тренировке, а с другой стороны, его большую эффективность в случае обоснованности реализованных решений.

В наиболее общем виде управление может быть определено как упорядочение системы, т. е. приведение ее в соответствие с объективной закономерностью, действующей в данной сфере. В этом плане динамическая система выступает в качестве самоуправяемой системы, заключающей в себе, по существу, две подсистемы: управляемую и управляющую, которые в единстве образуют систему управления. В качестве примера такой зависимости можно привести человеческий организм, который, как писал И. П. Павлов, есть «в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя, поддерживающая и даже совершенствующая» система, где управляющей подсистемой является центральная нервная система, которая осуществляет саморегуляцию организма, поддерживает и сохраняет постоянство его существенных, необходимых для нормального функционирования и развития характеристик, восстанавливает нарушенные функции, корректирует различные сдвиги и тем самым обеспечивает равновесие организма со средой.

Важной стороной процессов управления сложными динамическими системами является принцип обратной связи. Согласно этому принципу успешное управление может осуществляться только в том случае, если управляющий будет получать информацию об эффекте, достигнутом управляемым объектом.

В практике спорта принято выделять три вида контроля – этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной

оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе *педагогического контроля* оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Принципиальным положением медико-биологического контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются здоровые люди.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием на-

грузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: *самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости* функциональных возможностей.

Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

Субъективные и объективные признаки психических состояний весьма многообразны, и их выраженность зависит как от особенностей человека, так и от характера выполняемой работы.

Субъективные признаки. Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних фаз и особенно для переутомления характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в голове, давление в висках, возникает головная

боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

Объективные признаки состояния. При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма – сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки – дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик – показатели сенсомоторики (латентный период двигательной реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. Исходя из теории функциональных систем, достаточно обходиться 4-5 показателями. По данным В.К. Сафонова, в качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- 1) общего состояния на тренировке;
- 2) уровня усталости за весь тренировочный день;
- 3) субъективной легкости заключительной части тренировки;
- 4) общего состояния после тренировки;
- 5) выраженности усталости после тренировки;
- 6) стабильности работоспособности на тренировке.

Этот факт подчеркивает необходимость дифференцировать в диагностической работе компоненты состояния по их устойчивости во времени. Объективации устойчивого компонента уделяется особое внимание, поскольку для индивидуализации тренировочного процесса его знание является более существенным, чем традиционно оцениваемые психологами спорта операционные и текущие компоненты перед конкретными выступлениями.

Достаточно остро стоит вопрос о психофизиологических проявлениях состояний тренированности и «спортивной формы», которые важны в прогнозе результативности спортивной деятельности. Часто эти состояния, по сути, не дифференцируются и связываются: 1) со свойствами личности спортсмена, формируемыми в процессе многолетней тренировки; 2) с «перманентным состоянием, длящимся неде-

ли и месяцы»; 3) с оперативным состоянием готовности к конкретным соревнованиям. Иногда понятия «состояние тренированности» и «состояние спортивной формы» трактуются как частные случаи «уровня подготовленности» и «состояния готовности».

Специфика требований к деятельности спортсменов в видах спорта группы выносливости (велосипедные гонки, бег на средние и длинные дистанции, плавание и др.) показывает необходимость дифференцированного психофизиологического анализа качеств «тренировочных» и предсоревновательных состояний.

Состояние тренированности и состояние спортивной формы – частные случаи психофизиологического состояния спортсменов, под которым понимается «целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата». 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, когда 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 и определяется, в основном, субъективной значимостью ближайшей цели деятельности и трудностью ее достижения.

Устойчивый компонент представляет собой «фон, на котором разворачивается деятельность». Он выполняет функцию, обратную функции оперативного компонента: способствует накоплению потенциальной энергии и подготавливает реализацию далеко отставленных целей деятельности данного спортсмена.

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 отсрочки основной цели спортивной деятельности.

Состояние тренированности и состояние спортивной формы – это целостные состояния спортсмена, различающиеся качеством оперативного компонента и степенью задействованности устойчивого компонента. Они диагностируются по следующим методикам: электробиопотенциометрия (градиент БЭП); простая сенсомоторная реакция; 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, а также бланковые тесты: САН и шкала реактивной тревоги.

На субъективном уровне состояния тренированности и спортивной формы связываются с чувством «легкости начала тренировки» и «легкости ее окончания». Переживание чувства «легкости начала тренировки» интерпретируется как оперативный компонент состояния тренированности. По объективным показателям это чувство выражается в стабилизации темпа движений, благоприятствующего поддержанию равномерного темпа на дистанции (координационный компонент), увеличении значений градиента БЭП, ошибки по направлению при отмеривании времени «в минус» и суммарного уровня активации¹ (энергетический компонент).

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 точно во времени распределять свои силы на дистанции.

Энергетическая составляющая устойчивого компонента состояния тренированности проявляется в уменьшении значений активаци-

¹ Активация (возбуждение) — это своеобразный синдром физиологических и поведенческих признаков, характеризующих степень готовности спортсмена действовать, тогда как тревожность связана с опасениями спортсмена по поводу выступления в предстоящем соревновании, неуверенностью в своих возможностях, переоценкой силы своих соперников.

онных 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.

Состояние «спортивной формы» отличается единством энергетических составляющих оперативного и устойчивого компонентов. 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) 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.

С целью выяснения воздействия физических нагрузок на организм принято изучать срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Под срочным тренировочным эффектом понимаются изменения в организме непосредственно во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха. Под отставленным тренировочным эффектом подразумевают изменения в поздних фазах восстановления – после тренировки, в последующие дни. Кумулятивный тренировочный эффект – это изменения, происходящие в организме в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа отдельных занятий.

Исследования посредственно на тренировочном занятии применяются в случаях, когда надо решать вопрос о правильности построения, рациональной последовательности физических упражнений и количестве их повторений, достаточности и длительности интервалов отдыха и т. п. Для решения этих вопросов используются различные простые показатели, чаще всего ЧСС (частота сердечных сокращений), ЧД (частота дыхания) и АД (артериальное давление), которые определяют у спортсмена перед тренировочным занятием, после его

отдельных частей, после интервалов отдыха и, если надо, после отдельных упражнений и в конце занятия. При наличии телеметрической аппаратуры исследование проводят без перерывов.

В результате можно получить так называемую физиологическую кривую тренировки, по которой видно, как, когда и насколько изменяется тот или иной показатель.

Исследование до и после тренировочного занятия (через 20-30 мин) позволяет судить о воздействии тренировочного занятия в целом. Если при этом исследовании у спортсмена выявляются какие-либо отклонения или определяются признаки утомления (снижение уровня функционального состояния), то для оценки длительности восстановительного периода необходимо определять исследуемые показатели через 4-6, 24 и 48 ч после занятий.

При 2-3-разовых тренировках в день, учитывая возможную перегрузку, врачебно-психологические наблюдения (ВПН) следует проводить утром, до начала тренировочных занятий и вечером после них.

Аналогично проводятся ВПН для оценки влияния микроциклов различной длительности (до и после микроцикла) и определенных этапов тренировочных занятий. В частности, существенное значение имеет выяснение влияния тренировочного сбора. Такие исследования проводятся обычно после дня отдыха утром и натошак для того, чтобы исключить непосредственное влияние предыдущих физических упражнений. В день исследования спортсмену не следует делать даже физзарядку.

Выбор методов исследования основных функциональных показателей зависит от поставленных перед исследованием задач, формы организации ВПН и возможностей, которыми располагает врач и психолог.

К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха (пневмотахометрия), ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, методика САН (самочувствие, активность, настроение), самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Определение массы тела и ее изменений – простой, но важный метод оценки воздействия физических нагрузок. Вес следует измерять утром натошак, а также до и после тренировочного занятия. После

нагрузок среднего объема и интенсивности вес должен снижаться на 300-500 г у тренированного спортсмена и на 700-1000 г у новичка. После больших, интенсивных и длительных нагрузок (бег на длинные дистанции, лыжные и велосипедные гонки) потеря веса за тренировку или соревнование может достигать 2-6 кг. В подготовительном периоде годичного тренировочного цикла вес снижается более активно, чем в последующих периодах. С достижением высокой тренированности вес спортсмена стабилизируется.

Наиболее доступным и информативным методом оценки реакции организма на физическую нагрузку является *определение ЧСС*. Ее следует определять перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений в основной части занятия, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузки. Поскольку при значительном учащении пульса (до 170-180 уд./мин) определить его на лучевой артерии нелегко, рекомендуется считать пульс за 6 или 10 с на сонной артерии или по верхушечному толчку сердца, или сосчитать число сокращений сердца за 30 с и переводить эти данные в ЧСС за 1 мин.

Сопоставляя характер и интенсивность нагрузки с изменениями частоты пульса и быстротой его восстановления, определяют уровень функционального состояния организма. Например, если при пробегании 400 м за 70 с пульс у спортсмена учащался до 160 уд./мин и восстанавливался до 120 уд./мин за 2 мин, а в последующем после такой же нагрузки учащался до 150 уд./мин и восстанавливался за 3 мин, есть основания говорить об ухудшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

В настоящее время в большинстве видов спорта (особенно циклических, связанных с проявлениями выносливости) тренеры планируют объем и интенсивность тренировочных нагрузок не только в часах, метрах, но и по ЧСС, которая отмечается при данной работе. В легкой атлетике, например, по ЧСС выделяют несколько зон интенсивности тренировочных нагрузок, характеризующихся определенным типом энергообеспечения. Так, если ЧСС не превышает 170 уд./мин, тип энергообеспечения аэробный. При этом восстановительная зона интенсивности нагрузок имеет место, если ЧСС не превышает 130 уд./мин, зона поддерживающей интенсивности – до 150 уд./мин, зона развивающей интенсивности – до 170 уд./мин (Ф.П. Сулов).

При пульсе от 170 до 190 уд./мин тип энергообеспечения смешанный, аэробно-анаэробный. При пульсе свыше 190 уд./мин тип энергообеспечения также смешанный, но преимущественно анаэробный.

Огромное значение нормирование физических нагрузок по ЧСС имеет в массовой физической культуре и при самостоятельных занятиях физической культурой. Очень важно правильно оценить степень физической подготовленности человека, что позволяет правильно рекомендовать ему двигательный режим. С возрастом максимальный пульс снижается, но он тем больше, чем выше уровень физической подготовленности человека. В практических целях максимальный пульс можно определить по следующей формуле:

Макс. ЧСС = 220 – возраст (годы).

Важным показателем функционального состояния организма является, как уже говорилось, быстрота восстановления пульса. У хорошо тренированных спортсменов ЧСС уменьшается в течение 60-90 с со 180 до 120 уд./мин. В этом случае они бывают готовы к повторному выполнению упражнения. Отставленный эффект физических нагрузок может быть изучен по изменениям ЧСС на следующее утро, натошак.

Интенсивное развитие массовой физической культуры привело к существенному повышению роли самоконтроля. Особенно важны данные самоконтроля для самостоятельно занимающихся оздоровительным бегом, дозированной ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде и др. видами физических упражнений.

Обеспечение самоконтроля, разъяснение его роли для организации занятий – важная задача. Все данные самоконтроля должны фиксироваться в заполняемом в дневнике.

Занимающийся физической культурой, особенно самостоятельно, должен отражать в дневнике самоконтроля как данные покоя, так и определенную информацию о характере проделанной мышечной работы, о реакции на нее организма. То же самое можно сказать и о результатах проведения простейших функциональных проб.

В дневнике в первую очередь должны получить отражение *субъективные данные* о переносимости выполняемых физических нагрузок: степень утомления после работы, желание, с которым она выполняется, чувство удовлетворения после нее, ощущения дискомфорта т.д. Отставленные эффекты переносимости нагрузок отражаются на характере и глубине сна, аппетите, настроении. Появление негативных оценок субъективных данных самоконтроля говорит о чрезмерности физических нагрузок, неправильном распределении их в недельном микроцикле, неоптимальном соотношении объема и интенсивности.

Достоверность субъективных оценок переносимости нагрузок повышается при подкреплении их *данными объективного самоконтроля*. К ним относится измерение ЧСС, АД.

При индивидуальных занятиях бегом имеется возможность программировать ЧСС с тем, чтобы обеспечить тренировочный эффект и адекватность нагрузки возрасту, полу, задачам тренировки (повышение физической работоспособности, рекреация, реабилитация после заболеваний и т.д.).

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно измерять также и АД до и после нагрузки. В начале нагрузки максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 10-15 мин) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при легкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной тяжелой работе несколько повышается. Известно, что величина пульса и минимального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил вычислять индекс по формуле:

$$\text{ИК (индекс Кердо)} = \text{АД}_{\text{мин}} / \text{ЧСС}.$$

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единицы.

Наибольшую сложность при самоконтроле представляет проведение *функциональных проб*. Из них наиболее доступны ортостатическая проба (регистрация ЧСС на лучевой артерии в горизонтальном и вертикальном положениях), а также тест Руфье, в котором основная информация получается по данным измерения ЧСС. Динамика обеих проб позволяет судить об эффективности тренировочной работы, проводимой по утвержденной преподавателем программе.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
2. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л., 1989. – 191 с.
3. Психология спорта высших достижений / Под общ. ред. А.В. Родионова. – М., 1979.
4. Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Г.Г. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М., 1979.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб., 2002.
6. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. – К., 1987. – 424 с.

Лекция 7. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов

- Состояния соревновательной готовности спортсмена.
- Рациональная подготовка к стартам.
- Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии, «боевой готовности».
- Индивидуальные особенности протекания предстартовых состояний.
- Состояние оптимальной боевой готовности (ОБС) и его компоненты.

Рост спортивных результатов и их престижность, увеличение конкуренции, ответственность спортсмена за свой спортивный результат увеличивают психическое напряжение спортсмена во время соревнований. Уровень психической напряженности спортсмена при этом определяется балансом процессов возбуждения и торможения. По степени преимущественного проявления этих процессов можно различать четыре состояния соревновательной готовности спортсмена:

- 1) недостаточное возбуждение;
- 2) оптимальное возбуждение;
- 3) перевозбуждение;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения.

Состояние недостаточного возбуждения проявляется в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности спортсмена сконцентрировать внимание на предстоящем поединке. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен, доброжелателен к окружающим, даже к противникам. Однако он, неспособен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью.

Такое состояние бывает у молодых спортсменов, которые не ставят перед собой целей достижения наивысшего результата. Даже квалифицированные и опытные спортсмены (при недостаточной подготовленности) иногда снижают уровень своих притязаний, что также может привести к недостаточному психическому возбуждению. При повторении такого состояния вырабатывается своеобразный рефлекс на обстановку, который впоследствии очень трудно преодолеть.

Состояние оптимального возбуждения. В этом состоянии спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, партнеров по команде, противника, получать удовлетворение от своих движений и действий, чувствовать уверенность в своей подготовленности и достижении планируемого результата. Такое состояние – наилучшее для достижения высоких спортивных результатов и полной реализации функциональных возможностей.

