

МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

А.В. РОДИОНОВ

***ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИИ  
СПОРТА***

ТАШКЕНТ – «Lider Press» – 2008

Родионов А.В. Практика психологии спорта. – Ташкент: Lider Press, 2008. – 236 с.

Предисловие к изданию доктора педагогических наук, профессора Керимова Ф.А.

В книге на основе современных данных рассматриваются теоретические и практические проблемы психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов. Раскрываются закономерности формирования психологической готовности спортсмена к крупным международным соревнованиям.

Книга будет полезна для тренеров и спортсменов, а также для студентов, магистрантов и преподавателей вузов по физическому воспитанию.

Рецензенты:

*Усманходжаев Т.С. – доктор педагогических наук, профессор,*

*Саламов Р.С. – доктор педагогических наук, профессор,*

*Кошбахтиев И.А. – доктор педагогических наук, профессор.*

Книга подготовлена в рамках инновационной программы комитета по координации развития науки и технологий при Кабинете Министров Республики Узбекистан.

ISBN 978-9943-318-07-6

© Издательство «Lider Press», 2008

## Предисловие

Проблема построения психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов всегда волновала специалистов и решалась в учебно-тренировочном процессе с той или иной степенью успешности. Сегодня, когда психология спорта накопила обширный экспериментальный материал в изучении деятельности спортсмена в экстремальных условиях спортивного поединка, появилась возможность обобщить и систематизировать накопленные знания для подготовки тренерских кадров.

В предлагаемой книге всемирно известного специалиста по психологии спорта профессора Альберта Вячеславовича Родионова впервые рассматривается целостная система организации и проведения психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В основу настоящей работы положены результаты многолетних исследований автора. Многочисленные научные рекомендации помогут многим спортсменам улучшить результаты, как в индивидуальных, так и в командных видах спорта.

В книге подробно разработана система комплексной психологической диагностики одаренности спортсменов и определения уровня психологической подготовленности к международным соревнованиям. Эта система уже сегодня благодаря изданию этой книги может быть внедрена в учебный процесс института физической культуры, на факультетах физического воспитания и в колледжах олимпийского резерва.

В книге «Практика психологии спорта» А.В. Родионов рассматривает сложные актуальные проблемы психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов, представляющие большой интерес для тренеров и спортсменов, а также спортивных психологов.

В данной книге представлены разнообразные средства и методы психических воздействий на спортсмена. Автор сумел показать не только все многообразие методических приемов психологии спорта, но и дал характеристику их комплексного применения в повседневной спортивной практической деятельности.

Труд Родионова А.В. состоит из девяти глав. В первой главе дана подробная классификация и сравнительная оценка психических состояний двигательной деятельности, интересно изложены характерные особенности личности.

Вызывает огромный интерес вторая глава, посвященная психологическому отбору в спорте. Приведены критерии профессиональной пригодности в спорте, подробно раскрыта система психологического отбора, представлены требования к составлению *психоспортограммы (профессиограммы)* для любого вида спорта.

Третья глава посвящена самоконтролю при психической регуляции. В процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов самоконтроль имеет наибольшую актуальность, так как, овладев навыками самоконтроля, спортсмен может постоянно наблюдать и контролировать состояние важнейших систем и функций своего организма в психологически напряженных ситуациях.

В четвертой главе рассмотрены специальные навыки психофизического тренинга, приведены приемы релаксации и концентрации внимания, использование которых окажет неоценимую помощь спортсменам в спортивной деятельности.

В пятой главе раскрыто значение и содержание психорегулирующей тренировки, приведены формулы психомышечной тренировки, знание и использование которых принесет неоценимую пользу в условиях спортивных тренировок и соревнований.

В шестой главе подробно представлена специфика применения средств ментальной тренировки. Предложены соответствующие программы ментального тренинга с учетом распределения спортсменов на группы в зависимости от проявлений свойств нервной системы («реактивные», «инертные», «неуравновешенные»).

В седьмой главе излагаются социально-психологические факторы спортивной деятельности, подробно рассмотрена проблема лидерства в спорте, а также представлены вопросы управления спортивными командами высокого класса, изучение которых привлекает в последнее время многих специалистов в области спорта.

В восьмой главе широко описаны психолого-педагогические (вербальные) средства воздействия на спортсменов, а также средства воспитывающих воздействий, от которых зависит формирование направленности личности, её моральных качеств и волевой подготовки.

Девятая глава посвящена вопросам психической готовности спортсмена к соревнованию, которая является одним из решающих факторов успеха. Вызывает интерес описание особенностей индивидуального стиля мышления на примере теннисиста. В помощь тренерам представлена характеристика психической подготовки в спортивных играх и в единоборствах.

Большим достоинством книги является простота изложения и компактность представляемого материала, что позволит легко усвоить предложенный материал и свободно реализовывать на практике полученные знания.

Книга, несомненно, представляет интерес для спортивных психологов, тренеров и спортсменов, а также специалистов в области физической культуры и спорта.

Знакомство с Альбертом Вячеславовичем Родионовым состоялось в начале 80-х годов прошлого столетия в научной лаборатории единоборств ВНИИФК, руководимой профессором Александром Александровичем Новиковым, где в тот период разрабатывались многие научные идеи, объединенные в так называемую «функциональную систему управления подготовкой спортсменов». Свои исследования мы проводили со сборной командой страны по вольной борьбе и уже в тот период нами совместно с Родионовым А.В. был подготовлен цикл статей по психологической подготовке борцов. Творческие контакты и дружеские дискуссии с профессором Родионовым А.В. позволили нам сформировать научные взгляды и направления дальнейшей научной деятельности.

Дальнейшие контакты упрочили наши научные связи. В этом году профессор Родионов А.В. приезжал в Ташкент, где прочитал цикл лекций по психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Книга «Практика психологии спорта» Родионова А.В.,  
надеюсь, окажет неоценимую помощь нашим спортсменам на  
Олимпийских играх 2008 года.

---

**Керимов Ф.А.**  
**Профессор, доктор педагогических наук,**  
**мастер спорта международного класса,**  
**судья международной категории**

## Об авторе

***Родионов Альберт  
Вячеславович  
профессор, доктор  
педагогических наук***



Родился в 1937 году в городе Бологое Тверской области России. В годы Великой Отечественной войны, с 1941 по 1944 годы А.В.Родионов жил в эвакуации в городе Ходжейли Узбекистана. Там же, в 1944 году, он пошел в школу.

В 1959 году окончил Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры (ГЦОЛИФК). Дополнительное образование – окончил аспирантуру при кафедре психологии этого же института.

Мастер спорта СССР по фехтованию, победитель Всесоюзной Спартакиады профсоюзов (1961 г.).

В 1965 году защитил кандидатскую диссертацию, в 1990 – докторскую. Профессор с 1991 года.

Руководил комплексными научными группами (КНГ) при сборных командах страны по баскетболу (1988-1998 гг. и с 2004 г. по настоящее время), по боксу (1977-1981 гг.), по фехтованию (1981-1984 гг. и 1992-1996 гг.). Участвовал в подготовке сборных команд страны по баскетболу, завоевавших золотые медали на турнирах Олимпийских игр 1972 г. в Мюнхене и 1988 г. в Сеуле (мужская сборная команда), а также в 1976 г. в Монреале и в 1992 г. в Барселоне (женская сборная команда). Персонально работал как психолог с чемпионками мира по фехтованию на рапирах среди женщин Н.Гилязовой (1982), Е.Юшевой (2002), Я.Рузавиной (2006), чемпионом мира по боксу В.Савченко (1978), олимпийскими чемпионами по боксу В.Лемешевым (1972), Ш.Сабировым (1980), неоднократными

чемпионами Европы по боксу: В.Рыбаковым, Е.Горстковым, В.Лимасовым.

А.В.Родионовым была внедрена в практику подготовки высококвалифицированных спортсменов комплексная психологическая диагностика одаренности спортсмена и уровня психологической подготовленности к ответственным соревнованиям, которая на протяжении многих лет применялась в сборных командах страны по баскетболу, волейболу, хоккею, боксу, фехтованию, вольной борьбе. Эти команды неоднократно становились чемпионами Европы, мира и победителями Игр Олимпиады. Им разработаны: система средств тактико-психологической подготовки единоборцев, система средств и методов совершенствования предсоревновательной подготовки спортсменов на основе принципов психологического программирования, система индивидуализированных психолого-педагогических средств и методов коррекции предстартового состояния спортсменов. Эти материалы опубликованы им в книгах «Психология спортивного поединка», «Спортсмен прогнозирует решение», «Психодиагностика спортивных способностей», «Влияние психологических факторов на спортивный результат», «Психофизическая тренировка», «Практическая психология физической культуры и спорта», в учебнике «Психология физического воспитания и спорта», подготовленном под его редакцией. В 2001-2004 гг. по гранту Госкомспорта России им выполнен ряд исследований по проблеме профилактики наркотической зависимости подростков с помощью специально организованной двигательной активности. По результатам исследований изданы методическое пособие на компакт-диске для педагогов, работающих с подростками, а также монография «Выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними». В 2002 г. А.В.Родионов стал лауреатом премии Правительства России в области педагогики за создание и реализацию программы «Формирование социальных умений и навыков школьников как условие здорового жизненного стиля» для общеобразовательных учреждений.

Подготовил около 80-ти кандидатов наук, 12 докторов наук. Книги «Психология спортивного поединка», «Психоло-

гия спорта высших достижений», «Спортсмен прогнозирует решение», «Влияние психологических факторов на спортивный результат» переведены и изданы в Японии, Испании, Югославии, Германии, Польше, Венгрии, Болгарии, Чехии, на Кубе, во Вьетнаме.

В 1998-2001 гг., по направлению Госкомспорта РФ, А.В.Родионов работал психологом сборных команд Республики Филиппины.

Читал лекции по проблемам психологии спорта во многих ведущих университетах США, во Франции, Германии, Швейцарии, Дании, Швеции, Испании, Греции, Чехии, Венгрии, Югославии, Латвии, Литве, Китае, Индии, на Кубе, Филиппинах и в Узбекистане.

С 1969 года и по настоящее время неоднократно избирался Президентом Всесоюзной (сейчас – Российской) Ассоциации психологов спорта и физической культуры. Ассоциация ежегодно проводит симпозиумы и конференции по важнейшим научным и практическим проблемам современного спорта, с 2003 года издается журнал «Спортивный психолог».

А.В.Родионов – Действительный член Академии информатизации ООН и Балтийской педагогической академии, член-корреспондент Российской Академии естественных наук и Международной славянской академии. С 2008 года почетный доктор педагогических наук Узбекского Государственного института физической культуры.

## *Введение*

В этой книге рассматриваются проблемы, так или иначе связанные с практикой психологической подготовки спортсмена. Было время, когда проблемы психологической подготовки спортсменов были у всех на слуху. Специалисты были твердо убеждены, что в физической, технической и тактической подготовке сильнейшие атлеты более или менее сравнивались по своим возможностям, и побеждает тот, кто имеет преимущество в психологической подготовленности. Руководители спорта, далеко смотрящие вперед, постоянно требовали всемерного повышения качества психологической работы со спортсменами.

Потом ситуация изменилась. Многие психологи, специализировавшиеся в сфере спорта, ушли «на вольные хлеба». Тренеры и спортсмены стали решать психологические задачи сами, используя информацию из самых различных источников, причем становится все больше тех, кто получает такую информацию с помощью Интернета. Публикаций не так уж мало, но многие из них скорее похожи на систематизированные заклинания, чем на методически обоснованные рекомендации по психологическому обеспечению спортивной деятельности.

Но в целом ситуация не так уж безнадежна. Психологи работают, появляются новые методы психической регуляции, старые совершенствуются. Полезной информации достаточно, надо лишь найти ее.

Можно смело сказать, что спортивные психологи много сделали для научного обоснования средств и методов эффективной подготовки людей, действующих в экстремальных условиях. Больше того, в таких областях психологии, как инженерная, авиационная, космическая и ряде других, используются многие идеи, впервые возникшие в стенах спортивно-психологических лабораторий. Но с другой стороны, в практической психологии много школ, много имен, много методик, причем нередко противоречащих одна другой. Пользователю подчас бывает трудно разобраться в изобилии самых разнообразных методических рекомендаций, к тому же таких, которые их авторы считают «единственно эффективными».

Эта книга посвящена в основном практическим аспектам психологии физической культуры и спорта. Здесь приводится целая батарея средств и методов психических воздействий на спортсмена. Нельзя сказать, что это новейшие методы. Но это, прежде всего, надежные и проверенные методы, которые постоянно совершенствуются и дают все больший эффект.

Многие методы, особенно такие, как психофизическая и психорегулирующая тренировка, ментальная тренировка, вполне могут самостоятельно использовать спортсмены и тренеры, и те, кто ищет собственные пути физического и психического совершенствования.

При подготовке этой книги учитывались следующие положения.

О первом уже вскользь говорилось. Здесь сделаны попытки показать не только все многообразие методических подходов к практическому применению данных психологии спорта, но и свести эти подходы вместе и показать, как их можно объединить непосредственно в процессе психической регуляции, так как каждое, самое эффективное средство психорегуляции, взятое само по себе, не может дать того результата, какой может дать комплексное применение различных средств, реализуемых с определенной логикой и в определенной системе.

Второе положение. К сожалению, бывает так, что разработчики определенного методического приема не всегда учитывают адресат: кому этот прием может предназначаться. Не всегда учитываются и все особенности специфического вида спортивной деятельности. Отсюда, кстати, методические неудачи сильных психологов, пришедших в спорт из других сфер и мало знающих суть спорта.

Поэтому первая глава книги посвящена анализу особенностей спортивной деятельности, ее субъекту, т.е. спортсмену как исполнителю.

Третье положение. Если нет стопроцентно эффективного средства психической регуляции, то нет и универсального средства, одинаково полезного для любого человека. В книге максимум внимания уделяется принципу индивидуального

подхода к работе со спортсменом, с учетом его своеобразного личностного и психофизиологического статуса.

Четвертое положение. В книге представлены некоторые методы применения психорегулирующих средств с самой различной основой: на базе двигательных и дыхательных упражнений, с помощью элементарной мускульной релаксации, использования зрительных образов, некоторых аппаратурных воздействий и т.д. Но глобальный принцип применения методических психорегулирующих приемов - принцип максимального использования слов. Поэтому главное внимание уделяется описанию так называемых вербальных компонентов психической регуляции и психолого-педагогических средств регуляции поведения в двигательной деятельности.

И, наконец, пятое положение. Эта книга рассчитана не только на профессиональных психологов, но и на тренеров, а также непосредственно самих спортсменов. Основное положение: ключевой фигурой в психологической подготовке является тренер. Здесь изложены только те методические приемы, которые доступны тренеру в его повседневной работе.

В двух последних главах говорится о проблемах психологической подготовки спортсменов. Конечно, применение приемов психологической подготовки – творческий процесс. В книге есть лишь заготовки для такого творчества.

# ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## *1. 1. Двигательная деятельность с позиций психолога*

В этой главе даны некоторые общие базовые положения психологии спорта, без которых не может быть полноценным дальнейшее обсуждение средств и методов психической регуляции. Может быть, она выглядит слишком «заумно», но надо набраться терпения и прочитать ее, поскольку именно здесь заложены те сведения, которые открывают пути понимания сущности всех средств и методов психической регуляции двигательной активности.

Психология спорта – это, по существу, психология личности, действующей в специфических условиях двигательной деятельности. Субъект такой деятельности – спортсмен. В англоязычной литературе принято употреблять слово «спортсмен» по отношению к тому, кто занимается физическими упражнениями для собственного удовольствия и укрепления здоровья; тех, кто занимается спортом, т.е. спортсменов в нашем понимании, называют «атлет».

Об особенностях такого субъекта – позже, а пока рассмотрим вопрос, что такое двигательная деятельность вообще и спортивная деятельность, в частности. Классическое определение: «**д е я т е л ь н о с т ь** – это специфически регулируемая сознанием внутренняя и внешняя активность человека, порождаемая потребностью».

В основе деятельности лежит система интеллектуальных или моторных действий (обычно тех и других одновременно). Успешное выполнение деятельности определяется комплексом навыков, среди которых выделяют двигательные, мыслительные, сенсомоторные навыки. Без двигательного навыка не может быть эффективной двигательная деятельность, поэтому в любых упражнениях из области физической культуры необходима работа «над техникой» движений.

Деятельность человека направлена на достижение сознательно поставленных целей, связанных с удовлетворением потребностей в двигательной активности. Причем такая актив-

ность обязательно должна оставлять чувство удовольствия как в процессе деятельности, так и после ее окончания.

Спорт, особенно спорт высших достижений, имеет свою специфику по отношению к двигательной («физкультурной») деятельности, не связанной со стремлением достигнуть вершин мастерства.

Прежде всего, спорт – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определённом виду такой деятельности, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества.

Деятельность в спорте высших достижений неизменно становится экстремальной.

Что такое экстремальная деятельность?

Экстремальная деятельность – вид деятельности, которая в определённый момент времени является для конкретного человека субъективно невыполнимой в связи с окологределённым напряжением психофизических сил и (или) в связи с формированием установки на «отказ» от продолжения деятельности. Существует индивидуальный привычный для конкретного человека «коридор» психофизиологического напряжения, в рамках которого негативные последствия напряжения он может выдержать.

Спортивная деятельность экстремальна по своей сути. Прежде всего, в спорте всегда есть опасность – реальная или символическая. Например, в боксе есть реальная опасность получить от соперника очень болезненный удар. Но есть и символическая опасность проиграть. А такая опасность есть в любом виде спорта, в том числе и в шахматах, и в шашках.

Деятельность спортсмена может быть объективно экстремальной (например, прыжок с парашютом или боевое единоборство) или субъективно экстремальной (например, фехтование или игра против «неудобного» соперника). Для недостаточно тренированного человека экстремальной будет такая деятельность, при которой он испытывает субъективное ощущение сверхнапряжения. Для человека, имеющего необходи-

---

\*Ительсон Л.Б. Общая психология. - М.: Просвещение, 1976

мый уровень тренированности, степень психофизиологического напряжения в такой деятельности может не быть экстремальной.

Таким образом, спорт, во всяком случае, на уровне высших достижений, в целом можно назвать условно экстремальной или пара-экстремальной деятельностью. Главный признак условно экстремальной (пара-экстремальной) спортивной деятельности, помимо околопредельного напряжения, – риск (например, риск пропустить решающий укол в фехтовальном поединке). Главный признак экстремальной спортивной деятельности (автоспорт, дайвинг и т.д.) – реальная опасность. Экстремальные ситуации характерны для всех видов спорта, но собственно экстремальными можно назвать не все виды.

Экстремальность создают следующие условия спортивной деятельности:

- условия, которые задаются «природой» (например, необходимость преодолеть значительное утомление в видах спорта «на выносливость»);
- условия, создаваемые противоборствующей стороной, действующей с антагонистическими намерениями (например, в спортивных играх и единоборствах) - деятельность здесь представляет собой борьбу с реальным противником и проявляется в оперативных решениях, в волевых, психических процессах, связанных с преодолением противника и собственного негативного состояния.

В спорте экстремальность ситуации обусловлена объективными факторами (большие физические и психические нагрузки, ограничения, свойственные тренировочному режиму, опасные условия, типичные, правда, не для всех видов спорта, жесткие условия отбора в команду и предсоревновательной подготовки, высокая конкуренция).

Высокие достижения в современном спорте, в отличие от физической культуры и так называемого массового спорта, достигаются путём больших физических и психических напряжений на фоне постоянной тренировочной работы с большим объёмом и высокой интенсивностью общих и специальных упражнений. Это борьба, в которой приходится преодолевать не только сопротивление сильного соперника, но и собст-

венные недостатки, ограниченные физические и психические возможности.

Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая «стоимость» каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жёсткие требования к психике спортсмена.

Мотивация достижений в спорте высшего мастерства включает в себя и стремление повысить престиж клуба, города, страны, и чувство ответственности перед ними, и стремление, преодолев себя, достигнуть идеалов не просто сильного спортсмена, но и выдающегося человека. Результат такой деятельности – это и слава, и внимание общества, и материальное вознаграждение. В современном обществе слава практически всегда хорошо оплачивается.

Безусловно, стремление заниматься двигательной деятельностью, проверить свой физический и психический потенциал включается в мотив деятельности сторонника физической культуры и спортсмена высокого класса. Но ведущий мотив у последнего – достижение успеха, который социально обусловлен и осознается как выполнение общественной задачи.

В спорте высших достижений, в отличие от физической культуры и массового спорта, стремление к физическим движениям, двигательной активности как бы отступает на второй план.

Чешские специалисты спорта V.Hosek, M.Vanek, M.Svoboda\* считают, что мотивация в спорте высших достижений связана с психическим напряжением, которое вызывается несоответствием деятельности возможностям спортсменов и направлено на их устранение. По сравнению с большинством других видов деятельности в спорте человек не стремится избежать напряжения и даже, наоборот, видит в этом положительную сторону соревновательной борьбы, просто получает удовольствие от чрезмерных напряжений.

Помимо общих закономерностей мотивации обязательно выделяются и специфические, обусловленные особенностями

---

\*Vanek M., Hosek V., Svoboda B. Studie osobnostie ve sportu. Universita Karlova, Praga, 1974.

вида спорта. Например, и боксеры, и фехтовальщики (представители так называемых «дистанционных единоборств») отличаются сильной потребностью в успехе, они склонны к соперничеству, любят опасные ситуации.

Даже в быту (хотя и не всегда объективно) они непреклонно отстаивают свое мнение, стремятся к утверждению своего престижа, любят всевозможные пари, розыгрыши друзей, большинство из них - неплохие шахматисты, страстные «болельщики» спортивных и прочих игр (включая карточные), умелые и увлеченные автолюбители.

Само собой разумеется, что каждому спортсмену, особенно выдающемуся, характерны свои особенности мотивации. Мотивация достижений у представителей единоборств в значительной степени предопределяет сами достижения и в то же время - манеру ведения поединка. Такие спортсмены с преобладанием потребности в достижении успеха предпочитают атакующий стиль деятельности: число атакующих действий у них выше, чем у спортсменов с преобладанием потребности во избежание неуспеха, которые чаще защищаются и действуют на контратаках. И совсем не обязательно, что атакующий спортсмен будет выигрывать у контратакующего. Шансы на победу, как минимум, одинаковые.

Это характерно не только для бокса и фехтования. В спортивных играх приходится видеть, как достаточно хорошо подготовленная, но не очень честолюбивая команда все время ведет контратакующую игру, несмотря на разученные атакующие варианты, и нередко побеждает.

Немецкий спортивный психолог К.Кohl\* считает, что у представителей спортивных игр те же компоненты мотивации, что и у представителей единоборств. Кроме того, он называет компоненты, типичные только для представителей игровых видов спорта: стремление достичь цели сообща с товарищами, искать разные пути достижения цели, руководить другими и «показать себя» зрителям.

\* Kohl K. Ueber Bedeutung des Sportspielers // Sportpsychologie. - Schorndorf: Hofmann Verlag, 1972.

В тех видах спорта, где преобладает очень тонко координированная деятельность и многократные выходы на старт, с повышением квалификации спортсмена общая мотивация снижается по мере роста спортивного мастерства. В видах спорта, где преимущественное значение имеет выносливость, мотивация, наоборот, повышается. Здесь идет речь о мотивах преодоления предельных физических нагрузок. Главный лозунг у представителей видов спорта «на выносливость» – «Терпеть!»

В «большом» спорте любая ситуация, которая усиливает надежды на спортивный успех, должна одновременно содержать в себе опасение перед неудачей.

Если обратиться к массовому спорту, физической культуре, то здесь люди эффективно действуют лишь при высоком уровне мотивации достижения определенного успеха в этом виде деятельности, тогда как спортсмены высокого класса добиваются успеха, когда мотивация успеха почти равна мотивации избегания неудачи (т.е. оценивают вероятность риска в 50%).

Иными словами, тот, кто играет на первенство своего микрорайона против таких же соперников, как и он, сам, часто больше стремится к успеху и более уверен в своих возможностях, чем большой мастер.

Характеристика спортивной деятельности будет неполной, если не выделить специфику тренировочной и соревновательной деятельности. На сегодняшний день большинство психологических исследований посвящено изучению соревнующегося спортсмена. Но на уровне спорта высших достижений тренировка неотделима от соревнования. Больше того, значительные по объёму и интенсивности нагрузки, напряжение психических и физических функций приводят к тому, что спортсмен оказывается в экстремальных условиях уже во время тренировки. Особенно это характерно для спортивных игр и единоборств, в которых многие тренировки представляют собой игру или поединок, мало отличающиеся от соревновательных.

Различия определяются только спецификой мотивационной сферы тренирующегося или соревнующегося спортсмена, а также отношениями к тем или иным упражнениям или фор-

мам тренировки. «Нелюбимые», но необходимые упражнения вызывают психическую реакцию, резко отличную от той, которую вызывает соревновательная обстановка.

Во время соревнований отражение в психике спортсмена субъективных состояний и объективных условий деятельности имеет другой уровень регуляции по сравнению с тренировкой, что изменяет саму структуру деятельности\*.

Возможно, такое расхождение и приводит к тому, что тот прогноз, который берут на себя психологи относительно поведения (и, естественно, результата деятельности) спортсмена в соревновании, оказывается ошибочным, так как основан на анализе психических реакций спортсмена на тренировку.

Рассмотрим две относительно самостоятельные формы современного спорта – профессиональный спорт и спорт высших достижений.

Первый из них возник в США на рубеже 20-30-х годов как типичный продукт общества рыночных отношений в том его виде, который был характерен для периода после первой мировой войны. Второй первоначально появился в 50-х годах как продукт построенного в бывшем СССР общества специфического социализма с его особенностями, присущими периоду после второй мировой войны. Естественно, сейчас эти две формы сблизились, но некоторые принципиальные различия остаются.

**Профессиональный спорт** возник в процессе поиска новых эффективных форм коммерции и впоследствии превратился в самостоятельную и очень выгодную форму индустрии.

**Спорт высших достижений** развился с вступлением стран Восточной Европы в олимпийское движение. Руководителям этих стран быстро стало ясно, что для побед на олимпиадах и утверждения престижа социалистического лагеря требуется вкладывать значительные усилия в создание материальной базы, развитие спортивной науки, поддержку спортсменов не только моральную, но и материальную. Спорт высших достижений, представленный членами сборных команд

---

\*P.Kunat, Schellenberger H. Taetigkeitsorientierte Sportpsychologie. - Verlag Harri Deutsch, 1991.

страны, стал реальным фактором повышения ее престижа и решения многих политических проблем

Можно вспомнить о том, как в начале 60-х годов сборная пятиборцев бывшего СССР выступала в мировом чемпионате в Мексике, и темпераментные мексиканцы были поражены умением наших спортсменов скакать на лошади, стрелять и фехтовать; как довольно самокритично писал потом советский посол «в инстанции», что они лучше сформировали у местных жителей представление о таинственной России, чем все посольские работники, вместе взятые.

Итак, изначально цель для профессионального спорта – выход на высокий коммерческий результат, который основывается на высоком спортивном результате. Для спорта высших достижений главная цель – выход на высокий спортивный результат, преимущественно на международной арене, который повышает престиж спортсмена и особенно – его страны.

Что касается средств, то в первом случае они в основном базируются на высокоэффективной в *зрелищном* отношении спортивной деятельности, а во втором – на высокоэффективной в *рациональном* отношении спортивной деятельности. В то же время эти цели и средства имеют тенденцию к сближению, причем в основном со стороны истинных профессионалов, понимающих, что без высоких результатов нет спорта как зрелища.

Сближение проявляется и в том, что представители спорта высших достижений, нередко «стыкуя» свой календарь соревнований с турнирами профессионалов, существенно удлинили сезон, сделав большинство видов спорта круглогодичными.

Сейчас соревновательный период имеет тенденцию к увеличению до 10 месяцев; при этом даже в тех случаях, когда официальный чемпионат длится не более 7-8 месяцев (как, например, в НБА), ему предшествуют так называемые «выставочные» матчи, а за ним идут кратковременные ответственные турниры, включая чемпионаты мира и континентов.

Таким образом, взаимодействие спорта высших достижений и профессионального спорта на современном этапе характеризуется не антагонистическими отношениями, а взаимо-

влиянием и взаимопроникновением. В меньшей степени это относится к коммерческой стороне дела, поскольку профессиональный спорт развился в мощную современную индустрию со своей специфической технологией, которая недостижима для спорта высших достижений.

Главной особенностью профессионального спорта является то, что это не только высокие гонорары (хотя здесь есть не только материальный, но и психологический аспект), но прежде всего это – *зрелище*. Отсюда требования к зрелищности спортивной деятельности, основанной на совершенном владении техникой, вплоть до виртуозности.

Для профессионального спорта привлекательны исполнители, обладающие не столько рациональной, сколько зрелищной техникой. Это вынуждает юных спортсменов, мечтающих о профессиональной карьере, искать интересные и красивые приемы, характеризующиеся своего рода "изюминкой", и отрабатывать их до степени совершенства.

Другая характерная особенность профессионального спорта – перманентное равновесие сил. В такой равновесии фактически заложены условия развития профессионального спорта. При длительном преимуществе одной из сторон теряется интерес зрителя, что приводит к регрессу спорта. Отсюда важнейшее правило драфта: в конце каждого сезона слабейшая команда может принимать в свои ряды лучшего спортсмена-любителя, тогда как сильнейшей команде достается последний из стоящих на драфте.

Третья особенность профессионального спорта – постоянная установка вести борьбу до конца. В этом, пожалуй, главная психологическая особенность профессионального спорта. Так постоянно воспитывают профессионалов. Яркий пример такого явления – игры чемпионата НБА по баскетболу. Игры профессионалов проходят так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете, инициатива в конкретной игре по несколько раз переходит из рук в руки.

Философия и психология игры профессионалов основана на том, что игровое преимущество соперника всегда расценивается как временное – это способствует формированию пси-

хической устойчивости и надежности игры. Игра профессионалов дискретна (идет неравномерно, как бы «порциями» быстро и медленного темпа, инициативы то одной, то другой команды) и строится по форме своего рода «форчекинга» (резкая смена то одной, то другой формы деятельности).

Самостоятельность спортсмена в предсоревновательной подготовке всегда была присуща профессиональному спорту и до сих пор остается одним из заметных психологических барьеров для любителей из стран Восточной Европы, пробующих свои силы в профессиональной сфере. Им, привыкшим к строгому контролю со стороны тренеров, а также к тому, что тренировочный процесс для них буквально «разложен по полочкам», трудно правильно построить собственный тренировочный режим, удержаться от соблазнов современного западного мира и подвести себя к необходимой кондиции в нужный момент времени.