Состояние перевозбуждения. Спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и неразумно требовательным к другим. Возможны психоподобные реакции.

В таких условиях тренеры и товарищи по команде должны проявлять терпимость и внимательность наряду с требовательностью и принципиальностью. Главное в этих случаях – не допустить попыток оправдать свое состояние и поступки неблагоприятно сложившимися условиями. В противном случае в будущем такое состояние может привести спортсмена к постоянному выискиванию причин, оправдывающих слабый спортивный результат и его поведение.

С чрезмерным возбуждением следует систематически бороться. Организм спортсмена в таком состоянии склонен к рефлекторным заболеваниям (обострение привычных травм, ангина, заболевания желудка и др.), что практически не дает ему возможности проявить имеющийся уровень подготовленности и создает предпосылки к еще большему оправданию плохого выступления в соревнованиях

Состояние торможения вследствие перевозбуждения. В этом случае имеет место механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Внешне проявляемая пассивность является результатом травмирующих переживаний, неприятных ассоциаций, нежелания соревноваться и др. Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические реакции. Спортсмен понимает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от них избавиться.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом проявлении требуют различных способов регулирования.

В состоянии недостаточного возбуждения спортсмен требует активно возбуждающих средств управления: скоростных и силовых упражнений в разминке, возбуждающего массажа, холодного душа, возбуждающих и действующих на престижность спортсмена бесед и др.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения требует внимательного и спокойного отношения к спортсмену, снижающего его возбуждение, малоинтенсивной разминки (лучше в уединенной обстановке), теплого душа, психорегулирующих воздействий и др.

Многочисленные наблюдения за практикой выступлений спортсменов на соревнованиях показывают, что чрезмерное эмоциональное возбуждение, сопровождающееся неуверенностью, тревожностью, мыслями о последствиях неудачного выступления и др., как правило, обрекает спортсмена на неудачу еще до выхода на старт.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его физических и психических качеств, этапов спортивного совершенствования возможны разнообразнейшие подходы к решению оптимизации стартового состояния и управления им. При рациональном психическом настрое на предстоящие соревнования повышенное возбуждение должно быть направлено не на переживания и опасности, а на концентрацию внимания на узловых компонентах технико-тактических и функциональных проявлений, учет которых обеспечивает успешное выступление в соревнованиях. Такой настрой формирует уверенность в своих силах, вызывает активное желание бороться за победу. Спортсмены, настраивающиеся на соревнования таким образом, перед стартом оживлены, общительны, легко устанавливают контакт со зрителями, уверенно ведут себя перед стартом. Однако под этой внешней маской скрывается целеустремленность, сосредоточенность, концентрированное внимание.

Рациональная подготовка к стартам связана с концентрацией внимания на основных для данной деятельности двигательных действиях, мыслях, ощущениях и отвлечением от посторонних факторов, которыми так изобилует непосредственная подготовка к стартам и участие в соревнованиях

Регулирование психического состояния спортсменов при приближении основных стартов осуществляется не только средствами психического воздействия, но и распределением тренировочной нагрузки в дни, предшествующие соревнованиям. Спортсменам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последние 8-10 дней перед ответственными соревнованиями не следует планировать

занятий с предельными по величине нагрузками, следует избегать применения контрольных тестов и т. п. В основном следует применять тренировочные задания с небольшой суммарной нагрузкой. В тренировке спортсменов, которых отличает пониженное эмоциональное возбуждение, напротив, следует использовать интенсивные упражнения скоростно-силовой направленности. Программа их тренировочных занятий должна быть эмоционально насыщенной.

Уровень эмоционального напряжения спортсменов накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам. Спортсменам, у которых эмоциональное напряжение повышено, рекомендуется строить разминку в основном на материале работы невысокой интенсивности. Напротив, пониженное эмоциональное напряжение связано с необходимостью включения в разминку кратковременных упражнений, выполняемых с максимальной и субмаксимальной интенсивностью.

В процессе психической подготовки необходимо научить спортсменов анализировать свое состояние, правильно оценивать свои ощущения, сопоставлять их с функциональными возможностями двигательного аппарата. К сожалению, многие спортсмены, особенно активные, уверенные в своих силах, часто не склонны искать причины неудачных выступлений в излишнем волнении, тревоге, эмоциональном перевозбуждении. Недостаточная способность спортсменов оценивать нарастание чувства тревоги, психического и мышечного напряжения, неуверенности часто является фактором, ограничивающим эффективность как соревновательной, так и тренировочной деятельности.

У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от его воли и желания, подготавливая организм к предстоящей двигательной деятельности. Предрабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или на представление о будущей деятельности «срабатывает вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед стартом, они играют большую приспособительную роль.

Механизмы состояний, возникающих перед деятельностью, помимо условно-рефлекторной, включают и психическую волевую регуляцию состояний. Поэтому состояния, возникающие перед деятельно-

стью, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (повышением пульса, ритма дыхания, обменом веществ), но и отражаются на проявлении двигательных качеств, технике движений, поведении спортсмена, его речи и т.д.

Например, при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, обычно называемым предстартовой лихорадкой, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру). В поведении наблюдается капризность, упрямство, грубость в отношениях с товарищами и с тренерами, снижение самокритичности. Страдает память, внимание рассеянное, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями). Внешний вид такого спортсмена позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен теряет аппетит, нередко наблюдается расстройство деятельности кишечника; пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы.

У спортсмена, для которого предстоящая деятельность не представляет интереса и он в ней не хочет участвовать, наблюдается другое состояние – апатия, сопровождающая общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов, урежением и неравномерностью пульса. Состояние **апатии** – сложное явление, и его нельзя объяснить однозначно как следствие перевозбуждения. Развивающееся во время апатии торможение касается не всей нервной системы, сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего, мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возмущенными или даже усиливают свое возбуждение.

Состояние «боевой готовности», характеризующееся оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения, также имеет свои «изъяны». О.В. Дашкевичем выявлено, что в состоянии боевой готовности наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться также некоторое ослабление активного внутреннего торможения (снижается произвольный контроль за действиями) и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты. В ряде видов спорта, например, у стрелков, эти сдвиги нежелательны. Для них оп-

тимально отсутствие предстартового возбуждения, по крайней мере, его явных признаков. Все же в большинстве видов спортивной деятельности наилучшие результаты достигаются при определенной степени возбуждения.

Одним из важнейших факторов, влияющим на интенсивность предстартового возбуждения, является уровень притязаний спортсмена. Именно он, а не официальная значимость предстоящих соревнований, определяет качество и степень возникающих реакций. Важно, чтобы уровень притязаний был адекватным имеющимся возможностям, т.е. не превышал их, но был бы и не ниже, что наблюдается у лиц с эмоциональной неустойчивостью. Эмоционально стабильные спортсмены оценивают свои возможности, как правило, выше среднего уровня.

Протекание предстартовых состояний имеет индивидуальные особенности. У спортсменов возбудимого типа предстартовое эмоциональное возбуждение значительно сильнее, чем у лиц тормозного типа. Для первых порог перехода в состояние предстартовой лихорадки значительно выше. То, что для лиц тормозного типа будет близко к состоянию «лихорадки», для лиц возбудимого типа может являться обычным предстартовым состоянием.

В ряде видов спортивной деятельности (например, в спринтерском беге) состояние стартовой лихорадки может способствовать успешным выступлениям в соревнованиях. Вот что, например, говорит по этому поводу известная польская бегунья, экс-рекордсменка мира в беге на 100 и 200 м И. Киршенштейн (Шевильнская): «Предстартовая лихорадка непрерывно усиливается вплоть до того момента, когда я встаю на стартовые колодки, и исчезает лишь с выстрелом стартера». Стартовая лихорадка не мешала спортсменке показывать выдающиеся результаты, так как была для нее не случайным, а характерным состоянием. Вероятно, многое зависит от того, как долго длится это состояние. Вот еще отрывок из интервью с другой выдающейся спортсменкой, пловчихой Г. Степановой: «Я в Мюнхене за неделю до старта места себе не находила. Было огромное желание победить – не могу передать, как я этого хотела. А вылилось это в психологический сбой, 150 метров плыла прекрасно, а потом не удержала, зачастила. Я на этом и раньше «горела» и вот опять».

На одну и ту же ситуацию спортсмены реагируют перед соревнованиями различно. Одни уединяются, уходят в себя, другие становятся повышенно общительными, разговорчивыми. Известная американ-

ская бегунья Кэтти Хэдмонт за сутки перед стартом на Мюнхенской олимпиаде говорила следующее: «Ищу грохота. Без шума не могу настроиться. В тишине руки опускаются и ноги не бегут». Другие отвлекаются от предстоящих соревнований: будущий чемпион олимпиады В. Борзов бродил по залам выставок картин. Третьи стараются не нарушать привычный ритм жизни – тренируются по два часа и проходят обычные для себя дистанции.

Исследователи Б.А. Душков, Ф.П. Космолинский и А.К. Попов по поведению перед стартом выявили два типа людей: **с высокой и пониженной степенью самоконтроля**, что связано, вероятно, с ролью эмоционального и волевого компонентов. У лиц с высокой степенью самоконтроля наблюдается стремление к уточнению инструкций и заданий, к проверке и опробованию места деятельности и оборудования, у них нет скованности и повышенной ориентировочной реакции на обстановку. Качество выполнения заданий у этих лиц не снижается, а вегетативные показатели (кожно-гальваническая реакция, пульс, дыхание) не выходят за пределы верхних границ физиологической нормы.

У спортсменов с пониженной степенью самоконтроля наблюдается нервно-эмоциональное напряжение, что внешне проявляется в психическом возбуждении или, наоборот, в депрессии, выражающейся в стремлении «свернуть» подготовку, обойти трудности. Это состояние сопровождается вегетативными сдвигами: тахикардией, гипергидрозом, спонтанными колебаниями кожно-гальванической реакции; нередко отмечается нарушение сна, вплоть до расстройства суточного цикла «сон – бодрствование».

Индивидуальные различия предстартовых сдвигов выявлены и у представителей других видов спорта: у одних гимнасток более выраженными были изменения со стороны сердечно-сосудистой системы (эти спортсменки имели сильную нервную систему) и в меньшей степени – со стороны двигательной системы, у других сдвиги больше касались двигательной системы и в меньшей степени – вегетативных систем (эти реакции характерны для спортсменок со слабой нервной системой). Очевидно, эти различия связаны с тем, что ограничение мышечных проявлений эмоций делает более выраженным их вегетативный компонент. С такими особенностями реакций организма могут быть связаны неблагоприятные последствия отсутствия «мышечной разрядки». В этом случае эмоции скорее приобретают высокую интенсивность, оказываются труднопереносимыми для человека.

Опыт спортсмена тоже обуславливает особенности предстартового волнения. У юных спортсменов (14-18 лет), по данным С.А. Бакунина, предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной сипы выражено больше, чем у взрослых. Польский психолог В. Навроцка нашла, что у большей половины из 800 опрошенных спортсменов предстартовые волнения уменьшилось в ходе спортивной карьеры и только у незначительной части увеличилось. У опытных спортсменов наблюдается меньшая частота сердечных сокращений, чем у неопытных. Однако предстартовые сдвиги тремора, вариативности двигательного темпа и концентрации внимания выражены больше у опытных спортсменов. Такая разнонаправленность проявлений свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода в выборе показателей при оценке предстартовых изменений с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Раннее предстартовое волнение возникает чаще у женщин, чем у мужчин, у юных спортсменов, чем у взрослых, у спортсменов с более высоким образованием, чем у спортсменов, имеющих среднее и восьмилетнее образование. Последнее связано с тем, что с развитием интеллекта повышается способность к прогностическому анализу. Для некоторых видов спортивной деятельности оптимальным является возникновение эмоционального возбуждения за один-два часа до соревнований. Следует отметить, что выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков. Например, А.В. Родионовым выявлено, что у боксеров, проигравших бои, предстартовое волнение более ярко развивалось уже в день первого взвешивания, когда до боя оставалось один-два дня. У победителей предстартовое возбуждение развивается более своевременно (в основном, перед боем). Конечно, раннее появление предстартового напряжения может возникать и вследствие того, что спортсмены плохо тренированы и чувствуют себя неуверенно. Неуверенность приводит к раннему напряжению, а раннее напряжение – к «перегоранию» и проигрышу.

Время возникновения предстартового возбуждения зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в спорте, пола, развития интеллекта.

Очевидно, что слишком рано возникающее предстартовое возбуждение приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящей деятельности.

А.В. Алексеев после длительных наблюдений за отлично выступающими спортсменами отказался от принятых классификаций стартовых и предстартовых состояний и ввел понятие «оптимальное боевое состояние» (ОБС). Такое понятие, по мнению А.В. Алексеева, более точно описывает феномен активации спортсменов перед стартом с учетом их индивидуальных особенностей и физической подготовленности.

«Почему же возникло предложение вместо «боевой готовности» ввести понятие «оптимальное боевое состояние»?» – ставит вопрос А.В. Алексеев. 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», 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 научился вводить себя в состояние «боевой готовности» по давно предложенным рецептам, ему вряд ли будет целесообразно овладевать основами ОБС».

ОБС соотносится 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.

Надо сказать, что ОБС каждого спортсмена весьма специфично и глубоко индивидуально. Поэтому, как правило, одному спортсмену нельзя использовать элементы ОБС другого спортсмена. Хотя ОБС для каждого спортсмена строго индивидуально, в нем можно и нужно выделить три основных компонента, общих для всех.

Первый компонент – физический. 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. Подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической и технической подготовки спортсмена.

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».

Для обучения вхождения в состояние ОБС нужно не только знать 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.

Важно всегда ориентировать спортсмена на то хорошее, положительное, полезное, что возникает в процессе приобретения спортивного опыта. 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.

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. 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 повысились его психический тонус, его активность в бою.

Практика подтверждает, что физический компонент – крайне существенная составная часть ОБС.

Второй компонент – эмоциональный. В спортивной практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Под уровнем эмоционального возбуждения понимается определенная сила волнения, в которой 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. 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).

Определять ЧСС должен уметь каждый. Отсчитывать пульс 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 им, самым сильным и самым нечувствительным 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 особой точности, а время для измерения сведено к минимуму, можно ограничиться подсчетом ударов пульса за 6 с (по Меллерович). Прибавив к полученной цифре ноль, т.е. умножив ее на 10, можно 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 за 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 заметишь – 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.

Эта психическая дисгармония может проявиться и при оптимальном уровне эмоционального возбуждения, и на фоне перевозбужденного, и апатичного состояния. Но предположим, что задача, которую надо решить на предстоящем выступлении, хорошо осмыслена и чет-

ко сформулирована. Достаточно ли этого для успеха? Еще нет! Нужно суметь полностью сосредоточиться на ней. А вернее, на тех элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

Умение осознавать и мысленно представлять программу движений и действий во время соревнований, ее вербализировать и реализовать с помощью самоприказов, и есть мыслительный компонент ОБС.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
2. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб., 2002.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М., 1985. – 165 с.
4. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л., 1989. – 191 с.

Лекция 8. Система эмоционально-волевой подготовки (ЭВП) спортсменов

На основании опыта работы со спортсменами высокой квалификации А.В. Алексеевым была разработана система эмоционально-волевой подготовки, предусматривающая применение приемов ауто- и гетеропсихического воздействия.

Система включает в себя десять этапов:

- изучение личностных качеств спортсмена для адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям и виду спорта;
- спортсмен обучается успокаивающему варианту психической саморегуляции, главная цель которого успокаивать себя, отключаться от переживаний;
- спортсмен обучается мобилизующему варианту;
- отработка спортивных навыков во время тренировки;
- ЭВП во время и после тренировок в подготовительном периоде;
- отработка настойчивости, уверенности, целеустремленности;
- ЭВП перед соревнованиями, когда спортсмен может себя настраивать на предполагаемую конкретную ситуацию;
- ЭВП во время соревнования;
- успокоение спортсмена после соревнования;
- работа над совершенствованием своих личностных качеств.

Первый этап ЭВП условно может быть назван диагностическим. Его цель – изучение личностных особенностей спортсмена. Встрече психолога со спортсменами предшествует его беседа с тренерами, в которой психолог излагает основы и возможности психогигиенической и психологической работы, приводит примеры из своего опыта работы и из опыта работы других психологов.

В первом периоде работы в спортивной команде психолог обычно проводит беседу примерно следующего содержания: *«Все спортсмены настраивают себя перед соревнованиями. Вы, очевидно, это делаете тоже. Ваша настройка касается чаще всего применения тех или иных тактических приемов, которые вы предполагаете применить во время соревнований. Мы же с вами будем изучать приемы, помогающие вызывать большую перестройку в организме, которая будет затрагивать сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы. Таким образом, вы будете проводить перед соревнованиями*

не только тактическую подготовку, но и подготовку, вызывающую физиологические изменения. Она поможет вам успокоить себя или мобилизовать в нужный момент».

Начало работы может быть иным: психолог начинает работать с отдельными спортсменами по рекомендации тренера. Почти всегда занятия психолога помогают спортсмену добиваться более высоких результатов. Это является самым лучшим доказательством эффективности эмоционально-волевой подготовки для остальных спортсменов, с которыми в этих случаях проводить занятия будет гораздо легче. Главное – добиться, чтобы спортсмены приходили на занятия, убежденные в необходимости такого обучения.

Второй этап эмоционально-волевой подготовки. Эмоционально-волевая подготовка начинается с обучения упражнениям успокаивающей части АТ (аутогенной тренировки), и после того как спортсмены усвоят их, переходят к упражнениям мобилизующим. После усвоения последней спортсмен самостоятельно продолжает занятия. Во время соревнований спортсмены проводят тренировку самостоятельно, однако лучше, если ими руководит психолог. Во время первых занятий спортсмену для того, чтобы научиться расслабляться, желательно принимать положение лежа на спине. Максимально расслабив все мышцы, закрыв глаза, он должен чувствовать себя непринужденно. Психолог суггестирует это ощущение: «Вы чувствуете, что заняли удобное положение».

Необходимо полностью расслабить мимическую мускулатуру, то есть вызвать «маску релаксации». Для более полного расслабления мимических мышц необходимо закрыть глаза, представить, что взгляд направлен вниз и внутрь, расслабить язык, расслаблять мышцы нижней челюсти. Психолог дает следующую суггестию: «Мышцы моего лица полностью расслаблены. Губы и щеки стали мягкими. Возникает ощущение, что нижняя челюсть еле-еле удерживается расслабленными мышцами».

Затем спортсмен расслабляет мышцы шеи, груди, живота, спины, рук, ног, последовательно внушая себе: «Мышцы шеи полностью расслаблены. Мышцы груди полностью расслаблены» и т.д.

После занятия психолог рассказывает о том, что мышечная расслабленность рефлекторно вызывает успокоение. Необходимо подчеркнуть, что вызывать спокойствие можно только при полной релаксации мышц.

Во время последующих занятий спортсменов учат отвлекаться от ненужных раздражителей с тем, чтобы они полностью сосредоточились на отрабатываемых ощущениях. Используется следующее внушение: «Вы полностью отключаетесь от всего окружающего и сосредотачиваетесь на тех ощущениях, которые стараетесь у себя вызвать». Чтобы добиться полного душевного спокойствия, спортсмены мысленно или шепотом повторяют за психологом следующую фразу: «Я совершенно спокоен. Я совершенно спокоен». Во время занятий психолог должен давать шепотный подтекст, комментирующий аутосуггестию: «Вы чувствуете полное успокоение. Нет никакого желания двигаться. Ничто вас не беспокоит. Ничто вам не мешает. Полное спокойствие вы чувствуете во всем вашем теле». Последующие формулировки самовнушений также должны дополняться шепотным подтекстом.

В дальнейшем спортсмен переходит к отработке способности вызывать у себя ощущения тяжести и тепла. Первое и второе упражнения аутогенной тренировки направлены на обучение способности вызывать чувство тяжести и тепла в своих руках. Необходимо ли обучать спортсмена вызывать у себя ощущение тяжести в руках, ногах и во всем теле? Некоторые психологи полагают, что ауто- и гетеросуггестия тяжести в дальнейшем повредит скорости движений спортсмена. На основании проведенных нами исследований можно утверждать, что ауто- и гетеросуггестия тяжести, преследующая цель вызывать внушенный сон или расширение кровеносных сосудов мышц, вечером после тренировки или соревнований, совершенно не снижает скорости реакций спортсменов на следующий день.

Суггестии ощущений тяжести по утрам, перед соревнованиями или тренировками лучше не проводить. Если же спортсмену надо успокоить себя утром, то после релаксации мышц внушается ощущение тепла и спокойствия во всем теле.

Обучение спортсменов можно начать с тренировки чувства тяжести в руке (у правой сначала в правой, у левой – в левой). Можно применить формулировки Г.С. Беляева.

1. «Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой». Шепотный подтекст психолога: «Правая рука как бы набрякла. Правая рука как будто наливается свинцом. Правая рука массивная».

2. «Очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой». Подтекст психолога: «Правая рука тяжелеет больше и больше. Тяжелая кисть. Тяжелеет правое предплечье».

3. «Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой». Подтекст психолога: «Тяжесть руки больше выражена. Тяжелое правое предплечье. Тяжелеет правое плечо».

4. «Чтобы моя правая рука стала тяжелой». Подтекст: «Вся правая рука тяжелая, массивная».

5. «Моя правая рука стала тяжелой». Подтекст: «Правая рука такая тяжелая, что вы не можете ею пошевелить».

6. «Правая рука тяжелая». Подтекст: «Правая рука тяжелая, как чугунная тумба».

7. «Рука тяжелая». Подтекст: «Вы усилием воли вызвали такое расширение кровеносных сосудов, что рука невероятно тяжелая».

Во время первых самостоятельных тренировок у спортсмена может возникать ощущение тяжести в обеих руках одновременно. Это свидетельствует о том, что еще не произошла дифференциация ощущения. В дальнейшем ощущение тяжести появляется только в правой руке. После того как спортсмен добьется выраженного появления чувства тяжести в руке, он может проводить самовнушение более короткими формулами: «Правая рука тяжелая, тяжелая, тяжелая...»

Спортсмену дается задание ежедневно после тренировок и перед сном самостоятельно отрабатывать первое упражнение. Психолог дает такую инструкцию: «С сегодняшнего дня вы начинаете тренировать себя. Заниматься будете после тренировок (лучше после душа и массажа) и вечером, когда вы полностью приготовитесь ко сну. Вначале вы полностью расслабите все мышцы, как сегодня во время занятий, затем внушите себе: «Я совершенно спокоен». После этого так же, как и сегодня, будете вызывать у себя ощущение тяжести в течение 5-7 мин. Во время вечерних занятий у вас будет возникать сонливость, обычно переходящая в крепкий, глубокий сон. Вы не должны сопротивляться этому, так как в последующем сможете, пользуясь этим приемом, вызывать крепкий, глубокий, спокойный сон в любой обстановке». Спортсмен повторяет про себя за психологом формулы самовнушения второго упражнения:

1. «Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой».

Указанное самовнушение усиливается следующей суггестией: «Представьте, что ваша правая рука обернута легким, теплым пуховым платком (или погружена в теплую воду). Рука начинает согреваться, рука теплеет. Вы ощущаете приятное потепление. Ощущение тепла нарастает».

2. «Очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой».

Психолог дает следующую суггестию: «Появляется приятное тепло в правой руке. С каждой минутой ощущение тепла становится все более и более выраженным. Рука становится теплой. Рука становится массивной. Появление чувства тепла объясняется тем, что вы усилием воли вызвали расширение кровеносных сосудов. Кровь устремилась в правую руку. Вы чувствуете, как от прилива крови рука больше и больше согревается. Она становится более массивной, чем левая, и в то же время более теплой».

3. «Хочу, чтобы моя правая рука стала теплой».

Суггестия следующего содержания: «Ваше самовнушение действует. Правая рука наливается приятным теплом. Тепло охватывает правую кисть и начинает подниматься. Тепло переходит на предплечье. Чувство тепла нарастает. Чувство тепла усиливается».

4. «Чтобы моя правая рука стала теплой».

Шепотный подтекст: «Правая рука все больше и больше теплеет. Вы усилием воли вызвали расширение кровеносных сосудов в правой руке. Кровь устремилась в правую руку. Вы ощущаете, как дрожат кровеносные сосуды в кончиках пальцев правой руки. Вы чувствуете, как от кровенаполнения растягивается кожа на пальцах правой руки».

5. «Моя правая рука стала теплой».

Шепотный подтекст: «Правая рука все больше и больше наполняется приятным теплом. Тепло распространяется на правое плечо. Вся правая рука теплая. Это полезное тепло, приятное тепло».

6. «Правая рука теплая». Шепотный подтекст: «Правая рука теплая, как обложенная грелками. Тепло равномерно охватывает правую руку».

Первое занятие по обработке второго упражнения длится 15-20 мин. После этого мы предлагаем спортсменам представить, что явление тепла проходит, что вместо расслабленности возникает чувство бодрости и легкости, как после хорошего, приятного отдыха. Это подкрепляется суггестией содержания: «Вы хорошо отдохнули, чувствуете приятную бодрость, легкость. Все мышцы послушны вашей воле».

После занятия нужно объяснить спортсмену, что умение руководить собой будет полным, а следовательно, высокоэффективным, если оно будет распространяться на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Поэтому обучаться самовоздействию, способности успокаивать или активизировать себя нужно именно с этих упражнений. Спортсмен должен убедиться в том, что овладение даже первыми упражнениями самовоздействия способству-

ет появлению уверенности в себе, уверенности в способности руководить собой.

Психолог рассказывает спортсмену, что умение произвольно расширять кровеносные сосуды позволит ему после высоких нагрузок на тренировках и соревнованиях, используя этот прием, улучшить кровоснабжение мышц, обогатить их после нагрузки питательными веществами и кислородом, повысить их силу и выносливость.

Для большей убедительности в эффективности самовнушения рекомендуется измерять кожную температуру того участка тела, на который направлено внушение, до занятий и во время самовнушения. Во время первого занятия у большинства обучающихся температура возрастает на $0,2^{\circ}$, у некоторых – до 1° .

Психологу для достижения высокой эффективности необходимо тренировать у себя способность воздействовать на пациента эмоциональными интонациями своего голоса. Его инструкции должны быть выразительными как по содержанию, так и по модуляциям голоса. Этого достигают тем, что врач вызывает у себя те представления, о которых он говорит спортсменам, сосредоточивается, образно описывает и эмоционально передает возникшие ощущения.

Далее занятия проводятся через 1-2 дня. Каждое из них начинается с первого упражнения (маска релаксации, расслабление мышц, внушение: «Я совершенно спокоен», внушение тяжести, ощущение тепла в руках и в ногах»). Когда у спортсмена уже быстро и легко возникает чувство тепла в правой руке, он начинает тренировать умение вызывать чувство тепла в левой руке. Содержание самовнушения носит такой же характер, как и при обучении предыдущему упражнению.

Обучение спортсменов можно начинать и с тренировки чувства тепла в ногах, используя те же приемы.

После того как спортсмен добился возможности вызывать у себя чувство тепла в руках и ногах, он переходит к обучению способности руководить сердечной деятельностью. С этой целью может быть использован прием, предложенный Г.С. Беляевым (1968). Сначала спортсмен вызывает ощущение тепла в левой руке, внушая себе: «Мысленно ощущаю поочередно пальцы левой кисти, они наливаются приятным густым теплом; тепло струится в левую руку, наполняет всю руку до плеча; тепло переливается через плечо в левую половину грудной клетки».

В процессе работы со спортсменами мы убедились в том, что, помимо приема Г.С. Беляева, весьма эффективным может быть следующее самовнушение: «Мое внимание переходит на область сердца. Чувствую приятное тепло в левой половине груди. Расширились кровеносные сосуды сердечной мышцы. Теплая кровь омывает сердечную мышцу, омывает каждое мышечное волокно сердечной мышцы. Теплая кровь снабжает питательными веществами сердечную мышцу. Она укрепляется, становится более сильной, более выносливой.

С каждым днем я все легче переношу большие нагрузки во время тренировок. Мое сердце сокращается ровно, ритмично, спокойно».

Психолог потенцирует самовнушение спортсмена: «Приятное спокойствие распространяется по всему телу. Вы чувствуете приятное спокойствие в груди. Сердце работает спокойно, ритмично, автоматически. Вы не ощущаете своего сердца, как не ощущает сердца каждый здоровый человек. Вы чувствуете эффективность вашего внушения. Сердце сокращается реже, оно больше отдыхает. Отдыхает сердечная мышца. Сердечная мышца отдыхает и накапливает запас энергии. Возрастает сила и выносливость сердечной мышцы. Тренировки укрепляют сердце».

Обучение самовоздействию на дыхательную деятельность можно провести после усвоения предыдущих упражнений. Психолог рекомендует спортсмену внушать себе: «Мое дыхание ровное, ритмичное, спокойное». После мысленного повторения указанной фразы спортсменом психолог суггестирует: «Вам легко, хорошо, спокойно, свободно дышится. Легко поднимается грудь. Воздух большой струей свободно входит в легкие. Такое дыхание полезно. Ваш организм насыщается кислородом. Вы восстанавливаете ваш организм после тренировки. Возрастает сила и выносливость вашего организма. Вы чувствуете, как ваше самовнушение быстро оказывает действие. Действительно, дыхание становится спокойным, ровным, ритмичным. Легко, хорошо, приятно дышится. Такими самовнушениями вы добиваетесь основательного успокоения всего организма. Произвольно ускоряете восстановление энергетических затрат на тренировках, повышаете выносливость, улучшаете питание сердечной мышцы».

Спортсмен самостоятельно повторяет упражнения два раза в день: после тренировок и перед наступлением сна. Каждое самостоятельное занятие состоит из ранее усвоенных и вновь отрабатываемых упражнений.