Сейчас подростки, мечтающие о больших спортивных достижениях, которые приведут в итоге в профессиональный спорт, более строго относятся к своему месту в жизни, тренируются к овладению тайнами вида спорта. Игроки юниорских команд стремятся играть так, чтобы создать о себе реноме интересного в зрелищном отношении спортсмена. Как только это реноме сформировано, за ними начинают следить скауты, что накладывает отпечаток не только на деятельность, но и на поведение спортсмена.

Проникновение лучших представителей-любителей в профессиональный спорт делает более «открытой» спортивную сферу.

Профессиональный спорт приучает спортсменов считаться со зрителем, начиная от манеры поведения и кончая содержанием технико-тактической деятельности. Это и дисциплинирует спортсмена, и формирует у него постоянное стремление к самосовершенствованию.

Безусловно, профессиональный спорт объективно подталкивает на постоянный поиск не только новых средств подготовки, но и на выявление неизвестных пока резервов человеческого организма. Но он же нередко заставляет переступать «запретную черту», когда спортивная деятельность наносит

ущерб здоровью. Это касается использования различного рода биостимуляторов, в том числе и психического свойства.

Бывает, что стремление юного спортсмена попасть в профессионалы становится единственной всепоглощающей страстью. В таком случае пропадает интерес ко всему тому, что не имеет прямого отношения к спортивной деятельности, не остаётся возможности для интеллектуального роста, без чего высокие достижения в современном спорте немыслимы.

В ряде случаев тренеры любительских команд сталкиваются с проблемами и морального свойства. Некоторые спортсмены рассматривают свою базовую, «родную» команду лишь как перевалочный пункт на пути в профессиональный клуб. Расшатываются внутренние связи команды, снижается роль традиций, теряют авторитет ветераны, у которых уже нет шансов стать профессионалами.

Хочется ещё раз подчеркнуть, что здесь мы наблюдаем взаимопроникновение и взаимовлияние на обоюдную пользу двух таких своеобразных сфер человеческой деятельности.

Больше того, казалось бы, что может быть общего у профессионала и человека, занимающегося двигательной деятельностью «для здоровья». А ведь такие люди все больше используют профессиональный двигательный опыт.

## *1.2. О субъекте двигательной деятельности*

Субъект двигательной деятельности – это человек со всеми его особенностями личности. В спортивной деятельности он заранее готов к преодолению максимальных трудностей, без чего немыслим высокий спортивный результат. Субъект двигательной деятельности в области физической культуры – это человек, основная цель которого получить удовлетворение от физических действий, движений, как таковых, не стремясь к тому, чтобы она требовала чрезмерной траты сил и больших самоограничений.

Надо сказать, что разные авторы включают в структуру личности различные компоненты. Например, с одними и теми же свойствами темперамента могут быть самые различные, подчас полностью противоположные личности. Может быть легко возбудимым трус, а может – храбрец, человек может

быть флегматичным и упорным, а может – флегматичным и ленивым.

Сейчас в авангарде спортивно-психологической проблематики – исследования особенностей личности спортсмена. Речь идет об изучении направленности личности, об особенностях личностных структурных характеристик высококвалифицированных спортсменов вообще и представителей различных видов спортивной деятельности, в частности. Зарубежные исследователи сейчас много внимания уделяют изучению «мотивационных конструктов» спортсмена («целевые ориентации», «ценности», «уверенность в своих силах»). Особый интерес представляют исследования целевых доминирующих ориентаций: «на собственное Я» или «на задачу». Ясно, что такие ориентации во многом определяют отношение спортсмена к тренировке, к партнерам по команде. «Эго-ориентированные» спортсмены в командных видах спорта слишком озабочены повышением собственного социального статуса, что не может не сказаться на психологическом климате в команде. Это лишь один пример того, как теоретическая, на первый взгляд, проблема влияет на решение сугубо практических вопросов.

В большинстве учебников по психологии личность характеризуется особенностями характера, темперамента и способностей, при ведущей роли такого компонента, как направленность личности.

А.Г.Ковалев\* в структуре личности выделил ее направленность, способности, характер и систему управления (саморегуляции).

Следуя в основном систематизации А.Г.Ковалева, мы выделяем среди компонентов структуры личности спортсмена направленность темперамент и характер, способности и саморегуляцию.

Первый компонент – направленность личности, или избирательное отношение человека к действительности. В спорте направленность личности во многом предопределяется мотивацией высших достижений, о чем говорилось выше.

---

\*Ковалев А.Г. Общая психология. - М.: Просвещение, 1981.

В ряде исследований была установлена связь между мотивацией достижений и таким свойством личности спортсмена, как *тревожность* – относительно устойчивая предрасположенность личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными состояниями тревоги или страха. Большинство выдающихся спортсменов довольно тревожны.

Различают социальную тревожность (свойство личности) и психодинамическую тревожность (свойство темперамента). Первая в основном определяется жизненным опытом, а вторая – врожденными особенностями человека.

Тревожность может также быть «антиципированной» (т.е. возникать задолго до начала экстремальной ситуации, как результат прогноза предстоящих трудностей: «Я чувствую – сегодня проиграю!») и "символической" (опасность не обязательно затрагивает жизненные интересы, а вызвана проблемами самооценки: «Тренер наверняка недоволен моими действиями и меня обязательно переведет в запас»).

Интенсивность стремления к эффективной деятельности (сила мотива) определяет состояние тревоги. Фиксируясь, такое состояние способствует развитию тревожности. Чем сильнее сила мотива, тем тревожнее спортсмен.

Второй компонент структуры личности – черты характера.

Наиболее типичными для спортсменов чертами характера являются: эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, стремление «постоять за себя». \*

В исследовании, проведенном с баскетболистками, M.Young, D.Cohen\*\* выделили у них склонность к риску, но и установили, что чем выраженной такая черта, тем большая вероятность получения травм.

Огромную роль играют индивидуальные особенности, отражающие динамическую сторону личности, ее темперамент.

---

\*Epuran M. Capacitatea psihica a sportului // Educatie fizica si sport. - 1976. - № 9.

\*\*Young M., Cohen D. Self-concept and injuries among female high school basketball players // Journal of sport medicine and physical fitness. - v. 21.- 1994.

Как будет показано далее, это в равной степени относится как к спорту, так и физической культуре.

Рассмотрим отдельные свойства темперамента подробнее.

**И н т р о в е р с и я – э к с т р а в е р с и я** – склонность в переживаниях «уходить в себя» или выражать их вовне. Основные различия этих двух свойств темперамента:

а) интроверты воспринимают явления окружающей среды более субъективно, чем экстраверты;

б) у интровертов приспособление к среде заключается преимущественно в активизации интеллектуальной деятельности;

в) уровень самоконтроля и способность регулировать свое состояние у интровертов значительно выше, чем у экстравертов.

По данным Н.Виго\*, экстраверты резко снижают эффективность действий после получения информации о своих ошибках. Автор связывает это с низким уровнем субъективной уверенности у таких спортсменов.

**Э м о ц и о н а л ь н а я в о з б у д и м о с т ь.** На протяжении всего спортивного пути у человека формируются индивидуальные пути адаптации к условиям деятельности. Только благодаря способности приспособливаться к изменяющимся условиям спортсмен становится устойчивым к стрессу. Одновременно это требует эмоциональной возбудимости, т.е. достаточно быстрых эмоциональных реакций даже на несильные воздействия.

**Н е в р о т и ч н о с т ь.** Это свойство определяется как эмоциональная неустойчивость поведенческих реакций личности.

Невротичность выражается в повышенной эмоциональной реактивности, чаще всего в виде реакции «тревожного ожидания» и реакции протеста. Последняя проявляется в нежелании, а возможно, и неспособности спортсмена считаться с какими-либо замечаниями тренера или партнёров.

---

\*\*\*Biro H. Extroverzia a zmena vykorny v przcepnomotorickej uloke u sportvcov // Teorie a praxe telesne vychovy. - 1984. - № 5.

Одной из особенностей психической регуляции деятельности является *пластичность* (противоположное свойство *ригидность*) поведения.

Конфликтные ситуации спортивного соревнования часто ставят его участников перед необходимостью отказаться от привычного способа действия, который в данном случае не приносит успеха. Умение гибко пользоваться разнообразными тактическими навыками следует рассматривать как одну из сильных сторон деятельности спортсмена. Неспособность изменить характер действий, когда это объективно необходимо, указывает на ригидность человека.

Темперамент - сложная система закономерно связанных свойств с широкими возможностями взаимокompенсаций одних свойств другими. Именно соотношение свойств определяет реакцию спортсмена на экстремальную ситуацию. Но только компенсация «отрицательных» свойств «положительными» может влиять на ход спортивной деятельности.

Теперь мы можем перейти и к рассмотрению типов темперамента в целостном виде с учетом данных современной психологии.

**Холерический темперамент** характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У людей этого темперамента часто наблюдается цикличность в деятельности, т.е. переходы от интенсивной деятельности к резкому спаду вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Люди холерического темперамента отличаются быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, их чувства ярко выражаются в мимике, речи. Для такого темперамента довольно типична вспыльчивость.

Склонность к экстраверсии выражается не только в широте общения с окружающими людьми, но и в резких переходах от выражения симпатии к проявлению антипатии по отношению к одному и тому же человеку. В процессе деятельности холерик отличается срывами в поведении, склонностью к агрессивному отношению к коллегам под влиянием неудач; в то же время при удачном стечении обстоятельств лицо холериче-

ского темперамента способно проявлять большую творческую силу, волю в работе и готовность повести людей за собой.

**С а н г в и н и ч е с к и й** темперамент также отличается большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Сензитивность у него незначительна, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда отрицательно влияют на его поведение. В этом случае можно говорить о довольно значительной резистентности, т.е. сопротивляемости психики по отношению к негативным воздействиям.

Хотя человек сангвинического темперамента быстро реагирует на окружающие события, неприятности он переживает легко. Сангвиник общителен, легко вступает в контакты с другими людьми, у него отсутствуют резкие отрицательные реакции на поведение других людей и т.д.

Легкость образования и переделки нервных связей создает благоприятные условия для формирования такого ценного качества, как гибкость ума. Этим же свойством определяется и легкость переключения внимания. Человек сангвинического темперамента благодаря своей общительности особенно необходим в группе, именно он чаще всего является ее душой.

**Ф л е г м а т и ч е с к и й т е м п е р а м е н т** отличается слабой возбудимостью, сензитивностью, ригидностью. Несмотря на то, что психические процессы у человека этого темперамента протекают медленно, после длительного периода «вработываемости» он может упорно и настойчиво работать в одном и том же направлении, с одинаково высоким эффектом.

Люди флегматического темперамента не отличаются инициативностью, поэтому часто нуждаются в руководстве при любой деятельности. Наличие сильных тормозных процессов способствует тому, что флегматик может сдерживать свои импульсы, не отвлекаться при воздействии отвлекающих раздражителей. В то же время инертность нервных процессов сказывается на недостаточной гибкости в действиях.

**М е л а н х о л и ч е с к и й** темперамент связан не только с высокой эмоциональной чувствительностью, сензитивностью, но и с повышенной ранимостью; меланхолики болезненно реагируют на внезапное усложнение обстановки, испыты-

вают сильный страх в опасных ситуациях, чувствуют себя неуверенно при встрече с незнакомыми людьми.

При склонности к устойчивым длительным настроениям меланхолики внешне слабо выражают свои чувства. У представителей меланхолического темперамента преобладает процесс торможения, поэтому сильные раздражители нередко приводят к так называемому запредельному торможению, что влечет за собой резкое ухудшение деятельности.

Приведенные характеристики не претендуют на категоричность, так как деление темперамента всех людей на четыре группы очень условно. Более широко можно говорить лишь о том, что темперамент определяет главным образом течение психической жизни человека, динамику психической деятельности.

Это образно выразил В.С. Мерлин, у которого характеристика темперамента сводилась к следующему: течение психической жизни подобно водному потоку – у одних, как в горной реке, образы и мысли, чувства и настроения стремительно и быстро сменяют друг друга, у других – подобно широкой, многоводной реке, психическая жизнь течет медленно, с большим внутренним напором.

Под влиянием различных психологических условий деятельности происходит ослабление воздействия одних и усиление других свойств темперамента. В частности, в условиях стресса мотивы одной и той же активности вызывают неодинаковую степень нервно-психического напряжения у сангвиников и меланхоликов. Бывает, тренер недоволен своим спортсменом: «Воспитанности ему не хватает. Как напряженная ситуация, так он становится нервным, раздражительным, ничего ему не скажи...» А между тем налицо не что иное, как специфика проявлений тех свойств темперамента, которые как бы «провоцируются» определенной обстановкой, чаще всего экстремальной. В условиях повседневной жизни эти свойства практически даже наблюдательному человеку можно не заметить.

Известный специалист в области спорта, в прошлом олимпийский чемпион, а ныне профессор медицины А.Н. Воробьев так делился своими наблюдениями: «Я знаю одного

штангиста как человека с очень сильным характером. Но стоит ему провести серию больших нагрузок, его поведение резко меняется. Он становится раздражительным, несдержанным. У него появляется неуверенность в своих силах. Спортсмен быстро превращается в человека с очень трудным характером. Для тренеров диагноз ясен: надо срочно снизить нагрузку в двух-трех тренировках. Раздражительность штангиста исчезает - он становится приветливым, общительным и спокойным».

Что это такое: человек в одних условиях, *как правило*, выглядит спокойным, а в других – раздражительным. Прежде всего, спокойствие и раздражительность – это определенные психические состояния. Они возникают под влиянием определенных условий деятельности. Но Воробьев неспроста привел этот пример: он характеризует индивидуальную склонность человека к тем или иным психическим реакциям. Эта склонность и определяется индивидуальными особенностями темперамента.

Темперамент непосредственным образом влияет на формирование и *индивидуального стиля деятельности* спортсмена, за счет чего спортсмены с различными свойствами темперамента могут достигнуть высокого результата.

На материале спорта большинство исследований индивидуального стиля деятельности выполнено в области единоборств (бокс, борьба, фехтование), потому что в этих видах спорта индивидуальный стиль проявляется особенно ярко и больше влияет на результативность соревновательной деятельности, чем в других видах спорта.

В других видах спорта индивидуальный стиль скорее является характеристикой поведения спортсмена, а не собственно спортивной деятельности. Особенности стиля по-разному проявляются в ходе адаптации к тренировочным нагрузкам, в ходе приобретения необходимого уровня тренированности на различных этапах годового цикла.

Очевидно, возможности компенсации «положительными» (с точки зрения достижения высокого результата в конкретном виде деятельности) свойствами темперамента некоторых «отрицательных» свойств далеко не беспредельны. Так, спортсмен с хорошими физическими качествами, хорошей так-

тической подготовленностью, но с «отрицательными» (с точки зрения «пригодности» к эффективной соревновательной деятельности) свойствами темперамента может одержать победу, но в особо экстремальных ситуациях (при прочих равных условиях) он не будет иметь преимущества, может, как сами спортсмены говорят, «сломаться».

Третий компонент структуры личности определяет её возможности и включает ту систему способностей, которая обеспечивает успех спортивной деятельности. Развитие способностей зависит и от направленности личности и от её психодинамических свойств. Сформировавшиеся способности в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств, о которых здесь мы говорить не будем.

Четвёртый компонент структуры личности, как бы надстраивающийся над остальными, – система самоуправления, собственно «Я» спортсмена. Этот компонент относится к самосознанию личности и осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности.

Сколько существует спортсменов со своим неповторимым «Я», столько индивидуальных вариантов проявлений личности и влияния её особенностей на результат спортивной деятельности.

По существу, для каждого спортсмена, тем более выдающегося, необходимо создавать его собственную систему психологической подготовки. Вот почему психологи по возможности избегают давать общие рецепты.

Спорт – совершенно специфический, отличный от всех других вид деятельности. В некотором отношении его можно сравнить с рядом видов искусства. А по ряду признаков спорт нельзя ни с чем сравнить, и особенно это относится к спорту высших достижений.

Главные из них:

1) при занятиях спортом объектом сознания и деятельности человека является его собственное тело, его движения;

2) спортивная деятельность обязательно связана с очень интенсивными и даже максимальными физическими и психическими напряжениями;

3) спорту присуща борьба за высшие достижения - соревнование, причем только в спорте высших достижений оно преследует цель не столько участия, сколько победы.

Во всех видах человеческой деятельности, кроме спортивной да еще, пожалуй, балета и некоторых жанров циркового искусства, объектом сознания и воли человека, объектом его деятельности, его труда являются какие-либо предметы, существа, другие люди.

Если токарь обтачивает деталь, то он – субъект труда, деталь – объект, на который направлены деятельность, сознание, воля субъекта; если учитель занимается со школьниками, то он – субъект, они – объекты труда. А в спорте человек работает над самим собой – и это для него главное. Спортсмен совершенствует свою силу, выносливость, быстроту, свое умение делать необходимые движения точно, свою способность решать тактические задачи и принимать решения.

Спортсмен – одновременно и субъект, и объект деятельности. Именно в спорте происходит слияние субъекта и объекта деятельности. Причем работа над собой в спорте высших достижений отличается не только в количественном, но и в качественном отношении.

Очень интенсивные, часто максимальные физические напряжения, выдержать которые невозможно без соответствующего волевого усилия, без соответствующей психической установки, – неотъемлемые спутники деятельности в спорте высших достижений.

Конечно, большие и даже предельные физические и психические нагрузки встречаются и в других видах деятельности, но там они не правило, а исключение из правил, следствие в чем-то необычной, порой аварийной ситуации. В спорте, наоборот, интенсивные и максимальные физические и психические напряжения совершенно обязательны, они сопутствуют деятельности спортсменов не только в соревновании, но и на тренировке.

Само по себе соревнование присуще не только спорту. Например, проводятся кинофестивали, конкурсы пианистов и певцов, артистов балета и цирка. Но работа в различных облас-

тях искусства возможна и без соревнования. А спорт без соревнования невозможен.

Специфика спорта высших достижений заключается и в том, что повышенная ответственность за результат, его общественная значимость делают достижения единственной и необходимой целью соревнования. В массовом спорте нередко выступления в соревнованиях ради самого факта участия за коллектив, наконец, ради удовольствия померяться силами со сверстниками. Спортсмен высокого класса, даже выступая в малозначимых соревнованиях, не имеет морального права не показать «свои» результаты.

Спортсмен высокого класса постепенно привыкает к большим физическим и психическим нагрузкам, к постоянным самоограничениям в повседневной жизни, к повышенному вниманию со стороны окружающих, к частым поездкам с отрывом от семьи и коллектива, где он работает или учится. Но он никогда не привыкнет к чувству высокой ответственности, которое испытывает, выходя на старт крупных соревнований, как никогда не привыкнет и к чувству огромного морального удовлетворения, когда добивается победы.

### *1.3. Психические состояния в двигательной деятельности*

Психическое состояние – это положение, в котором оказывается человек в результате воздействия условий и ситуаций различных видов двигательной деятельности. Оно представляет собой целостную реакцию, которая определяется отношением личности к ситуации, уровнем активации и особенностями психических процессов.

Условно можно выделить следующие основные факторы появления и особенностей различных психических состояний:

- 1) временной фактор;
- 2) фактор активации;
- 3) фактор преобладающих компонентов структуры состояния;
- 4) фактор специфичности по отношению к конкретному виду спортивной деятельности.

По первому (временному) фактору можно выделить так называемые стационарные, квазистационарные, актуальные и трансактуальные («мгновенные») состояния. Основной признак такой классификации – длительность протекания состояний, хотя они отличаются по степени выраженности, по своим психологическим и психофизиологическим механизмам.

*Стационарные* состояния почти не выражены внешне, имеют трудноуловимые «вторичные» признаки. Иными словами, человек может долго находиться, например, в состоянии неудовлетворенности содержанием своей деятельности, но внешне это может никак не проявляться. Просто он может длительное время быть недовольным собой или своей жизнью.

*Квазистационарные* состояния также отличаются медленным течением, незаметным моментом возникновения, незначительным внешним проявлением, но они более четко выражены, чем стационарные. Типичный пример таких состояний – пик тренированности спортсмена или, как раньше любили это называть, «спортивная форма». В это время у спортсмена «все получается», он уверен в себе, в своих силах, просто «рвется в бой». С позиций психологии пик тренированности выражается ярче всего именно в квазистационарном состоянии. Правда, для многих спортсменов такое состояние связано с раздражительностью, капризностью. Но тренер такого спортсмена знает: вся эта капризность лишь свидетельство того, что он «входит в форму». В таких хороших физических кондициях временами оказывается любой, занимающийся активной двигательной деятельностью.

*Актуальные* состояния наиболее ярко проявляются в ситуации, непосредственно предшествующей ответственной деятельности, например, соревнованию (так называемые «предстартовые состояния»). Но они могут меняться и в ходе соревнования: например, после уверенного лидирования – «провал» и переход инициативы к сопернику. Актуальные состояния могут по своему характеру соответствовать квазистационарным и как бы усиливать их, но могут вступать с ними в определенные антагонистические отношения, сами при этом усиливаясь или ослабляясь.

*Трансактуальные* состояния протекают на протяжении буквально нескольких секунд и сопровождают обычно определенные – удачное или неудачное соревновательное действие. Например, точный бросок по кольцу в баскетболе вызывает положительное трансактуальное состояние, которое через несколько секунд будет «стерто» таким же успешным броском соперников. По отношению к актуальным состояниям также может наблюдаться взаимная «суммация», когда предшествующее состояние усиливает последующее, или интерференция, когда одно состояния отрицательно влияет на другое и как бы «сглаживает» последнее.

По фактору активизации можно рассматривать переходы различных психических и физиологических процессов, начиная от дремотного и заканчивая аффективным состоянием, вплоть до состояния истерики. Эффективной спортивной деятельности соответствует оптимальный уровень активизации (так называемый закон Йеркса-Додсона). Здесь понятие «оптимальный уровень» не является абсолютным, поскольку имеет место зависимость от вида спорта (можно сравнить оптимальное возбуждение стрелка и боксера) и индивидуальных особенностей спортсмена.

По фактору преобладающих элементов состояния можно условно выделить такие его подвиды, как эмоциональное состояние (связанное с переживаемыми чувствами), когнитивное (связанное с мыслительной деятельностью при решении сложных задач), оперативное (связанное с реализацией принятого решения) и т.д.

Такое деление состояний не является абсолютным. Например, в ситуации, когда спортсмен напряженно ищет тактические средства борьбы с конкретным соперником, у него будут преобладать когнитивные актуальные состояния, а в момент переживаний успеха или неуспеха – эмоциональные (хотя, разумеется, эмоциональность – обязательная характеристика любого психического состояния).

Некоторые сложности возникают при необходимости выделять роль четвертого фактора психических состояний – речь идет о факторе специфичности по отношению к конкретному виду двигательной деятельности. Сравнительных исследе-

дований по этой проблеме практически нет. Вместе с тем, не вызывает никаких сомнений, что в актуальных психических состояниях, например, фехтовальщика преобладает когнитивный компонент, а штангиста – волевой компонент.

В рассматриваемой здесь классификации психических состояний (довольно условной) не выделяется специально фактор индивидуальных различий, поскольку он является своего рода «генерализованным», и его роль проявляется буквально во всем.

Помимо объективных факторов, определяемых спецификой конкретного вида спортивной деятельности, а также субъективных, представляющих собой проявления индивидуальных особенностей спортсмена, определенную роль играют факторы, связанные с организацией двигательной деятельности. Но об этом речь пойдет далее.

## ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА В СПОРТЕ

### *2.1. Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте*

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей – психофизиологических свойств, от которых зависят, во-первых, динамика приобретения знаний, умений и навыков и, во-вторых, успешность выполнения определенной деятельности.

Для целей психологического отбора в спорте фактор «успешность выполнения продуктивной деятельности» является более актуальным, чем приобретение знаний, умений, навыков, поскольку на данном этапе спортивного развития они уже отступают на второй план.

Доминируют специальные способности, представляющие собой совокупность качеств, тесно связанных со специальными навыками, и проявляющиеся в одном определенном виде или группе видов спорта. Владелец комплекса таких физических и психических качеств относится к категории «способный спортсмен», и у него появляется возможность реализовать себя в стремлении к профессиональному мастерству, главной цели спорта высших достижений.

Способный спортсмен отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности. Этот комплекс не статичен: внутри него возможны неравномерное развитие и компенсации, выражающиеся в различных качественных и количественных соотношениях отдельных функций. Этим, в частности, объясняется малое сходство в характере действий спортсменов примерно одного класса даже при равной эффективности этих действий.

При всем многообразии приведенных здесь компонентов пригодности можно выделить ведущие, которые относятся к *направленности личности* (интерес, стремление к совершенствованию), *волевым качествам* (решительность, смелость и т.д.), *эмоциональной устойчивости* (устойчивость при воздействии экстремальных факторов, толерантность) и, наконец,

к **психическим качествам** (широкое распределение внимания, скорость и точность сенсомоторных реакций, оперативная память и т.д.). Аналогичную систему составляют и признаки профессиональной (в данном случае термин применяется условно) пригодности спортсмена высокого класса. Необходимо добавить еще одну группу компонентов пригодности – **свойств нервной системы**, которые непосредственно не входят в способности, но связаны с процессом их развития и представляют собой физиологическую базу способностей.

Таким образом, когда говорят о тех особенностях психики, которые определяют эффективность спортивной деятельности, подразумевают наличие специальных способностей. Их необходимо определять в первую очередь в целях отбора. Вместе с направленностью личности, волевыми качествами, эмоциональной устойчивостью специальные способности характеризуют пригодность спортсмена. В спорте высших достижений естественно говорить именно о пригодности, рассматривая способности как одно из ее условий.

В качестве критериев спортивной пригодности рассматриваются чаще всего следующие подструктуры индивида:

- подструктура на уровне нервных процессов;
- подструктура на уровне психических процессов;
- структура на уровне личностной направленности и социально обусловленных отношений. Последняя – высшая – выполняет функцию объединения подструктур в единую структуру пригодности.

Первая подструктура – подструктура на уровне нервных процессов – включает в себя нейродинамические свойства силы, подвижности, лабильности, динамичности и баланса процессов возбуждения и торможения.

Сила нервных процессов определяет выносливость нервной системы при воздействии сильных или длительных раздражителей. В видах спорта, связанных с продолжительной монотонной работой (стайерский бег, гребля, лыжный спорт), сильная нервная система становится существенным фактором развития специальных способностей. Интересно, что француз Риу даже считает главной способностью стайера «любовь к

терпению». Здесь как бы сочетаются психофизиологические и личностные оценки пригодности.

Подвижность нервных процессов – условие развития способности к быстрым перестройкам структуры действий при изменении тактического репертуара в борьбе против разных соперников.

Лабильность нервных процессов в какой-то степени также связана с развитием скоростных возможностей спортсмена, но проявляется больше в быстроте движений, быстроте сенсомоторного реагирования, «взрывных» действиях.

Быстрота «вработываемости», способности «с ходу» включиться в напряженную деятельность, – психологическое проявление динамичности нервных процессов.

Устойчивый баланс нервных процессов обеспечивает реакции при воздействии стресс-факторов и стабильность соревновательной деятельности спортсменов.

Свойства нервной системы особенно значительно влияют на формирование специальных способностей в «переходный период» онтогенеза, когда закладываются основы мастерства. Если для пловцов этот период приходится на 14-15 лет, то для представителей большинства других видов спорта – на более поздний возраст. Исследования (И.Ангелов, Г.О. Джероян, А.В. Родионов, 1979), в которых участвовали боксеры высокого класса (18-19 лет), показали, что у них происходит наиболее резкий скачок тех специальных качеств, которые больше всего определяются особенностями свойств нервной системы.

В этом возрасте юниоры сборных команд опережают по уровню развития этих качеств взрослых боксеров. Вместе с тем, лишь после 20 лет заканчивается формирование способностей, меньше зависящих от свойств нервной системы: способности к быстроте восприятия ситуации при большом числе составляющих ее элементов и быстрому выбору адекватного решения; к прогнозированию наиболее вероятного изменения ситуации; к длительному удержанию внимания при непрерывной и психически напряженной работе; к точным упреждающим (антиципирующим) действиям эмоциональной устойчивости в сложных условиях боя. Все эти компоненты и составляют способности боксера высокого класса.

Вторая подструктура спортивной пригодности – подструктура на уровне психических качеств. В свое время С.Л. Рубинштейн писал: «В состав каждой способности человека, пригодной к выполнению определенной деятельности, всегда входят некоторые операции, посредством которых эта деятельность осуществляется; но ядро способности – это не усвоенная операция, а те психические процессы, посредством которых эта операция регулируется, качество этих процессов»\*.

Стабильно повторяющееся в определенных условиях качество психических процессов, присущих индивиду, становится характерным для него психическим качеством.

В циклических видах спорта основную роль играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния (для выбора момента спурта, финального ускорения), устойчивость к болевым ощущениям.

В скоростно-силовых видах спорта специальные способности основываются на концентрации внимания и психических качествах, связанных с высокой стабильностью нервных процессов, что обеспечивает «взрывную» работу нервно-мышечного аппарата, тонкое «чувство времени».

В сложно-координационных видах спорта необходим комплекс качеств: мышечно-двигательные дифференцировки, точная временная ориентировка, «чувство ритма». Учитывая, что в видах спорта последних двух групп, как правило, выполняются определенные попытки упражнений, существенную роль играют качества, обеспечивающие предельную мобилизацию спортсмена непосредственно перед попыткой. Существует специальная способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом. Эта способность проявляется в интенсивном и устойчивом внимании, умении вызывать яркие двигательные представления, «провоцировать» эмоциональное возбуждение, концентрировать мысли на предстоящих действиях, управлять волевыми проявлениями.

---

\* С.Л.Рубинштейн. - Вопросы психологии, 1960, № 3.

Наконец, в играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях действительности и в связи с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной борьбы (А.Ц. Пуни). Лучшие представители этих видов спорта, как никто другой, отличаются гибкой психикой, гибкой, большой подвижностью нервных процессов, благодаря чему эффективно меняют тактику борьбы в зависимости от обстоятельств.

Редко встречаются «идеальные» спортсмены с высокоразвитыми качествами в любой психической сфере (перцептивной, психомоторной, интеллектуальной, эмоциональной). Практически даже выдающиеся спортсмены имеют хотя бы незначительные недостатки, которые, правда, компенсируются. Одна из главных задач психологов в связи с этим – изучение механизмов компенсации у спортсменов.

Исследования, в которых участвовали фехтовальщики высокой квалификации, позволили выявить следующие наиболее типичные компенсации:

а) недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, «чувством времени», «чувством дистанции»;

б) недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;

в) недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способностью точно прогнозировать изменение ситуации в ближайшем будущем, «чувством времени»;

г) недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются способностью к прогнозированию, «чувством дистанции», «чувством времени», распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением;

д) недостатки точности мышечно-двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, «чувством времени».