Самовнушение считается усвоенным, если спортсмен может у себя вызывать четкие ощущения спокойствия и тепла. На это уходит 2-4 нед. После этого спортсмен может вызвать чувство спокойствия и тепла, используя меньшее количество формул.

Третий этап – мобилизующая часть эмоционально-волевой подготовки. В настоящее время сложилось мнение, что обучение мобилизующей части ЭВП следует вести параллельно с отработкой ее успокаивающей части. Каждое занятие с психологом состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей. Порядок проведения занятий: мышечная расслабленность, «маска релаксации», самовнушение: «Я совершенно спокоен».

Мобилизующее самовнушение предлагаем разделить на четыре подраздела в зависимости от воздействия на ту или иную рецепцию: 1) кожную терморецепцию; 2) проприорецепцию; 3) висцерорецепцию; 4) психологическое состояние.

Воздействие на кожную терморецепцию заключается в тренировке способности вызывать ощущение прохлады. Рекомендуем усваивать мобилизующую часть с отработки формулы: «Мой лоб слегка прохладен». Так как ощущение прохлады лба труднее вызвать, чем ощущение тепла, то мы предлагаем спортсменам применить следующий прием: «Переносите все свое внимание на кожу лба. Под влиянием сосредоточения внимания на коже лба возрастает ее чувствительность. Чувствительность возрастает настолько, что вы ощущаете движение воздуха в комнате. Чувствуете прохладу окружающего воздуха. Вы ощущаете дуновение прохладного воздуха из открытого окна. От окружающего воздуха лоб становится прохладным».

Только после этого спортсмен мысленно произносит фразы самовнушения: «Чувствую, что приятная прохлада лба возрастает. Прохлада начинает распространяться по лицу. От прохлады лба и лица появляется приятная легкость и свежесть в голове».

Содержание шепотного подтекста: «Вы действительно ощущаете, как ваш лоб овеивает приятная, легкая прохлада. Появляется легкость и свежесть в голове».

Продолжение самовнушения: «Приятная прохлада распространяется по всему телу. Ощущаю приятное похолодание, приятный озноб во всем теле. Ощущение прохлады придает мне чувство бодрости. Ощущаю приятную свежесть в голове. Легкими становятся руки, ноги, появляется приятная свежесть во всем теле. Ощущение прохлады и

свежести придает чувство бодрости. Это чувство бодрости сочетается с непоколебимой уверенностью в себе».

Воздействие на проприорецепцию заключается в тренировке чувства легкости. Спортсмен под руководством психолога внушает чувство легкости в правой руке (левша – в левой), мысленно повторяя вслед за психологом: «Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала легкой».

Психолог суггестирует ощущение легкости: «Вы чувствуете, как ваше самовнушение быстро действует. Ощущаете явную легкость в правой руке. Правая рука становится все легче, становится легче левой. Чувствуете, что правая рука меньше опирается на постель. Она действительно становится легкой, почти невесомой. Вы продолжаете внушать легкость в правой руке. Мысленно повторяете за мной следующую формулу самовнушения: «Очень хочу, чтобы моя правая рука стала легкой». Врач потенцирует и это самовнушение: «Вы чувствуете, что ваше самовнушение действует сильнее. Рука от внушенного вами чувства легкости начинает постепенно приподниматься. Сама по себе рука поднимается выше, еще выше, еще выше». Необходимо усилить самовнушение примерно такой суггестией: «Рука чуть-чуть приподнялась. Между рукой и опорой появился небольшой зазор. Ваше самовнушение действует. Оказывается, у вас хорошая способность к самовнушению. Продолжайте внушать себе ощущение легкости в правой руке».

Самовнушение чувства легкости продолжайте с помощью следующих формул: «Хочу, чтобы моя правая рука стала легкой», «Чтобы моя правая рука стала легкой», «Моя правая рука стала легкой», «Правая рука легкая». Врач убеждает спортсмена в том, что он обладает хорошими способностями к самовнушению, что внушаемые фразы оказывают положительное воздействие.

Изменение висцерорецепции заключается в обучении спортсмена мобилизирующему действию на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Спортсмен повторяет вслед за психологом следующие самовнушения: «Воздух приятно холодит мои ноздри», «Мое дыхание частое», «Сердце бьется мощно», «Холодеют ладони».

Мобилизация психических функций направлена на потенцирование волевых качеств личности с помощью следующих самовнушений: «Чувствую бодрость во всем теле. Чувствую прилив энергии. Чувствую себя исключительно уверенным. Я – сама уверенность. Могу навязать свою инициативу соперникам. Уверен в себе как никогда».

Как указывалось выше, после усвоения первого упражнения мобилизующей части ЭВП мы даем такое задание: по утрам, тотчас после пробуждения, занять обычную позу, расслабить все мышцы, внушить себе: «Я совершенно спокоен», затем мысленно отрабатывать согласно указаниям тренера формулы мобилизующих самовнушений. Психолог определяет успешность реализации самовнушений. При плохой реализации выясняются причины (наличие отвлекающих факторов, плохая отработка первого упражнения успокаивающей части ЭВП, недостаточная расслабленность мышц), даются рекомендации изменить условия проведения или положение (нередко поза «кучера на дрожках» способствует мобилизации спортсмена).

Четвертый этап эмоционально-волевой подготовки – психологическое воздействие во время усвоения и совершенствования спортивных навыков. В этот период самовнушение способствует более быстрой выработке и значительному совершенствованию навыков. Самовоздействие содержит ряд этапов: 1) предварительное представление упражнения с его мысленным проговариванием вместе с мысленными представлениями сокращений определенных групп мышц, с применением слов-самоприказов; 2) выполнение упражнения с использованием самоприказов; 3) проведение отчета-самооценки тренировок.

Отрабатывая указанные приемы, спортсмен должен применять их при усвоении спортивных навыков на тренировках, психологически готовить себя перед каждым упражнением (подходом к снаряду, прыжком и др.) чтобы чувствовать себя все увереннее и увереннее. За несколько секунд до начала упражнения, чтобы мобилизовать себя, спортсмен представляет следующие ощущения:

1. Ощущение прохлады во всем теле, как после прохладного душа.
2. Ощущение, что по спине пробежали мурашки.
3. Ощущение, что кожа становится гусиной.
4. Вдыхаемый воздух приятно холодит ноздри.
5. Чувство уверенности возрастает.
6. Появляется желание дерзкого поведения.
7. Возрастает инициатива.

Психолог должен убедить спортсмена в необходимости ежедневной тренировки, показать на примерах других спортсменов, что результативность подобных тренировок возрастает.

Пятый этап – психологическое воздействие во время тренировок в подготовительном периоде. Чтобы система самовоздействий стала привычной и спортсмен мог руководить собой в любой ситуации, он должен перед каждой тренировкой проводить индивидуальную настройку. Тогда упражнения самовнушения обеспечат необходимое эмоциональное состояние. Перед каждой попыткой спортсмен продумывает, представляет, проговаривает задание тренера в сочетании с самовнушениями мобилизующего характера.

Шестой этап эмоционально-волевой подготовки. Самовоздействие в этом этапе направлено на развитие волевых качеств. С помощью психолога тренера спортсмен должен составить план воспитания черт характера, необходимых ему. Одна из них – уверенность.

Вначале психолог убеждает спортсмена в том, что уверенность можно натренировать; с помощью представлений можно почувствовать уверенность в себе; есть все основания для воспитания у себя непоколебимой уверенности. Поэтому во время занятий после расслабления мышц и внушения чувства спокойствия спортсмен мысленно повторяет вслед за психологом следующие формулы:

1. «Я могу быть непоколебимо уверенным в себе».

После этого дается шепотный подтекст: «Человек не рождается уверенным, он вырабатывает у себя это качество. Возможности человека в воспитании уверенности безграничны. Спортсмены, систематически работающие над собой, становятся исключительно волевыми, уверенными, настойчивыми».

2. У меня всегда уверенный взгляд, уверенное лицо, уверенные движения, уверенная походка.

Психолог предлагает спортсмену представить у себя уверенный взгляд, уверенные движения, походку. Дается аутосуггестия с целью конкретизации перечисленных трех компонентов. Чтобы уверенность была постоянной, ее необходимо воспитывать не только в спортивной деятельности, но и в общем поведении. Спортсмен проводит суггестию следующего содержания: «Под влиянием самовнушений и систематических занятий спортом возрастает моя уверенность в себе. Тренировка уверенности мне нужна, она мне необходима. Постоянно тренирую у себя уверенную походку. Тренирую у себя спокойный и уверенный взгляд. Мой взгляд неторопливый. Мой взгляд не поверхностный, а внимательный, цепкий. Мои движения уверенны».

Н.К. Агишевой (1979) разработаны дополнительные формулировки самовнушения уверенности, с помощью которых спортсмен

может успешно моделировать состояние уверенности: «Я всегда разговариваю легко и свободно. При любых обстоятельствах мысль моя работает четко. Ни при каких условиях у меня не бывает затруднений речи. Мой взгляд всегда спокойный и уверенный. Я всегда держусь естественно и свободно. Я спокойно и уверенно смотрю на все окружающее. Я двигаюсь легко и свободно. Я сохраняю выдержку при любых обстоятельствах. У меня, как всегда, уверенная походка. Я всегда чувствую себя свободно и легко в любом обществе. Выражение моего лица всегда спокойное и уверенное. Мышцы моего лица всегда подчиняются моей воле. Мой девиз – быть всегда непоколебимо уверенным в себе».

Психолог убеждает спортсмена в возможности воспитания у себя постоянной и непоколебимой уверенности. Заверяет, что уверенность в себе под влиянием тренировок будет основной чертой характера. Чтобы добиться этого, спортсменам рекомендуют вначале представлять ту ситуацию (тренировка, соревнование), в которой они чувствовали себя наиболее уверенными; используя воспоминания, приводить себя в прежнее состояние уверенности. В последующем с помощью сюжетных представлений моделируют уверенное поведение перед выступлением, внушая себе: «Представляю себя выходящим на старт, на поле, на ковер». Шепотный подтекст. «Чувствую себя исключительно уверенным. В каждом моем движении, в моей позе, в выражении лица видна непоколебимая уверенность. Эту уверенность замечают мои соперники».

Затем спортсмен моделирует состояние уверенности в индифферентных ситуациях, а в последующем представляет себя уверенным в той обстановке, которая ранее волновала его. Настойчивость в тренировке способствует усилению волевых черт характера.

С помощью сюжетных представлений, постоянно убеждая себя, спортсмен вырабатывает и другие волевые качества. При совершенствовании спортивных навыков используются сюжетные представления с внушением уверенности, настойчивости в выполнении упражнения. Например, боксер представляет ситуацию боя с определенным соперником, умственно моделируя тактику своего поведения.

После усвоения первых упражнений мобилизации отрабатывают способность активизировать себя во время выступления. Психолог предлагает представить занимающемуся, что он находится на спортивной арене. Спортсмен принимает «позу кучера». Последовательность выполнения данного упражнения прежняя: мышечное расслаб-

ление, «маска релаксации», самовнушение: «Я совершенно спокоен». Затем спортсмен представляет себе какой-либо этап, элемент выступления, во время которого необходима мобилизация.

Эти упражнения мобилизующей части ЭВП составляют с учетом указаний тренера о характере соревновательной ситуации и тактических задач. Спортсмен внушает себе: «Я чувствую непоколебимую уверенность в самом себе. Ощущаю прилив энергии, чувствую волю к победе. Хочу показать высокий спортивный результат. Быстро и четко оцениваю сложившуюся ситуацию, могу быстро принять правильное тактическое решение. Ощущаю силу в мышцах рук и ног». Все фразы психолог произносит императивным тоном.

Спортсмен представляет наиболее трудные для него ситуации, например поединок с сильным соперником, изменение времени и места соревнований, непривычные условия (освещение, реакция зрителей и т.д.), и мысленно моделирует свое поведение. Иногда во время тренировок появляется чувство усталости, сочетающееся с отрицательным отношением к большим нагрузкам. В этом случае психолог корректирует переживания спортсмена. Одной из форм развития волевых качеств являются тренировки в преодолении усталости, апатии при высоких тренировочных нагрузках.

Если у спортсмена появляется негативное отношение к большим нагрузкам, то тренеру необходимо разъяснить ему их целесообразность. Наряду с этим врач-психолог проводит суггестию в гипнотическом сне:

«Вы чувствуете себя спокойно. Полностью расслаблены все мышцы, У вас ровное, ритмичное, спокойное дыхание. Сердце сокращается спокойно, ритмично. Отдыхает после тренировки каждая частичка тела, каждая мышца, каждая нервная клеточка. Вы чувствуете себя удобно и спокойно. Утомление после тренировки проходит. Утомление, возникшее после тренировки, свидетельствует о том, что мышцы получили достаточную нагрузку. После тренировки должно появиться утомление. Оно показывает, что мышцы получили нужную для них нагрузку. Нагрузка необходима мышцам. Без нагрузки мышцы не укрепляются. Вы чувствуете, что после каждой тренировки быстрее и быстрее проходит усталость».

Первые занятия целесообразно провести в форме суггестий, производимых врачом, чтобы спортсмен запомнил содержание внушения и использовал для аутосуггестии в последующем.

Таким образом, суггестия содержит коррекцию переживания утомления, психолог доказывает необходимость тренировок с большими нагрузками для достижения высоких спортивных результатов.

Седьмой этап эмоционально-волевой подготовки перед соревнованиями (на сборах). Особенно настойчивая работа должна проводиться перед соревнованиями (на сборах). Она состоит из психологической адаптации с помощью сюжетных представлений к той спортивной арене (трассе, рингу, треку и др.), на которой будут проводить соревнования. Проводятся самовнушения для подготовки к состязанию с предполагаемыми соперниками. При этом анализируются положительные и отрицательные качества соперников, проводится самовнушение уверенности, воли к победе, находчивости при выборе тактики спортивного поединка, самовнушение способности быстро реагировать на неожиданные отрицательные факторы (негативные реакции зрителей, фоторепортеров и др.), самовнушение успокоения после тренировки и перед сном. Особое внимание необходимо уделить внушению глубокого крепкого сна в период, предшествующий соревнованиям.

На сборах перед соревнованиями подводят итог предшествующей психопрофилактической работы, которая в этом периоде должна быть разноплановой. Гетеро- и ауто-суггестия направлены на: 1) адаптацию к незнакомому городу, гостинице, спортивной арене; 2) потенцирование чувства спокойствия и уверенности, наступление спокойного ночного сна до выступления; 3) повышение способности отключаться, успокаиваться и отдыхать между выступлениями; 4) повышение способности вызывать у себя за несколько минут чувство легкости, бодрости, приятной прохлады, непоколебимой уверенности, спортивной злости; 5) способность вызвать у себя ощущения тепла и тяжести, повышенного кровенаполнения мышц для восстановления и подготовки спортсмена к выступлению на следующий день.