Психические качества не есть нечто раз навсегда данное, даже если речь идет о сформировавшемся спортсмене. В зависимости от степени чувствительности к тренировочным нагрузкам психические качества можно делить на *сенситивные, элективные и индифферентные*.

*Сенситивные качества* характеризуются высокой чувствительностью к любым тренировочным нагрузкам. Сюда можно отнести «чувство времени», показатели которого значительно меняются как под влиянием любого тренировочного занятия, так и в процессе изменения тренированности в течение спортивного сезона. Соответственно у спортсменов с высокоразвитым «чувством времени» по его сенситивности к нагрузкам можно диагностировать степень тренированности.

*Элективные качества* отличаются избирательным изменением при воздействии нагрузок, различных как по характеру, так и по длительности. В частности, было установлено, что у представителей спортивных игр и единоборств быстрота простой психической реакции практически не изменяется в процессе тренировочного занятия, но элективна к воздействию напряжения предсоревновательных ситуаций.

*Индифферентные качества* не изменяют основных своих параметров во время тренировочного процесса. Так, точность сенсомоторной координации дифференцируется только по признаку индивидуальных различий и принадлежности спортсмена к определенному амплуа (например, в хоккее она выше у нападающих, чем у защитников).

Второй принцип дифференцирования психических качеств основывается на оценке их значимости для эффективной спортивной деятельности. По этому принципу их можно разделить на референтные (значимые) и незначимые. Например, для игр и единоборств, референтными считают:

- быстроту и точность реакции выбора,
- точность антиципирующей реакции (реакции на движущийся объект),
- «чувство времени»,

- «чувство дистанции»,
- быстроту решения оперативных задач при наличии 3-5 вариантов решений;
- точность вероятностного прогноза при реагировании на разновременные сигналы;
- интенсивность и устойчивость внимания.

Такие особенности психических качеств должны учитываться при спортивном отборе, когда необходимо оценить уровень специальных способностей.

Особое внимание необходимо обращать на качества, индифферентные к воздействию временных состояний, определяемые главным образом врожденными данными спортсмена.

В том случае, когда из группы спортсменов высокого класса необходимо отобрать кого-то на конкретное соревнование, решающими должны быть оценки сенситивных и элективных качеств, поскольку именно они определяют степень тренированности на данный момент времени.

При отборе следует обращать внимание на свойства личности спортсмена, его нравственные качества (высшая подструктура спортивной пригодности).

Отбор – это процесс, сочетающий в себе установление определенных критических уровней выполнения действия спортсменом и наблюдение за его поведением. Если критический уровень выполнения действия (а в спорте он стремится к бесконечности, так как всегда необходимо действовать как можно лучше) определяется уровнем психических качеств, то поведение во многом обусловлено личностными особенностями спортсмена.

Целью процесса отбора является предсказание успеха. Первоначальная оценка исследуемых позволяет установить категорию предвидения (наличие качества, которое в своем развитии обеспечит высокий уровень конкретной специальной способности), а повторное обследование через сравнительно большой промежуток времени дает категорию различения («кто есть кто»). Предсказание заключается в установлении соотношения между двумя этими категориями (Х.Бечтольд).

Одним из этапов реализации стремления к высшему спортивному мастерству является профессиональный отбор.

Это комплекс мероприятий, направленных на выявление спортсменов, в наибольшей степени соответствующих требованиям конкретных видов спорта и отдельных специализаций (амплуа). Профотбор включает в себя изучение социальных характеристик, уровня общефизической и специальной подготовленности, медико-биологическое и психологическое обследование.

Спортивный профотбор – это процесс длительный, пролонгированный на всю спортивную карьеру спортсмена, т.к., начавшись с момента комплектования групп начальной подготовки, он продолжается вплоть до комплектования сборных команд страны. Выделяются следующие этапы спортивного профотбора:

- определение пригодности к спортивной деятельности;
- выявление индивидов, способных к начальной спортивной подготовке;
- определение пригодности к спортивной деятельности в конкретном виде спорта;
- дифференциация по спортивному амплуа;
- определение перспективности к достижению результатов мирового уровня;
- отбор исполнителей для участия в конкретных соревнованиях.

*Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т.к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.*

## **2.2. Принципы психологического отбора**

Важность психологического аспекта отбора и иерархическая сложность выделяемых психологических качеств спорт-

смена требуют строго соблюдать основные методологические принципы психологического отбора в спорте

*Принцип системности*, играя главную роль, предусматривает взаимосвязанную разработку процедуры отбора, изучения психологических особенностей спортсменов высокого класса, прогнозирования результатов тренировок и спортивных достижений.

*Принцип научной обоснованности*, требует специальной научной проверки и глубокого теоретического обоснования разработанных правил отбора в каждом конкретном виде спорта для определенных соревновательных ситуаций.

*Принцип комплексности* подчеркивает многоплановость проблемы отбора и устанавливает необходимость принятия решения о позитивном или негативном результате диагностики только на основе всего комплекса информации: социальной, педагогической, медико-биологической, экономической, психологической.

*Принцип пролонгированного, динамического отбора*. Согласно этому принципу отбор в спорте есть непрерывный процесс изучения и диагностики спортивно-значимых свойств и качеств личности спортсмена на протяжении всей его спортивной карьеры.

*Принцип педагогической ценности* определяет важность использования результатов психодиагностического обследования спортсменов не только для задач отбора наиболее одаренных, но и для управления тренировочным процессом, ходом соревновательной борьбы; для целенаправленного построения процессов воспитания, тренировки, рекреации и восстановления, а так же разработки новых учебно-тренировочных средств.

*Принцип адаптивности* предусматривает гибкость, изменяемость критериев отбора в связи с изменением требований к спортсменам (повышение или понижение конкуренции, изменения правил соревнований, сложные климатогеографические условия и т.д.).

*Принцип гуманизма отбора* он играет защитную роль как на стадиях выбора вида спорта, защищая спортсмена от непосильных нагрузок и разочарований неправильно выбранной

специализации, так и при постановке нереальных целей достижения.

*Принцип актуальности* указывает роль и место психологического отбора в системе подготовки к достижению максимальных спортивных результатов, в современных условиях в значительной степени зависящих от способностей и индивидуальных качеств психики спортсмена.

*Принцип практичности* требует рентабельности не только по материальным затратам на оборудование и обучение специалистов, но и по частоте, продолжительности обследований и оперативности получаемых психодиагностических рекомендаций.

### ***2.3. Система психологического отбора в спорте***

Разработка системы психологического отбора, опираясь на соответствующие закономерности теории спортивной тренировки, включает в себя четыре этапа: формирование целевых критериев, выбор прогностических критериев, построение модели отбора и практику спортивного отбора.

*Формирование целевых критериев.*

При отборе спортсменов, по мнению специалистов (С.В.Брянкин, М.П.Безруков, Б.Н.Шустин и др.), в качестве целевых критериев выступают признаки успешности спортивной деятельности: соревновательные результаты различного уровня и результаты специальных испытаний и тестов, регистрирующих уровень развития различных систем организма.

Целевые критерии успешности спортивной деятельности подразделяются на объективные (метрические) и субъективные (экспертные).

*Объективные* выражаются в стандартных метрических единицах измерения принятых в виде спорта (секунды, метры, килограммы, очки) или через занятое в соревнованиях место.

*Субъективные* – это чаще всего экспертные тренерские или судейские оценки квалификации спортсмена. В качестве эксперта можно привлекать и самих квалифицированных спортсменов. Данный вид оценок должен отвечать ряду требований: статистическая достаточность (определенное количество

во соревнований и экспертов), однородность квалификации экспертов, С.А. Айвазян).

Выбранные целевые критерии отбора должны пройти психометрическую процедуру оценки их валидности и надёжности, т.к. цена ошибки в принятии решения о судьбе спортсмена очень высока.

#### *Выбор прогностических критериев.*

Прогностическими критериями являются результаты спортивной психодиагностики, по которым предсказывается (прогнозируется) спортивная квалификация, пригодность к амплуа, уровень достижений, соревновательная устойчивость и надёжность и другие, спортивно-значимые целевые характеристики спортсмена.

Основная проблема прогнозирования заключается в том, что достижение максимальных спортивных результатов в разных видах спорта и на разных ступенях спортивного мастерства зависит от большого числа различных психофизиологических показателей и поиск информативных признаков превращается в самостоятельную задачу.

Она решается в два этапа. Сначала составляется *психоспортограмма (профессиограмма)*. Это психологическая характеристика конкретного вида спорта. Она подробно описывает специфические, характерные для вида спорта психические нагрузки на спортсмена и детально, на уровне шкалирования устанавливает специфические требования к психике спортсмена.

Для составления психоспортограммы исследуются: структура и характер спортивной деятельности, её специфические актуальные отрезки, анализируется нагрузка и условия её выполнения, описываются наиболее типичные (в первую очередь стрессогенные, экстремальные) тренировочные и соревновательные ситуации, составляется перечень типичных стресс-факторов.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психоспортограмме, охватывают четыре уровня:

медицинские – состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта;

физические – уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора;

психофизиологические – требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств;

личностные и социально-психологические – требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена (мотивация, чувство долга, эмоциональная устойчивость, волевой самоконтроль, лидерство, агрессивность, коммуникабельность, конфликтность, толерантность и т.д.).

Выделенные требования служат основанием для выбора тестов и методов исследования индивидуально-психологических особенностей спортсмена, охватывающих возможно более полно профессионально-значимые для данного вида спорта качества психики. На основании этих требований создаются так называемые «батареи тестов» разной направленности, взаимодополняющие друг друга, что повышает надёжность прогноза.

На втором этапе выбора прогностических критериев осуществляется проверка их информативности. Как правило, это происходит при повторном, через определенные сроки, тестировании экспериментальных, рафинированных групп. Результаты тестирования подвергаются корреляционному анализу, регрессионному анализу, исследуется достоверность различия и вариативность признаков, определяются периоды времени, когда результаты неизменны и коррелируют их с критериями успешности.

#### *Построение модели отбора.*

Надежное предсказание успешности спортивной деятельности возможно только с учетом одновременного воздействия различных факторов. В их числе множественные характеристики психики спортсмена. И чем больше в модели характеристик состояния систем, тем ниже эффективность вероятного прогнозирования (И.Б.Ушаков).

Решение данной проблемы моделирования заключается в объединении множества различных характеристик психики спортсмена в одну или в небольшое число интегральных характеристик психологической пригодности спортсмена.

Интегральный показатель, определяемый методами факторного анализа, полнее и разностороннее описывает психоло-

гию личности спортсмена, а интегральный показатель, полученный методами регрессионного анализа, точнее прогнозирует успешность спортивной деятельности.

Построение моделей возможно также расчётом средней значений и её вариаций по выделенным факторам психопрограммы («построение профилей»).

Исходя из задач спортивного совершенствования и общей и специальной психологической подготовки, целесообразно разделять модели свойств личности спортсмена для психологического отбора на следующих уровнях:

– *свойства личности* (свойства ВНД, тип темперамента, мотивация, характер). Данная модель отражает наиболее консервативные качества индивида и служит целям *долгосрочного* прогноза;

– *психические процессы и психомоторные качества* (внимание, мышление, память, реакции, специализированные чувства). Эти качества поддаются развитию, а модель отражает уровень психофизической подготовленности спортсмена на определенном этапе учебно-тренировочного процесса и служит целям *среднесрочного* прогноза;

– *психические состояния* (тревога, напряжение, стресс, монотония, апатия и др.). Данная модель отражает наиболее изменчивые и внешне зависимые свойства психики, а построение её сопряжено с большими теоретическими и методологическими трудностями, связанными с объединением множества факторов: кроме количественных изменений в конкретный момент времени (например, предстартовое состояние). Данная модель включает особенности предшествующей динамики состояния за некоторый промежуток времени (час, день, неделя, месяц и т.д.), влияние биоритмов организма и личной мотивации (совпадение – несовпадение пиков биологической и психологической активности). Это модель интегральной готовности к достижению максимального спортивного результата и она служит целям *срочного* прогноза.

## ГЛАВА 3. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ

### 3.1. «Я» и «моё тело»

Для того чтобы овладеть приёмами психорегуляции, необходимо уметь контролировать себя: своё физическое и психическое состояние. И начинать надо с представления о своём теле и его функциях.

Большинство исследований психологического воздействия физической нагрузки, проводившихся до 1960 года, касались изучения расплывчато сформулированных в тот период понятий «психическое здоровье», «социальная адаптация». В настоящее время в противовес этому существует тенденция направлять усилия человека на формирование правильного представления о себе.

Собственно представление о себе интересовало психологов и социологов начиная с 1890 года, когда Джеймс писал о «Я» как объекте познания и умственных построений. Даже странно, что ранее учёные об этом мало писали: ведь любой нормальный человек очень много думает о своём «Я», как в психическом, так и в физическом смысле этого слова.

Интерес современной науки к самооценке в связи с физической деятельностью основан на двух моментах: а) на исследованиях «схемы тела», которой во многом определяется психический статус; б) на психотерапевтической теории неврозов и других психических заболеваний, сконцентрированной вокруг понятий «Я» и «сверх-Я», того, что лежит за пределами рациональных оценок.

В современных исследованиях выделяются три уровня представления о своём теле: «схема тела», «образ тела» и «концепция тела».

Под «схемой тела» обычно понимают функциональную модель тела, основанную на ощущениях, идущих с мышц, суставов и кожных покровов. Она ответственна за ориентацию и перемещение тела в пространстве и положение частей тела относительно друг друга (например, «Я поскользнулся и теряю равновесие»).

«*Образ тела*» выступает как результат психического отражения телесных и двигательных качеств, в которых выражается самооценка «телесного Я» и оценка окружающих («Я чрезмерно худой и сутулый»).

«*Концепция тела*» определяется взаимодействием человека с обществом и отражает ценность своего тела, его частей и отдельных физических качеств для личности («Моя фигура вызывает восхищение окружающих – это мое достоинство, моя гордость»). Такая самооценка служит регулятором поведения, направленного на поддержание здоровья и достижение определённых жизненных целей и влияет на включение двигательной активности в индивидуальный образ жизни.

Исследования показали, что:

1) существует позитивная взаимосвязь схемы тела и представления о «Я», а также образа тела и образа «Я»: любящий своё тело легче утверждает себя в волевом отношении;

2) психическое здоровье и социальная адаптация ассоциируются с чувством собственной ценности и положительной самооценкой: если любовь к себе не переходит разумных границ, человек легче приспосабливается к обществу;

3) сокращение различия между «Я» и идеальным «Я» связано с улучшением адаптации: когда человек чувствует, что он совершенствуется духовно и физически, он легче переносит тяготы жизни.

У хорошо тренированного спортсмена иное представление о собственной схеме тела, чем у плохо тренированного. То же можно сказать и о тех, кто выполняет физические упражнения для удовлетворения собственных потребностей. И чем более осознанно он представляет схему тела, тем выше его не только физические, но и психические кондиции. Больше того, неправильное представление о своём теле часто приводит к формированию чувства неполноценности. А некоторые психологи утверждают, что восхищение своим телом способствует формированию психической готовности спортсмена к соревновательной деятельности.

Используя эти положения в качестве отправной точки, исследователи предположили, что программа развития физической готовности приведет к улучшению схемы тела, образа те-

ла и концепции тела, к снижению расхождения между реальным «Я» и идеальным «Я», а приобретение необходимых навыков приведет к такому же результату.

### **3.2. Мышечный самоконтроль**

Правильное представление о своем теле – важный компонент активной двигательной деятельности. Чем лучше человек представляет собственное физическое «Я», тем более точной будет его роль в глазах других. Не зря К.С. Станиславский часто говорил о роли физических ощущений в работе актера над созданием образа, о том, что физические действия «формируют правду образа».

Контроль за состоянием собственного тела – это не только получение данных о своем состоянии, но и эффективная психическая регуляция. Спортивный психолог Г.Д.Горбунов\* рекомендует в связи с этим набор методических приемов по самоконтролю, о котором речь пойдет далее.

Речь идет, прежде всего, об использовании мышц лица («мимических мышц») в процессе решения задач регуляции психического состояния перед ответственной деятельностью.

Мимические мышцы часто называют «психической мускулатурой»: нюансы переживаний человека разнообразно отражаются в его мимике. Чем выразительней «работа» мышц лица, тем ярче переживаемые психические состояния.

Рекомендация к способу регуляции в своем обобщенном выражении предельно лаконична и проста: «Расслабьте мышцы лица». Это может относиться к мышцам лба, глаз, щек и др., наконец, шеи и затылка. Полное расслабление этих мышц служит переходом к следующему этапу – расслаблению скелетной мускулатуры.

На начальных стадиях овладения способом расслабления хорошие результаты дают вопросы самоконтроля типа: «Как мое лицо?», «Не сжаты ли зубы?» и др. Постепенно в сознании

---

\*Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

возникает образ своего лица в виде маски человека «без эмоций».

Тренировка расслабления осуществляется на основе словесных самоприказов, самовнушений, способствующих направленности сознания на определенные мышечные группы: «Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спокойно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щек расслаблены. Губы и зубы разжаты. Мое лицо как маска».

Этот способ достаточно эффективен, надежен и прост. Чем больше степень эмоционального напряжения, тем активней автоматические механизмы способствуют напряжению мышц, готовя их к предстоящей деятельности.

Каждый человек в ходе систематических наблюдений за самим собой должен обнаружить те мышечные группы, которые в большей мере «реагируют» на эмоциональное возбуждение. Кроме того, полезным может оказаться простейший тест. Расслабившись максимально возможно, необходимо как можно более четко воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию. Периодически переключая внимание на состояние мышечной системы, нетрудно обнаружить группы мышц, первыми увеличившими тонус. Эти мышцы и становятся объектом наибольшего внимания как при тренировке расслабления, так и в условиях чрезмерного эмоционального возбуждения.

Г.Д.Горбунов рекомендует следующие словесные самоприказы, которые от сеанса к сеансу сокращаются до минимума: «Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены. Мои пальцы и кисти расслаблены. Мои предплечья и плечи расслаблены. Мои руки полностью расслаблены. Мое лицо спокойно и неподвижно. Внимание на мои ноги! Мои пальцы расслаблены. Мои стопы и голени расслаблены. Мои бедра расслаблены. Мои ноги полностью расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно. Мышцы шеи и затылка расслаблены. Моя спина расслаблена. Грудь и живот расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно. Мое лицо и все мое тело полностью расслаблены».

Для лучшего расслабления можно рекомендовать кратковременное предварительное напряжение соответствующих

мышечных групп. Высокий уровень эмоционального возбуждения, наряду с мышечной скованностью, может сопровождаться общим двигательным возбуждением, чаще всего выражающимся в возрастании привычного темпа движений и речи. Однако контроль психического темпа и особенно речи в состоянии повышенного уровня эмоционального возбуждения оказывается задачей не из легких. При напоминании человек на какое-то время снижает темп, но затем может опять увеличить его. Но здесь полезным оказывается самоконтроль, например, обращение к самому себе: «Как темп? Медленнее!» Но даже при длительном самоконтроле темпа желаемого уменьшения уровня эмоционального возбуждения может не наблюдаться, так как контролируемый темп нередко кажется сниженным, а на самом деле остается по-прежнему высоким. Для развития умения успешно контролировать и регулировать психический темп Г.Д.Горбунов предлагает упражнения, возникшие первоначально в различных системах саморегуляции, а затем многократно модифицированные.

Общие принципы их таковы:

1. Тренировать плавность и медлительность движений в различных эмоциональных состояниях. Например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, также писать, идти, говорить и пр.

2. Использовать в тренировке чередования быстрого и медленного, плавного и резкого темпа. Например, 2-3 минуты делать все замедленно и плавно, затем 1-2 минуты быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность. Далее опять медленно и т.д. Такие контрасты в тренировке постоянно формируют умение обнаружить нарушения психического темпа в состоянии эмоционального возбуждения и регулировать его. Но при этом важно помнить и о ритмических характеристиках движений и речи. Размеренный и четкий ритм помогает оптимизировать эмоциональное состояние, «рваный» же ритм будет вреден.

3. Во всех случаях жизни так организовать деятельность, чтобы обстоятельства не вынуждали спешить.

Только овладев навыками самоконтроля за состоянием своего тела в психологически напряженных ситуациях, можно приступить к овладению приемами саморегуляции эмоциональных состояний. Собственно говоря, таких приемов за всю историю психологической практики разработано множество, необходимо подобрать такие, которые характеризуются не только высокой эффективностью, но и соответствием своим содержанием индивидуальным особенностям того, кому вы решили их порекомендовать.

## ГЛАВА 4. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

### 4.1. Общие предпосылки

Целая система упражнений, в основу которых положена определенная физическая деятельность, предусматривающая при этом эффект психической регуляции, обычно носит название психофизической тренировки. Она преследует главную цель: повысить работоспособность человека в повседневной жизни или его потенциал в спорте с помощью элементарных физических упражнений и психической регуляции. А отсюда вытекают такие «побочные результаты», как хорошее настроение, бодрость духа, уверенность в своих силах, оптимистическое отношение к трудностям.

Взаимодействие человека с окружающей средой протекает на различных уровнях регуляции, которые имеют место в системе «ЛУО» (личность – установка – окружение).

В системе ЛУО различают 5 важных условий возможностей реализации:

1. Социальное окружение с его нормами, т.е. социальными установками, отношением человека к требованиям общества.

2. Знания и умения. Это – моторные навыки (например, ходьба, бег) и познавательные процессы (например, восприятие, мышление, представление и память).

3. Время, которое имеется в распоряжении для выполнения.

4. Готовность к напряжению, к сложной деятельности.

5. Уровень осознанности действий (такую структуру ЛУО предлагает немецкий психолог Н.Еberspraecher\*).

Избегать перенапряжения в провоцирующих его ситуациях – это не значит искусственно требовать в ЛУО-ситуации минимальных, а предусматривать оптимальные затраты, так как слишком высокие и слишком низкие требования рано или поздно приводят к психофизической дезорганизации, к трудно

---

\* Eberspraecher H. Sportpsychologie. - Palo Alto, Mayfield, USA, 1976

управляемым нарушениям равновесия, а отсюда – к перенапряжению.

Напряжение и перенапряжение не обязательно возникают во время деятельности, а часто до или после неё. В процессе подготовки к ответственному старту спортсмен интенсивно обдумывает свои действия, предвосхищает их исход. Все это по-своему «окрашивается» в зависимости от личностных особенностей спортсмена. Так формируется установка на предстоящую деятельность, когда спортсмен в процессе предугадывания пытается заготовить важные умения и знания, чтобы потом в фазе реализации действовать успешнее.

Для бегуна олимпийский финал начинается задолго до того, как прозвучал стартовый выстрел. Он нацеливает свои тренировки и соревнования на эту цель, готовится к этому дню психически и физически. И если предполагаемый объем затрат велик, например, у неуверенного спортсмена накануне ответственного соревнования, то и напряжение старта тоже ярко выражено. Оно оказывает воздействие и на собственно деятельность и на конечную ее оценку. Тот, кто умеет «показать себя» своему сопернику, тот «выиграл» уже до соревнований.

Психофизический тренинг включает в себя все основные части деятельности: как моторную, так и психическую.

Психофизический тренинг имеет целью настолько улучшить индивидуальные предпосылки для преодоления практически любых трудностей, чтобы психическое равновесие было неизбежным или чтобы можно было быстро и эффективно восстанавливаться после стресса.

Под термином «тренинг» понимается любая планомерная и контролируемая стратегия изменений с целью оптимизации работоспособности человека. Речь может идти, в зависимости от ситуации, об оптимизации, сохранении, профилактике, восстановлении или улучшении психического состояния человека.

#### ***4.2. Специальные навыки психофизического тренинга***

Рассмотрим пять *специальных навыков*, необходимых для реализации психофизического тренинга.

##### **Специальный навык 1 («оценка»)**

Чтобы быть способным действовать в определённой ЛУО-ситуации, необходимо обладать достаточными знаниями (себя, окружающих, ситуации). Большие шансы на успех у тех, кто реалистично оценивает свои возможности. Чем крепче такая уверенность, тем сильнее готовность к возможным трудностям, тем вероятнее успех (при условии, конечно, ориентировки на реалистичную оценку возможности успеха).

#### Специальный навык 2 («внутренний монолог»)

Оценка человеком ситуации и личной эффективности протекает в форме внутреннего разговора. Способность управлять внутренней речью так, что она внушает мужество и не позволяет отказаться от решения задачи, является одновременно специальным навыком, который во многих ситуациях и определяет «неудачника» и «счастливец».

В 1977 году американские специалисты Махони и Эвнер\* сравнивали в интервью мысли гимнастов США, участвовавших в отборочных олимпийских соревнованиях.

Оказалось, что те, кто объективно имел мало шансов попасть на Олимпиаду, мучались в мыслях, представляя себе возможное поражение. Неудачи создавали нервозность и провоцировали непрерывное «погружение» в «трагическую» ситуацию. Те же, кто считал, что непременно попадут на Олимпиаду, отличались более высокими результатами, могли лучше сконцентрироваться на задаче, могли во внутренней речи выбросить текущие ошибки.

Линдемани, врач, который дважды пересек Атлантику в пироге, а второй раз на байдарке, говорит о прямой и тесной связи между внутренним монологом и шансами на успех деятельности. Собственные переживания натолкнули его на мысль, что прежде чем попасть в экстремальную ситуацию, человек в корне меняет свой внутренний монолог, т.е. поворачивает его в негативную сторону. Сначала возникает фраза «Больше не могу», а потом следует действие, например, поражение. «Терпящие кораблекрушение сначала сдаются мораль-

---

\*Mahoney M.J., Avenner M. Psychology of the elite: An exploratory study // Cognitive Therapy and Research. - 1977. - v.1.

но, а уже потом сдают мускулы, последней остается пустая лодка», – так писал Линдемэнн.

Внутренний монолог и действие тесно переплетаются.

Каждому приходилось выполнять требования, которые он не смог выполнить, несмотря на все старания. Обычно это бывает так:

- с появлением первых трудностей начался внутренний монолог;

- с возрастанием трудности он становился интенсивнее;

- перед поражением содержание мыслей стало негативным, например, возобладало убеждение, что ничего не получится.

### Специальный навык 3 («активизация»)

Способность регулировать уровень активности, уметь регулировать свое физическое и психическое состояние важно потому, что это позволяет создать оптимальные предпосылки успеха. Уровень активизации и выставленные требования должны соответствовать друг другу. Малый уровень активизации можно узнать по чувству усталости, сонливости, упадку энергии.

Регулировать уровень активизации важно еще и потому, что он должен соответствовать требованиям высокого результата. Активность можно повысить с помощью двигательной нагрузки или с помощью внутреннего монолога, в котором можно себя воодушевлять («подъем, а теперь вперед!»), или активизирующего представления («я представляю себе все последствия победы»). Снизить уровень возбуждения можно при помощи различных методов релаксации (об этом позже).

### Специальный навык 4 («концентрация»)

Концентрация – это целенаправленный, планомерный процесс, во время которого человек усилием воли направляет внимание на определенные события или объекты. Уметь сконцентрировать свое внимание означает владеть концентрацией во времени и концентрацией в пространстве. Есть классическое выражение: «Умейте сконцентрироваться здесь и сейчас».

Концентрация как способность полностью подчинить себя поставленным перед собой требованиям, не отвлекаться в мыслях, схватывать самое существенное и уметь включать

мышление, направленное на решение задачи – это специальный навык, который способствует успеху в напряженной или тяжелой ситуации. В этом случае он полностью направлен на стоящую перед ним задачу и только на нее.

#### Специальный навык 5 («идеомоторика»)

Многие спортсмены используют технику идеомоторной тренировки для улучшения процесса изучения, усвоения и стабилизации сложных движений. При этой форме тренировки, а ее еще называют тренировкой в воображении, человек представляет себе разучиваемое движение или комплекс действий, не осуществляя их в действительности.

Представление, однако, может быть разным:

- можно говорить с самим собой о структуре движения;
- можно «иметь перед глазами» картину движения, как его выполняет сам спортсмен или как это делает другой;
- можно переживать движения в ощущениях и чувствовать при этом весь процесс этого движения.

Эффективность идеомоторной тренировки подтверждается в многочисленных исследованиях в области психологии спорта и труда.

### **4.3. Приемы релаксации**

Психофизическая тренировка основана на активном и пассивном тренинге, который оказывает общее положительное воздействие на тело и психику. Под активной тренировкой мы подразумеваем формы тренировки, которые связаны с интенсивными (активными) движениями тела (например, быстрая ходьба, бег), а под пассивной тренировкой такие, при которых тело находится в покое, расслаблено (пассивно) и является предметом внешнего (массаж, сауна) или внутреннего (психическое расслабление) воздействия.

Одним из важнейших компонентов психофизической тренировки являются упражнения на *расслабление (релаксацию)*. Они определяют содержание пассивной части психофизического тренинга. В то же время без эффективной релаксации не может быть и эффективной активизации, как без мы-

шечного расслабления не может быть полноценного физического напряжения.

Еще в тридцатые годы американский психиатр E.Jacobson начал разрабатывать свою методику психической саморегуляции, названную им «прогрессивной релаксацией». Он обнаружил, что при возникновении тех или иных эмоций напрягаются определенные группы скелетных мышц. И доказал, что, расслабляя – «релаксируя» эти мышцы, можно изменять эмоциональное состояние в нужном направлении, в частности, снимать чувство тревоги, страха и т.д.

Назначение релаксации состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на экономный режим покоя, при котором создаются наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала организма.

Надо еще знать вот что. В медицине и физиологии под релаксацией понимают расслабление. В психорегуляции к нему добавляется психологическое содержание: под релаксацией понимают снижение общей психической активности на фоне сниженного мышечного тонуса.

К одному из методов, устраняющих страх в стрессовых ситуациях, относится метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону. При этой методике человек целенаправленно начинает расслаблять отдельные части тела, а затем, после усвоения, переходит к расслаблению всех мышц тела. Процесс расслабления подразделяется на следующие фазы:

1. Попытка расслабления.
2. Расслабление и наблюдение за ним.
3. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

4. «Переживание» расслабления.

Расслабление происходит поэтапно:

- 1-й шаг – расслабление мышц рук;
- 2-й шаг – расслабление мышц ног;
- 3-й шаг – работа над дыханием;
- 4-й шаг – расслабление мышц лба;
- 5-й шаг – расслабление мышц глаз,

6-й шаг – расслабление мышц речевого аппарата.

Каждому этапу расслабления соответствуют специфические упражнения.

Приводим краткое описание прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона.

*Релаксация мышц рук (4-5 мин.)*

– Устройтесь поудобнее (сидя или лежа).

– Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, контролируйте степень сжатия, почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья – разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните Ваши ощущения.

– Еще раз сожмите кулак, сильнее – держите. Разожмите кулак, попытайтесь достичь более глубокого расслабления. Сравните Ваши ощущения.

– Повторите все левой рукой, в то время как все тело остается полностью расслабленным.

– Сожмите пальцы обеих рук в кулак (оба кулака), больше и больше. Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните Ваши ощущения. Продолжайте расслабление все больше и больше.

– Согните правую руку в локте и напрягите бицепс.

– Напрягите бицепс больше и больше, контролируйте напряжение бицепса.

– Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса.

– Ещё раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения.

– Расслабьтесь ещё, ещё. Сравните Ваши ощущения.

Постоянно сосредотачивайте Ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

– Повторите то же самое левой рукой.

– Повторите то же самое одновременно двумя руками.

Варьируйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните Ваши ощущения. Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса.

– Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях.

– Повторите ещё раз. Ещё раз сравните Ваши ощущения.

– Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.

– Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления.

– Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления.

– Руки расслабленные и тяжёлые... расслабленные и тяжёлые.

#### *Релаксация мышц лица*

– Наморщите лоб, поднимите брови.

– Наморщите лоб сильнее... и расслабьте.

– Сдвиньте брови и отметьте напряжение.

– Расслабьте и разгладьте брови.

– Сильно зажмурьте глаза, ощущайте напряжение и... расслабьтесь, не открывая глаз.

– Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз.

– Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей.

– Расслабьте, чуть-чуть приоткройте рот.

– Крепко прижмите язык к верхнему нёбу. Ощущайте напряжение языка... и расслабьтесь... опустив язык. Округлите губы, как будто Вы хотите произнести букву «О», расслабьтесь.

– Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.

– Ощутите расслабление всех мышц Вашего лица: лоб, глаза, челюсти, язык расслабляются. Расслабление всё глубже и глубже.

Ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах лица.

#### *Релаксация мышц шеи и спины (4-5 мин.)*

Сконцентрируйте своё внимание на мышцах шеи.

– Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи.

- Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение.
- Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение.
- Верните голову в исходное положение.
- Расслабьтесь. Сравните Ваши ощущения.
- Наклоните голову вперёд, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение.
- Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление. Глубже... глубже.
- Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение в плечах с максимальной амплитудой.
- Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.
- Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника.
- Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление; оно разливается по всей спине.
- Спина тяжёлая и тёплая. Ощутите приятное тепло...  
*Релаксация нижней части тела (4-5 мин.)*
- Сконцентрируйте внимание на нижней части тела.
- Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре.
- Расслабьтесь... и отметьте разницу в ощущениях.
- Ещё раз напрягите ягодицы и бедра.
- Сохраняйте их в напряжённом состоянии.
- Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки на себя, ощутите напряжение икроножных мышц.
- Расслабьтесь. Ещё глубже... глубже.
- Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части Вашего тела.
- Отметьте, как Ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. Ноги расслаблены и тяжелы.

- Ощутите тепло, распространяющееся по Вашим ногам.
- Ноги тяжёлые и тёплые.

Предложенные приёмы мышечной релаксации не нуждаются в длительной тренировке и вместе с тем имеют неоспоримый эффект. Овладение этими приёмами по мере опыта поможет Вам восстановить в кратчайшие сроки нервно-психическое равновесие, почувствовать себя отдохнувшим и полным сил.

#### *4.4. Приёмы концентрации*

Любая методика психофизического тренинга невозможна без навыков концентрации внимания, умения собрать в единый «фокус» не только внимание, но и все свои мысли. При рассеянном внимании трудно сформулировать необходимую цель, создать нужное настроение, правильно выполнить задуманное действие.

Навыки концентрации способствуют формированию:

- 1) интенсивного внимания, когда человек может долго и интенсивно сосредоточиться на нужном предмете, ситуации;
- 2) селективного (избирательного) внимания, когда человек может удерживать внимание, не отвлекаясь от несущественного, или точно фиксировать один или несколько объектов внимания.

Важно не только уметь сосредоточить или избирательно направить своё внимание, но и правильно определить объект сосредоточения.

Сосредоточение внимания на компонентах усвоенных и отработанных навыков препятствует успешному выполнению движения. Классический пример: многоножка, разучившаяся ходить, когда решила узнать, с какой ноги она начинает идти. В то же самое время концентрация внимания на элементах плохо отработанных движений или на разучиваемых движениях просто необходима. Возникает вопрос, почему в одном случае фокусирование внимания является негативным фактором, в другом – наоборот, необходимым её условием деятельности?

Сознательное внимание к последовательности действия приводит к постепенному развитию автоматизма в выполнении

нии, без чего психофизический тренинг немислим. Надо научиться владеть навыком на таком уровне, когда выполнение движения уже не требует специального сосредоточения внимания на нём и освобожденное внимание можно направить не на процессы, а на содержание деятельности.

Решить эту задачу помогает освобождение от напряжения как физического, так и психического. Необходимо дать возможность сработать принципу «пусть всё произойдёт само собой» (D.V.Harris, B.S Harris\*). На самом деле для того, чтобы стала возможна концентрация внимания, необходимо научиться расслабляться, освобождаться от всех несущественных деталей. В тот момент, когда ощущается напряжение, внимание сконцентрировано на внешних факторах. При освобождении от напряжения и блокировании поступления любой информации, кроме той, которая важна для выполнения задачи, а события развиваются как бы сами по себе, всё будет получаться.

Как писали известные спортивные психологи Д.Харрис и Б.Харрис, секрет искусства концентрации заключается именно в умении следовать названному выше принципу «пусть всё произойдёт само собой». Они рекомендуют начать с пассивного наблюдения за сменой мыслей без какого-то сознательного усилия. Пусть мысли приходят и уходят, пробуйте расширять и сужать их диапазон.

Рекомендуют попробовать проследить, как одна мысль переходит в другую без какого-либо сознательного направления, пытаться понять свои ощущения при фокусировании внимания на разных мыслях. Рекомендуется также отмечать различные физические ощущения при сосредоточении внимания на себе. При этом не следует «зацикливаться» на концентрации и пытаться сделать то, к чему нетренированная психика пока ещё не готова. Не стоит беспокоиться о том, что мысли будут блуждать, поскольку так всегда бывает вначале.

После нарушения концентрации надо вновь попытаться сфокусировать внимание без усилий. Чем больше этим зани-

---

\*Harris D.V., Harris B.S. Learning to hand loose. The Abiluite's Guide to sport psychology. Mental Skills for Physical People. - New York: Leisure Press, 1984. - 162 p.

маться, тем легче удерживать внимание, тем меньше будет нарушаться концентрация.

Можно практиковаться в концентрации внимания на какой-нибудь одной вещи, стараясь сохранять пассивное внимание. Очень хорошим упражнением является фокусировка внимания на дыхании, поскольку этот объект фиксации внимания присутствует всегда. Концентрации внимания способствует счёт: на счёт «один» – вдох, на «два» – выдох. Если при этом сознание блуждает между циклами вдохов и выдохов, лучше всего не обращать на это внимания, надо позволить мыслям уйти и потом вновь вернуться к концентрации на вдохах и выдохах. При этом дыхание должно быть расслабленным, не следует делать каких-либо усилий или произвольно менять ритм дыхания.

Постепенно, по мере практики, период концентрации внимания будет увеличиваться и посторонние мысли будут появляться всё реже.

Раджа йога или психическая йога по существу есть наука о концентрации. Те, кто занимается этой йогой, утверждают, что при помощи последовательного ряда упражнений можно улучшить способности к концентрации, повысить эффективность умственных процессов и развить поистине фотографическую память.

Существуют виды тренировки, которые расширяют навыки концентрации и помогают установить более тесные связи между физическим состоянием организма и психикой. В качестве примера Д.Харрис и Б.Харрис приводят следующее упражнение.

Сядьте в удобной позе, расслабьтесь, закройте глаза и представьте чёрный бархатный экран, удерживайте его перед Вашим мысленным взором в течение нескольких минут. Теперь мысленно сосредоточьтесь на апельсине. Ощутите его всеми возможными для Вас путями. Представьте себе, как Вы берёте его в руки, воспринимаете его цвет, нюхаете, чистите и едите, в том случае, если Вы любите апельсины. Обратите внимание на то, как Ваше воображение влияет на Ваши физические реакции. Ощущаете ли Вы маслянистый сок от его журы на руках, стали ли Ваши руки при этом липкими от сока?

Можете ли Вы ощутить запах апельсина? Начинает ли у Вас выделяться слюна при одной мысли об апельсине?

Воздействие концентрации на мышечные реакции ещё одно упражнение на концентрацию. К нитке привяжите кольцо, ключ или любой другой предмет небольшого веса. Локоть доминирующей руки поставьте на опору, большим и указательным пальцем держите конец нитки, при этом кисть и предплечье будут составлять угол приблизительно 45 градусов по отношению к поверхности опоры. Теперь расслабьтесь, займите удобное положение и сосредоточьте внимание на грузе, прикрепленном к концу нити. Сконцентрируйтесь на вращении предмета по часовой стрелке. И пусть это произойдёт. Через некоторое время Вы заметите, что груз начал двигаться без каких-либо заметных внешних усилий, прилагаемых со стороны кисти или предплечья. Значит, можно «думать мышцами».

Приёмы концентрации:

1. Сядьте в удобной позе, спина прямая, расслабьтесь.
  - Дыхание свободное и лёгкое. Дыхание естественное.
  - Обратите внимание на грудь и живот.
  - Дышите ли Вы в основном грудью или животом?
  - Постарайтесь чередовать дыхание грудью и животом.

Сконцентрируйте Ваше внимание на движении груди и живота.

2. Дышите легко и свободно носом. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух заполняет Вашу грудь. – Задержите дыхание. – Выдыхайте медленно и почувствуйте, как весь воздух уходит из Ваших лёгких. При выдохе считайте «раз». Вдохните ещё раз глубоко. Выдохните со счётом «два», и так далее до «10».

3. По мере овладения предыдущими приёмами можно предпринять следующие «игровые приёмы» концентрации:

- Представьте светящийся шарик.
- «Поместите» его в Вашем животе.
- Постарайтесь «мысленным взором» проконтролировать его перемещение следующим образом:
  - По мере «вдоха» он «опускается» вниз. По мере «выдоха» он «поднимается» вверх и «занимает исходную позицию».

– Чем глубже дыхание, тем больше амплитуда движения «шарика» и наоборот.

– Чем чаще Вы дышите, тем быстрее движется «шарик» и наоборот.

– Изменяйте глубину дыхания и частоту дыхания, не теряя из виду перемещение созданного в образе «светящегося шарика».

4. Путём концентрации на различных вещах или механизмах жизнедеятельности Вашего организма можно достичь таких эффектов, как изменение частоты сердечных сокращений, артериального давления, уровня дыхания и кровотока, температуры тела, уровня напряжения мышц и т.д.

В данном упражнении на концентрацию попытайтесь сфокусировать внимание на мышцах рук:

– Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Ещё глубже... По мере расслабления представьте себе Ваши руки и повторите про себя: «Я спокоен, моё тело расслаблено... мои руки тяжёлые и тёплые... Тепло разливается от локтя до пальцев... от локтя до плеча... мои руки тёплые и тяжёлые...» Продолжайте представлять себе Ваши руки и повторяйте предложенные формулы минуту-две.

После окончания занятий откройте глаза. Несколько раз напрягите и расслабьте Ваши руки и почувствуйте, как руки и затем шея, грудь, живот наполняются энергией и свежестью.

5. Выберите какой-нибудь маленький предмет в поле Вашего зора, сконцентрируйте на нём своё внимание. Это просто наблюдение со стороны, безо всяких мысленных заключений. Постарайтесь исключить при этом все Ваши мысли и телесные ощущения. Отвлекайтесь от всего прочего; всё внимание на этом предмете.

По окончании процедуры глубоко вдохните и медленно выдохните.

#### 4.5. Содержание психофизического тренинга

Основы применения психофизического тренинга разработаны немецким специалистом Н. Eberspraecher.\* Здесь представлен наш вариант\*\*.

Психофизическая тренировка представляет собой определенную последовательность «шагов» на пути к достижению индивидуального физического и психического совершенства.

##### Первый «шаг» (три недели):

- бег или быстрая ходьба (минимум 20 минут);
- специальный навык 1 (см. выше): сначала поставьте перед собой конкретную задачу (например, улучшить своё психическое здоровье или добиться определённого спортивного результата);
- специальный навык 2: релаксация (осваивайте систему Джекобсона);
- специальный навык 3: применяйте внутренний монолог во время бега (ходьбы).

##### *1-я неделя*

Бегите минимум 2-3 раза в неделю. Тренируйте расслабление по специальному навыку 2 в те дни, когда Вы не бегаете, например, перед сном.

##### *2-я неделя*

Бег – минимум 2-3 раза в неделю. Тренируйте расслабление по специальному навыку 2 после бега. Начинайте тренировку на расслабление не позднее, чем через 30 минут после бега.

##### *3-я неделя*

Основное внимание тренировке внутренней речи. Бег - минимум 2-3 раза в неделю. Расслабление - после бега. Тренируйте внутреннюю речь по специальному навыку 3 во время бега. Перед бегом тренируйте уверенность в себе по специальному навыку 1.

---

\*Eberspraecher H. Mentale trainingformen in der Praxis. - Oberhaching: Sportinform, 1990. - 140 s.

\*\* Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО "Дар", 1995.

Второй «шаг» (две недели):

- бег (минимум 20 минут);
- специальный навык 1 – тренировка уверенности в себе, в своих физических возможностях;
- специальный навык 2 – тренировка на расслабление (теперь реализуйте разученную методику);
- специальный навык 3 – тренировка внутреннего разговора (монолог становится более сложным, обязывающим);
- программа восстановления (самомассаж, баня). Если возможно, хотя бы 1 раз в неделю после бега посещай те сауну, чтобы улучшить процессы восстановления.

Третий «шаг» (две недели):

- бег (минимум 20 минут);
- специальный навык 1 – тренировка уверенности в своих психических возможностях;
- специальный навык 3 – тренировка внутренней речи (сочетание самоубеждения и самоприказа);
- специальный навык 4 – тренировка концентрации;
- программа восстановления.

Бегите минимум 2-3 раза в неделю. Тренировка способности концентрироваться первую неделю по специальному навыку 4 применяется после бега. Следующую неделю - во время бега.

Четвёртый «шаг» (две недели):

- бег (минимум 20 минут);
- специальный навык 1 – формирование уверенности в своих физических и психических силах;
- специальный навык 3 – тренировка внутренней речи (добавляются элементы самовнушения);
- специальный навык 5 – идеомоторная тренировка;
- программа восстановления.

Работайте по специальному навыку 5 каждый день, свободный от бега (например, мысленно бросайте мяч, наносите удар и т.д.).

Пятый «шаг» (продолжительность любая):

- бег (минимум 20 минут);
- индивидуальные специальные навыки;
- программа восстановления.

Специальный навык 1 – тренировка уверенности в себе основана на следующем внутреннем монологе: «Свою уверенность в себе я смогу улучшить только тогда, когда я в своей деятельности смогу оценить, познать и изменить эту уверенность». Она протекает в пять этапов.

*1 этап:* выбор установки.

Выберите относительно не очень ценную установку (ситуацию), ту, например, которая бывает ежедневно, чтобы начать ежедневную тренировку.

*2 этап:* поставьте цель, спрогнозируйте результат.

Поставьте себе цель, например: «В следующие полчаса я выполню такую-то нагрузку». Прогнозируйте результат деятельности и субъективное напряжение как можно точнее, лучше письменно сформулируйте прогноз.

*3 этап:* оценка результата.

Проанализируйте результат деятельности. Достигнута ли ожидаемая цель? Было ли напряжение ожидаемым?

*4 этап:* анализ причин результатов.

Если выполнено всё ожидаемое, то выберите новую задачу большей трудности. Попробуйте использовать полученный опыт в новых ситуациях. Если что-то было не так, как ожидалось в чём причина? Попробуйте четко объяснить результат действия.

*5 этап:* пересмотрите свои установки и цели.

#### Шестой «шаг»:

Специальный навык 2 – тренировка расслабления. Техника расслабления, например, прогрессивная релаксация или медитация, воздействуют на различные стороны: на познавательную, физиологическую и соматическую. Но так как в стрессовой ситуации симптомы напряжения и активизации обычно обнаруживаются в различных областях, то можно применять для психофизического тренинга специальную программу расслабления. Она включает в себя различные элементы познавательных и соматических техник расслабления.

Ещё одно: бег и двигательная тренировка в целом способствуют расслаблению. Наиболее действенной будет тренировка расслабления после бега или после специальной двигательной тренировки, например, в форме гимнастики на растя-

жение (так называемый «стретчинг»). Они способствуют одновременно процессам восстановления.

*1 этап:* составьте индивидуальную программу бега или любой другой двигательной нагрузки.

*2 этап:* принимайте душ или ванну для восстановления.

*3 этап:* найдите тихое, не слишком светлое, с приятной температурой помещение, в котором есть возможность послушать музыку. Найдите очень спокойную музыку, по возможности инструментальную пьесу, которая Вам нравится. Включите музыку, найдите подходящую громкость (время звучания минимум 20 минут). Не имеет значения, классическая, популярная или другая музыка. Важно, что она настраивает на покой.

*4 этап:* ложитесь удобно в кресло или на не слишком мягкую кушетку (можно с подушкой). Используйте для лежания подкладки под руки и ноги. Позаботьтесь о том, чтобы никто не мешал.

*5 этап* (примерно 5 минут): закройте глаза, расслабьте мышцы.

Напрягите в том же положении все мышцы примерно на 8 сек. и очень сильно приподнимите вытянутые ноги, сильно вытяните ступни, напрягите мышцы живота, спины, плеч. Подбородок прижмите к груди, сожмите кулаки, согните кисти рук. Крепко сожмите губы и закройте глаза. После 8 сек. резко расслабьте мышцы. Расслабление сопровождается медленным выдохом через рот и нос. Говорите себе: «расслабление... расслабление... расслабление» или «лёгкость... лёгкость... лёгкость» или другое слово для расслабления.

Вдохните или выдохните несколько раз через нос и рот, «выдохните» таким образом напряжение из тела. Повторите: «ещё раз расслабление». Говорите при расслаблении: «расслабление... расслабление» или «лёгкость... лёгкость» или любое другое слово.

Выдохните остаток напряжения из тела. Понаблюдайте за мускулами и попробуйте убрать остаток напряжения. В мыслях пройдите по всем группам мышц.

*6 этап* (примерно 2 минуты): сосредоточьтесь полностью на музыке. «Впустите» звуки в себя. Оставайтесь рас-

слабленными.. расслабленными... спокойными... ненапряжёнными.

*7 этап:* познавательное расслабление (около 10-15 минут). Прогнозируйте мешающие Вам мысли. Сконцентрируйтесь в мыслях снова на музыке и скажите себе: «Я напряжён, спокойно расслаблен... напряжён и спокойно расслаблен...»

Сохраните глубокое мускульное расслабление. Будьте ненапряжённым, спокойным и расслабленным. В мыслях пройдите по всем группам мышц. Почувствуйте, как тело тяжело лежит на кушетке, почувствуйте тепло в руках, ногах, животе.

*8 этап:* через 10-15 минут постепенно уменьшайте расслабление, не смотрите на часы, а ориентируйтесь на свои ощущения. При выходе из расслабления исходите из следующего:

- пошевелите сначала кистями и стопами,
- согните колени;
- встряхните руками;
- пошевелитесь всем телом.

*9 этап:* сделайте в конце пару упражнений на растяжение, а также вращения руками и ногами.

*10 этап:* расслабление после бега. Тренируйте технику расслабления после бега. Вы почувствуете себя снова бодрым и готовым к деятельности. Естественно, вы можете проводить расслабление и без предварительной двигательной тренировки. В этом случае начинайте с 3-го этапа. После долгой интенсивной нагрузки ваша способность к расслаблению настолько велика, что вы даже на стрессовую ситуацию можете реагировать расслабленно. Способность к расслаблению растёт, если вы знаете, что во время тренировки всё быстрее достигаете полного расслабления.

#### Седьмой «шаг»:

Специальный навык 3 – тренировка внутренней речи.

*1 этап:* сначала, на основании изложенного ранее, подумайте о том, какую роль играет внутренняя речь.

*2 этап:* пронаблюдайте свою внутреннюю речь. Что узнали о себе в критической ситуации (до неё и во время). Как протекает внутренняя речь?

*3 этап:* запишите негативные и позитивные мысли, направленные на себя и на проблему:

– до действия: например, «Я думаю, я это не смогу сделать»;

– во время действия: например, «Долго я так не выдержу»;

– после действия: например, «Всё было сегодня плохо».

*4 этап:* найдите позитивные формулировки, которые поддерживают в подобных ситуациях. Сформулируйте их письменно. Оставайтесь, однако, реалистом и не подталкивайте себя к тем делам, для которых нет необходимых знаний и умений. Вместо «Я этого не смогу» совсем не обязательно говорить: «Я это сделаю», несмотря на то что во многих ситуациях это лучшее высказывание. Будьте мужественны и скажите: «Я сделаю всё и попытаюсь реализовать все свои возможности». Хвалите себя за удачу: «Это было хорошо!»

*5 этап.* занимайтесь идеомоторной тренировкой. Реализуйте позитивные фразы в воображаемых ситуациях с помощью идеомоторной тренировки.

*6 этап:* используйте самоприказы в реальных ситуациях. Начинайте с легкодоступных целей. Попробуйте оценить приобретённый при этом опыт.

#### Восьмой «шаг»:

Специальный навык 4: тренировка концентрации. Сигнал о предстоящей концентрации облегчает управление мыслями в пространстве и времени.

*1 этап:* найдите слово-сигнал концентрации, то есть слово, которое служило бы для вас сигналом сконцентрироваться, например: «Концентрация!» или «Собраться!»

*2 этап* (около 5 минут): сядьте удобно в кресло. Закройте глаза и расслабьтесь примерно на 5 минут.

*3 этап:* откройте глаза и смотрите на произвольно выбранный объект.

*4 этап* (1-2 минуты): направьте восприятие на выбранный объект (например, ручка). Не позволяйте вниманию «отвлекаться», оставаясь расслабленным и ненапряжённым. Если внимание рассеивается, скажите себе: «Концентрация!».

*5 этап* (1 минута): возьмите объект в руки, ощупайте и осмотрите его со всех сторон.

*6 этап* (3 минуты): закройте глаза, оставайтесь расслабленным и ненапряжённым. Рассмотрите объект в мыслях со всех сторон. Скажите себе: «Концентрация... концентрация...» Оставайтесь спокойным и расслабленным. Не давайте мыслям отклоняться от намеченного пути, возвращайте их назад.

*7 этап*: закончите концентрацию на объекте. Откройте глаза, пошевелите пальцами, свободно встряхните руками и ногами.

Тренируйтесь регулярно. Используйте различные объекты. Попробуйте при помехах со стороны кратковременно сконцентрироваться на определённом объекте. Тренируйтесь в чьём-нибудь присутствии или при работающих радио и телевизоре. Постепенно всё будет получаться лучше и быстрее. Вы быстрее будете входить в состояние расслабления-концентрации.

#### Девятый «шаг»:

Специальный навык 5 – идеомоторная тренировка (расширение программы концентрации). Рекомендуется следующее.

*1 этап*: приведите себя в состояние расслабления-концентрации.

*2 этап*: представьте себе ситуацию деятельности, которая, безусловно, является трудной.

*3 этап*: закройте глаза и представьте свои действия в этой ситуации. Оставайтесь расслабленно-сконцентрированным.

*4 этап*: проанализируйте внимательно, что больше хотели бы сделать. Найдите альтернативу, которая поможет облегчить деятельность.

*5 этап*: проиграйте в мыслях эту альтернативу. Оставайтесь расслабленно-сконцентрированным.

*6 этап*: проиграйте в уме успешную деятельность (4-5 раз). Оставайтесь расслабленно-сконцентрированным.

*7 этап*: попробуйте применить вашу альтернативу деятельности в реальной ситуации.

#### Десятый «шаг»:

Совершенствование технологии восстановления. В программу восстановления включаются средства физиотерапии и психологической релаксации. Не стоит просто ходить в сауну и ждать, пока мышцы расслабятся и кровообращение усилится. Усиьте воздействие сауны сознательным расслаблением. Используйте ускоряющее восстановление воздействия воды. В воде Вы быстрее отдохнёте.

Главное, для того чтобы психофизический тренинг был эффективным, нужна соответствующая мотивация.

#### *4.6. Мотивация при психофизическом тренинге*

Все знают, что мотивация – мощный психический двигатель любой человеческой деятельности. Чем сложнее и ответственной деятельностью, тем больше её результат зависит от структуры, уровня и направленности мотивации. И это правило больше всего подходит для условий деятельности, когда необходимо терпеть, преодолевать определённые психические барьеры, будь они субъективного (например, преодолеть боязнь сильного соперника) или объективного характера (например, заставить себя поднять нужный вес).

В основе мотивации лежит потребность, которая нередко косвенно воздействует на неё. Испытывая потребность в активной двигательной деятельности, мы формируем мотивацию занятий спортом вообще или психофизическим тренингом, в частности.

Мотивация формируется на системе четко обозначенных и связанных друг с другом *целей*. Правильно сформулированная цель деятельности – это уже полдела. Понимание необходимости достижения этой цели, выбора правильных путей – это, по существу, вторая половина дела.

Здесь на авансцену выступает знаменитое трио **«хочу – могу – должен»**.

Сначала осознается потребность: «Х о ч у научиться управлять своим настроением».

Затем формируются целевые установки: «Я м о г у управлять своим настроением, если овладею приемами психической саморегуляции».

И после этого четко формируется мотив: «Я д о л ж е н овладеть определенными приемами психической саморегуляции, которые входят в систему психофизического тренинга, чтобы управлять своим настроением и своим поведением».

Без правильно сформированной мотивации, которая, в свою очередь, зависит от правильно поставленной цели, нельзя не только добиться, например, высоких спортивных результатов, но и реально улучшить свое здоровье – в этом есть необходимость практически у каждого. Главное, мотивация должна формироваться не «единым махом», а поэтапно.

Как писал известный спортивный врач-психотерапевт Л.Д.Гиссен\*, движение организма к прогрессу, к совершенствованию не может осуществляться изолированно.

Бег трусцой иногда называют «бегом от инфаркта». Но это происходит не только за счёт укрепления лишь сердечно-сосудистой системы. Одновременно тренируется дыхание, меняется газообмен и энергетика, происходят изменения в мышечной и в костно-суставной системах и т.д. Принимает участие и психическая сфера.

Эффективность бега во многом зависит от отношения к нему, от мотивации, от самоубеждения. Один убеждён, что бег – это единственная возможность укрепить своё здоровье. Второй совсем не собирался бегать, но его уговорили хотя бы некоторое время пробежать за компанию. И влияние бега выражено у него значительно меньше.

Когда перед организмом стоит задача, выполнение которой, казалось бы, возложено на какую-либо одну систему, то нельзя не учитывать многочисленные связи внутри единой функциональной системы.

Задача будет решена быстрее и лучше, если на ходе решения будет сказываться влияние одновременно по многим имеющимся каналам.

---

\*Гиссен Л.Д. Время стрессов. М.: Физкультура и спорт", 1990.

Поэтому цели должны быть многопрофильными. Например: «Постараюсь похудеть и стать более уравновешенной в своём поведении» или «Подкачаю силу и избавлюсь от чувства скованности, неуверенности».

Мотив имеет и свой физиологический механизм, связанный с общим функциональным состоянием, с эмоциями. Участки нервной системы, «ведающей» мотивированными поступками, и участки, регулирующие эмоциональные состояния, являются непосредственными соседями.

Немецкий спортивный психолог J.Nitsch\* показал, как важны самопоощрения и самокритика. Вот примеры положительного самооценивания: «Я себе сделаю потом хороший подарок. Я скажу себе: ты же сделал это превосходно. Я похвалю себя: молодец, я горжусь тобой. И я доволен твоим результатом. Я похлопаю себя по плечу и скажу: выполнено превосходно».

В определённых проблемных ситуациях спортсмены подкрепляют уверенность в собственных силах не только действиями, но и мысленными поощрениями (так называемая «антиципированная самоподдержка»): «Я думал в таких случаях о чём-нибудь хорошем, что я еще сделаю для себя позже. Я думал о том, что я могу гордиться собой».

Уже упоминавшиеся американские спортивные психологи Д.Харрис и Б.Харрис предлагают такую систему средств самомотивации:

1. Установите реальные, значимые, измеримые цели на ближайшее время и на перспективу и пути их достижения; ежедневно пересматривайте цели и достижения.
2. Используйте позитивное воображение.
3. После составления списка всех проблем, трудностей, барьеров и препятствий между вами и вашей целью составьте детальный месячный, недельный, ежедневный план действий по преодолению всех препятствий в пределах путей к достижению.

---

\*Nitsch J. Empirical research in sport psychology. // European Yearbook of Sport Psychology. - 1997. V.1. - P.1 - 28.

4. Развивайте желание и волю к достижениям, используя шаг за шагом свой план достижения.

5. Развивайте волю, чтобы ничто не могло отвлечь вас от достижения ваших целей.

6. Избегайте отрицательных мыслей и эмоций, не общайтесь с негативно настроенными людьми.

7. Развивайте положительные эмоции и мысли.

8. Упражняйтесь в самодисциплине, так как частью платы за успех является тяжёлая работа.

9. Экономно используйте своё время, направляя ваши усилия к достижению в соответствии с вашим планом.

10. Учитесь на неудачах и переживаниях; временные отступления могут часто быть полезным опытом.

11. С энтузиазмом развивайте свой собственный энтузиазм.

Ясно, что все эти рекомендации по-разному могут внедряться различными людьми. Один всё принимает на веру, а другой старается каждый пункт рекомендаций перепроверять. Один «опускает руки» при первой неудаче, а другой в любом случае упрямо идёт к цели. Различия во многом определяются особенностями темперамента и характера.

#### ***4.7. Индивидуальный подход при психофизическом тренинге***

В данном случае выделены наиболее характерные индивидуально-типические варианты типологии спортсменов, в отношении которых приёмы саморегуляции и психофизического тренинга должны отличаться особой спецификой.

##### **1. Сенситивный, реактивный, неуравновешенный тип спортсмена**

С этим сочетанием свойств обычно бывают холерики или реже сангвиники. Для таких людей самое главное – «снять» излишнее напряжение, стабилизировать своё психическое состояние, научиться тормозить ненужные импульсы. Для них больше, пожалуй, чем для других, необходимо управлять своим физическим состоянием, поэтому любые упражнения на релаксацию, физическое расслабление особенно полезны.