Новые условия (город, гостиница, спортивная арена) оказывают заметное воздействие на состояние спортсмена, вызывают ориентировочную реакцию, могут затормаживать, сковывать инициативу. Избежать этого можно, сообщая спортсмену недостающую информацию, воспитывая чувство знакомого места. С этой целью может быть использована обычная беседа тренера, суггестия психолога, в которой он внушает ощущение спортивной арены как знакомого места, используя информацию, сообщенную тренером. В дальнейшем спортсмен может укреплять чувство знакомого места, вызывая у себя сю-

жетные представления о той спортивной арене, на которой он будет выступать.

Психолог и врач команды должны обращать внимание на то, чтобы информация оказывала стимулирующее воздействие на психику, чтобы у спортсмена возникла реакция положительного эмоционального ожидания соревнований. Это достигается беседами о значении предстоящих соревнований в совершенствовании спортивного мастерства и приобретении спортивного и жизненного опыта, в тренировке волевых качеств. Вечером, перед сном, в том числе и накануне состязаний, спортсмен внушает себе наступление спокойного ночного сна с помощью описанных выше формул.

В период сборов спортсмен продолжает совершенствовать свое умение мобилизоваться. Для этого за 10-15 мин до начала соревновательного упражнения проводится описанное выше мобилизующее самовнушение.

Наряду с самостоятельной работой желательно, чтобы психолог проводил занятия со спортсменами. Характер занятий зависит от времени их проведения, перед тренировкой – повторение самовнушения типа успокоения (внушается чувство тепла), а затем самовнушение мобилизации; после тренировки – использование самовоздействия типа успокоения (можно внушать и ощущение тяжести).

Восьмой этап эмоционально-волевой подготовки (период соревнований). Непосредственно перед соревнованиями, когда спортсмены получают больше сведений (о месте, времени, условиях проведения состязаний, составе команд соперников), внушение и убеждение психолога, тренера и самовнушение и самоубеждение спортсменов может носить более конкретный характер. Во время самостоятельных занятий спортсмен вызывает зрительные представления, отражающие те или иные особенности спортивной арены, сочетая их с мобилизующими самовнушениями. Одновременно он настраивается на ведение состязания с конкретными соперниками, мысленно представляя себе этапы и моменты соревнования, внушая себе при этом состояние уверенности и мобилизации, чувство «спортивной злости», моделируя свое поведение с помощью представлений в соответствии с рекомендациями тренера.

Если спортсмен полагает, что он не должен реагировать на отрицательно действующие факторы (грубость соперников и т.д.), то он внушает себе безразличие к ним: «Я остаюсь таким же спокойным, даже безразличным. У меня возникает чувство, что эта грубость отно-

сится не ко мне, а к какому-то другому человеку. Я остаюсь спокойным, безразличным. У меня возникает ощущение сосредоточенности на своих действиях. Я становлюсь мобилизованнее и увереннее».

В иных случаях (перед стартом, во время выступления) спортсмен настраивает себя на борьбу, мобилизуется. Для этого во время занятий ЭВП (мобилизующая часть) спортсмен представляет отрицательный эпизод, вызывая у себя мобилизацию, появление настойчивости, «спортивной злости», потенцируя волю к победе.

Под влиянием интенсивных физических и психических нагрузок у спортсменов наряду с утомлением наступают психические изменения: снижается острота «чувства времени», сужается объем внимания и объем памяти, отмечается преобладание механической памяти над логической (А.Ц. Пуни, 1968).

Внушение успокоения, способности отключаться и отдыхать между выступлениями в основном касается спортсменов, выступающих несколько раз в день (несколько стартов).

Чтобы ускорить восстановление и подготовиться к новому выступлению, спортсмен может провести самовнушение типа успокоения. Закрыв глаза, спортсмен отключается от окружающего, вызывает полную релаксацию мышц, внушает себе чувство спокойствия и отдыха во всем теле. Этим снимается нервная напряженность. Тренировка такого типа заключается в последовательном расслаблении всех мышц и внушении; «Я совершенно спокоен» (глаза закрыты совсем или полузакрыты).

Затем спортсмен внушает себе следующее:

1. Я переношу внимание на свое сердце. Оно работает спокойно, ритмично.
2. Внимание переходит на грудь. Мое дыхание ровное, спокойное, легкое.
3. Мне легко, хорошо, приятно дышится.
4. Я постепенно отключаюсь от окружающего.
5. Я все меньше и меньше воспринимаю звуки.
6. Все звуки, шумы, разговоры как будто бы удаляются от меня, отходят от меня все дальше и дальше.
7. Я погружаюсь в состояние приятного покоя и отдыха.
8. Отдыхает и накапливает запас энергии каждая мышца.
9. Отдыхает и накапливает запас энергии каждая нервная клеточка.
10. Отдыхает и накапливает запас энергии каждая частичка моего тела.

Такой отдых способствует более быстрому успокоению и восстановлению перед новыми стартами.

Внушения при восстановлении спортсмена после выступлений на соревнованиях, для подготовки к продолжению соревнований. Во время соревнований, продолжающихся несколько дней, быстрое восстановление сил спортсменов необходимо для того, чтобы на следующий день он снова мог успешно выступать. Наряду с известными методами восстановления (специальное питание, массаж и др.) немаловажную роль играет психическое воздействие.

Помимо вышеописанной формы самовнушения может быть применен предложенный нами прием гипносуггестии – психический массаж.

«Вы заняли удобное положение, расслабились. Успокаивается каждая частица тела, каждая нервная клеточка. Вы ощущаете приятное спокойствие. Отключаетесь от всего окружающего. Дыхание ровное, ритмичное. Сердце сокращается спокойно, ритмично. Вас покидают заботы, волнения. Вспоминая различные ситуации в период соревнования, вы думаете обо всем происходящем по-иному: спокойно обдумываете свое поведение и поведение соперников. Вы приходите к общему выводу о том, что участие в соревнованиях – это еще один этап повышения вашего спортивного мастерства. Каждое выступление на соревнованиях способствует накоплению высшего спортивного опыта. Участвуя в соревнованиях, вы чувствуете себя все увереннее и увереннее, возрастает общая выносливость и особенно психическая. Вы сегодня получили более интенсивную мышечную нагрузку, и это пошло вам на пользу. Кажется, незаметно, но вы приобрели большую выносливость, возросла сила мышц. Вы хорошо знаете, что возрастание нагрузки крайне необходимо в спорте. Чем выше нагрузка, тем больше раскрываются способности человека. То, что раньше было мировым рекордом, сейчас составляет уровень первого разряда в ряде видов спорта. Возможности человека неограниченны. С каждым выступлением на соревнованиях вы чувствуете, как возрастает ваш спортивный опыт. Участие в соревнованиях становится привычным для вас. К выступлениям на последующих соревнованиях вы подойдете более опытным, более уверенным. Со временем вы приобретете большой спортивный опыт и соревнования станут привычными для вас. По мере накопления спортивного опыта теряется различие между соревнованиями и тренировками. Возрастает спортивный опыт и воз-

растает уверенность в себе. Это придает вам чувство удовлетворения и гордости за себя».

Девятый этап эмоционально-волевой подготовки – успокоение спортсменов после соревнований. В последнее время уделяется внимание успокоению нервной системы спортсмена после физической нагрузки. С этой целью в спорте введена заминка.

Спортсмену необходимо обучиться психической заминке, чтобы самостоятельно проводить ее после соревнований.

Первые занятия целесообразно построить в форме суггестии, чтобы занимающийся запомнил содержание внушения.

Суггестия состоит из следующих этапов: 1) успокоения; 2) отключения от волнений; 3) суггестии чувства удовлетворенности; 4) суггестии приобретения спортивного опыта.

Приводим содержание суггестии:

«Чувствуете себя совершенно спокойно. Расслабились все мышцы. Успокоение и расслабление передается нервной системе. Чувствуете, как уходит напряженность. Голова становится свежей, легкой. Успокаивается и отдыхает каждая нервная клеточка, каждый нерв. Во всем теле чувствуете приятное тепло. Чувство тепла возникло у вас потому, что расширились кровеносные сосуды во всем теле. Расширились кровеносные сосуды мышц. Кровь вымывает из мышц, из каждого мышечного волокна продукты, образующиеся во время напряженной мышечной работы. Кровь снабжает мышцы питательными веществами. Появляется ощущение тепла в груди, особенно в левой половине грудной клетки. Это расширяются кровеносные сосуды грудной клетки, расширяются кровеносные сосуды сердечной мышцы. Каждое волокно сердечной мышцы омывается кровью. Кровь вымывает из мышцы продукты, образовавшиеся под влиянием усиленной мышечной работы. Вы хорошо отдыхаете. Чувствуете себя спокойно. Кровь снабжает каждое мышечное волокно сердца питательными веществами. Сердечная мышца укрепляется, становится более сильной и выносливой. Вы ощущаете приятное тепло в грудной клетке. Ощущение тепла распространяется по всему телу. Вы ощущаете тепло в брюшной полости. Такое ощущение вам приятно. Чувствуете себя совершенно спокойно. Вам приятно успокоиться и расслабиться после тренировки. Ощущение приятного тепла в брюшной полости нарастает. Это расширились кровеносные сосуды. Улучшается всасывание пищи. Питательные вещества, благодаря расширению кровеносных сосудов, быстрее поступают в кровь и разносятся по

всему телу. Кровь снабжает питательными веществами сердечную мышцу и мышцы всего тела. Каждая частичка тела, каждая клеточка обогащается питательными веществами. Ощущение тепла смещается вниз. Вы чувствуете приятное тепло в области поясницы. Это расширились кровеносные сосуды поясничной области. Вам приятно это ощущение тепла. Расширились кровеносные сосуды почек. Усилился приток крови к почкам. Усилился процесс фильтрации крови в почках. Удаляются из крови продукты, образующиеся при усиленной мышечной работе. Сейчас вы ощущаете приятное потепление ног. Ноги становятся теплее и теплее. Это расширяются кровеносные сосуды ног. Кровь приливает к ногам. Теплая кровь наполняет мышцы ног. Теплая кровь омывает каждое мышечное волокно. Кровь снабжает мышцы ног питательными веществами. Мышцы отдыхают, мышцы укрепляются. Повышается сила и выносливость мышц. Вам приятно. Вам удобно. Вы хорошо отдыхаете. Вы хорошо восстановились. Вы хорошо подготовились к следующим выступлениям».

Десятый этап – совершенствование личностных качеств спортсмена. Самовоздействие не должно ограничиваться успокоением и мобилизацией. Умение руководить своим психическим состоянием спортсмен совершенствует все время. С каждым этапом самовоздействия усложняются. Одним из них является самовоспитание, направленное на потенцирование волевых качеств, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. С другой стороны, самовоспитание направлено на устранение отрицательных черт характера. Вариантом указанной работы может быть разработка оптимальной психологической модели и вхождение в нее. Оптимальную психологическую модель можно составить при обобщении мнения самих спортсменов, тренеров, спортивных психологов о том, какими же качествами должен обладать спортсмен для достижения высоких результатов.

Литература:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М., 1985. – 165 с.
2. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Н.К. Агишева, А.В. Алексеев, И.М. Виш и др. Под ред. А.Т. Филатова. – К.: Здоров'я, 1982. – 295 с.
3. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка в спорте. – К.: Здоров'я, 1986.

Лекция 9. Стресс и психическая напряженность в спорте

- Понятие о стрессе.
- Влияние стресса на успешность спортсменов.
- Симптомы дистресса у спортсменов.
- Нервно-психическое напряжение и его признаки.
- Стадии развития утомления.

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». Основоположителем учения о стрессе является канадский ученый Г. Селье. Он рассматривал стресс как состояние неспецифического напряжения в живом организме, вызванное любым внешним повреждающим фактором (стрессом), независимо от его природы (физической, химической, биологической и т.п.). На воздействие разного рода (холод, страх, усталость и т.д.) организм отвечает не только местной защитной реакцией, но и общей реакцией физиологического механизма независимо от того, какой именно раздражитель действует в этот момент на организм.

Действие стрессора повышает активность ряда желез внутренней секреции. Борьба защитных сил с болезнетворными агентами вызывает напряжение организма, что мобилизует его силы и заставляет искать пути приспособления к опасности. В этом (по Селье) и заключается основное биологическое значение стресса.

Селье выделял три стадии проявления стресса: тревога, резистентность и истощение. Начало стресса рассматривается как сигнал к мобилизации. Это шоковая стадия. Ее основные симптомы – понижение мышечного тонуса и температуры. Вторая стадия характеризуется мобилизацией защитных сил организма и их сопротивлением вредоносному воздействию. На этой стадии следует ожидать общего или избирательного роста самых различных показателей. Если действие стрессора продолжается, то наступает третья стадия – усиливается истощение и упадок сил, организм утрачивает способность адаптироваться к условиям существования.

Селье определил также характерные специфические изменения, происходящие в организме в состоянии стресса. Важнейшую роль в проявлении стресса он отводил гормонам.

В стрессе нередко наблюдается определенная диссоциация физиологических и психологических показателей. Так, при обследовании летчиков в сложных ответственных полетах в условиях отсутствия физических нагрузок многократно регистрировались частота сердечных сокращений 150-180 ударов в минуту, дыхания – до 30 и более циклов в минуту. После полета было выявлено повышение выделения стероидных гормонов и реакции белой крови, что характеризует выраженный стресс. В то же время свои профессиональные действия эти летчики выполняли на высоком уровне мастерства.

При обследовании спортсменов были зарегистрированы как подобные, так и противоположные явления. В целом ряде случаев отмечалось резкое понижение спортивных результатов на психогенной основе у квалифицированных гандболистов, боксеров, легкоатлетов, но при этом физиологических реакций как косвенных показателей стресса выявить не удавалось. Вместе с тем наблюдалась и другая картина. В одном из исследований проводились психологическое тестирование и оценка технических результатов в процессе тренировочных занятий лыжников-гонщиков и слаломистов. Тренировки в течение 10 дней были весьма нагрузочными и на фоне роста технических результатов вызвали у испытуемых существенные физиологические реакции, косвенно свидетельствующие о развитии стресса. У большинства обследованных лыжников к концу сбора на 15% ухудшились показатели оперативной памяти (как индифферентного теста) и в то же время улучшились показатели двигательной памяти, точности движений, соразмерности усилий, т. е. показатели, включенные в структуру выполняемой деятельности. Особый интерес представляет то обстоятельство, что при этом понизились результаты других индифферентных тестов. Такое перераспределение на уровне и психологических и физиологических показателей наблюдалось у спортсменов неоднократно.

Это позволяет высказать мнение о том, что в стрессе стадию повышенной резистентности следует, в свою очередь, разделять на две относительно самостоятельные фазы. В фазе перекрестной резистентности происходит общая мобилизация функциональных резервов, а в фазе перекрестной сенсibilизации – их перераспределение.

Такое явление мы называем «минимизацией». Его следует считать вполне целесообразным, целенаправленным (по минимуму затрат) расходованием ограниченных резервов организма. Это явление как особое перераспределение функциональных резервов организма и психических возможностей личности спортсмена в целях достижения наивысшего результата деятельности свидетельствует о наличии не только спортивного стресса, но и

спортивной формы. Для тренера важно уловить «пик» этого состояния, характеризуемого наивысшим ростом наиболее важных компонентов структуры выполняемой спортивной деятельности, и не бояться понижения других, малозначимых компонентов.

Непонимание механизмов минимизации, нарушение закономерности перераспределения функциональных резервов ведут к понижению спортивных результатов. Так, весьма перспективный мастер спорта по плаванию Б. был привлечен к тренировкам по борьбе (некому было выступать за группу на первенство факультета). Пришлось «накачивать» мышцы рук, шеи, более месяца посещать секционные занятия борцов. Вскоре спортсмен выполнил второй разряд по борьбе, но... никогда больше не показывал перспективных результатов на соревнованиях по плаванию.

Подобных примеров более чем достаточно. В институтах физической культуры студенты занимаются разносторонней тренировкой, что для общего физического развития очень полезно, но высококвалифицированные спортсмены могут утрачивать при этом перспективы спортивного совершенствования.

Долгое время считалось, что стресс всегда отрицателен, что его вызывают только лишь негативные факторы. Однако многочисленные исследования последнего десятилетия показали, что механизм стресса может прийти в действие не только под влиянием вредоносных факторов. Поэтому в современной формулировке стресс определяется как *неспецифическая реакция организма на любое воздействие, оказываемое на него*. В зависимости от характера влияния на организм стресс подразделяют на *дистресс* (действующий отрицательно) и *эвстресс* (действующий положительно). Стресс (по Селье) понимался как совокупность множества физиологических реакций, выполняющих адаптационную функцию и характеризующих целостное физиологическое состояние организма.

По мере того как понятие стресса внедрялось в психологические исследования, оно приобретало все более аналитический характер. Стресс стали понимать как состояние, обусловленное каким-то одним психологическим фактором.

В наше время стресс понимается как целостное интегральное состояние личности, возникающее в трудной ситуации и связанное с высокоактивным отношением к выполняемой деятельности. Это состояние характеризуется сознательной ответственностью человека и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными

изменениями (которые возможны вне стресса). Они выражаются как в положительных, так и отрицательных сдвигах в деятельности, динамика которых обусловлена свойствами общего типа нервной системы и темперамента, а также характера функциональной взаимосвязи между свойствами последнего.

Установлено, что состояние психического стресса, возникающее у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях, – это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Характер и степень влияния этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены взаимоотношением различных его индивидуальных свойств: социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических, т. е. всей системой их взаимосвязей.

Общепризнанно, что зависимость уровня достижений спортсмена в соревнованиях от степени стресса имеет криволинейный характер и может быть выражена графически в форме инвертируемой U-образной кривой (рис. 1). Другими словами, при слабом и среднем стрессе достижения спортсменов относительно высоки, а при стрессе высокого уровня они могут быть хуже результатов, показанных в условиях тренировки. Единодушны специалисты в том, что каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т. е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет спортсмену показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата.



Рис. 1. Зависимость успешности деятельности спортсмена в соревнованиях от уровня стресса

Многочисленные исследования психического стресса, вызванного участием в спортивных соревнованиях, выполненные Б.А. Вятки-

ным (1964-1981), позволили представить стресс как системное явление, определяемое рядом условий различного иерархического уровня: активностью мотивации, трудностью заданий, антиципацией угрозы и т. д. При этом обнаружено, что тип нервной системы (по И.П. Павлову) и темперамент в значительной мере определяют генезис и динамику стресса, и его влияние на успешность деятельности спортсмена в соревнованиях.

При относительно низком уровне стресса спортсмены, как с сильной, так и со слабой нервной системой показывают результаты, близкие к тренировочным. При относительно высоком уровне стресса спортсмены сильного типа нервной системы снижают свои результаты незначительно, а спортсмены слабого типа еще больше ухудшают их (статистически достоверно) по сравнению с тренировкой.

Лонгитюдное исследование деятельности одних и тех же спортсменов показало, что спортсмены с сильной и слабой нервной системой свои лучшие результаты показывают при различном уровне стресса. Спортсмены слабого типа нервной системы свои лучшие результаты показывают при относительно низком уровне стресса, а спортсмены сильного типа – при среднем и даже высоком. Следовательно, низкий стресс является оптимальным для первых, а высокий – для вторых.

Изучалось влияние соревновательного стресса в связи с индивидуальными различиями по таким свойствам темперамента, как тревожность, импульсивность, эмоциональная возбудимость. Результаты исследования показали, что только при малой активности мотива и, следовательно, при низком уровне стресса лица тревожные, эмоционально возбудимые и импульсивные показывают достаточно высокие результаты в соревнованиях. Высокая эмоциональная возбудимость и импульсивность при высоком уровне стресса отрицательно влияют на уровень достижений женщин-спортсменок, среди которых проводилось указанное исследование. Сравнение результатов этих спортсменок в соревнованиях с их же результатами на тренировке показывало, что ухудшение или улучшение тренировочных результатов в соревнованиях при одном и том же уровне стресса обусловлено индивидуальными различиями в данных свойствах темперамента.

Спортсменки тревожные, эмоционально возбудимые и неимпульсивные на соревновании ухудшают результаты, показанные на тренировке, а спортсменки с противоположными свойствами темперамента эти результаты не ухудшают. По-видимому, данные свойства темпе-

раamenta определяют оптимум и пессимум психического стресса, вызванного участием в высокоответственных соревнованиях. Именно в этих условиях у тревожных, эмоционально-возбудимых и импульсивных спортсменов наиболее отчетливо проявляются отрицательные свойства темперамента, которые обуславливают излишнюю нервозность, тревогу, чрезмерную ответственность и активность, нерешительность, дискоординацию движений, нарушение музыкально-ритмического чувства и т. д. Все это ведет, в конечном счете, к снижению результата. Известно, что одним из условий достижения высокого результата в спортивных соревнованиях является оптимальный уровень стресса. Этот уровень, как было показано, во многом обусловлен свойствами нервной системы и темперамента. Именно от таких свойств, как сила процесса возбуждения, уравновешенность нервных процессов по силе, тревожность, эмоциональная возбудимость, импульсивность, зависят оптимум и пессимум психического стресса, возникающего у спортсменов в связи с участием в соревнованиях.

Именно этим, прежде всего, вероятно, объясняется то, что при одинаковой величине стресса одни спортсмены в условиях соревнований ухудшают свои тренировочные результаты, другие, наоборот, улучшают их. К первым, как правило, относятся лица со слабой и неуравновешенной нервной системой, тревожные, эмоционально-возбудимые, высокоимпульсивные, малоактивные; ко вторым – преимущественно лица с сильной и уравновешенной нервной системой, малотревожные, эмоционально невозбудимые, высокоактивные.

Несмотря на все большую популярность различных приемов регулирования психического состояния спортсменов в соревнованиях, особенно аутогенной тренировки, в практике следует уделять внимания вопросу регулирования уровня стресса с учетом свойств нервной системы и темперамента спортсменов.

Наблюдения и специальные исследования показали, что в основе высокой устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента лежат индивидуально своеобразные и стабильные приемы психической саморегуляции деятельности.

Например, для спортсменов со слабой нервной системой, высокотревожных, значительно эмоционально возбудимых, характерны непрерывное детальное планирование предстоящей деятельности, повышенный контроль за ней, фиксированный режим дня, заниженный уровень притязаний. Эти спортсмены испытывают затруднения при

необходимости быстро и самостоятельно принимать решение в условиях стресса. В связи с этим они постоянно обращаются за помощью к тренеру, товарищам по команде.

Для спортсменов сильного типа нервной системы, малотревожных, эмоционально устойчивых, импульсивных, неригидных характерны постоянно высокий уровень целей, желаний, преобладание исполнительной деятельности над ориентировочной. Такие спортсмены отличаются высокой самостимуляцией и добиваются высоких результатов при наличии очень большого (порой максимального) уровня стресса. Они легко и быстро принимают решения, отличаются относительной самостоятельностью и не испытывают постоянной потребности в помощи тренера и партнеров.

Достичь высоких результатов в соревнованиях спортсмены с разными свойствами нервной системы и темперамента могут только при соответствующих условиях и, прежде всего, при определенном уровне стресса. Для разных по темпераменту спортсменов одинаково эффективными являются, например, разные по содержанию варианты аутогенной тренировки. Так, для лиц с сильной нервной системой, малотревожных, эмоционально невозбудимых в условиях соревнований наибольший эффект дают приемы мобилизации и стимуляции. Для лиц со слабой нервной системой, высокотренируемых и эмоционально возбудимых наибольший положительный эффект дают варианты успокоения, понижения уровня стресса, внушения уверенности в своих силах, алгоритмизация (программирование) поведения на старте.

Уже отмечалось, что исход деятельности, выполняемой в условиях стресса, далеко не всегда бывает благоприятным, т.е. характеризуется состоянием дистресса. Симптоматика этого состояния как вида эмоциональной напряженности у спортсменов характеризуется эмоционально-сенсорными, эмоционально-моторными, эмоционально-ассоциативными нарушениями.

Эмоционально-сенсорные нарушения характеризуются понижением внимания, точности восприятия, мышечного чувства. В состоянии напряженности объем внимания сужается, распределение и переключение его становятся затрудненными. В таком случае говорят о «прилипчивом» внимании, когда спортсмен с трудом переносит его на другой объект. Для этого состояния характерно падение тактильного чувства, что предопределяет резкое снижение координации и точности движений.

При *эмоционально-моторных нарушениях* разрушаются сложившиеся координационные навыки, развивается произвольное напряже-

ние мышц, скованность, поэтому в двигательном акте начинают участвовать «лишние» мышцы. Если сильно напрячь все мышцы руки и попытаться нарисовать какую-нибудь простейшую фигуру, не получится. Мышцы, которые не должны участвовать в двигательном акте, будут мешать работающим, и воздействие суммарной их силы исказит планируемую структуру движений. А ведь в состоянии напряженности произвольно напрягаются все основные группы мышц, поскольку в связи с переживаниями из связанного с эмоциями очага возбуждения волны иррадиации перемещаются в двигательную зону коры больших полушарий головного мозга, возбуждают эту зону, и к множеству мышц посылаются центробежные импульсы.

Скованность предопределяет также быстрое развитие утомления, так как работает много «лишних» мышц. Когда бежит скованный спортсмен, он не только перемещает свое тело в пространстве, но и, затрачивая огромные усилия, преодолевает сопротивление собственных мышц-антагонистов, которые должны быть расслаблены в соответствующий момент моторного акта. Когда же бежит высококвалифицированный спортсмен в состоянии оптимального возбуждения, он делает это легко, красиво, будто бы летит над беговой дорожкой. Боксер в состоянии скованности уже к концу первого раунда еле-еле передвигается по рингу, не получив сильных ударов от соперника, а опытный боксер, преодолевший скованность, напряженность, и в конце поединка все движения выполняет очень свободно, несмотря на естественную усталость после нескольких раундов боя.

Эмоционально-ассоциативные нарушения сопровождаются снижением критичности оценки своих действий, затруднением мыслительных операций, в частности, ассоциативного мышления. В состоянии напряженности спортсмен склонен к неадекватным решениям, примитивным мыслительным актам. В отдельных случаях он может принимать решения, прямо противоположные тем, которые в данный момент наиболее целесообразны (так называемые действия наоборот), и это не случайные, а закономерные ошибки, объясняемые развитием особой, «парадоксальной», стадии состояния центральной нервной системы.

Дело в том, что в нервной системе в связи с чрезмерными эмоциями возникает мощный очаг возбуждения – доминанта, который по биологическому закону отрицательной индукции временно гасит окружающие конкурентные очаги возбуждения. Если обратиться к психологическим терминам, то в этом можно видеть элементы борьбы мотивов. Но это неравная борьба, так как все противостоящие мотивы гасятся тем из

них, в основе которого лежит доминанта, подкрепленная эмоциональным фактором. Этот мотив (нередко ошибочный, категоричный под влиянием эмоций) становится сильной психологической установкой, с позиций которой оценивается поступающая информация. Оценка может быть (и даже должна быть) ошибочной, поскольку аргументы, отражающие знания, прошлый опыт, не участвуют в анализе информации, все рассматривается тенденциозно, совершаются неадекватные поступки, оплошности.

Ситуация осложняется еще и в связи с тем, что доминанта (пока она функционирует и подкрепляется эмоциями) малоуязвима. Как выявил А.А. Ухтомский, она усиливается независимо от того, положительные или отрицательные воздействия на нее направлены. На языке психологии это означает, что убедительные аргументы порою отбрасываются, а неадекватный ошибочный мотив торжествует.

Характерно, что, когда состояние напряженности проходит, человек осознает свои ошибки, видит неадекватность ранее принятых решений, горько сожалеет о допущенных грубостях, о своем ненужном упрямстве и не может понять, как это он не принимал очевидных доводов. Это значит, что доминанта ослабла, что она уже не гасит другие очаги возбуждения.

Как стрессогенная ситуация соревнований, так и тренировочные нагрузки в подготовительный и предсоревновательный период могут вызывать у спортсменов психическое перенапряжение и/или утомление. В психологии выделяют три стадии психического перенапряжения, имеющие общие и специфические для каждой из них признаки.

Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли.

Специфические признаки: нервозность – капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечные), а также прочная стеничность (нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей) и астеничность (общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко.

– Капризность: спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как обычно, качественно выполняет задание тренера, но

периодически выражает недовольство общением, заданием, условиями и т.д. Это проявляется в мимике, жестах, тоне речи. Такую реакцию можно рассматривать как своеобразную адаптацию к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Но оставлять их без внимания нельзя.

– Неустойчивость настроения: проявляется в быстрой смене и неадекватности эмоциональных реакций. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовлетворенностью всем, что окружает.

– Внутренняя раздражительность: чаще всего выражается в мимике и пантомимике, в поведенческих актах не проявляется.

– Неприятные ощущения: в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях. Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать. Жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят.

– Нарастающая, несдерживаемая раздражительность выражается в том, что спортсмен утрачивает самообладание, направляя свой гнев на товарищей, тренера, совершенно случайных людей; некоторое время он еще пытается объяснить причины гнева, затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызения совести; становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.

– Эмоциональная неустойчивость, т.е. неустойчивость настроения, приводит к резким колебаниям работоспособности.

– Внутреннее беспокойство, т.е. напряженное ожидание неприятностей, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся.

– Общий депрессивный фон настроения – это подавленность, угнетенность, заторможенность, отсутствие бодрости, снижающие мотивацию деятельности.

– Тревожность – это нарушение внутреннего психического комфорта, беспокойство или страх в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

– Неуверенность в своих силах возникает у спортсмена вследствие возникновения мысли о несоответствии своих возможностей достижению поставленной цели. В крайних случаях приводит его к отказу от достижения цели и уходу из спорта.

– Высокая ранимость, сенситивность – свойства психики, приводящие к тому, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях, на изменение режима тренировочных занятий или задач соревнований.

У спортсменов кроме состояний психического напряжения принято выделять состояние утомления и различать его стадии.