Саморегуляция в таком случае основывается на использовании приёмов отвлечения, переключения внимания на другие объекты. Это для них больше всего подходит рекомендация древних мудрецов: «В пылу спора, прежде чем что-то сказать, посчитай до десяти».

Надо найти удобную для себя и сделать привычной определенную манеру, чтобы создавать необходимые условия для релаксации и переключения внимания.

Индивидуальный стиль деятельности переделать трудно, но надо по возможности стараться выполнять все движения, рабочие операции немного медленней, чем хотелось бы; необходим контроль за темпом речи, контроль за своей мимикой.

Известный психологический принцип *«Пусть всё произойдёт само собой»* в этом случае вполне применим. Они ведь часто торопят ход событий, проявляют нетерпение, ставят перед собой завышенные цели. Отсюда излишнее возбуждение, неадекватные эмоциональные реакции, а иногда и нервные срывы.

Ещё одна практическая рекомендация для борьбы с негативными проявлениями, характерными для этого типа, использование так называемой «маски спокойствия». Вообще, умение вовремя искусственно «надевать» на своё лицо нужную маску давно считается одним из эффективных средств психорегуляции. Так, могут пригодиться в соответствующий момент, маски уверенности в себе, полудремотного состояния, воодушевления, дружелюбного внимания и т.д. Для тех, кого мы относим к первой группе, больше всего подходит маска спокойствия. В возбуждённом, взвинченном состоянии сделайте спокойное лицо и сами увидите, что спокойствие быстро придёт. А для этого стоит не один раз порепетировать около зеркала. Не считайте такое времяпровождение у зеркала «пустым кривлянием». Достаточно вспомнить, как много внимания уделял такому приёму знаменитый боксёр Мохаммед Али.

Естественно, что для первой группы людей необходимо овладеть приёмами релаксации, причём применять их вместе с сопутствующими приёмами: дыхательными упражнениями, успокаивающим самомассажем.

Маски, расслабление мышц, специальный ритм дыхания – всё это хорошо. Однако нельзя недооценивать фактор слова, причём и произнесённого про себя.

Обращаем внимание на вербальные средства регуляции, кстати, в физическом смысле самые простые, а в психическом – наиболее сложные. Ведь «слово лечит, слово и калечит» – заметим, и собственное тоже.

В ожидании сложных ситуаций реактивным и неуравновешенным можно использовать такие приёмы самоубеждения:

- десенсибилизация (представление возможного неприятного течения событий с последующим убеждением: «Я к этому готов», «У меня есть все возможности сделать всё как надо», «Я выходил с честью и не из таких передраг»);

- деактуализация (намеренное снижение значимости события, силы соперника);

- построение внутренних опор (внушение уверенности в себе: «Да я создан для этого!», «Кто же, если не я, справится с этим?»).

Эти воздействия реализуются через специальный навык 1, специфика которого в данном случае заключается в том, что необходимо особое внимание обращать на точность и обоснованность формулировок.

Те, кто относится к первой группе, обычно достаточно уверены в своих силах (а часто и самоуверенны). Единственно, о чём стоит им напомнить, что таким людям очень важно убедить себя в необходимости достижения конкретной цели.

Отсюда и требования к специальному навыку 2. Формулировка целей и задач, самоубеждения и самоприказы типа «Возьми себя в руки!» или «Ты должен довести это до конца» - всё это внутренняя речь. Она должна быть не только точной, но и не допускать возможностей к отступлению. Внутренний монолог (специальный навык 2) здесь сравнительно короткий, но категоричный. В зависимости от ситуации он строится на использовании элементов десенсибилизации, деактуализации и внутренних опор.

Специальный навык 4 с его главным принципом: «Сконцентрируйтесь здесь и сейчас!» должен формироваться и закрепляться систематически. Даже в ситуациях, когда особой

концентрации не нужно, представители этой группы должны при каждом удобном случае использовать приёмы концентрации.

О специальном навыке 5 можно сказать только то, что он должен быть сориентирован на мысленное «проигрывание» движений и действий, несложных по своей технической структуре, ясных, чётких, выполняемых с особой тщательностью, размеренно, не торопясь.

Спокойствие, надёжность в любой деятельности, убеждённость, размеренность, тщательность, постоянный самоконтроль и самоанализ – главные «кирпичики» в здании психофизического тренинга.

## II. Невротический, тревожный, эмоционально неустойчивый, мнительный тип

Такое сочетание свойств наиболее часто встречается у людей с меланхолическим темпераментом. В случае наличия свойства интровертированности сложности психорегуляции усугубляются, так как сама по себе экстравертированность позволяет давать «выход» неблагоприятным эмоциональным состояниям, а при наличии интровертированности такой возможности нет. В то же время у экстравертов возбуждение развивается небыстро, у интровертов, наоборот, возбуждение нарастает быстро и уровень его бывает высок.

Главное, что определяет поведение и настроение представителей второй группы, – это тревожность. Тревога и беспокойство, по крайней мере, в сильной форме, никогда не бывают спутниками активной деятельности. Они нарушают когнитивный контроль, сковывают, не давая человеку проявить себя в полную меру своих потенциальных возможностей. Неопределённость, неизвестность является тем источником, который питает беспокойство и тревогу. Незнание исхода деятельности и страх перед тем, что он не будет соответствовать ожидаемому, выводит из равновесия.

Когда существует угроза благосостоянию человека, его психика может сыграть с ним плохую шутку. Например, в детстве при рассказах о привидениях мир наполняется разными странными шорохами и звуками, хочется убежать или куда-

нибудь спрятаться. Такие же ощущения могут возникать и перед ответственными соревнованиями. Появляющиеся при этом негативные мысли и образы могут усугубить состояние тревоги. Эти образы и мысли всегда бывают связаны с предстоящей катастрофой, которая неминуемо должна произойти.

Как считали Б.Харрис и Д.Харрис, большинство людей, встречаясь с препятствием, идёт по обычному пути: как только возникает проблема, появляется тревога, которая в этой ситуации считается нормальным состоянием. Настоящая ситуация анализируется исходя из предыдущего опыта и с самого начала человек пытается выстроить эмоциональную и рациональную защиту против опасности, угрожающей его самооценке. И именно эта установка заводит его в тупик: вместо того чтобы использовать имеющуюся информацию конструктивным образом, он позволяет тревоге завести себя на путь, ведущий к ещё большему стрессу и полной неспособности найти правильное решение.

Наиболее эффективно ликвидация негативного влияния тревожности достигается применением комплекса релаксирующих средств, медитацией.

Если говорить о вербальных средствах, то в данном случае наибольшее значение имеют следующие:

– сублимация (буквально: «вытеснение»): имеется в виду такое направление самовнушения, при котором мысли о возможном неблагоприятном исходе ответственного дела заменяются на размышления о его технологии;

– рационализация: при неблагоприятном состоянии анализируются причины его возникновения;

– катарсис (буквально: «очищение»): если уже случилась неприятность, нервный срыв, надо постараться «выплеснуть» эмоции, выговориться;

– тонизация: создание искусственного настроения, отражающего хороший тонус, готовность к активной деятельности, способности на высокий результат.

Для такого типа спортсменов рекомендуется приём, который называется «Снятие запрета на ошибку». Имеется в виду самовнушение: «Буду делать, как смогу; даже если не очень хорошо получится - не страшно, ещё будет возможность улуч-

шить». Это, конечно, примитивное рассуждение, канва, по которой можно реально построить реальное рассуждение. Механизм такого самовнушения заключается в том, что состояние тревоги устраняется поощрением реакцией активно-оборонительного типа.

Рекомендуются маски «Уверенный в себе», «Боевой», «Непреклонный». Как ни смешно это может показаться, но полезными считаем и маски «Утомленный», «Рассеянный», «Сомневающийся» и т.д. Чем разнообразнее палитра красок, которые вы будете использовать при моделировании собственных эмоций, тем лучше вы научитесь управлять ими.

Ясно, что здесь важнейшим является специальный навык 1. Все описанные выше вербальные приёмы целиком обеспечивают формирование именно этого навыка. Надо буквально по крохам собирать признаки своего хорошего физического и психического потенциала.

Специальный навык 2 у людей такого типа обычно развит хорошо – здесь никаких специальных рекомендаций можно не давать.

В отношении навыка 3 главное правило: уровень активизации и предъявляемые самому себе требования должны соответствовать друг другу. И иногда уровень активизации следует искусственно завышать. Например, при таком элементе психофизического тренинга, как равномерный бег, представителям первой группы никакой особой предварительной настройки делать не надо.

Представителям второй группы можно порекомендовать специально настраиваться на бег, всячески повышая уровень активации: делать волевое, решительное лицо, «сверлить» глазами трассу бега, делать глубокие вдохи и выдохи. Кстати, в связи с необходимостью повышения уровня активизации, желательно применять такой вид физической деятельности, как игры: бадминтон, теннис, настольный теннис.

Специальный навык 4 – концентрация – непосредственно вытекает из предыдущего, так как любому, а уж тем более представителю второй группы, нельзя научиться достигать нужной степени концентрации без высокого уровня активизации. И здесь тоже необходим постоянный целенаправленный

тренинг. Внимание можно специально концентрировать, направлять внимание на любой, произвольно выбранный объект по заданию. Те, кто относят себя ко второй группе, должны применять систему психофизического тренинга по правилу: «Могу сконцентрироваться здесь и сейчас!»

Требования к специальному навыку 5: формировать его таким образом, чтобы значительное место в идеомоторном тренинге занимали представления о мощных активных двигательных действиях. Вот вы представили, как легко, без усилий, подняли тяжёлую штангу. Или выполнили далёкий, мощный прыжок. Или мощно, как торпеда, плывете (образ выбирается по своему вкусу, а главное, по своим возможностям). Эти представления сопровождаются мысленным проговариванием действия («Я прыгаю!»). Не забывайте при занятиях идеомоторной тренировкой чередовать представления таких действий с сеансами релаксации.

Для этой группы основные направления психофизической тренировки – создание бодрого, оптимистического собственного образа и реализация его в повседневной жизни, формирование уверенности в своих силах, твёрдое владение своим телом, как и своим настроением.

### III. Эмоционально устойчивый, резистентный и инертный тип

Наиболее характерные особенности этой группы людей – медленная вработываемость, несвоевременное переключение при быстрой смене обстановки, стабильность и устойчивость – ставят их перед необходимостью принимать меры для формирования наиболее подходящего для такого случая индивидуального стиля деятельности. Можно приспособить к своей индивидуальности нужный стиль: вырабатывать тактику упреждающих действий в ответ на смену обстановки, начинать период вработываемости задолго до начала деятельности, приучать себя находить малейшие признаки изменяющейся ситуации.

Для этого нужны соответствующие психические и двигательные навыки, которые базируются на определённой психофизической культуре.

Если говорить конкретно о психофизическом тренинге, то в отношении специального навыка 1 можно рекомендовать тщательное изучение тех ситуаций, когда замедленная реакция не позволит действовать эффективно. Такие ситуации должны постоянно моделироваться с решением на эффективные действия (ведь «задним умом» легче правильно решить). Вот и надо не стесняться внушать себе: «Надо было делать так-то и так-то». «Следующий раз я таких ошибок не допущу» – здесь, по существу, переход от специального навыка 1 к навыку 2. Когда вы оцениваете свои возможности и видите, как можно нивелировать свои недостатки, вы формируете навык 1. И сразу же начинаете мысленно проговаривать варианты будущих действий – это уже формируется навык 2.

Понятна особая роль специального навыка 3 для представителей третьей группы. Как известно, активность можно повысить с помощью двигательной нагрузки или внутреннего монолога. Двигательная нагрузка должна быть в данном случае максимально вариативна. Внутренний монолог должен содержать формулы воодушевления: «Вперёд, вперёд!», «А теперь я сделаю всё, как надо!», «Сегодня мой день!» Желательно иметь своё собственное слово-ключ, которое будет привычным пусковым словом к началу работы («Подъём!», «Пошёл!» и др.).

Специальный навык 4 у таких людей формируется относительно легко. Надо только помнить, что важно не вообще уметь концентрироваться, а именно сконцентрироваться «здесь и сейчас».

Что касается специального навыка 5, то можно лишь порекомендовать включение в идеомоторную тренировку самых разнообразных упражнений.

Направленность совершенствования представителей третьей группы гибкость, разнообразие, внимательность, эмоциональность.

## ГЛАВА 5. ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА

### 5.1. Предпосылки психорегулирующей тренировки

Специально для спортсменов и в связи с учётом условий спортивной деятельности был разработан (А.В.Алексеев, Л.Д.Гиссен\*), а в дальнейшем неоднократно усовершенствовался А.В.Алексеевым и широко применяется до настоящего времени вариант аутотренинга, получивший наименование «Психорегулирующая тренировка».

В психорегулирующей тренировке (ПРТ), по сравнению с классической аутогенной тренировкой, есть следующие основные особенности:

- отсутствие формул «тяжести», которые использовал автор «Аутогенной тренировки» И.Шульц;

- наличие «мобилизующей части», необходимой для спортсменов, которым для успеха в их деятельности нужна активизация, повышение возможностей организма (кстати, такая часть нередко необходима и для тех, кто выполняет двигательные упражнения в рамках физической культуры);

- объединение в одном комплексе «успокаивающей части» и «мобилизующей части» с разнонаправленным характером действия;

- систематизация последовательности формул и значительное укорочение сроков обучения занимающихся начальным приёмам саморегуляции.

Ниже приводится вариант психорегулирующей тренировки в том виде, в каком она применялась в подготовке не только спортсменов, но и лётчиков, машинистов, космонавтов, актёров\*.

Применяя средства психорегулирующей тренировки, можно решать следующие задачи:

- снижать излишнее возбуждение;

---

\*Алексеев А.В., Гиссен Л.Д. Психорегулирующая тренировка. - М., ВНИИФК, 1969.

\*Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1978.

- переводить человека в состояние внушённого или самовнушённого сна;
- активизировать процесс восстановления;
- облегчать засыпание;
- применять идеомоторную тренировку в снаподобном состоянии;
- обеспечивать оптимальное психическое состояние.

## *5.2. Содержание психорегулирующей тренировки*

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) состоит из двух основных частей – успокоения и мобилизации. Именно наличие этих двух противоположно направленных по своему действию частей и отличает психорегулирующую тренировку от других способов психорегулирующих воздействий.

Успокаивающая часть ПРТ – вариант аутогенной тренировки, имеющий лишь некоторые методические особенности. Во время успокаивающего занятия осуществляется перевод в аутогеническое погружение – особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее приятную дремоту. Физиологически оно близко к промежуточной, переходной фазе между сном и бодрствованием.

Механизм действия психорегулирующей тренировки основан на разучивании следующих важных компонентов:

- сосредотачиваться и удерживать своё внимание на избранном объекте (собственное тело, его отдельные части, мышцы, суставы);
- чувствовать и ярко представлять в своём сознании содержание формул самовнушения;
- уметь предельно расслаблять мускулатуру;
- уметь воздействовать на самого себя в момент наступления сниженного уровня бодрствования (аутогенетического погружения).

Успокаивающая часть ПРТ содержит определённое количество формул самовнушения, сгруппированных по целевому назначению.

*Первая группа формул (вводная):*

1. Я успокаиваюсь.

2. Круг моего внимания сужается... до границ моего тела.
3. Чувствую и контролирую только самого себя.
4. Чувствую и мысленно вижу своё лицо.
5. Оно (лицо) спокойно, расслаблено, неподвижно.
6. Чувствую и мысленно вижу своё тело.
7. Оно (тело) спокойно, расслаблено, неподвижно.
8. Я успокоился.
9. Мой организм отдыхает.
10. Я спокоен и приятно отдыхаю.

Формулы, которые дважды мысленно проговариваются, нельзя произносить безучастно. С первой же фразы необходимо чувствовать и мысленно видеть всё то, о чём говорится в формулах.

Вторую формулу («круг моего внимания сужается до границ моего тела») А.В.Алексеев предлагает сопоставлять в своём представлении с диафрагмой фотоаппарата. Сначала отверстие объектива большое. В центре этого светлого круга человек мысленно «видит» себя. Но вот отверстие начинает уменьшаться по направлению к центру, как бы обводит контуры тела, и, наконец, человек на чёрном фоне, в пустоте «видит» только себя.

Затем следует третья формула – «чувствую и контролирую только самого себя». Но другой возможности и нет, кругом - пустота, сосредоточиться можно действительно только на себе. У многих собственная фигура получается ярко освещенной, так что легко рассмотреть детали. Переходя к четвёртой формуле, А.В.Алексеев советует ещё «уменьшить диафрагму», чтобы высвеченным было теперь только лицо.

Последовательность движения внимания по лицу после четвёртой формулы авторы метода расшифровывают так:

- Все мышцы моего лица расслабляются.
- Расслаблены мышцы моего лба... глаз... рта... подбородка...
- Расслаблены мышцы шеи.
- Мышцы моего лица и шеи потеплели. И далее: «Лицо спокойно, расслаблено, неподвижно».

Дополнительные формулы, касающиеся мышц лица, считаются на первых этапах занятия очень важными, помо-

гающими создать так называемую «маску релаксации» – спокойное, бесстрастное лицо. Это выражение лица сразу же настраивает занимающихся на продуктивную дальнейшую работу над собой, способствует созданию ровного, спокойного состояния.

*Вторая группа формул:*

11. Моё внимание направлено на мои руки.
12. Я чувствую и мысленно вижу свои руки.
13. Мышцы моих рук ещё больше расслабляются.
14. Ещё больше расслабляются мышцы моих плеч... предплечья... кистей... пальцев.
15. Все мышцы моих рук полностью расслаблены.
16. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моих рук начинают обильно наполняться кровью и теплеть.
17. Наполняются кровью и теплеют мышцы моих пальцев... кистей... предплечий... плеч.
18. Все мышцы моих рук полностью расслаблены и теплы.
19. Все мышцы моих рук отдыхают.
20. Я спокойно и приятно отдыхаю.

Произнося мысленно эти предложения, контролируем своим вниманием только ограниченную область – от плеч до пальцев (в область плеч включают также трапециевидную мышцу и мышцы лопатки). Формулы построены так, что вначале обозначается начало предстоящего действия («мышцы начинают ещё больше расслабляться»), затем указывается сам процесс («мышцы расслабляются»), наконец, всё подытоживается утверждением, что процесс завершен («мышцы расслаблены»). Такой конструкции и последовательности формул мы придерживаемся и далее.

При проговаривании формул А.В. Алексеев советует включать в свои представления и ощущения как можно больше признаков предельного расслабления мышц. Надо постараться «увидеть», как мышцы стали мягкими, рыхлыми, мышцы обвисли, а если занятие проводится лёжа, то как будто «растеклись» по подстилке. Нужно ярко «видеть» и четко чувствовать эти свои полностью расслабленные мышцы.

Обычно тепло чувствуется вначале в мышцах пальцев, ладоней, лучезапястного сустава (кожа внутренней поверхности пальцев и ладоней начинает гореть). Через некоторое время тепло «поднимается» в область предплечий, а потом и плеч. Это ощущение тепла вызвано реальным повышением температуры в мышцах, и её можно регистрировать, измеряя поверхностную температуру кожи.

*Третья группа формул:*

21. Моё внимание направлено на мои ноги.
22. Я чувствую и мысленно вижу свои ноги.
23. Мышцы моих ног ещё больше расслабляются.
24. Ещё больше расслабляются мышцы бёдер... голеней... голеностопов... ступней.
25. Все мышцы моих ног полностью расслаблены.
26. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моих ног начинают обильно наполняться кровью и теплеть.
27. Наполняются кровью и теплеют мышцы ступней, голеностопов... голеней... бёдер.
28. Все мышцы моих ног полностью расслаблены и теплы.

29. Все мышцы ног и рук отдыхают.

30. Я спокойно и приятно отдыхаю.

*Четвёртая группа формул:*

31. Моё внимание направлено на мышцы моего туловища.

32. Я чувствую и мысленно вижу мышцы моего туловища.

33. Мышцы моего туловища ещё больше расслабляются.

34. Ещё больше расслабляются мышцы шеи... спины... груди...живота.

35. Все мышцы моего туловища полностью расслаблены.

36. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моего туловища начинают обильно наполняться кровью и теплеть.

37. Наполняются кровью и теплеют мышцы моей шеи и спины... груди и живота.

38. Все мышцы моего туловища расслабленные и тёплые.

39. Все мои мышцы отдыхают.

40. Я спокоен и приятно отдыхаю.

*Пятая группа формул:*

41. Моё внимание направлено на грудную клетку.
42. Я чувствую и контролирую своё дыхание.
43. Оно (дыхание) спокойное, лёгкое, свободное.
44. Чувствую и мысленно вижу, как работает моё сердце.
45. Сердце сокращается спокойно и уверенно.
46. Моё сердце работает хорошо.
47. Чувствую и направляю внимание на свой живот.
48. Мой живот мягкий и тёплый.
49. Всё в моём организме отдыхает.
50. Я приятно и спокойно отдыхаю.

После того как все формулы ПРТ начнут вызывать выраженный успокаивающий эффект, можно приступить к сокращению числа формул, а следовательно, и к сокращению продолжительности каждого занятия.

Один из сокращённых вариантов успокаивающего занятия ПРТ, требующий по времени всего 2-3 мин, выглядит так:

1. Я успокаиваюсь.
2. Моё внимание на моём лице.
3. Лицо полностью расслаблено, спокойно, тёплое, неподвижное.
4. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
5. Руки полностью расслабленные и тёплые.
6. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
7. Ноги полностью расслабленные и тёплые.
8. Мышцы моего туловища полностью расслаблены и теплы.
9. Моё дыхание спокойное, лёгкое.
10. Моё сердце бьется спокойно и ровно.
11. Мой живот мягкий и тёплый.
12. Весь мой организм отдыхает.
13. Я спокойно и приятно отдыхаю.

В последующем при хорошем овладении навыком психорегулирующей тренировки можно перейти и на ещё более сокращённый текст формул:

1. Я успокаиваюсь.
2. Всё моё тело полностью расслабленное и тёплое.
3. Дыхание спокойное, лёгкое.

4. Сердце бьется спокойно и ровно.
5. Живот мягкий, тёплый.
6. Я спокоен и приятно отдыхаю.

После достаточно продолжительного срока регулярных занятий ПРТ, когда условный рефлекс прочно закреплен, полный суммарный эффект обеспечивается уже после мысленного прослеживания отдельных слов некоторых формул: «успокаиваюсь... лицо... всё тело... дыхание... сердце... совершенно спокойны». Это занимает всего несколько секунд.

**Мобилизация** – процесс, имеющий целью привести функции организма в состояние наилучшей работоспособности, обеспечить взаимодействие этих функций и способствовать психической готовности человека.

Достижение цели в общем сводится к трём основным вариантам:

а) если человек слишком возбуждён, задержать сниженный уровень бодрствования, достигнутый в результате успокаивающей части ПРТ;

б) если исходный уровень бодрствования до занятий ПРТ оптимальный, то после успокаивающей части вернуть его к прежнему состоянию;

в) если уровень возбуждения недостаточен, то после «успокаивающей части» повысить уровень бодрствования. В соответствии с этими вариантами приводятся три способа завершения успокаивающего занятия.

Вот примерный набор активизирующих формул:

1. Мой организм набрал сил.
2. Уходит чувство тепла и расслабления из всех моих мышц.
3. Все мои мышцы становятся лёгкими и упругими.
4. Моё внимание на моём лице.
5. Мышцы моего лица подвижны.
6. Сонливость рассеялась.
7. Я всё бодрее и бодрее.
8. Все мои мышцы легки и упруги.
9. Дышу глубоко.
10. Моя голова отдохнувшая, ясная.
11. Моё самочувствие хорошее, бодрое.

12. Я полон энергии.
13. Я готов действовать.
14. Встаю! (Резко встать).

Применение подобных формул (их, конечно, можно варьировать) позволяет довести занимающегося после занятий до исходного уровня бодрствования. Если приведённый набор тонизирующих формул недостаточно эффективен, можно применить более действенный набор формул (только на время обучения и выработки навыка).

1. Я чувствую, как прохлада распространяется по моему телу.

2. Возникает чувство лёгкого озноба.

3. Как после прохладного душа.

4. Из всех моих мышц уходит расслабление и вялость.

5. Как будто спала пелена.

6. Чувствую лёгкую дрожь в мышцах.

7. Озноб усиливается.

8. По телу «пробежали мурашки».

9. Мысленно вижу и чувствую, что моя кожа стала «гусиной».

10. Мышцы стали упругими, сильными.

11. Сам я становлюсь бодрее.

12. Мне хочется двигаться.

13. Я приятно возбуждён и полон энергии.

14. Я весь как сжатая пружина, готовая мгновенно распрямиться.

15. Я готов действовать.

16. Готов встать, резко встаю.

Формулы вводной группы, настраивая на дальнейшее управление мышцами, обеспечивает успех. Они создают фон успокоения, способствуют сосредоточению и самое главное - они должны привести к расслаблению мимической мускулатуры лица и мышц шеи, создать бесстрастное неподвижное лицо, которое называют «маской релаксации».

Во второй группе формул (а затем в третьей и в четвёртой) внимание занимающихся сконцентрировано на конкретных группах мышц. Расслабляются мышцы сразу двух рук (потом сразу и двух ног). Формулы в этой и последующих группах

построены таким образом, что сначала намечается начало предстоящего действия («мышцы начинают расслабляться») и далее это подытоживается утверждением, что процесс завершен и нужный эффект достигнут («мышцы расслаблены»). Такая конструкция применяется и в формулах, направленных на возникновение ощущения тепла в мышцах.

Занимаясь расслаблением мышц, надо стараться включить в свои представления и ощущения как можно больше признаков предельно расслабленной мышцы – «увидеть» как бы луч прожектора (или фонаря), который не только «высвечивает» ту или иную часть тела, но и как бы «согревает» ее своим теплом.

### *5.3. Содержание психомышечной тренировки*

При всей эффективности ПРТ она имеет некоторые недостатки, которые в основном заключаются в том, что для уверенного её применения требуется довольно длительное время на овладение психорегулирующими формулами под руководством психотерапевта. Неспециалисту вполне можно ограничиться комплексом более простых воздействий, каким является так называемая «психомышечная тренировка» А.В.Алексеева (ПМТ).

ПМТ построена на следующих психофизических механизмах.

Как известно, в момент психического возбуждения скелетные мышцы произвольно напрягаются. Когда мозг спокоен, скелетные мышцы произвольно расслабляются.

Связь между мозгом и мышцами двусторонняя: сигналы идут не только от мозга к мышцам, но и от мышц к мозгу. Импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, не только несут информацию о состоянии «периферии тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга.

ПМТ основывается на следующем главном механизме: чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. А когда мозг получает всё меньше и меньше возбуждающих сигналов, он начинает успокаиваться,

погружаться сначала в пассивное бодрствование, а затем и в дремоту. Следовательно, чтобы научиться вводить себя в нужное состояние успокоенности, надо уметь хорошо расслаблять мышцы.

Собранные воедино формулы ПМТ представляют собой следующее:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мои руки расслабляются и теплеют.
3. Мои руки полностью расслабленные... тёплые... неподвижные
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...
5. Мои ноги полностью расслабленные... тёплые... неподвижные
6. Моё туловище расслабляется и теплеет.
7. Моё туловище полностью расслабленное.. тёплое..., неподвижное...
8. Моя шея расслабляется и теплеет.
9. Моя шея полностью расслабленная... тёплая... неподвижная.
10. Моё лицо расслабляется и теплеет.
11. Моё лицо полностью расслабленное... тёплое... неподвижное.
12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя.

Формулы основаны на тех же принципах, что и формулы психорегулирующей тренировки, но есть и некоторые отличия.

Команда на релаксацию подается уже без вспомогательных приемов. При этом поток импульсов с мышечной периферии тела в головной мозг резко уменьшается, наступает как бы «само по себе» состояние глубокой психической успокоенности, полусна, то есть то, которое является базой для использования возможностей самогипноза.

Это состояние имеет такую формулу – «состояние приятного (полного, глубокого) покоя».

Поэтому А.В.Алексеев в своей книге «Система АГИМ»\* (аббревиатура «АГИМ» расшифровывается как «Ауто... гипно... идео... моторика») обращает особое внимание на 12-ую

---

\*Алексеев А.В. Система АГИМ. - М., 1995.

формулу («Состояние приятного (полного, глубокого) покоя»), которая играет особую роль в ПМТ.

Не сами слова, как таковые, воздействуют на нас, а те мысленные образы, которые встают за словами. Известно, что красные, оранжевые, желтые тона возбуждают нервно-психическую сферу, а созерцая голубой, светло-зеленый, мягко-серый цвет, мы успокаиваемся. Поэтому, произнося формулу, основанную на использовании слов «приятного», или «глубокого» покоя, рекомендуется перед своим мысленным взором представить плоскость какого-либо успокаивающего цвета. Можно представить чистое голубое небо или что-нибудь светло-зеленое или нежно-серое.

Такая плоскость в системе психической саморегуляции называется «экраном успокаивающего цвета». С его помощью мозг обретает устойчивое успокоение, обретает дремотное, но остающееся под контролем сознания, состояние.

Что касается формулы «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», то она изучается в последнюю очередь, после того, как стали хорошо расслабляться и согреваться все пять мышечных групп.

При мысленном произнесении местоимения «я» делают глубокий вдох и одновременно, вполсилы, напрягают, как бы потягиваясь, все мышцы тела сразу; сжимают пальцы в кулаки, стопы берут на себя так, чтобы напряглись мышцы бедер и таза, втягивают живот, плечи подтягивают, напрягая мышцы шеи, а также нахмуриваются, сжимая зубы и губы.

После задержки во время вдоха напряжения мышц в течение 2-4 секунд производится мгновенный сброс напряжения и на фоне спокойного замедленного выдоха мысленно повторяют: «рас-сла-бля-юсь...». Затем, на легком вдохе, подключают союз «и», а на замедленном спокойном выдохе используют слово «ус-по-ка-и-ва-юсь...».

Внимание здесь распределяется так: сначала оно (при произнесении слово «я...») на лице, затем, вместе со словом «расслабляюсь», медленно, как бы просматривает все мышцы, проверяя степень их расслабления. При союзе «и...» оно снова на лице, а со словом «успокаиваюсь» направляется к тому месту в организме, которое наиболее беспокоит в данный момент,

и останавливается над ним подобно светлomu пятну от фонарика.

Последнее – о технологии ПМТ. В день А.В.Алексеев рекомендует заниматься 4-6 раз по 5-10 мин. К формулам окончательным, фиксирующим все три ощущения – расслабленность, тепло и неподвижность, разрешается переходить лишь после того, как предварительные дадут хорошо выраженный результат.

Нет никакого смысла говорить, например, «мои руки полностью расслабленные... тёплые... неподвижные...», если они пока ещё плохо «расслабляются и теплеют».