Утомление – это патологическое состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе.

Существенное значение в происхождении этого состояния имеет эндокринная система и в первую очередь гипофиз и кора надпочечников. Так, по данным Г. Селье, при действии сильного раздражителя (стрессора) в организме развивается адаптационный синдром, или стресс, в процессе которого усиливается деятельность передней доли гипофиза и коры надпочечников. Эти изменения в эндокринной системе во многом определяют развитие адаптационных реакций в организме к интенсивной физической или психологической деятельности. Однако хроническое перенапряжение может привести к истощению коры надпочечников и тем самым к нарушению в организме выработанных ранее адаптационных реакций. Переутомление непосредственно вызвано нарушением процессов корковой нейродинамики, аналогично тому, как это имеет место при неврозах.

I стадия. Для нее характерно отсутствие жалоб, или изредка спортсмен жалуется на нарушение сна, выражающееся в плохом засыпании и частых пробуждениях. Весьма часто отмечается отсутствие чувства отдыха после сна, снижение аппетита, концентрации внимания и реже – снижение работоспособности. Объективными признаками состояния являются ухудшение приспособляемости организма к психологическим нагрузкам и нарушение тончайших двигательных координаций.

II стадия. Для нее характерны многочисленные жалобы, функциональные нарушения во многих органах и системах организма и снижение физической работоспособности. Так, спортсмены предъявляют жалобы на апатию, вялость, сонливость, повышенную раздражительность, на снижение аппетита. Многие жалуются на легкую утомляемость, неприятные ощущения и боли в области сердца, на замедленное втягивание в любую работу. В ряде случаев жалуются на потерю остроты мышечного чувства, на появление неадекватных реакций

на физическую нагрузку. Прогрессирует расстройство сна, удлиняется время засыпания, сон становится поверхностным, беспокойным, с частыми сновидениями нередко кошмарного характера. Сон, как правило, не дает необходимого отдыха и восстановления сил.

В сердечно-сосудистой системе функциональные нарушения проявляются в неадекватно большой реакции на психологические нагрузки, в замедлении восстановительного периода после них и в нарушениях ритма сердечной деятельности, и в ухудшении приспособляемости сердечной деятельности к нагрузкам.

Масса тела у человека в состоянии переутомления падает. Это связано с усиленным распадом белков организма.

III стадия. Для нее характерно развитие неврастения гиперстенической или гипостенической формы и резкое ухудшение общего состояния. Первая форма является следствием ослабления тормозного процесса, а вторая – перенапряжения возбудительного процесса в коре головного мозга. Клиника гиперстенической формы неврастения характеризуется повышенной нервной возбудимостью, чувством усталости, утомления, общей слабостью и бессонницей. Клиника гипостенической формы неврастения характеризуется общей слабостью, истощаемостью, быстрой утомляемостью, апатией и сонливостью днем.

При переутомлении I стадии следует снизить психологическую нагрузку и изменить режим дня на 2-4 нед., а именно уменьшить общий объем нагрузки, исключить длительные и интенсивные занятия. Основное внимание в режиме дня уделить общей физической подготовке, которая проводится с небольшой нагрузкой. В процессе улучшения общего состояния режим постепенно расширяется, и через 2-4 нед. он возвращается к прежнему объему.

При переутомлении II стадии занятия на 1-2 нед. заменяются активным отдыхом. Затем в течение 1-2 мес. проводится постепенное включение в обычный режим, как это описано при лечении I стадии переутомления. Все это время запрещается нарушение режима труда и отдыха.

В III стадии переутомления первые 15 дней отводятся на полный отдых и лечение, которые следует проводить в клинических условиях. После этого назначается активный отдых. Постепенное включение в обычный режим дня проводится еще 2-3 мес. Все это время запрещается большая психологическая или физическая нагрузка.

Переутомление в I стадии ликвидируется без каких-либо вредных последствий. Переутомление II и особенно III стадии может привести к длительному снижению работоспособности.

Для изучения реакции организма на утомление широко применяются психологические тесты – цветовой тест Люшера, СМОЛ, САН, тест Спилбергера, Айзенка и другие, которые достаточно легко поддаются анализу и проводятся с использованием персонального компьютера.

Чем лучше реакция и быстрее восстановление, тем выше уровень адаптации, а, следовательно, и восстановление нормального состояния человека.

Литература:

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М., 1981. – 112 с.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М., 1978. – 135 с.
3. Немчин Т.А. Состояния нервно–психического напряжения. – Л.; ЛГУ, 1983.
4. Стресс и тревога в спорте / Сост. Ханин Ю.Л. – М.: ФиС, 1983. – 287 с.

Лекция 10. Психомоторные способности человека

- Психомоторное развитие человека.
- Понятие психомоторных способностей.
- Психомоторная одаренность.
- Время реакции и быстрота психомоторного реагирования.
- Совершенствование силы и выносливости.

Долгое время проблема развития человека, в том числе и психомоторного рассматривалась в плане метафизической теории двух факторов (наследственности и внешней среды), при этом одни авторы считали, что решающее значение имеет фактор наследственности, генетически детерминированных морфофункциональных механизмов психомоторики (Кречмер и др.), другие авторы приписывали ведущую роль среде (Фр. Гальтон, 1875), наконец, третьи полагали, что оба фактора взаимодействуют, «конвергируют» друг с другом (В. Штерн, 1935).

Впоследствии были изданы получившие мировую известность фундаментальные труды по детской психологии Л.С. Выгодского, А. Валюна, Ж. Пиаже, Дж. Брунера, А.В. Запорожца, Т. Бауэр и других авторов. Эти исследования содержат весьма важные экспериментальные данные о развитии конкретных психофизиологических процессов, среди которых, на наш взгляд, наиболее интересны данные о развитии интермодальных и сенсорных координаций, а также о возможности ускорения определенных этапов познавательного развития с помощью специальной тренировки.

Первые годы жизни человека являются «периодом наиболее интенсивного физического и нравственного развития». «В это время складываются моторные навыки, во многом завершается развитие процессов восприятия, и закладываются основы познавательных способностей, которые в дальнейшем разовьются в интеллект» (Т. Бауэр, 1979).

Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания. У младших школьников возрастает скорость движений, но точность их еще невысока; много «лишних», неосознаваемых движений. Дети плохо различают и запоминают внешне сходные физические упражнения, движения – плохо их дифференцируют по основным параметрам управления. Недостаточно раз-

виты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков.

Интенсивный рост подростков приводит к некоторой диспропорции не только в строении тела, но и управлении двигательным аппаратом. Неуклюжесть движений подростка может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в более старшем возрасте. Отсюда громадная роль направленного и индивидуального психомоторного развития в этом возрасте. Подростки, как правило, переоценивают свои силовые и скоростные возможности. У школьников 11-15 лет существенно возрастает быстрота и темп движений, быстрота и точность запоминания движений. Если в этот период не работать над точностью движений, ловкостью и координацией движений, то у подростков могут очень быстро закрепиться неправильные навыки и двигательные стереотипы, которые будет очень трудно преодолеть в юношеском и взрослом возрастах. По мнению ряда авторов, именно в подростковом возрасте создаются благоприятные психологические, физиологические и морфологические предпосылки для специализированных занятий и первых успехов в большинстве олимпийских видов спорта.

Юношеский возраст является завершением физического созревания. Наиболее быстро в этом возрасте запоминаются временные параметры движений, несколько дольше – пространственные, и наибольшее число повторений требуется для запоминания мышечных усилий. Наилучшее запоминание движений отмечено в 16-17 лет. У юношей наблюдается более интенсивное развитие точности мышечно-двигательных ощущений, быстроты сложной реакции, темпа движений и скоростной выносливости. Исходя из теории непрерывности в процессе психического и физического развития человека, каждый из возрастных периодов характеризуется чувствительностью к определенным воздействиям, вносит свой вклад в формирование структуры специальных способностей. С другой стороны, переход от одного возраста к другому – это не только обогащение и развитие психомоторных возможностей ребенка, но и утрата некоторых психических и моторных особенностей, затухание одних и возникновение других психомоторных качеств и особенностей.

Так, например, повышенная детская память и женская сенсорная чувствительность могут выступать как «временное состояние» психики и являются возрастными и половыми предпосылками для становления психомоторной памяти и различительной чувствительности движений по основным параметрам управления.

Анатомо-физиологические особенности и задатки предшествуют становлению тех или иных способностей и присущи индивиду с рождения в виде сложившегося и упрочившегося комплекса психических процессов при новой «природной способности» (С.Л. Рубинштейн), которая подлежит развитию и совершенствованию в зависимости от возрастной сензитивности и соответствующих условий деятельности.

Психомоторные задатки, как и природные предпосылки индивида, представляют собой многоуровневое образование, структура которого еще недостаточно исследована психологами, хотя, по их мнению, задатки как бы задают нижние и верхние пределы развития психомоторных способностей.

Исследуя роль наследственности в развитии психомоторных качеств, В.Г. Шварц обосновывает генетическую обусловленность таких показателей как: показатели максимального потребления кислорода (МПК), определяющие выносливость в циклических видах спорта; анаэробная работоспособность, оцениваемая по результатам бега на короткие дистанции; устойчивость к гипоксемии (задержка дыхания на вдохе); скорость движения по теппинг-тесту. Автор делает вывод о генетическом лимитировании развития двигательных способностей спортсменов.

Другие авторы указывают, что влияние социальных условий на природные задатки чрезвычайно велико, но, тем не менее, не безгранично (К.Д. Абульханова). Ряд авторов подчеркивают, что задатки оказывают тем меньшее влияние на развитие человека, чем более сложным оказывается соответствующее психическое образование.

Возрастное развитие психомоторных способностей протекает несколько иначе, чем развитие умственных способностей, они раньше достигают зрелости и раньше увядают. Эта их особенность делает весьма актуальной проблему своевременного формирования психомоторных способностей у молодежи, в частности, у детей и подростков.

Как известно, формировать способности – это значит придавать им определенную форму; порождать их новую, более совершенную форму. Занятия физической культурой и спортом как раз являются той школой, где прирожденные механизмы психомоторики становятся реальными способностями, причем не только в спортивной, но в других видах деятельности.

На формирование психомоторных способностей оказывают влияние не только психофизиологические задатки, условия жизни, воспитания и деятельности, но и психологические свойства личности (интересы и склонности), которые непосредственно к способностям не относятся. Зачас-

тую интерес способствует формированию способности, которая, в свою очередь, влияет на развитие интереса, углубляет и обогащает его.

Крупнейший специалист в области психодиагностики способностей Б.М. Теплов подчеркивал, что под способностями подразумевают «индивидуальные особенности, которые не сводятся к наличным навыкам, умениям, но которые могут объяснить легкость и быстроту приобретения этих знаний и навыков» (Б.М. Теплов, 1985, с. 16). Предполагается, что формирование способностей происходит на основе задатков, если исходить из трактовки понятий отечественных психологов. Важно отметить, что наследуются не сами психические способности, а лишь задатки – органические наследственно закрепленные предпосылки их развития. Кроме этого, нет единого мнения у зарубежных и отечественных ученых о трактовке таких понятий, как психомоторные способности, задатки, возможности, особенности, двигательные качества.

Исходя из сказанного, мы должны вслед за Б.М. Тепловым выразить свое отношение к тому значению слова «способность», которое вкладывают в термины «ability» и «capacity» англоязычные психологи. Американский психологический словарь определяет следующее значение: «ability» – умение выполнять действия, включающие в себя сложные координированные движения и разрешение умственных задач, или «то, что может быть сделано человеком на данном уровне обученности и развития»; «capacity» – максимальные возможности индивида в отношении какой-либо функции, ограниченные его врожденной конституцией и теоретически измеряемые тем пределом, до которого может быть развита эта функция при оптимальных условиях», или «*возможности организма, определяемые и ограничиваемые его врожденной конституцией*» (Warren H.C., 1934).

Таким образом, ability – совокупность навыков и умений, а capacity – врожденные возможности индивида или задатки способностей, если исходить из трактовки российских психологов. Б.М. Теплов подчеркивал неоднократно, что во всех случаях мы разумеем врожденность не самих способностей, а лежащих в основе их развития «задатков».

В изучении психомоторных способностей у юных спортсменов и разработке методик формирования психомоторных способностей у школьников принято опираться на принципиальные положения учения о способностях С.Л. Рубинштейна.

Во-первых, «способности людей формируются не только в процессе усвоения продуктов исторического развития, но и в процессе создания человеком предметного мира и своей собственной природы».

Во-вторых, «способности человека – внутренние условия его развития, которые, как и прочие внутренние условия, формируются под воздействием внешних – в процессе взаимодействия человека с внешним миром».

В-третьих, «ни одна способность не является актуальной... способностью, пока она органически не вобрала в себя систему соответствующих общественно выработанных операций; но ядро способности – это не усвоенная операция, а те психические процессы, посредством которых эти операции, их функционирование регулируются, качество этих процессов» (С.Л. Рубинштейн, 1960).

Диагностика психомоторных способностей невозможна без качественного и количественного изучения структуры психомоторных способностей и их задатков. Классификация психомоторных способностей и их компонентов должна исходить из психологического и двигательного анализа конкретной двигательной или спортивной деятельности.

Представляет особый интерес изучить психомоторные особенности на модели высокоодаренных в двигательном плане людей – выдающихся спортсменов, мастеров спорта международного класса, и сравнить их структуру способностей со структурой школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.

На рис. 2 изображена схема структуры психомоторных способностей по В.П. Озерову, которая предусматривает пять уровней их строения.

Уровень V схемы выражает универсальное развитие нескольких психомоторных способностей. IV уровень предусматривает общие компоненты, а именно: психический и моторный компоненты. III уровень включает в себя групповые компоненты: психический, сенсорный, моторный и энергетический. На II уровне групповые компоненты расчленяются на специальные компоненты, которые включают, в частности, в психический компонент: мышление, память, внимание и волевое усилие; в сенсорный: различительную чувствительность движений и двигательную память, а также быстроту реагирования и координацию движений. Моторный компонент, в свою очередь, включает быстроту реагирования, координацию движений и работоспособность мышечной системы. Энергетический компонент: работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем. I уровень включает широкий арсенал психофизиологических за-

датков, каждый из которых может входить в состав разных специальных компонентов.



Рис. 2. Схема структуры психомоторных способностей

История развития человечества накопила массу примеров весьма раннего развития психомоторных способностей у выдающихся людей, занятых различными видами труда и спорта. Так, например, выдающийся мыслитель и ученый древности Авиценна обладал феноменальной памятью. Будучи учеником школы, он за несколько месяцев выучил наизусть огромную книгу Коран, которую другие заучивали

безуспешно в течение нескольких лет, и получил редкое почетное звание хафиза. Абу Али обладал исключительной психомоторной чувствительностью по пространственной переменной. Его соученики, желая удостовериться в психомоторных качествах своего товарища, подложили в его отсутствие под коврик, на котором он сидел, лист бумаги. Через несколько минут он заметил: «То ли потолок опустился, то ли пол поднялся. Но стены стали короче».