В ряде случаев вслед за выходом из самовнушённого отдыха ощущение бодрости возникает не сразу. На некоторое время, как после сна, сохраняется чувство пониженной активности, расслабленности. Чтобы избавиться от этого, нужно использовать специальные формулы самовнушения, получившие название *активизирующих*.

Формулы, направленные на достижение активизации:

1. Весь мой организм отдыхает...
2. Я набрался сил...
3. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног... туловища... шеи... лица...
4. Все мышцы моего тела отдохнувшие... лёгкие... сильные...
5. Дыхание углубляется...
6. Становится всё глубже и глубже...
7. Сонливость рассеивается...
8. Сонливость полностью рассеялась...
9. Голова отдохнувшая, ясная!
10. Самочувствие отличное.
11. С удовольствием перейду к очередным делам!

## ГЛАВА 6. МЕНТАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

### 6.1. О понятии ментальной тренировки

Термин «ментальная тренировка» в последние годы получил широкое распространение в теории и практике психологии физического воспитания и спорта. По существу, можно говорить о трёх подходах к его использованию.

Североамериканские практические психологи называют «ментальной тренировкой» фактически любое целенаправленное и специально организованное психическое воздействие на спортсмена в процессе его подготовки к соревнованиям. Это – система средств и методов, которую в бывшем СССР, начиная с середины 50-х годов, стали называть «психологической подготовкой спортсмена». Сейчас в России термину «ментальная тренировка» придают первоначальное языковое значение: умственная, познавательная (когнитивная) подготовка. Подразумевается система вербальных (в меньшей степени образных) воздействий на сознание индивида с целью оптимизации психических процессов и повышения его физической и особенно психической дееспособности.

В нашем случае термину «ментальная тренировка» будет придан несколько другой смысл. Основой является подход известного шведского специалиста Л.-Э.Унестоля (L.-E.Unesthal, 1979\*), который разработал систему сознательного самопрограммирования достижения успеха на базе органичного сочетания релаксации и умственного тренинга.

Таким образом, ментальную тренировку понимаем как комплекс психических средств, включающих:

- распознавание и оценку окружающей ситуации;
- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;
- приёмы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

---

\*Unesthal L.-E. Inner Control by mental training: Application in sport. - Orebro, Sweden: Veje Publishing, 1979

Такая комплексная тренировка, наиболее полно опубликованная Л.-Э.Унестолем\*, позволяет формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия любых экстремальных ситуаций, будь это повседневные жизненные ситуации или условия выполнения физических упражнений, или условия спортивных тренировок и соревнований.

## 5.2. Основные средства ментального тренинга

О необходимости применения средств МТ свидетельствуют, прежде всего, признаки тревожности человека перед началом выполнения деятельности в сложных условиях. При всем разнообразии вариантов признаков тревожности их делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (*«соматическая тревожность»*):

- \* ощущение сердцебиения;
- \* сухость во рту;
- \* частая зевота;
- \* неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- \* влажные ладони и ступни;
- \* изменение голоса (*«хриплый»*);
- \* дрожание мышц, тремор;
- \* покраснение кожи, особенно лица (*«вазомоторика»*);
- \* ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна и часто снимается выполнением физических упражнений, а в спорте - хорошей разминкой. Больше того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Знаменитый советский фехтовальщик М.П.Мидлер как-то

---

\* Unesthal L.-E. Inner Mental Training. - Orebro, Sweden: Veje Publishing, 1981

говорил, что только с появлением признаков соматической тревожности он начинал понимать, что сегодня будет фехтовать успешно. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – *когнитивная тревожность*, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением сложных задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести даже после ночного сна, часто бывают головные боли, сон короткий, с тревожными сновидениями.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся в повседневном общении;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «неужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- человек в ожидании ответственной деятельности невнимателен, рассеянно выслушивает советы окружающих.

Во всех случаях применения ментального тренинга психорегулирующие воздействия прямо связаны с восприятием, представлением и формированием образа в широком смысле этого слова: образа ситуации (конкретной и воображаемой), собственного образа, образа соперника, партнёров и других участников спортивной деятельности – прямых и косвенных (например, близкие спортсмену люди).

Овладение приёмами ментального тренинга включает и овладение навыками мысленной *визуализации* и *медитации*.

Это позволяет человеку не только достигать необходимой релаксации, но и улучшить способность вызывать у себя делаемые мысленные образы.

Один из приемов комплексной визуализации и медитации выглядит следующим образом.

1. Выберите место, где бы вас никто не потревожил 10-15 мин. Займите удобную позу. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. Всё тело расслаблено. Расслабляйтесь 2-3 мин.

2. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нём.

3. Вообразите круг, который заполняет экран и медленно раскрасьте его голубой краской.

4. Сделайте круг как можно более глубоким и сочным, затем медленно измените цвет. Повторите эту процедуру, сменив 4-5 цветов.

5. Теперь пусть этот образ исчезнет. Повторите всю процедуру с другим предметом (пусть он будет связан с вашей деятельностью).

6. Расслабьтесь и следите за спонтанными образами, которые будут возникать в сознании.

7. Выберите несколько сцен из вашей жизни.

8. Расслабьтесь и наблюдайте за ними.

9. Представьте себе лица своих родных, друзей, коллег по работе, товарищей по команде и самого себя.

10. Закончите занятие тремя глубокими вдохами, медленно откройте глаза.

Психологи обычно выделяют в качестве самостоятельных средств психической регуляции такие, как самовнушение, *самоубеждение, самоприказ\**.

В данном случае мы будем рассматривать эти средства как одно целое, специально акцентируя внимание на воздействии механизмов *самовнушения*. В действительности все три формы средств такой регуляции тесно связаны друг с другом.

Разумеется, главное отличие самоубеждения от самовнушения заключается в том, что в первом случае мы строим

---

\*T.Morris, S.J.Bull. Mental training in sport: an overview. – White Line Press, Leeds, GB. – 1991

логический ряд доказательств, а во втором подчас игнорируем логику. Но всё же лучше, когда к самовнушению добавляется ясное и стройное самоубеждение, а из самоубеждения вытекает чёткий самоприказ. Кстати, Г.Д.Горбунов в упоминавшейся книге «Психопедагогика спорта» называет такой приём «самовнушение – самоубеждение».

Если, например, трудно заставить себя вставать рано утром для выполнения комплекса психофизических упражнений, необходимо больше использовать самоубеждений типа: «Надо потерпеть первое время, потом такой подъём станет привычным», «Когда рано встаёшь, больше можно сделать дел до работы», «Нет необходимости долго спать – организму вполне достаточно 5-6 часов здорового сна» и т.п. А если ведётся психорегулирующая работа по созданию чувства уверенности в своих силах, то больше подойдёт самовнушение: «Последнее время у меня стало всё лучше получаться – видно, не зря я занимался психофизическим тренингом», «Я талантливый человек – рано или поздно я смогу реализовать свои возможности».

Учтем ещё и вот что. Самовнушение, как и внушение, нередко воздействует на подсознание, а оно – вещь довольно капризная и непредсказуемая. Подсознание приходится в полном смысле этого слова обманывать. Если, например, трудно начинать какое-то дело, то далеко не всегда помогут заклинания «Надо!», «Надо!» Можно внушать себе: «Вообще-то ничего страшного не произойдёт, если я это не сделаю. Попробую просто из спортивного интереса. Не получится – не надо, получится – значит, всё же я кое-что умею». Причём, начав с невинного «делать – не делать», постепенно мы подведём себя к мысли, как всё же важно это сделать.

Самовнушение обычно содержит в себе повторы: «Я могу, я могу сделать это!» И надо всячески избегать частицы «не», которая имеет сильное негативное воздействие на подсознание. Значит, нельзя внушать себе: «Теперь я не буду бояться соперников-левшей». Лучше: «Теперь я буду уверенней действовать против соперников-левшей». Вместо: «Не буду волноваться в этой ситуации!», лучше: «В этой ситуации умеренное волнение, но не более того, просто необходимо».

Рекомендуется следующий вариант формул самовнушения. Их лучше применять в состоянии расслабления и комфорта. Выберите наиболее пригодные для Вас и повторяйте их по 3-4 раза по кругу.

- Я полностью контролирую своё поведение.
- Я вижу трудности на своём пути и это - возможность моего творческого роста.
- Я контролирую свои мысли и эмоции.
- Я с каждым днём чувствую себя лучше и лучше, более и более уверенным, полный контроль!
- Я в состоянии достичь своей цели, я достигну своей цели.
- Моё сильное тело и мозг - едины.
- Я представляю себя счастливым, здоровым и успешным.
- Я буду таким, как себя представляю.
- Спокойная уверенность.
- Я спокоен и уверен в себе.

Л.-Э.Унестоль предложил программу психического воздействия, основанную на так называемой моторной автоматизации и реактивации (воссоздании) «чувства успеха».

Она основана на двух принципах:

- следует представить себе позитивно, уверенно, но при этом без каких-либо усилий, образ того, что человек хочет, «чтобы получилось»;
- дать телу возможность выполнить задачу: это действие или движение должно происходить автоматически при отключении контроля со стороны сознания.

Л.-Э.Унестоль утверждает, что сознательное осмысливание того, что делается, и эмоциональный фон, и чувства, связанные с выступлением, являются ненужными помехами. «Чувство успеха» – идеальное психическое состояние, которое может быть легко заблокировано волевым сознательным актом. Следует представить себе как бы два различных субъекта: *тело*, которое после стольких лет тренировок прекрасно знает, что надо делать, и *сознание*, которое с приятным удивлением в роли наблюдателя следит за исполнителем.

Вообще, одним из главных приёмов управления самоуверенностью психологи считают формирование чувства успеха. Без этого чувства трудно добиваться хороших результатов практически в любом виде современной деятельности.

Чувство успеха – сильнейший двигатель не только в любом деле, но и при общении. Достаточно создать положительный образ своих действий (и самого себя, действующего так, как нужно) и уже есть психическая база для действительно уверенной и эффективной деятельности.

Прежде чем начать формировать чувство успеха, надо мысленно вернуться в прошлое и найти там позитивные моменты своей работы. Вспомнить все удачи, все яркие дела, своё настроение, когда «всё было нипочём». Эти образы прошлого должны быть закреплены в памяти, должны быть всегда как бы «под рукой». Стоит начать вспоминать: «В прошлом году, когда я выступал в таком же турнире...» – сразу оживает ситуация, вспоминаются собственная деятельность, своё настроение и реакция окружающих, особенно тех людей, чьё мнение наиболее ценно. Такие воспоминания обязательно начинают вызывать предвосхищение предстоящей удачи.

Л.-Э.Унестоль предлагает способ формирования чувства успеха, состоящей из трёх взаимосвязанных частей: мысленная тренировка, концентрация на конечной цели, тренировка способности перенесения своего образа в идеальную (модельную) ситуацию.

Прежде всего надо научиться переноситься по желанию в собственное мысленное пространство, где чувствуется безопасность. Во время концентрации на поставленной цели надо постараться увидеть себя, выполняющим запланированные действия, или, по крайней мере, почувствовать, что можете выполнить их.

В ходе третьей части тренировки вырабатывается уверенность в себе. При этом с точки зрения людей, занимающихся мысленной тренировкой, уверенность в себе влияет на результаты, в то время как для лиц, не занимающихся подобной тренировкой, зависимость обратная: только положительный результат вырабатывает уверенность в себе.

Психологи считают, что двигательное совершенствование неотделимо от постоянной работы над *точностью ощущений* при выполнении двигательных действий. Можно сотни раз выполнять один и тот же прием, но без оценки всех своих ощущений после каждой попытки и анализа причин любой, самой незначительной ошибки, прогресса не будет.

Важным фактором психорегуляции является умение ввести себя в состояние релаксации, когда развивается психическое состояние, связанное с воздействием альфа-волн головного мозга, поэтому его называют *альфа-визуализацией*, которая часто используется в спортивной деятельности. Термин «визуализация» не всегда означает, что спортсмен может использовать только зрительные образы. Чаще бывает необходимость при мысленном представлении своих действий «подключить» все органы чувств. В таком случае спортсмен должен в процессе моделирования ситуации мысленно «увидеть» соперника, «услышать» звон оружия (в фехтовании), «почувствовать» свой контакт с мячом (в игровых видах спорта).

Визуализация в форме *бета-программирования* более осознанная, она бывает тогда, когда спортсмен находится в состоянии бодрствования и помогает ему заранее проигрывать тактические ситуации предстоящего поединка, а не просто ощущения от какого-то действия. Классификация вариантов визуализации может быть двух видов. При внешней – спортсмен видит себя как бы со стороны, как на экране телевизора, при внутренней – он «помещает» себя в ситуацию поединка и мысленно не только выполняет действия, но и старается «прочувствовать» их, как они протекают на самом деле. Исследования показали эффективность того и другого вида визуализации спортсмен должен сам решить, какой ему больше подходит.

Ниже предлагается система упражнений, содержащих элементы визуализации, которые фехтовальщик может применять ежедневно до или после тренировки, предпочтительней – перед сном.

Сядьте в удобной позе (или лягте), закройте глаза, мысленно расслабьтесь.

1. Представьте, что вы стоите в фехтовальной стойке. Это очень удобная, красивая стойка, достаточно «низкая», что-

бы можно было легко двигаться, делать выпад. Из этой стойки мысленно выполните трижды хороший «технический» выпад. «Глубина» этого выпада должна быть такой, как вы чаще всего атакуете с выпадом в реальном бою.

2. Снова мысленно выполните три выпада: первый медленно и очень красиво, второй значительно быстрее и третий с максимальной скоростью. Следите, чтобы сначала вперед активно двигалась пятка «маховой» ноги.

3. Выполните мысленно длинный «глубокий» выпад. Обратите внимание на мощный толчок сзади стоящей ноги.

4. Вновь выполните мысленно длинный «глубокий» выпад. Обратите одновременно внимание на мощный толчок сзади стоящей ноги и активный «мах» с движением вперед пятки, голени впереди стоящей («маховой») ноги..

5. Повторите еще раз упражнение № 4. Следите за своим выпадом как бы «со стороны» и с определенным восхищением: «Все-таки хороший у меня выпад!» Постарайтесь запомнить эту картину, чтобы ее можно было вызвать в воображении в любое время.

6. Повторите упражнение № 4, но толчок и мах должны быть такими, что вы «полетели» в длинном выпаде, как в замедленном кино.

7. Представьте свой клинок во взаимодействии с клинком соперника (какого – неважно). Это взаимодействие выражается в легких батманах (2-3), причем каждое последующее сильнее, «жестче» предыдущего. Вы должны «слышать» и звуки ударов своего клинка.

8. Теперь ваш клинок находится в 6-й позиции, а клинок соперника пытается пройти вашу защиту. Но вы держите клинок жестко, уверенно, ваша 6-я защита – как «стена». Звуки взаимодействующих клинков теперь другие.

9. Добавьте к упражнению № 8 быстрый, жесткий рипост.

10. Представьте несколько раз выполненное действие: защита 4 – рипост прямо. Надо представить это действие в трех вариантах: защита далеко от себя, с дальней дистанции («перехват»), «классическая» защита на средней дистанции, защита на предельно короткой дистанции, «в последний момент».

Шпажист может представить рипост в руку или в ногу соперника.

11. Теперь действия 4 – рипост прямо будет выглядеть так: они выполняются очень далеко, как бы неестественно длинной рукой.

12. Представьте 4 – рипост на средней дистанции, но в четырех вариантах: 1) прямо на месте, 2) прямо со скачком вперед, 3) с переводом на месте, 4) с переводом на выпад. Первое и третье действия должны выглядеть как очень быстрые.

13. Вновь 4 – рипост, но с ближней дистанции. Рипост выполняется после короткой паузы, провоцирующей "соперника" на страховку от прямого ответа. Схема такая: защита – пауза – движения клинка по клинку соперника – выпад с переводом.

14. Выполняется защита 6 по схеме, показанной в упражнении 11.

15. Выполняется защита 6 по схеме, показанной в упражнении 12.

16. Выполняется защита 6 по схеме, показанной в упражнении 13.

17. Мысленное выполнение «завязки»: защита 4 – рипост, защита 6 – рипост, защита 4 – рипост, защита 6 – рипост и т.д.

18. Теперь будет лучше, если в последующих упражнениях вы будете представлять противодействия конкретному сопернику. Представьте, что он выполняет подготавливающие действия, готовит атаку. На ее начало вы делаете эффективную контратаку. Не надо представлять ее выполненной с шагом назад. В одном варианте представляйте, что вы контратаковали, уверенно стоя на месте, а в других – с шагом или со скачком вперед. Используйте образы: 1) в начале контратаки рука и клинок движутся быстро, точно, в одной линии, 2) вы ощущаете работу мышц, выпрямляющих руку, 3) вы почувствовали соприкосновение клинка с целью, 4) вы увидели, как клинок согнулся после точного укола.

19. Теперь представьте, что ваш соперник выполняет простую атаку, не очень быстро. Вы делаете контратаку с

оппозицией, причем ярко представляете следующие образы: 1) рука с оружием движется в сторону линии оппозиции, 2) вы ясно ощутили контакт с клинком соперника. Здесь надо «почувствовать» пальцами этот контакт, «увидеть» его, «почувствовать» всей рукой, что клинок соперника выводится в сторону, «услышать» звон соприкоснувшихся клинков.

20. Представьте контратаку с оппозицией: «полукруг б».

21. Теперь представьте такую же контратаку против левши (для шпажистов: представьте контратаку с оппозицией и уколом в руку или в ногу соперника).

22. «Выполните» контратаку, как в упражнении 19, но она должна сопровождаться коротким прыжком вперед или полувывадом. Движения должны быть быстрыми и мощными.

23. Также «выполните» контратаку, как в упражнении 20.

24. Также «выполните» контратаку, как в упражнении 21.

25. Представьте любую контратаку, но способом «флеш».

26. Представьте свою излюбленную контратаку. Она может быть с оппозицией, с выигрышем темпа, на месте или с движением вперед или назад. Главное, она должна быть быстрой, точной, эффективной.

27. Представьте свою ложную контратаку («второго намерения») на начало атаки соперника. Потом «отразите» его перехват и «выполните» мощный и эффективный контротчет.

28. Представьте несколько различных, но неизменно эффективных атак против конкретного соперника.

29. «Пофехтуйте» немного с конкретным соперником, Главное, все ваши мысленные действия должны быть быстрее, точнее и должны представлять собой картину эффективного фехтования.

Разумеется, все 29 упражнений за один сеанс визуализации успешно проделать невозможно, и в этом нет необходимости.

В каждом отдельном случае это может быть сеанс визуализации только атакующих, только контратакующих или только защитно-ответных действий. Можно использовать индиви-

дуально рациональное сочетание компонентов визуализации: начинается сеанс с визуализации атакующих приемов, затем визуализируются защитно-ответные действия, а заканчивается сеанс опять приемами атаки.

Непосредственно перед соревнованиями лучше всего провести своего рода «обзорный» сеанс, по несколько представлений из каждой группы технико-тактических действий, завершая его тремя последними упражнениями. В этом случае налицо будет уже специальная (предсоревновательная) психологическая подготовка.

Мысленная тренировка и выработка уверенности в себе приводят к тому, что каждый день усиливается чувство надёжности, безопасности, улучшается самочувствие. Каждый день повышается уверенность в своих силах и, таким образом, в себе.

### ***6.3. Индивидуальный подход при ментальной тренировке***

Специфика применения средств ментальной тренировки в спорте определяется взаимодействием факторов: 1) особенности вида спорта; 2) характер актуальных психических состояний; 3) индивидуальные особенности спортсмена.

Многолетний опыт экспериментальной и практической работы позволил распределить спортсменов на группы в зависимости от проявлений свойств нервной системы («реактивные», «инертные», «неуравновешенные»); им присущи типичные для тех или иных соревновательных ситуаций актуальные психические состояния.

«Реактивные» характеризуются быстрым достижением высокого уровня тренированности и быстрым возникновением предстартового состояния, адекватными реакциями на обстановку; в борьбе с соперником действуют рискованно, быстро принимают решения.

«Инертные» отличаются медленно возникающими и невыраженными психическими состояниями, неадекватными оценками соревновательных ситуаций и намерений соперника, тактические решения чаще шаблоны.

«Неуравновешенные» ещё более неадекватно реагируют, но это чаще приводит к дистрессу; в экстремальной ситуации они нестабильны и ненадёжны, в борьбе принимают решения без должного логического основания, однако отдельные решения отличаются оригинальностью.

Такие типические особенности спортсменов обязывают подбирать и типовые средства ментальной тренировки. Это не исключает, а только подчёркивает общие закономерности в применении ментальной тренировки.

Принято выделять основную, установочную и предсоревновательную программы тренинга.

Согласно Л.-Э. Унестолу, **основная** программа призвана обучить спортсмена навыкам тренинга в повседневной жизни, **установочная** – в учебно-тренировочном процессе, когда до соревнований осталось ещё достаточно много времени, **предсоревновательная** – непосредственно перед стартом соревнований.

Для каждого из названных выше типов спортсменов мы предлагаем соответствующие программы ментального тренинга.

Для «реактивных» спортсменов:

1) *основная программа* характеризуется таким сочетанием:

- мысленная «репетиция» тактически безупречного действия,

- выполнение упражнений «в полсилы» с последующим применением так называемых «коронных» приёмов с максимальной быстротой в условиях пассивного сопротивления условного противника;

- совершенствование навыков самоконтроля, особенно за физическим состоянием;

- наблюдение (как бы «со стороны») за своими слабыми сторонами в технике и тактике;

2) *установочная программа* имеет направленность на:

- торможение негативных факторов, связанных с оценкой вероятности успеха или неуспеха в соревновании (все мысли должны быть направлены на тактическую целесообразность технических действий);

- применение двигательных программ противодействия «неудобному» сопернику;

- анализ образа собственного «Я» с выделением своей соревновательной устремленности (как внешний «боевой» вид, так и содержание эмоций);

3) *предсоревновательная программа* имеет такие особенности:

- формирование «чувства успеха» (следует представить себе позитивно, уверенно, но при этом без каких-либо усилий, образ того, что спортсмен хочет, «чтобы получилось»; это должно происходить автоматически при отключении контроля со стороны сознания);

- применение идеомоторного выполнения излюбленных приёмов с замедленной скоростью;

- десенсибилизация (она основывается на моделировании неблагоприятных психических состояний и представляет собой мыслительное «проигрывание» таких воображаемых общих ситуаций, как сильное утомление, значительный дефицит и счёте, резкая активизация действий соперника). Такое средство, правда, противопоказано спортсменам с неуравновешенной нервной системой и впечатлительным. Парадоксальная интенция по существу представляет собой вариант десенсибилизации, когда моделируются не обобщённые варианты деятельности, а воссоздаются конкретные ситуации неудачных действий против конкретного будущего соперника. При этом, представив прошлые неудачи, спортсмен внушает себе (сам или с помощью тренера), что таких ошибок можно избежать и успешно бороться с данным соперником. Для применения этого средства вербального воздействия требуется высокий уровень волевых качеств;

- самоподтверждение контроля адекватного физического и психического состояния перед стартом.

Для «инертных» спортсменов:

1) *основная программа*:

- мысленная «репетиция» соревнований с выделением признаков, как успеха, так и неуспеха;

- формирование установки на многоканальную реализацию двигательных программ (например, бросок в баскетбольное кольцо с отклонением назад или в нижней фазе прыжка);

- формирование образа соперника, отстающего по темпу деятельности от спортсмена; совершенствование навыка самоконтроля, как за психическим, так и за физическим состоянием;

2) *установочная программа:*

- соревновательная установка по отношению к повседневной жизни;

- формирование образа борющегося «Я»;

- наблюдение за своими слабыми сторонами в тактике;

- формирование оценки вероятности успеха, в меньшей степени – неуспеха в соревновании;

- анализ образа «Я» с выделением психического компонента;

3) *предсоревновательная программа:*

- убеждение себя в своём агрессивном «Я»;

- мысленная «репетиция» противоборства с использованием неожиданных, оригинальных решений;

- формирование образа партнёров (в играх), действующих с высокой скоростью;

- торможение «расхляпывающих» факторов путём постоянных установок на высокий результат; использование перед стартом чередования глубокой релаксации и энергичной разминки (в различных сочетаниях по времени);

- применение такого воздействия, как формирование «психологических внутренних опор» (как уже говорилось, метод основывается на формировании уверенности в том, что у данного спортсмена есть выраженные сильные элементы специальной подготовленности). Убеждения «подкрепляются» искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях.

Действия спортсменов сравниваются с аналогичными действиями сильнейших, чьё мастерство в этом разделе не вызывает сомнений. Созданием «психологических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные психиче-

ские состояния, с другой – действительно повышается уровень технико-тактического мастерства спортсмена.

Для «неуравновешенных» спортсменов:

1) *основная программа:*

- формирование мотиваций, связанных с осознанием собственных возможностей и их оценки окружающими;
- совершенствование навыков самоконтроля за психическим состоянием;
- мысленная «репетиция» соревнований с выделением ситуаций успеха;
- освобождение от отрицательной информации и негативных воспоминаний, связанных со спортивной деятельностью;
- фиксирование опыта успешных тренировок;

2) *установочная программа:*

- психическая изоляция от предстоящих соревнований, в частности, исключение разговоров о тех или иных шансах стартон;
- применение двигательных программ противодействия «удобному» сопернику;
- анализ образа «Я» с выделением физического компонента;

3) *предсоревновательная программа:*

- формирование уверенности в своих силах;
- снятие чувства скованности, ликвидация «запрета на ошибку», т.е. установка на действие с высоким уровнем риска;
- разминка с конкретными психическими и физическими установками (например, «на быстроту», «на точность», «на неожиданность» и т.д.);
- применение уже упоминавшихся воздействий, таких, как деактуализация, когда спортсмена убеждают в существовании недостатков у соперника и показывают реальные пути их использования, и косвенная деактуализация, когда спортсмену в основном указывают на его сильные стороны, косвенно подтверждая тем самым и относительную слабость соперника.

Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт трене-

ра. Наиболее эффективна деактуализация в случае её применения по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой; рационализация (наиболее универсальное средство, применяемое практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки, хотя наиболее эффективно оно при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной чувствительностью и эмоциональной реактивностью);

- в последние дни перед ответственным турниром, а также если есть признаки, свидетельствующие о выраженной реакции психического пресыщения; заключается это средство вербального воздействия в рациональном объяснении тренером спортсмену или самим спортсменом механизмов неблагоприятных психических состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из таких состояний, но и максимального использования их положительных сторон; редко бывает состояние, которое несёт в себе только отрицательные моменты. Для применения такого средства необходимо, чтобы спортсмен имел достаточно высокий уровень теоретической подготовленности и интеллектуального развития. Чаще всего оно используется по отношению к спортсменам с чувствительными свойствами психики. Примером такой рационализации может быть поиск признаков вхождения в «спортивную форму» по некоторым неблагоприятным психическим состояниям. Сублимация представляет собой искусственное «вытеснение» одного настроения другим благодаря изменению мотивационных аспектов деятельности, изменению целеполагания, переориентировки в отношении решаемых задач. Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений спортсмена от эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного конечного результата («Что будет, если мы выиграем или проиграем?», «Как я сыграю против снайпера соперника?» и т.д.) в сферу технико-тактического её содержания.

Применение такого комплекса позволило у «реактивных» спортсменов снизить уровень предстартового возбуждения и действовать на фоне оптимального психического состояния (правда, самооценки при этом практически не изменились). «Инертные» спортсмены ускорили «вхождение» в обстановку соревнований, реакции на соревновательные ситуации стали

более выраженными, что подтверждается самооценками. Нельзя сказать, что «неуравновешенные» спортсмены избавились от этого качества. Однако их психические реакции стали более адекватными конкретной обстановке борьбы.

## ГЛАВА 7. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *7.1. Спортивная команда как группа*

Индивидуальные особенности личности преломляются в условиях спортивной деятельности через особенности социальных установок и через проявления психодинамического статуса спортсмена. Социальная ориентация способствует нивелированию проявлений тревожности в напряженных ситуациях игровой деятельности.

В литературе можно выделить различные точки зрения на ролевое поведение личности. Каждая из них отражает субъективный взгляд на сущность и содержание понятия «роль». Но объективно то, что в социологии сложилась ролевая теория личности. Это теория, в которой личность описывается посредством усвоенных и принятых субъектом (интернализированных) или вынужденно выполняемых (неинтернализированных) социальных функций и образцов поведения – ролей, обусловленных социальным статусом личности в обществе или социальной группе.

Учитывая, что личности взаимодействуют в общении через их социальные роли, каждое общение людей – это своего рода социально моделируемая игра. Цепь таких игровых моделей и образует целостность общения людей.

Члены спортивных групп также имеют характерные для них социальные роли. Роли в командах определяются комплексами функций и задач, необходимых для их решения. В спортивных группах со временем образуются стабильные ассоциации соответственно установкам о принадлежности функций тому или иному спортсмену. Каждая роль детерминируется своей функцией социального взаимодействия или кооперации, т.е. успешными или неуспешными взаимодействиями.

С точки зрения социальной психологии спортивная команда – это группа. Именно группа является функциональной единицей при рассмотрении проблем социальной психологии.

В данном случае при употреблении термина «группа» подразумевается «контактная группа» – совокупность людей, существующая в общем пространстве и времени и объединен-

ная реальными отношениями. Группа, как отмечает известный американский психолог М.Шериф (M.Sherif), представляет собой социальный союз, наделенный такими свойствами, которые могут быть измерены и которые имеют значение для поведения ее членов. К этим свойствам M.Sherif относит:

во-первых, структуру и организацию («силовое» измерение эффективности группы);

во-вторых, систему норм, регулирующих поведение членов группы, их отношение друг к другу и другим группам и их членам (оценочное измерение того, что поддерживается, защищается, поощряется и утверждается в группе и что трактуется как отклонение).

К двум наиболее важным и, очевидно, тесно связанным между собой потребностям членов любых групп, как и спортивных команд, относятся потребности в общении (близких и теплых личных отношениях) и в хороших социальных (деловых) отношениях между членами. В таких группах также есть потребность в успехе или, по крайней мере, в такой деятельности, которую сами члены группы будут считать успешной. В некоторых группах эта потребность в успехе довольно сильно выражена. Сосредоточенность на предстоящей деятельности, которая должна принести успех, отражается и на общении членов группы между собой. Членов других групп, наоборот, вполне может устраивать то обстоятельство, что они выполняют общую деятельность.

Обычно предполагается, что на успешное решение групповой задачи влияют различные факторы, которые в значительной мере зависят как от характера межличностных отношений (взаимных симпатий), так и от потребности группы в достижении высокого результата в предложенной задаче. Потребность в дружеском общении и потребность в достижении успеха рассматриваются как взаимно дополняющие одна другую.

Эта социологическая формула имеет примерно следующий вид:

– Потребности в общении	– Более тесное сотрудничество более активная работа	– Лучшее взаимодействие	– Успех деятельности
----------------------------	---	----------------------------	-------------------------

Особое место среди возможных групп людей занимает так называемая *малая группа*. Под малой социальной группой принято понимать малочисленную по составу социальную систему, члены которой – на основе общих и характерных для данной группы целей и особенностей деятельности – находятся в устойчивом и непосредственном взаимодействии.

Малая группа характеризуется своим внутренним миром, своими типичными особенностями, к которым мы можем отнести:

- взаимоотношения, взаимовлияние ее членов, без чего группа не существует;
- определенность ролей, которые исполняют отдельные индивиды;
- обособление лидеров, влияющих на остальных;
- общность целей, деятельности и организации;
- наличие у членов группы чувства «мы», единства группы;
- сплоченность (степень которой зависит, с одной стороны, от силы взаимного притяжения между ее членами, а с другой - от интереса, вызываемого деятельностью в группе).

Современный спорт с полным основанием может рассматриваться как коллективная по своему характеру деятельность. Даже в тех случаях, когда речь идет о, казалось бы, сугубо индивидуальных его видах, мы говорим «команда спортсменов», имея в виду коллектив с разнообразием отношений, возникающих в нем между тренером и спортсменом, между самими спортсменами и т. д. и в значительной мере отражающихся на личных результатах того или иного ее члена. В еще большей степени коллективное начало выступает в собственно групповых видах деятельности, например, в большинстве спортивных игр.

Поэтому создание атмосферы высокой нравственности и морали актуально для спортивной деятельности не менее чем для любой другой. Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, по существу, малой группе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали, но и гармонировали между собой

как личности, построить правильные взаимоотношения в команде – большое искусство и большой педагогический труд.

Психологический климат спортивной команды – это общий эмоциональный настрой, в котором соединяются настроения спортсменов, их душевные переживания и волнения, а также отношения друг к другу и к поставленной цели. Основными составляющими социально-психологического климата в команде являются:

общее настроение – итог всех событий в команде, которые отражаются в совместных чувствах членов коллектива;

общее мнение – наиболее типичное суждение большинства спортсменов о событиях, как в команде, так и вне ее;

традиции, установившиеся в коллективе, строго определенные действия и отношения, соблюдение которых стало потребностью;

взаимоотношения – субъективные связи и отношения, существующие между спортсменами в группах;

взаимодействие – межличностные контакты спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, благодаря которым достигается взаимное изменение поведения, установок, психических состояний и отношений [Г.Ложкин, Ю.Савченко, 2002].

Тренеры, педагоги, психологи постоянно сталкиваются с самыми различными проблемами межличностного общения при организации совместной деятельности: формирование сплоченности команды, предупреждение или прекращение конфликтов между партнерами, установления контакта между тренером и новыми членами команды.

Знание социально-психологических основ формирования взаимоотношений, возникновения и нормализации конфликтных ситуаций, управления спортивной командой поможет тренеру сделать более эффективной деятельность всего коллектива. Чем быстрее определенные социально-психологические закономерности станут достоянием тренеров, будут взяты на вооружение в их работе, тем быстрее полученные данные реализуются в практическом результате.

Особую роль в деятельности малой группы как коллектива играют факторы успеха и неуспеха в совместной деятельности.

При анализе успешно и неуспешно выступающих команд (малых групп) следует учитывать особенности деятельности, осуществляемой этими группами. Для команд характерны совместная спортивная деятельность и групповое взаимодействие.

В первом случае спортсмены действуют независимо друг от друга при достижении общей групповой цели (например, участники соревнований по легкой атлетике, по плаванию, включая и эстафеты). В совместно действующих командах спортсмены действуют отдельно, но последовательно. Их усилия неразрывно связаны между собой, как, например, у членов команд в эстафетах по плаванию или легкой атлетике. Спортсмены также могут действовать как бы параллельно, например, участники соревнований по стрельбе из лука и пулевой стрельбе, которые выступают одновременно или раздельно. Однако независимо от этого их индивидуальные показатели входят в общекомандный успех.

С другой стороны, группа может и взаимодействовать. Спортивная деятельность в играх требует от спортсменов постоянного взаимодействия друг с другом, активных действий своих товарищей по команде и интеграции этих действий. Кроме того, подобная ситуация может предполагать взаимозаменяющиеся роли или высокоспециализированные функции членов команды. В качестве примера высокой взаимозаменяемости функций членов команды можно привести деятельность баскетболистов или футболистов, когда игрокам приходится участвовать и в нападении, и в защите, вести мяч, делать передачи, а иногда и забивать мячи. В качестве противоположного примера можно привести американский футбол, где роли игроков в команде высоко специализированы и взаимозаменяемости почти не бывает.

Интересные результаты исследования игровых команд получил американский психолог Р.Мартенс (R.Martens)\* из Иллинойского университета. Целью его исследования было также определение относительного влияния мотивов общения и достижения в 144 баскетбольных командах, в которых играло более 12 000 студентов колледжей. Как и другие, исследователи, он обнаружил, что команды с выраженной ориентацией игроков на дружеские отношения выступали менее успешно (по количеству выигранных встреч), чем те, в которых потребность в общении и дружеских отношениях у игроков была либо умеренной, либо низкой. Как и следовало ожидать, команды с высокой мотивацией достижения выступали успешнее тех, где у игроков ориентация на задачу была умеренной или низкой.

Однако комментировать результаты этих исследований следует с некоторой осторожностью. Например, критерии успеха разрабатываются на основе заранее обдуманного обсуждения и согласия, к которому пришли как команда, так и тренер. Иными словами, в некоторых командах дружеские отношения ценят больше, чем выигрыш, и тогда команда достигает успеха в установлении тесных межличностных отношений, формирующихся благодаря совместным усилиям, деятельности.

С увеличением продолжительности взаимодействия и достижением успеха внутренняя сплоченность команд становится более выраженной. Люди обычно ценят тех, кто им либо помогает, либо просто находится рядом в выигрышных ситуациях.

В другом исследовании было установлено, что к наиболее сплоченным командам относятся такие, которые выступают либо умеренно успешно, либо умеренно неуспешно, с соотношением выигрышей и проигрышей соответственно 8:3, 9:4 или 4:7, 5:7. В этих случаях команды испытывают умеренный стресс (им надо или выигрывать дальше, или избежать поражения), который способствует сплочению членов команды,

---

\*Martens R. Coaches Guide in Sport Psychology. – Illinois, Human Kinetics Books, 1997. – 202 p.

сближая их между собой. Выходит, постоянно выигрывать коллективу не надо.

С другой стороны, успешно выступающие команды, как и те, которые обычно проигрывают, в процессе соревновательного сезона становятся менее сплоченными. Стресс, связанный с необходимостью продолжать успешно выступать, достигать высоких результатов или избегать постоянного проигрыша, может изменить межличностные отношения между игроками и тренерами. В таких командах часто можно наблюдать эффект «козла отпущения», когда руководителей команды или отдельных спортсменов обвиняют за систематические неудачи или, если речь идет об успешно выступающей команде, за проигрыш «в решающей встрече».

Членство в спортивной команде может быть либо четко определенным, либо более свободным. Спортивные группы различаются по психологической близости, которую испытывают их члены по отношению друг к другу. В некоторых командах спортсмены тренируются и играют вместе и не слишком нуждаются в одобрении, взаимной поддержке или других проявлениях психологических связей вне площадки. По мере выступлений в сезоне место, занимаемое конкретной командой на шкале «близость – дистанция», также меняется в зависимости от удовлетворенности совместной деятельностью (выигрыш), наличия внешних стрессоров (успешное выступление других команд), а также возможного неуспеха команды.

У членов спортивной команды в процессе непосредственного взаимодействия образуется определенная система связей и отношений, которые определяются характером и требованиями выполняемой деятельности. Сложившаяся система связей и отношений между спортсменами предполагает строгое распределение их обязанностей как по функциональному, так и по статусному признаку. Команды, отличающиеся наибольшей сплоченностью, характеризуются конвергирующим (тенденция к сближению) типом развития официальной (устойчивый способ организации системы внутренних связей и отношений) и неофициальной (связи и отношения межличностного характера) структур с доминирующей ролью официаль-

ной структуры. Чем более зрелой и развитой становится спортивная команда, тем большую роль играет система официальных отношений.

Каждый спортсмен занимает в системе реально сложившихся связей и отношений определенное место – позицию, которой соответствует определенная роль как социально-типическая система поведения. Позиции спортсменов определяют социально-психологическую структуру команды.

Отличительной чертой спортивно-игровых команд является постоянное привлечение в их состав талантливой молодежи. Однако первое время молодых спортсменов ставят «в запас» и они играют в разных вариантах резервных составов. Это – внутригрупповая стратификация, отражающая деление команды на формальных и неформальных лидеров, аутсайдеров и так называемых маргиналов, т.е. игроков «среднего звена», которые всегда не уверены в своей спортивной судьбе.

Задача улучшения групповых взаимодействий решается улучшением психологической совместимости игроков или «наигрыванием» большого числа тактических комбинаций и их вариантов. Более эффективным считается первый вариант, когда максимально объективно в каждом конкретном случае учитывается состояние тревоги спортсменов, психологической атмосферы их отношений друг к другу и совместимость по параметрам приемлемости игровых и личностных качеств партнеров.

Таким образом, к основным признакам коллектива, положительно влияющим на эффективность спортивной деятельности, можно отнести:

способность и готовность отдельных членов коллектива к совместной деятельности;

наличие коллективных норм;

структурные отношения членов коллектива;

задействованность коллектива в более крупной кооперации (например, команда входит в большой клуб или в спортивное общество).

В спортивно-игровом коллективе стартовый состав команды отбирается на основании критериев, сформулированных самим тренером. При этом надеются, что из данного ядра

сформируется целеустремленный и сплоченный коллектив. Во многих случаях для первой замены выбирают того из запасных, который обладает способностью включиться в коллективные действия.

Тренер, который хорошо знает своих игроков, становится значительно искуснее в понимании и предсказании их поведения и деятельности в определенных ситуациях. Он может правильно выбрать игроков на ключевые позиции в особо ответственных ситуациях, распределять их функции, планировать игровое взаимодействие, благодаря чему команда успешнее выступает в соревнованиях.

Факторы организованности групповой деятельности:

- ясность целей и задач для всех участников группы, степень принятия и осознания каждым индивидом общей цели;
- способность индивидов к согласованным действиям при решении общегрупповых задач;
- степень самостоятельности группы в принятии решений при организации совместной работы;
- четкое распределение обязанностей между членами группы;
- наличие лидеров;
- степень развития индивидуальностей;
- установление отношений сотрудничества между лидерами-организаторами и исполнителями;
- сближение деловых и эмоциональных составляющих межличностных отношений.

Таким образом, мы можем рассматривать спортивную команду как спортивный коллектив, эффективно функционирующий на основе стройной структуры внутренних взаимодействий.

С проблемой динамики малой группы тесно связана проблема комплектования спортивных команд. Этот процесс неизменно требует доскональных знаний об уровне совместимости спортсменов и динамике такой совместимости в процессе становления команды как коллектива.

Любая спортивная команда в ходе формирования проходит четыре этапа. Два первых этапа – этап предварительного знакомства игроков команды друг с другом и этап «раскрытия»

индивидуальных свойств игроков – проходят в диадном процессе развития коллектива (спортсмены сначала сближаются как пары с общими интересами и определенными склонностями). Два следующих – этап опосредованного словесными сигналами взаимодействия игроков команды и этап интуитивной сыгранности членов команды – осуществляются в собственно групповом развитии.

В соответствии с процессом комплектования команд необходимо рассматривать и процесс социально-психологической адаптации спортсмена в команде. Основные фазы социально-психологической адаптации при «вхождении» спортсмена в команду:

- фаза первичной адаптации (ориентационный период),
- фаза пассивной адаптации (защитно-приспособительный период),
- фаза активной адаптации (фрустрированно-неустойчивый период) (В.Г.Ложкин).

Необходимо много времени, пока спортсмен адаптируется в команде, и редко кому удается пройти все фазы адаптации безболезненно.

## ***7.2. Социально-психологическая природа лидерства***

Проблема лидерства часто обсуждается как спортсменами, так и тренерами. Иногда речь идет о выявлении лидера среди членов команды, а иногда члены команды пытаются оценить эффективность работы самого тренера как лидера. Тренеру необходимо знать характеристики лидерства по следующим причинам:

1. Часто бывает полезно выявить потенциальных лидеров среди членов команды – тех ее членов, которые примут на себя ответственность за деятельность команды, будут направлять энергию других членов команды в нужное русло и уравновешивать положение, если группа или ее отдельные члены попадут в условия соревновательного стресса.

2. Это помогает формировать необходимые лидерские качества у отдельных спортсменов, когда в команде нет явного

лидера. Тренер может также поработать с ними индивидуально, если команда неохотно выбирает того или иного лидера.

Лидеры действительно обладают, по-видимому, определенными физическими качествами, которых не имеют ведомые. Например, лидеры несколько выше, агрессивнее и сильнее, чем обычные спортсмены. Было также установлено, что лидерство скорее зависит от случая, нежели от установленных психологических или социальных параметров. Стоит индивиду в чем-то проявить себя лидером, то на него и в других ситуациях будут смотреть как на лидера.

Так, американский специалист О.Грусски (O.Grusky) обнаружил, что положение игрока в бейсбольной команде влияло на его положение и на менеджерском уровне, когда игрок прекратил активные выступления. Те, кого автор называл активно взаимодействующими (игроки, подающие и ловящие мяч) чаще всего занимали передовые позиции в руководстве клубов по сравнению с малоактивными игроками.

Исследования показали, что наиболее характерным показателем при определении лидерства является результат опроса членов группы и лидеров, в котором оценивается степень сходства между наименее и наиболее предпочитаемыми партнерами. В результате проведения этих исследований было установлено, что лидер, ориентированный на задачу, т.е. тот, кого относительно мало интересуют межличностные отношения, действует лучше всего либо в исключительно благоприятных (когда его авторитарическое поведение будет терпеть), либо в крайне неблагоприятных для него ситуациях. В промежуточных ситуациях наиболее эффективно лидерство с «ориентацией на человека», т. е. демократическое (Ю.Я.Рыжонкин)\*.

Однако выяснилось, что ни один тип отношений в группе или поведения лидера нельзя считать наилучшим. Лидеры, относящиеся уважительно даже к самым бесполезным членам команды и придающие важное значение установлению хороших межличностных отношений, в некоторых ситуациях могут

---

\*Рыжонкин Ю.Я. Социологические проблемы управления спортивно-игровой командой // Управление подготовкой спортивно-игровых команд: Сборник научно-методических работ. – Новосибирск, 1994. – С.107-114.

быть более эффективны, чем лидеры, ориентированные на определенную деятельность. Такой тип терпимого руководителя оказывает на членов команды терапевтический эффект, т. е. влияние, которое может привести к положительным результатам в умеренных стрессовых ситуациях. С другой стороны, лидер, ориентирующийся на членов группы, не делает существенного различия между наиболее и наименее желательными партнерами. Даже самые неловкие и неумелые, с его точки зрения, достойны уважения. Он не будет, как лидер, ориентированный на задачу, подчеркивать и акцентировать недостатки в характере или личности членов группы, которые вносят наименьший вклад в решение групповой задачи, и чрезмерно переживать, если не будут достигнуты цели группы, за исключением случаев, когда неудачное выступление влияет на отношения в группе.

Анализ лидерства в спорте осложняется тем обстоятельством, что в команде существуют самые различные как реальные, так и потенциальные возможности для лидерства. Например, в команде может появиться относительно влиятельный человек, если тренер как лидер слаб, и в этом случае группа не будет испытывать дискомфорта, поскольку в стрессовых ситуациях обычно члены команды нуждаются в сильном лидере. С другой стороны, все мы неоднократно бывали свидетелями ситуации, когда с командой работают два тренера. При этом один из них больше ориентирован на задачу и менее чувствителен социально, а другой больше ориентирован на группу и находит время, чтобы побеседовать с членами команды об их личных проблемах.

Д.О.Нельсон (D.O.Nelson)\* исследовал природу лидерства в командах с непосредственным взаимодействием. Отобрав игроков и тренеров из тридцати одной лучшей баскетбольной школьной команды, он выявил сначала, кто из них демонстрировал типично лидерское поведение, а кто нет. Тренерам и игрокам был предложен опросник типа «угадай, кто это» с просьбой оценить остальных игроков команды по двадцати

---

\*Nelson D.O. Leadership in Sports. Research Quarterly. - 1968. - № 37. - P.389-397.

вопросам, характеризующим поведение лидера. После этого испытуемые выполнили два теста, чтобы определить, есть ли различия в личностных характеристиках между группами лидеров и ведомых. Автор установил, что эти группы отличались одна от другой по 5 из 16 личностных факторов, выявленных с помощью гестов. Лидеры проявляли больший интерес к людям, были более доступными, эмоционально зрелыми, экстравертированными и предприимчивыми и не в такой мере, как робкие и скромные ведомые, были склонны воспринимать угрозу извне.

При исследованиях малых групп часто оказывается, что с изменением задачи деятельности нередко меняется и лидер. Следовательно, лидерство зависит от задачи и передается только в сходных ситуациях. Обычно считают, что лидером становится член команды, который, по мнению группы, помогает достижению общих целей.

Поскольку различные виды деятельности, задачи предполагают достижение различных целей, то даже при небольшом изменении задачи команда скорее всего начинает признавать лидером кого-либо другого.

Тренеры могут оказывать нужное влияние на лидерство в спортивных группах, используя для этого перемещение спортсменов на центральные, ключевые или менее важные позиции, так как определенное место в команде может в значительной мере способствовать проявлению лидерских качеств. Недостаток лидерских качеств у отдельных спортсменов можно исправить путем изменения роли этих спортсменов в команде, а также с помощью индивидуальных бесед.

### *7.3. Природа конфликта в спортивной команде*

Сейчас не только соревновательную, но и тренировочную деятельность с её сверхинтенсивностью и сверхобъемностью следует рассматривать как экстремальную. Согласно теории такая деятельность создает психическую напряженность как у отдельных спортсменов, так и у команды в целом. Снять эту напряженность или хотя бы уменьшить ее – задача сложная и требующая активного участия тренера и спортсмена.

Деятельность по выполнению поставленных задач заставляет тренера и спортсменов взаимодействовать, кооперировать свои усилия, искать и устанавливать личные, деловые (формальные) контакты, которые являются первым и основным условием возникновения деловых (формальных) отношений. Такие отношения развиваются далеко не всегда в прогнозируемом направлении, и далеко не всегда такие отношения на тех или иных стадиях развития носят позитивный характер. Речь идет о конфликтах в коллективе вообще и в спортивно-игровом коллективе, в частности.

В команде в процессе ее подготовки между спортсменами, а также между спортсменами и тренером почти неизбежно возникают более или менее продолжительные конфликты, которые могут быть разделены на две группы: конфликты деловые и конфликты межличностные.

В основе делового конфликта лежит объективное противоречие между требуемыми и применяемыми подходами, системой подготовки команды. Он направлен на разрешение этого противоречия путем совершенствования системы подготовки.

Характерной для делового конфликта является позиция конфликтующих, при которой стороны готовы идти на уступки ради достижения общей для команды цели. Такие конфликты не страшны для команды, они стимулируют ее деятельность.

В основе межличностного конфликта лежат субъективные факторы: психологическая несовместимость, нерациональная структура поведения, отсутствие в команде должного уровня ответственности перед общими задачами, низкий уровень воспитательной работы в команде и т.п.

Тренера, ориентированного на задачу, скорее всего не будут интересовать конфликты в команде или чрезмерная конкуренция среди спортсменов. Напротив, он будет это рассматривать как здоровый признак такой же, как и у него, ориентации на задачу и деятельность игроков. С другой стороны, тренер, ориентированный на межличностные отношения, будет обращать внимание даже на небольшие конфликты в команде, иногда психологически безвредные или полезные, свидетельствующие о том, что игроки с ориентацией на задачу недо-

вольны недостаточной активностью менее способных членов команды.

Чаще всего конфликты в спортивной деятельности несут в себе смешанную функцию, т.е. играют и негативную, и позитивную роль.

В системе конфликтных ситуаций «спортсмен-тренер» существенную роль играет конструктивная функция конфликтов – тренеры используют конфликтные ситуации и конфликтные взаимоотношения в целях оптимизации процесса спортивной подготовки.

Социально-психологическая природа конфликта такова, что при разрешении игрового конфликта могут возникнуть организационные конфликты.

Организационные конфликты могут иметь вид не только открытого столкновения, но и всякого рода споров, разногласий во мнениях и т.д. Их разрешение требует актуализации социальных и психологических качеств субъекта общения. Мобилизация социального и психологического уровней готовности к общению в критических ситуациях (в игре их возникает целая группа) уже превращает сам факт такого общения в своеобразный социально-психологический тренинг.

Периодическое появление конфликтов в команде - неизбежное явление, так как они являются одним из отражений процесса ее развития. Но затянувшиеся межличностные конфликты нежелательны, они ведут к нарушению взаимодействий между спортсменами, ориентируют их не на повышение результата, а на субъективное разрешение конфликта. Затянувшийся межличностный конфликт ухудшает социальный климат в команде.

Ю.А.Коломейцев\* в специальном социально-психологическом исследовании показал, что конфликт в команде чаще всего возникает не в период наибольшего психического напряжения, в предсоревновательный и соревновательный периоды, а в тренировочный период, когда выполняется наиболее интенсивная и физически тяжелая работа. Именно в этот период и необходимы меры профилактики конфликта.

---

\*Коломейцев Ю.А. Социальная психология спорта: учебно-методическое пособие. – Мн.: БГПУ, 2004.

Следует отметить, что количество межличностных конфликтов в команде является одним из показателей ее социального уровня. Такие конфликты, как правило, возникают среди спортсменов, притязания которых выше их возможностей, у лиц с узким кругозором, со слабо развитым чувством ответственности, но с завышенной самооценкой.

Как показало исследование Г.В.Ложкина, спортсмены могут использовать различные стили разрешения конфликта (соперничество, сотрудничество, компромисс, уклонение, приспособление), но обычно имеют приоритетные. Однако жесткое использование спортсменами предпочитаемых стилей поведения в конфликтных ситуациях может приводить к дезадаптации самого спортсмена и всей команды.

И.И.Сулейманов, выполнивший исследование на материале футбола\*, предложил простой путь управления конфликтом в спортивно-игровой команде. На первом этапе изучается природа конкретного конфликта: уровень конфликтности, особенности социометрического статуса спортсменов, наиболее типичные для каждого мезоцикла подготовки причины возникновения конфликтов. На втором этапе реализуется программа управления конфликтом, включающая в себя: выявление наиболее конфликтогенных этапов подготовки спортсменов, определение на этих этапах внутrigрупповой структуры команды в конфликтогенном аспекте, коррекция поведения конфликтных пар и группировок с учетом типа характера спортсменов. По существу, такой путь является универсальным для любых спортивно-игровых команд.

#### *7.4. Механизмы коммуникации и размер группы*

Размер или состав группы определяет не только число возможных взаимодействий между ее членами, но и степень удовлетворенности или разочарования, которые каждый из них

---

\*Сулейманов И.И. Теоретические и методологические основы исследования проблемы управления конфликтами с учетом психологических особенностей спортсменов // Тезисы докладов XIII научно-практической конференции по психологии физического воспитания и спорта. – М., 1992. – С.78-80.

может испытать, если команда выступит успешно или неуспешно. Более того, чем группа больше по размеру, тем менее эффективными становятся усилия ее членов. В качестве примера можно привести соревнование по перетягиванию каната, при котором в каждую из команд добавляются новые участники. Было установлено, что эффективность действий группы падает на 10% с появлением каждого нового участника, несмотря на дополнительную тягу и усилия, прилагаемые большим числом членом группы к каждому концу каната.

Отдельный член большой группы чувствует, что его собственный вклад в общую задачу относительно незначителен, но суммируясь с усилиями других членов группы, он дает необходимый эффект, благодаря чему член группы может наглядно видеть результаты своих усилий и разделить общую удовлетворенность достигнутым.

В больших по составу группах обычно более терпимо относятся к авторитарным методам руководства со стороны лидеров, чем в меньших группах. Члены малых групп ждут, что с ними будут советоваться и работать в более демократичной манере. Этим можно объяснить преобладание авторитарного поведения среди тренеров больших по численности команд, чего не встретишь в малых группах.

Постоянство состава также является важным фактором в достижении группой успеха. Несколько исследователей проверяли экспериментально предположение о том, что спортивные команды с относительно стабильным составом выступают успешнее тех, где постоянно изменяется состав. В.Эссинг (W.Essing), например, обнаружил положительную зависимость между успешностью выступлений футбольной команды и постоянством ее состава. Оказалось, что в командах, выступающих более успешно, состав менялся реже, чем в командах, выступающих менее успешно. Автор также установил, что в успешно выступающих командах активнее используют ветеранов и реже включают в линии и звенья новых игроков.

Можно предположить, качество межличностной коммуникации в спортивных командах подвержено действию тех же закономерностей, которые действуют в других социальных и рабочих группах. Физический контакт стимулирует более ин-

тенсивное взаимодействие между членами, т. е. игроки чаще общаются с ближайшими партнерами, чем с теми, кто находится в более удаленных зонах. Аналогично тому, как это происходит во многих рабочих бригадах, игроки воспринимают различия между членами команды, которые могут внести более весомый вклад в успех команды. Они, как правило, предпочитают ситуации, в которых выигрыш имеет большое значение или когда у них достаточно высокие потребности в достижении успеха. Они общаются с приятными для них членами команды, если имеют высокую потребность в общении и дружеских отношениях или когда стресс предполагаемого выигрыша невелик.

Величина команды также влияет на степень уверенности и безопасности, которую испытывает каждый член команды в условиях соревновательного стресса. Чем больше по составу команда, тем менее одиноко себя чувствует каждый член команды в условиях стресса и меньшая тревожность будет испытываться во время поражения или выигрыша.

Размер группы влияет на такой фактор, как удовлетворенность каждого участника, которую он может испытывать, оценивая свой вклад в успех команды. Эта удовлетворенность будет, вероятно, больше у членов команд небольшого размера, например баскетбольных, по сравнению с командами по американскому футболу, регби, в которых как играющий, так и резервный составы больше.

Кроме того, по литературным данным, в группах большего размера обычно более терпимо относятся к авторитарному лидерству.

### ***7.5. Спортивная команда как объект управления***

Вопросы управления спортивными командами в настоящее время привлекают внимание социологов, психологов, спортивных педагогов. С точки зрения системного подхода любая спортивная команда может рассматриваться как искусственно созданная система, предназначенная для решения определенных задач: обучения начинающих спортсменов, базовой подготовки, достижения высоких спортивных результатов,

достижения определенного результата на конкретных соревнованиях и т.д.

Любая спортивная команда как система, предназначенная для решения определенных задач, состоит из двух подсистем - управляющей (тренер или тренеры) и управляемой, как результирующей (спортсмены). В командах высокого класса сложность их структуры возрастает, добавляются подсистемы обеспечения, контроля и др.

Все команды вне зависимости от вида спорта могут быть определены как целостные или суммативные системы. Целостные команды – это такие, в которых результат достигается за счет непрерывного взаимодействия их членов между собой (спортивные игры – нас в первую очередь интересуют именно они), и суммативные – это команды, в которых общий результат является суммой личных результатов (например, легкая атлетика) и отсутствует взаимодействие между всеми ее членами в момент соревнований, кроме эстафет, что нами обсуждалось ранее.

Управление той или иной командой, естественно, имеет свои особенности. Если процесс подготовки целостной команды обязательно предполагает отработку соревновательного взаимодействия и это взаимодействие между спортсменами является зачастую решающим фактором успеха, то процесс подготовки суммативных команд предполагает в основном формирование социально-психологического взаимодействия.

Однако каждая спортивная команда представляет собой в первую очередь социальную группу. Каждая социальная группа характеризуется не только формальной, но и неформальной структурой, в основе которой лежат социально-психологические связи между ее членами.

Соотношение между формальной и неформальной структурами команд не всегда и не на всех уровнях подготовки команды одинаково. Исследованиями установлено, что с повышением уровня спортивно-технической подготовки растет значение формальных, деловых связей между спортсменами. Это естественно, так как возрастает социальная значимость спортивного результата, и отношения между спортсменами подчинены этому результату.

Такой процесс приводит к росту автономизации команды, команда высокого спортивного ранга превращается во все более замкнутую систему, неохотно допускающую в свой состав новых спортсменов. В такой команде со сложившимися межгрупповыми связями любое ее переукомплектование или пополнение наталкивается на скрытое или явное сопротивление ее членов.

Место спортсмена в структуре команды определяется не только спортивной функцией (нападающий, защитник и т.д.), но и в значительной степени уровнем спортивного результата, показываемым спортсменом, и его личными качествами, среди которых важнейшую роль играют социальная направленность личности, темперамент, внешний вид, общий уровень культуры.

На основе проявления этих качеств в команде среди спортсменов, вне зависимости от их спортивной функции, выделяют такие основные социально-психологические типы: лидер, о котором подробно рассказывалось выше, пользующийся авторитетом у всех или у большинства членов команды; предпочитаемые – спортсмены, имеющие положительные связи с большинством членов команды; не предпочитаемые – имеющие положительные связи с меньшинством членов команды; изолированные – спортсмены, не имеющие положительных связей с другими членами команды.

Каждый спортсмен в команде занимает определенное место или позицию, которой соответствует определенное поведение, выработанное в данной социальной группе, или роль. Роль – это, по сути, предписание, которое затем реализуется в конкретном реальном поведении. Несоответствие между личностными качествами человека и той ролью, которую он должен выполнять в команде, приводит к эмоциональному напряжению, стрессу. Причиной этого часто бывает недоучет тренером коммуникативных особенностей спортсмена – способности его к общению – и ориентировка при назначении той или иной роли только на физические данные. Ролевая и статусная (позиционная) определенность имеют исключительно большое значение для эффективной деятельности спортсмена в команде, так как укрепляют его базовые ценностные ориентации, а

неопределенность положения расшатывает структуру ценностных ориентаций, способствует формированию противоречивых установок, конформизма, снижает психическую устойчивость, приводит к неврозу (Е.С.Жаринов, А.С.Шигаев). Поэтому тренер, работающий с командой, готовящейся к ответственным соревнованиям, должен особое внимание уделять запасным спортсменам, резерву команды, роль и статус которых не всегда достаточно определены.