Поражала всех чрезвычайная чувствительность рук Авиценны, когда мальчик с потрясающей точностью делил человеческий волос на сорок равных частей. Став взрослым, Авиценна использовал свой природный дар, свою феноменальную тактильную чувствительность для врачевания людей. Он мог по едва уловимым признакам пульса – малейшим изменениям характера сердечного толчка, нагнетающего кровь в артерии, – диагностировать около 120 болезней.

Очевидцы рассказывают, как Эйсебио – знаменитый португальский футболист – расстреливал бутылки, поставленные на перекладине ворот, производя удары по мячу с линии штрафной площадки. Мало кто из выдающихся футболистов решится повторить это. Однако бывают случаи, когда особо талантливым футболистам удается регулировать точность своих ударных движений, умение метко поражать цели, которые теоретически поразить невозможно.

Олимпийский чемпион в десятиборье Николай Авилов при самоконтроле времени своих слухомоторных реакций в исследованиях определял микровремя каждой седьмой реакции с точностью до 0,001 секунды. Бегун Пааво Нурми пробегал 400-метровую дистанцию «на заказ» с точностью до 0,1 с.

Значит, сличение (точное различие) – это разрешающая способность наших органов чувств. Там, где человек не имеет возможности сличить, различить, сравнить, там он не начинает или перестает сознать.

Следовательно, оценка (чувствительность) – это разрешающая способность разума, а принятие решения – это разрешающая способность морального чувства (В.В. Клименко, 1986).

По данным В.С. Фарфеля, естественный ход возрастного развития двигательных способностей (умение управлять своими движениями в пространстве, во времени и по силе) детей школьного возраста в общем завершается к 13 годам. В дальнейшем, до 16-18 лет рост показателей двигательных способностей резко замедляется или вовсе прекращается у школьников, не занимающихся спортом. У спортсменов

кривая показателей двигательных способностей продолжает свой рост и в более старших возрастах.

Любопытно, что встречаются дети 7 лет, которые при обычном стоянии показывают столь же малые колебания тела, что и взрослые люди.

По данным И.М. Фрейдберга, в 8 лет латентное время простой двигательной реакции составляет в среднем 300 мс, а в 17 лет – 200 мс. Но среди его испытуемых были дети 8-9 лет, у которых латентное время составляло всего 170 мс.

Частота постукивания кистью (теппинг-тест) возрастала с 8 до 17 лет в среднем от 6,5 до 7,7 раз в 1 с. Вместе с тем отдельные дети в 8-9 лет развивали стремительный темп – до 9,4 постукиваний в 1 с.

Поскольку эти дети не занимались спортом и в их жизни не создавались специальные условия для развития данных проявлений двигательных способностей, такие высокие показатели управления движениями следует, очевидно, объяснять их природными способностями, их особой двигательной одаренностью.

Для оценки психомоторных способностей В.П. Озеров предлагает следующие психомоторные показатели:

1. Время простой двигательной реакции (ВДР) характеризует природную быстроту реагирования и среднее время реакции испытуемого, точность самооценки (СО) микровремени своих реакций, наиболее удобный предсигнальный (стартовый) интервал (1,2 или 3 сек).

2. Максимальная сила кисти (МС), дополненная заданием 30-секундного удержания своего максимального усилия и самооценкой (СО) остаточного усилия (ОС), позволяют нам получить показатель психомоторной силовой выносливости (СВ), а также точность самооценки своих мышечных усилий (ЧУ) спортсмена.

3. Максимальный темп (МТ) движений кистью руки в течение 6 сек. говорит нам о природной быстроте движений, а снижение среднего темпа (СТ) движений за 30 секунд, дополненное самооценкой (СО) среднего темпа, говорит об уровне чувства темпа (ЧТ) спортсмена.

4. Волевое усилие (ВУ) определяется временем сопротивления кислородному голоданию, которое может выдержать спортсмен при задержке дыхания на вдохе. В конце выполнения теста спортсмен дает самооценку (СО) длительности (в секундах) своего «волевого усилия».

5. Различительная чувствительность пространства (РЧП) определяется по количеству построенных возрастающих ступенек в дозировании амплитуды движения кисти от 0 до 5 сантиметров, с помощью курвиметра (прибор, измеряющий угол отклонения движения). Зрительный контроль испытуемого исключается, поэтому количество ошибочных движений говорит о надежности данного вида чувствительности у спортсмена.

6. Самооценка самочувствия (Сам) в момент тестирования в пятибалльной шкале (5 – самочувствие лучше, чем всегда; 4 – хорошее самочувствие; 3 – недомогание, усталость; 2 – нездоров; 1 – постельно болен).

Разнообразие двигательных способностей, по мнению многих авторов, занимающихся данной проблемой, никак не укладывается в прокрустово ложе из четырех качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости.

И тем не менее, авторы единодушно выделяют такие основные двигательные характеристики как: время реакции и скорость движений (быстроту), силу, выносливость, ловкость или координационные способности человека и гибкость.

Исследования времени реакции и скорости движения представляют практический интерес и сводятся к следующему:

1. Обычно в одной и той же группе спортсменов показатели времени реакции и скорости движения недостаточно высоко коррелируют между собой. Спортсмен может начинать движение быстро или относительно медленно, однако это ничего нам не говорит о том, насколько быстро он будет двигаться после того, как собственно движение уже начнется.

2. Наиболее важным фактором в двигательных навыках является скорость движения, а не время реакции. Таким образом, основное внимание при обучении двигательным навыкам следует уделять развитию у спортсмена максимально возможной (близкой к соревновательной) скорости движения. Лишь небольшая часть его общего усилия должна быть направлена на быстроту начала движения.

В определенных видах физических упражнений и отдельных действиях спортсменов (старты в спринте, розыгрыши мяча в баскетболе и введение мяча в американском футболе) решающее значение имеет время реакции. Задача тренера – принять все меры для того, чтобы по возможности снизить время реакции. Достичь этого можно различными путями:

А. Активная тренировка сложного движения может снизить время реакции, предшествующее этому движению.

Б. Обучение спортсмена умению ориентироваться и предвидеть различные варианты ситуации до начала движения также способствует снижению времени реакции. В качестве примеров для ориентации спортсмена можно назвать изменение тона голоса полузащитника, подающего сигнал перед началом атакующего рывка, напряженность руки стартера перед выстрелом, проведение тренировочных игр по отработке группового взаимодействия в баскетболе с фиксацией нарушений с помощью свистка и без свистка (в первом случае скорость реагирования игроков на сигнал совершенствуется лучше).

В. Исследования показывают, что у спортсмена, готовящегося к действию, имеется соответствующая установка, от которой зависит скорость начала движения. В зависимости от характера этой установки время реакции может быть выше или ниже. Например, если у спортсмена моторная установка, т.е. он думает о движении, ожидая подачи определенного сигнала (выстрела стартера), то движение обычно начинается быстрее, чем в случае, когда спортсмен ни о чем не думает (трудная задача) или готовится к выполнению движения с сенсорной установкой (ожидание звука или выстрела). Благодаря различию во времени реакции из-за двух различных установок перед стартом может легко определиться победитель в спринте или игрок, получающий преимущество в розыгрыше мяча.

Г. Оптимальное напряжение мышц конечностей, участвующих в движении (или во всем теле), существенно снижает время реакции. Умеренное напряжение способствует снижению времени реакции по сравнению с чрезмерным или недостаточным напряжением. Спортсмен должен в серии попыток найти наиболее подходящее для него напряжение.

Трудно сформулировать точные рекомендации по повышению скорости движения из-за разнообразия и сложности самих движений, выполняемых в различных видах спорта.

Однако не целесообразно пытаться совершенствовать какое-то движение, требующее высоких скоростей перемещения конечностей (скорость метаний или сила ударов по мячу), с помощью упражнений с чрезмерными отягощениями или замедленных по своей структуре. Эти взрывные и резкие движения являются результатом (продуктом) общей «программы», исходящей из мозга, и включают в действие все части тела в качестве либо стабилизаторов, либо собственно движите-

лей. Специфические периферические упражнения с использованием отягощений, приводящих к значительному (или даже небольшому) снижению скорости движения рук и ног, чаще всего непродуктивны и могут вызвать обратный эффект.

Для развития скорости движений специальные тренировки должны быть направлены на выполнение целостного движения со скоростью, максимально приближенной к условиям соревнований. Иными словами, следует стремиться максимально загрузить соответствующие части тела, минимально жертвуя при этом конечной скоростью.

Скорость движения можно увеличить с помощью различных методов сенсорно-перцептивной тренировки. Например, вратарь в европейском футболе, хоккее и водном поло научиться быстрее выходить на мяч, если ему периодически перекрывать поле зрения и затруднять восприятие ударов, как это происходит во время обычной игры. Более того, если в ходе тренировки наносить вратарю всевозможные удары под различным углом, используя при этом самые разнообразные по технике броски и удары, то скорость его движений увеличится, а время реакции, по всей вероятности, снизится. Скорость движения и время реакции у футболиста можно улучшить, используя упражнения с быстрыми поворотами и передачами. Часто довольно трудно отделить основное время реакции от времени оценки и принятия решения или времени, в течение которого спортсмен сознательно сосредоточен на движении, которое он собирается выполнить.

Скорость движения можно также улучшить непосредственно либо косвенным образом путем развития силы. Для этого нужно, прежде всего, определить, какие группы мышц выступают в качестве стабилизаторов движения (обычно это мышцы спины и живота, часто мышцы бедра и отдельные группы мышц плечевого пояса). Развитие этих групп мышц обеспечивает более устойчивую «основу» для начала движений. Таким образом, при выполнении требуемого движения (например, гребка руками в плавании) со специально подготовленной «основой» тело пловца почти не раскачивается, в результате чего приобретает устойчивость, которая позволяет не снижать эффективность гребка и скорость. То же справедливо и для метательных движений и для движений, развивающих мышцы ног, спины и живота.

Скорость движений можно увеличить также путем специального развития силы и другими методами. Когда определенное движение требует проявления максимума силы у спортсмена при направлении конечности под определенным углом, то данную конечность можно

существенно развить, если применять упражнения с отягощениями, выполняемые именно под этим углом. Прыгун в высоту, например, может увеличить силу своих нижних конечностей за счет применения упражнений на разгибание ног с отягощениями после просмотра кинограммы прыжка и определения момента и угла отталкивания. Однако основное внимание следует обращать на тренировку целостного движения с соревновательной скоростью.

Что касается силы и выносливости, то существует несколько принципов их совершенствования, которые часто упускаются из виду, несмотря на то, что их правильность неоднократно подтверждалась в исследованиях. Например, известны различные виды проявлений качества сил. Иными словами, человек может успешно решать задачу, требующую проявления одного вида силы, и показывать низкие результаты в другом упражнении, в котором также проявляется сила. На отсутствие соответствия между взрывной силой (метание) и медленной динамической силой уже указывалось ранее. В этом можно убедиться, если сравнить эти два вида силы с третьей ее разновидностью. Человек, обладающий достаточной статической силой, т.е. легко преодолевающий сопротивление в относительно неподвижном состоянии, совершенно не обязательно сможет преодолеть динамическое сопротивление (например, отжимания в упоре лежа) или показать хорошие результаты в метаниях диска, толкании ядра и т.д.

Картина еще более осложнится, если учесть, что в разных видах спортивных упражнений требуется различная степень развития выносливости сердечно-сосудистой системы.

Экспериментальными исследованиями установлено, что влияние тренировочных нагрузок различной величины, направленных на развитие выносливости и силы, весьма специфично, особенно если испытуемые – юноши и девушки. У спортсменов улучшаются обычно показатели в тех видах упражнений, в которых они специально тренировались. Таким образом, чтобы разработать наиболее эффективную программу тренировки, тренер должен тщательно проанализировать требования, предъявляемые к спортсмену (они могут различаться в зависимости от амплуа, ситуации в игре и от характера двигательного навыка, которым должен владеть спортсмен в данном виде спорта). А после этого уже подобрать средства и методы тренировки, соответствующие этим требованиям.

Если, по мнению тренера, в данном виде спорта требуются проявления определенных силовых качеств (например, скорости или си-

лы), то он должен подобрать такие методы тренировки, с помощью которых можно было бы развить эти качества.

Совершенствованию движений, в которых необходима взрывная сила (как, например, в толкании ядра), может способствовать развитие силы вспомогательных групп мышц (туловища, спины, ног). Однако любые отягощения, направленные на совершенствование скорости движения, должны применяться без заметного снижения скорости движения плеча и кисти.

Тот же самый принцип специфичности применим при тренировке, направленной на развитие быстрых контролируемых движений (атака нападающего в американском футболе). Спортсмен должен отрабатывать быстрое движение на преодоление сопротивления, которое позволяло бы ему развивать скорость, близкую к нормальной. В данном случае использование статических упражнений (изометрические упражнения на преодоление сопротивления движению) будет малоэффективным.

Мобилизация энергии при помощи различного рода выкриков практикуется как формально, так и неформально в различных видах спорта. По данным последних исследований, подобная практика оправдывает себя, особенно если удар сопровождается возгласом. Оптимальный уровень напряжения, вызванный самовнушением перед выполнением упражнения, может способствовать проявлению большей, чем обычно, силы и улучшить результат.

Принципы дополнительной нагрузки и специфичности, положенные в основу тренировки на выносливость, аналогичны принципам развития силы и мощности. Упражнения на выносливость с нагрузкой, например, только на одну ногу не вызовут соответствующих физиологических компенсаторных изменений в мышечных клетках другой ноги. Иными словами, мышечная система специфически обучается проявлению выносливости и становится достаточно эффективной при выполнении повторной работы. Езда на велосипеде существенно не повлияет на развитие выносливости, проявляемой в беге на тредбане, хотя в одном из исследований были получены результаты, свидетельствующие о небольшом переносе. Из этого важного принципа следует, что тренер должен определить, какой именно уровень выносливости требуется в конкретном виде спорта или игре, и стремиться развивать это качество до нужного уровня. Бег по пересеченной местности, который применялся несколько лет назад для тренировки профессиональной футбольной команды, оказался менее эффективным, чем

включение в тренировку многократных пробежек на 20-50 ярдов с ускорениями (число ускорений примерно соответствовало среднему количеству ускорений, выполняемых футболистами за каждую игру).

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
2. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – Киев, 1987. – 165 с.
3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978.
4. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: «Феникс+», 2002. – 320 с.
5. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.
6. Уэнсберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская лит-ра, 2001. – 335 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Лекция 1. Международное спортивное движение и психология спорта.....	3
Лекция 2. Практический психолог в спорте	11
Лекция 3. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации.....	23
Лекция 4. Проблема личностных особенностей в спорте.....	35
Лекция 5. Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности.....	45
Лекция 6. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью	55
Лекция 7. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов.....	68
Лекция 8. Система эмоционально-волевой подготовки (ЭВП) спортсменов.....	81
Лекция 9. Стресс и психическая напряженность в спорте	100
Лекция 10. Психомоторные способности человека	113