Эффективность спортивной команды во многом определяется степенью ее групповой совместимости. Различают совместимость физиологическую (функциональную) и социально-психологическую. Физиологическая, или функциональная, совместимость определяется в основном уровнем спортивно-технической подготовки команды, а социально-психологическая – потребностями, интересами и такими личностными качествами спортсменов, как социальная направленность, уровень культуры, тип высшей нервной деятельности и др. Если функциональная совместимость оказывает существенное влияние только на «технологию» тренировки или соревнований, то социально-психологическая – на все отношения между спортсменами, в том числе и на тренировочные и соревновательные действия, результативность команды. Психологическая совместимость спортсменов во многом определяет и психологический климат в команде.

В зависимости от уровня психологического климата команда может быть квалифицирована как:

а) сплоченная – спортсмены воспринимаются как единая целеустремленная группа;

б) расчлененная – внутри имеется несколько сплоченных групп, основанных на неформальных связях, а между группами существуют формальные связи;

в) разобщенная – между всеми членами команды существуют только формальные связи.

Естественно, что самой результативной, при прочих равных условиях, будет сплоченная команда, хотя такое состояние ввиду психодинамики группы сохранить долго не удастся. Команда как социальная группа характеризуется также такими показателями, как ценности, нормы поведения и социальные

ожидания. Так, для одной команды занятия спортом важны потому, что дают возможность повысить престиж организации, которую представляет команда, для другой – важнейшим фактором является победа на соревнованиях «во что бы то ни стало», для третьей – сам факт занятий спортом и участия в соревнованиях вне зависимости от результата и т.п.

Ценности, в свою очередь, определяют нормы поведения спортсменов в команде. Они формируются под воздействием ряда объективных и субъективных факторов (возраст спортсменов, уровень спортивного мастерства, социальное окружение команды, жизненный и спортивный опыт, традиции коллектива, уровень воспитательной работы, стиль руководства и личностные качества тренера, жизненная позиция спортсменов и т.д.).

Важной категорией, характеризующей команду, является система социальных ожиданий – ожидания поделенных ролей от ее членов и тренера. Эта система ожиданий формируется, с одной стороны, под влиянием ценностей и норм поведения, а с другой – на основе субъективных качеств спортсмена, на которого направлены эти ожидания. Спортивная команда не является безучастным объектом управления, ее система ценностей, установок и мотиваций оказывает определенное влияние и на тренера. В той или иной степени тренер при управлении спортивной командой должен считаться с этим фактом в применении как системы тренировочных нагрузок, так и того или иного стиля руководства.

Поведение каждого члена группы ограничено нормами и находится под контролем группы. Это способствует выработке сплоченности и определенного единообразия – одного из главных средств готовности группы решать совместные задачи. Ситуация решения групповой задачи становится критичной, когда член группы обнаруживает, что его уже установившаяся точка зрения по поводу того или иного события противоречит мнению других. В этом случае, по мнению А.П.Харе (A.P.Hare), у индивидов возникает когнитивный конфликт. Выход из этой ситуации зависит от таких причин, как:

определенность – неопределенность, сложность решаемой задачи,

опыт решения подобного рода задач,  
межличностный статус личности в данной группе,  
степень референтности группы.

При исследовании влияний на индивида «присутствия других» (условия психического контакта) обнаруживается эффект сближения мнений и оценок между членами группы. Степень такого сближения определяется внушаемостью и конформностью. Если внушаемость определяется не критическим, неосознанным принятием личностью идей, чувств, мнений группы, то конформность определяется добровольным подчинением индивида мнению группы.

В спортивно-игровой деятельности наличие сравнительно большого количества внушаемых и конформных спортсменов нежелательно, однако в принципе наличие отдельных личностей с такими свойствами нередко позволяет тренеру целенаправленно направлять развитие группы и провоцировать формирование группового настроения.

## ГЛАВА 8. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ (ВЕБАЛЬНЫЕ) СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СПОРТСМЕНА

В названии этой главы подразумевается, прежде всего, педагогическая направленность тех психологических средств, которые применяет тренер при работе со спортсменом. Здесь имеются в виду средства, которые ориентированы на преимущественное воздействие слова педагога, тренера.

Обычно в психологии, когда речь идет о воздействии слова, то применяется термин *«вербальные средства»* Однако «вербальные» и «психолого-педагогические средства» – не одно и то же. Во втором значении термина имеют в виду более широкие способы воздействия на спортсмена: не только регуляцию, но и такие педагогические воздействия, при которых психологические являются только подспорьем. Например, иной раз в качестве средства психорегуляции тренеру достаточно выразительно посмотреть на своего ученика. Но в основном тренер разговаривает со своим учеником, чтобы управлять его поведением, настроением, действиями. Некоторые американские спортивные психологи так и говорят: «Возможность управлять спортсменом определяется умением **разговаривать с ним**».

Все это мы и называем психолого-педагогическими приемами *управления спортсменом*. Только не надо понимать термин «управление» как манипулирование личностью. Управление – это целесообразное и точно дозированное воздействие с целью улучшения деятельности управляемого субъекта, в данном случае спортсмена.

### **8.1. Психологические предпосылки педагогических воздействий**

Повседневное воспитание спортсмена, которым непрерывно занимается общество, а такое воспитание, к сожалению, некоторые тренеры считают «само собой разумеющимся», здесь рассматриваться не будет.

Мы здесь будем говорить о таком важном средстве воздействия на спортсмена, которое основывается на рациональ-

ном использовании такого специфического средства, как *внушение* со стороны тренера.

Часто, когда речь идет о внушении, подразумевается прямое относительно некритического восприятие человеком данных ему заранее заготовленных утверждений. Психолог (или психиатр) берет категорическую фразу, например, «Ты самая обаятельная и привлекательная» и начинает внушать это женщине с определенными комплексами. Похожие внушения должны применяться и в спорте, но, думается, не правы те специалисты, которые считают такое внушение чуть ли не единственным средством управления спортсменом. Вот и получается, что некритическое заимствование различных «психологических наркотиков» в виде научно необоснованных формул внушения, без обращения к сознанию спортсмена, без применения педагогических средств воздействия, не только не дает нужного результата, а даже приносит явный вред. Практика показывает, что этим все ещё «грешат» некоторые спортивные психологи.

Прежде всего, психологу и педагогу необходимо искать средства формирования личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов. Затем – средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, а затем уже – средства регуляции и различного рода внушения и самовнушения.

Средства внушения нужны, во-первых, при психических срывах, различного рода неврозах; во-вторых, при необходимости восстановления после больших нагрузок (например, улучшить ночной сон или отдых между дневным и вечерним тренировочными занятиями); в-третьих, перед выполнением попытки в видах спорта циклического или скоростно-силового характера.

Применение различных искусственных формул внушения перед началом деятельности в играх и единоборствах чаще всего приносило неудачи, так как отражались на эффективности тактических действий спортсмена (главным образом, на логике оперативных решений). Другое дело – применение формул внушения после игры, боя, схватки с целью ускорить

процесс психического восстановления и переключения на подготовку к новой игре, новому бою.

Средства психолого-педагогических воздействий должны соответствовать некоторым обще-методическим требованиям.

При необходимости направленного формирования моральных убеждений более эффективны не разъяснения и внушения, а создание определённой обстановки спортивной деятельности. Например, эффективным будет изменение объективного положения спортсмена, например, назначение его на пост помощника капитана, создание условий для частых контактов с теми людьми, мнением которых он дорожит.

Следует избегать формальных воспитательных и управленческих мер; нельзя ориентировать спортсмена на чересчур отдалённые или, наоборот, на сиюминутные, незначительные цели.

Эффективность практически любых средств воспитания во многом зависит от того, какие отношения сложились в спортивном коллективе. В конце концов, любой человек сознательно или бессознательно черпает свои нравственные воззрения из отношений с другими людьми.

Можно много говорить спортсмену правильных слов, но если в команде сложились нездоровые отношения, если между «ветеранами» и «новобранцами» появилось недоброжелательство, если тренер и спортсмен не доверяют друг другу, - надеяться на полноценное формирование личности нельзя. Кроме того, необходимо помнить и о том, что сами по себе занятия спортом не определяют однозначно направленности процесса нравственного воспитания личности. Ведь спорт может способствовать формированию таких черт, как эгоизм, высокомерие, самоуверенность. А при правильном психолого-педагогическом подходе к вопросам воспитания спорт формирует положительные, жизненно ценные черты личности.

Мы не должны забывать, что в командных видах спорта существует наряду с настроением отдельных игроков коллективное настроение.

Помимо признанных лидеров существуют игроки, чье настроение бывает особенно «заразительным». В частности,

такими бывают привычные шутники. Они могут своими шутками поднять настроение у товарищей, но, оказавшись в дурном настроении, легко передать его остальным. Но уже тем более необходимо помнить о том, как заразительно настроение тренера. К сожалению, далеко не всегда тренеры об этом помнят; они не занимаются собственной психорегуляцией и позволяют себе демонстрировать плохое настроение своим подопечным, чрезмерную тревогу перед ответственной игрой. Тренер - это и педагог, и психолог, и артист, поэтому он постоянно должен заниматься самосовершенствованием.

Пожалуй, при воздействии на какой-либо другой компонент личности нельзя так категорически требовать соблюдения правила «золотой середины» как в отношении мотивации достижений. Неоправданное повышение уровня мотивации приводит к тому, что спортсмен ставит себя в излишнюю зависимость от результата выступления в соревнованиях, все мысли направляет только на подготовку к ним. И, как правило, буквально накануне старта у такого спортсмена появляется навязчивая мысль: «А вдруг всё зря? Вдруг проиграю?» Наступает дистресс.

Минусы недостаточной мотивации достижений лежат на поверхности. В современном спорте нельзя добиться высокой цели, если активно к ней не стремиться.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избегания неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственной соревнования, тем вероятней срыв.

Давно признано, что спортсмены высокого класса добиваются наибольшего успеха, когда мотивация, обусловленная стремлением к успеху, примерно равна мотивации избегания неудачи, т.е. вероятность риска равна 50%. Соблюдать такое равновесие довольно сложно. Бывает, что тренер создаёт у спортсмена «шапкозакидательские» настроения, а бывает, наоборот, провоцирует состояние, близкое к панике. Надо находить «золотую середину» и после описания достоинств будущих соперников показать их недостатки, а после прогноза безусловной победы объяснить сложности её достижения.

Конечно, многое зависит от *индивидуальных особенностей спортсменов*.

В игровых видах спорта характер и амплуа спортсмена во многом взаимосвязаны. Исследования позволили определить типы спортсменов и подобрать им адекватные средства психических воздействий.

Рассмотрим на примере волейбола наиболее характерные типы.

### **Связующие игроки**

*Первый тип:* выраженная сила процессов возбуждения, экстравертированность, независимость, сильное «Я». Такие спортсмены обычно играют эффективно, но любят играть и эффектно. В тактическом отношении они склонны к импровизации. На фоне хорошего эмоционального состояния способны увлечь за собой всю команду. Вторая передача у них стабильна, с высоким качеством и соответствует возможностям партнера. Таким игрокам необходимо настраивать себя на игру. Все действия перед игрой должны быть завершенными и несколько замедленными, речь - спокойной, размеренной. В разминке основное внимание надо уделять качеству исполнения каждого игрового элемента. Любой неудачный прием мяча анализируется с вводом коррекций по времени и месту исполнения.

После 2-3-х ошибок начинается «поиск виноватого», предъявляются претензии там, где скорей виноват сам игрок. Учитывая такие особенности спортсменов, рекомендуются эмоционально неокрашенные реплики тактического характера. Бесполезно говорить: «Соберись!», «Внимательнее!». Лучше давать конкретное задание. Например: «В первом розыгрыше сыгрой "крест", во втором – "в прыжке"». Желательно, чтобы в реплике тренера был оценочный элемент, который направлен не на игрока, а на соперников.

Нельзя сдерживать такого игрока и не давать возможности выплескивать свои эмоции на партнеров (разумеется, если они не переходят границ). Хорошо, если и партнеры знают эту особенность игрока и сдержанны в таких ситуациях. Когда ошибки повторяются, игрока лучше заменить и посоветовать посмотреть на игру со стороны, не делая никаких замечаний, и лишь после паузы спокойно, аргументированно и кратко разо-

брать ошибки и порекомендовать спортсмену, наблюдая за действиями партнеров на площадке, моделировать свою игру. Вариант внутреннего монолога: «Молодец! (это об игроке, вышедшем на замену). Но я бы дал эту передачу быстрее».

*Второй тип:* спортсмены с уравновешенной нервной системой, интровертированные, со слабо выраженным собственным «Я», с сильной зависимостью от группы.

В напряженных ситуациях борьбы стабильность передач у них часто снижается, появляются, казалось бы, изжитые ошибки, снижается уверенность в своих возможностях. Такие игроки, как правило, мнительны. Реплики тренера в основном носят, как говорят психологи, оценочно-экспрессивный характер: «Вовремя прочувствовал замысел партнера!». «Не получилось, но задумал верно». У таких спортсменов не часто бывают конфликты с коллективом, но если он все-таки возник, надо срочно его разрешить. Ставить на игру такого спортсмена в состоянии конфликта нельзя.

Незадолго до решающих игр необходимо искать средства отвлечения мыслей такого спортсмена. Он не должен думать о последствиях неудач или поражений. Поэтому тренер начинает искусственно формировать отвлекающую доминантную установку: или подолгу отрабатывать какой-либо технический прием, хотя, казалось бы, накануне игр не до этого, или дать большой объем средств физической подготовки (разумеется, избегая тех, которые могут привести к переутомлению). Такого спортсмена нельзя оставлять наедине со своими мыслями. Рядом постоянно должен быть человек, который может формировать «внутреннюю психическую опору». Лучший партнер в этом случае – полностью противоположный тип: эмоциональный, реактивный, безудержный. Одно дело – поддержка со стороны тренера (которая иногда воспринимается как искусственная), другое – искренняя реакция партнера.

У нападающего, как правило, интровертированность, зависимость от группы, инертность выражены более сильно, чем у связующих. При работе с такими игроками лучше стремиться использовать их достоинства, чем пытаться устранить недостатки. Иначе, исправив недостатки, можно потерять игрока, как одаренную своеобразную индивидуальность.

Для нападающих *первого типа* характерна довольно однообразная игра. Когда ситуация требует разнообразия в игровых действиях, качество игры заметно снижается. Такие игроки не имеют лидерских склонностей, и их результативность целиком зависит от игры партнеров. Игроки такого типа эффективны при простой игре, и поэтому ради них приходится упрощать тактику. В нападении такой спортсмен – «стержень» игры. Но если уж он попадает в полосу кризиса, практически из него выйти не может. Лучше сразу делать замену и перестраивать тактику игры.

Вся программа психических воздействий направлена на подготовку к следующей игре. Большинство приемов похоже на те, которые рекомендовались связующим второго типа: искренняя поддержка со стороны тренера и партнеров, аргументированный разбор игры, полное исключение всевозможных упреков и претензий. Подходит прием, который в психологии называется «снятие запрета на ошибку». Схема рассуждений тренера примерно такая: «Вчера спад в игре был случайным, и я уверен, сегодня ты сыграешь и сможешь решить исход игры. Не бойся ошибиться. Ты сильный нападающий и пробьешь любой блок».

*Второй тип:* преобладание возбуждательных процессов над тормозными, неуравновешенность, слабый самоконтроль на фоне сильной мотивационной установки. Такие игроки, как правило, талантливы, но трудно управляемы. Их игра не поддается никаким видимым закономерностям. Они склонны преувеличивать сложность своего положения и имеют тенденцию к неадекватной оценке ситуации. Поэтому средства психического воздействия следует применять до игры, а не во время ее. Особую роль играет специализированная разминка (перемещение в низкой стойке, упражнения с элементами акробатики, имитация действий в защите). Она направлена на улучшение уровня психической концентрации. Здесь подходит следующий приём: игрок выбирает объект восприятия и, по условному сигналу (например, «Внимание!») осознанно концентрирует на нем свое внимание. Такое «пусковое» слово при частом использовании становится привычным и помогает выработать

нужный стереотип поведения. Наиболее подходящий объект в этом случае – сетка.

Полезно при перемещении по площадке четко контролировать свое место на ней. Например, выполнив падение, тут же оценить, что сзади на расстоянии одного метра – лицевая линия и т.д.

*Третий тип:* свойства нервной системы примерно такие же, как у нападающих второго типа, хотя возбуждение преобладает в меньшей степени. Личностные качества: высокий интеллект, сила «сверх Я», склонность к лидерству, эффективность самоконтроля.

В процессе предыгрового общения с таким игроком не нужно обращать внимание на его психическое состояние – только на тактику, причем и здесь спортсмену должна быть дана возможность выбора того или иного рисунка игры из нескольких вариантов. Такие игроки реализуют идеи тренера в деятельности команды. Они должны знать перспективы развития команды, программу ее подготовки, отношение к соперникам и т.д.

И всё же во время подготовки к ответственным соревнованиям лучше постоянно немного занижать значимость задач, стоящих перед спортсменами, чем завышать. Тем более, что в такой ситуации спортсмены и сами себя непрерывно «подстёгивают». На фоне некоторого занижения таких задач можно ставить довольно высокие промежуточные задачи и добиваться их неуклонного выполнения. Например, от баскетболиста требуют выполнять в конце каждого тренировочного занятия довольно длинную серию штрафных бросков и добиваться постоянно высокого процента попадания. А в последние дни перед соревнованием полезны задачи, вообще не имеющие никакого отношения к основной деятельности. Завязатого рыболова можно спровоцировать на пари относительно определённого улова, в любителя шахмат – на выигрыш партии с гандикапом.

В процессе формирования мотивации высоких достижений должны специально стимулироваться и мотивы социальной значимости, которые направлены на оптимизацию взаимоотношений в команде. Лозунг «Один за всех – все за одного!» – далеко не пустая фраза.

## **8.2. Средства воспитывающих воздействий**

Формирование направленности личности, её моральных качеств неотделимо от волевой подготовки, поскольку если у спортсмена нет воли, то в трудных условиях тренировок и соревнований он просто не сможет проявить свои высокие моральные качества и трансформировать их проявление в эффективную деятельность.

Развитие волевых качеств основывается на уверенности спортсмена в своих силах, понимании реальности решения поставленных перед ним задач, осознании целей и средств их достижения, преодолении барьеров, естественно возникающих в процессе деятельности и искусственно создаваемых тренером с определенными педагогическими целями. Специфика таких барьеров определяется особенностями вида спорта. И всё же можно дать несколько общих рекомендаций по методике воспитания волевых качеств, правда, в соответствии со спецификой только двух больших групп видов спорта – спортивных игр и единоборств:

- широко использовать соревновательные упражнения, причём любой выигрыш желательно как-то отмечать, за него можно даже премировать (премия совсем не обязательно должна иметь денежное выражение), а за проигрыш – штрафовать;
- строго требовать соблюдения техники при прогрессирующем утомлении или намеренно жёстком сопротивлении условного противника;
- использовать различные гандикапы;
- действовать в условиях более трудных, чем в соревнованиях (на ограниченной площадке, с препятствиями, при жёстком лимите времени);
- моделировать наиболее сложные условия соревнований (например, боксёру в ходе спарринга перед третьим раундом говорят, что он проигрывает два очка и их необходимо во что бы то ни стало отыграть; фехтовальщику дают задание провести весь бой у границы; борца предупреждают, что до конца схватки осталась минута, и он проигрывает балл; баскетбольную команду – что до конца игры осталось двадцать секунд и

она проигрывает очко, а мяч у соперника; хоккейную команду – что до конца игры осталось пятьдесят секунд и перед вбрасыванием в чужой зоне меняют вратаря на шестого полевого игрока);

- проводить тренировочные занятия в условиях утомления с отягощениями;

- ставить тактические задачи, требующие предельной мобилизации интеллектуальных и физических сил;

- проводить условные бои, схватки, игры с односторонним ограничением тактических возможностей (например, один из боксёров атакует только левой рукой; один из фехтовальщиков использует только защитно-ответную форму ведения боя; одна из футбольных команд (групп игроков) передает мяч только в одно касание);

- требовать выполнения всех действий с максимальной быстротой (разумеется, кроме тех, которым по их тактическому назначению максимальная быстрота противопоказана);

- выполнять упражнения типа «немного урока», когда тренер минимально использует пояснения;

- решать новые тактические задачи «с листа», без предварительного разучивания;

- предлагать спортсмену роль лидера в определенных ситуациях, даже если она ему не свойственна.

У опытного тренера такой набор методических приёмов несравнимо шире.

Ещё одна проблема, пограничная с проблемой формирования личности спортсмена. Имеется в виду оптимизация отношений в команде (о чём уже говорилось), а в более широком смысле слова – создание полноценного психологического климата в команде. Наиболее сведущи в этом вопросе специалисты по социальной психологии.

Среди мер, направленных на создание благоприятного психологического климата, обычно называют следующие:

- создание здорового ядра коллектива, основу которого составляют опытные и волевые спортсмены;

- постоянное повышение авторитета тренерского коллектива и ветеранов команды;

- создание единой системы ценностных ориентаций; у всех членов команды каждый успех должен иметь примерно одинаковую моральную «стоимость» (равно как и неудача); оценки главнейших общественных явлений должны быть также более или менее идентичными;

- формальные (капитан, его помощник) и неформальные лидеры команды должны находиться в творческом контакте, и для них должна быть особенно важна единая система ценностных ориентаций;

- создание в команде атмосферы здорового юмора (он должен исходить, прежде всего, от тренерского коллектива и неформальных лидеров; при выборе из двух одинаково подготовленных спортсменов предпочтение следует отдать тому, у кого развито чувство юмора, даже если он немного слабее других по уровню технико-тактического мастерства);

- участие всех членов команды в культурно-массовых мероприятиях, в ценности и пользе которых должны убеждать спортсменов не только тренеры, а прежде всего – формальные и неформальные лидеры; лишь в последние дни перед соревнованиями посещение культурных мероприятий может быть исключительно по желанию спортсменов;

- выполнение по возможности каждым спортсменом определённой функции вне сферы спортивной деятельности (музыкант, организатор литературного диспута или беседы на политическую тему (кто сказал, что современные спортсмены не интересуются политикой?); организатор шахматных турниров, лучший коллекционер магнитофонных записей и т. д.);

- расселение спортсменов на тренировочных сборах с учётом их характера, темперамента, привычек, взаимоотношений, а главное – взаимного влияния друг на друга (скажем, двух спортсменов-«нытиков», создающих друг у друга отрицательное настроение в напряжённой обстановке ожидания старта, конечно, нельзя поселять вместе, в одном номере гостиницы);

- правильный подбор партнёров на тренировочных занятиях, чтобы, с одной стороны, создавать здоровую конкуренцию в команде, а с другой – не ухудшать чисто человеческие отношения между спортсменами, поскольку именно отноше-

ниями во многом и определяется психологический климат в команде;

- стремление тренера быть ближе к демократическому, а не к авторитарному стилю руководства.

В основу психолого-педагогических воздействий, которые способствуют обеспечению деятельности спортсмена, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной установки на активное самоусовершенствование и самовоспитание, а также, в известной степени, фанатичной, самоотверженной направленности на достижение высокого уровня спортивного мастерства, высочайших результатов в ответственных состязаниях и постоянных побед в них. Не менее важным является воспитание стремления к самоконтролю, к воспитанию воли, саморегуляции психических состояний.

Разумеется, что выработка этих стремлений и их устойчивое сохранение в ходе подготовки должны сочетаться с воспитанием у спортсменов ценностных ориентаций высокой социальной значимости: гражданских и патриотических чувств, общественного долга, стремления к укреплению личных контактов с другими членами спортивной группы, улучшению взаимодействия с ними и взаимопомощи и др.

Общей надёжности деятельности любой спортивной команды способствуют правильное регулирование отношений между «скрытыми» конкурентами команды, рациональный подбор партнёров по совместной тренировочной деятельности, создание жёсткой, но здоровой конкуренции между членами команды.

Во многих сборных командах бывшего СССР в своё время с успехом применялись мероприятия, воспитывающие специфические традиции спортивных коллективов: торжественные приёмы в состав сборной, чествование спортсменов, показавших высокие результаты, получивших спортивные звания, организация празднования дней рождения и семейных торжеств (не нарушая распорядка и режима, установленных на сборе), награждение почётными грамотами и значками за успешные выступления в соревнованиях и трудолюбие в тренировках, встречи с ветеранами данного вида спорта, встречи с представителями других видов спорта, участие в выпуске стен-

газет и т.д. Многие из этих традиций с успехом культивируются в ряде команд и сейчас.

Все эти мероприятия способствовали сплочению коллектива и улучшению деловой, функциональной структуры спортивных команд, что приводило к улучшению эффективности и психической устойчивости её членов.

Общение с выдающимися спортсменами в их профессиональной деятельности – это обязательно *сопереживание*. Тренеру надо постоянно ставить себя в эмоциональном отношении на их место. Нельзя быть бесстрастным в такой неординарной работе. Отражение в себе эмоций команды, называемое в психологии *эмпатией*, – важное условие установления нужных контактов. Особенно нужна эмпатия в ситуациях успеха: известно, что все люди склонны даже неосознанно испытывать чувство признательности к тем, кто хотя бы присутствовал при их успехе, сопереживал им в минуты триумфа.

Важной предпосылкой эффективной функции тренера как психолога служит создание условий спортсменам для полной реализации их потенциала. Психологическими предпосылками здесь будут: ненавязчивое внушение, что у данного спортсмена есть ещё много нераскрытых резервов, например, в скоростно-силовой или функциональной подготовленности и просто в состоянии здоровья; убеждение в необходимости в отдельных случаях тренироваться в состоянии сильного утомления, на фоне недовосстановления, так как только при этом условии реализуется волевой потенциал спортсмена; примеры работы с нагрузками, резко превышающими обычные (например, работа некоторых американских баскетбольных команд в режиме 3-4 тренировок в день и более); раскрытие механизмов работы, восстановления, развития отдельных качеств, формирования тренированности и т. д.

В связи с этим важно, в какой форме сообщать спортсмену данные обследований медико-биологического и психофизиологического характера. Нельзя держать его в неведении относительно текущего состояния, иначе он будет излишне внимательным к своим ощущениям.

Нельзя также ограничиваться заключениями типа: «Не беспокойся, всё хорошо». В ряде случаев именно негативная

информация о состоянии спортсмена вызывает мобилизацию психических и физических ресурсов. А иногда достаточно сказать, что он выглядит лучше, чем другие представители данной спортивной дисциплины, или, наоборот, указать на отставание от основных конкурентов. Всё определяется индивидуальностью спортсмена, конкретной ситуацией в команде. Здесь, несомненно, нужен большой психологический такт со стороны тренера.

Ещё одна проблема, прямым образом связанная с сообщаемой спортсмену информацией. Речь идёт об информации о сопернике.

На последнем этапе подготовки к ответственному турниру одним из негативных моментов становится недостаток информации о состоянии соперника. Естественно, тренер должен следить за подготовкой соперников. В этом случае он использует сведения, полученные через прессу или от коллег, покрывая опасный в ситуации предстартового волнения дефицит информации и при необходимости намеренно занижая возможности соперника (такое не прямое, скрытое снижение оценки соперника носит название косвенной деактуализации).

Спортсмены высшей квалификации много внимания уделяют самостоятельной подготовке, поиску лучших способов подведения организма к пику физического и психического состояния в необходимый момент времени, в чём тренер вместе с врачом обязаны им помочь.

Например, в игровых видах спорта для каждого игрока в отдельности следует обсудить: целесообразно ли спать днём, если вечером предстоит ответственная игра; какова оптимальная норма питания в день игры и лучшие варианты меню; какой режим отдыха после игры способствует лучшему физическому и психическому восстановлению к следующей игре. Важно, чтобы спортсмен видел: такой поиск ведётся ради его успешной игры, ради победы.

Тренер может порекомендовать спортсменам упражнения, которые, на первый взгляд, не относятся прямо к приёмам психорегуляции, но в действительности оказывают сильное влияние на психическое состояние. К ним относятся прежде всего различного рода расслабляющие и дыхательные упраж-

нения, причём при частых повторениях такие упражнения становятся привычным ритуалом.

В игровых командах бывают случаи освобождения от контрольных игр спортсменов, чьё место в составе ещё не определено. Здесь может наблюдаться появление стресса. В этой ситуации особенно важна психопрофилактика. Врач внушает игроку, что коррекция состава команды проводится не только в ее, но и в его интересах.

Ход рассуждений примерно такой: «Мне известно, что на тебя тренеры рассчитывают; ты - реальный кандидат в состав. Но по нашим данным ты преждевременноходишь в спортивную форму. Решено скорректировать твои нагрузки. А в остальном – работай с полной отдачей».

При этом создаются и психологические «внутренние опоры», повышающие уверенность игрока в своих возможностях. Спортсмену указывают на его сильные стороны. Например, при значительном функциональном резерве спортсмена ему внушается мысль о способности опередить любого самого технического соперника.

Если спортсмен подвергается критике за какие-то действия, в большинстве случаев желательно оставлять своего рода «психологическую отдушину» типа: «Ведь ты же можешь играть лучше; кому многое дано, с того многое спрашивают. Такие ошибки можно простить другому, у кого нет таких физических данных (или тактических способностей)». Главное, соизмерять применение позитивных и негативных воздействий, не разрушая негативными необходимыми «внутренних опор».

В игровых командах всё больше внедряются «ситуационные тренировки», то есть моделируются те или иные ситуации конкретных условий соревнований.

Наши исследования показали, что шум трибун, записанный на плёнку магнитофона, никак не отражается на психическом состоянии игроков. А вот реальные зрители, которые присутствуют на тренировке и бурно реагируют на ход двусторонней игры, способствуют повышению эмоционального фона тренировочного процесса.

Рациональное сочетание средств общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготов-

ки, методов круговой, интервальной, сопряжённой и других видов тренировки – это не только принцип тренировки, но и психологический принцип.

Ещё один вариант реализации рассматриваемого принципа заключается в необходимости рационально сочетать работу и отдых.

Учёные, работающие в области физического воспитания и спорта, рассматривают такие виды отдыха: пассивный, активный и репродуктивный. О первых двух видах уже много сказано. Здесь хотелось бы подчеркнуть роль репродуктивного отдыха.

Если вы хотите повысить интенсивность тренировочного процесса, необходимо как можно чаще использовать эту форму отдыха после трудных упражнений. В командах по баскетболу ею пользуются широко: игроки сразу после нагрузочного упражнения в виде отдыха выполняют штрафные броски. Для учащихся младших возрастов такая форма отдыха не совсем подходит: они и на штрафные броски затрачивают много физической и психической энергии. Им можно рекомендовать посильные приемы жонглирования мячом, передачи мяча в стену, подбрасывание и ловлю мяча различными способами и т.п.

Главное – должны строго планироваться и реализовываться чёткие соотношения нагрузки и отдыха. Ведь интервальную тренировку следует широко практиковать не только в тренировках легкоатлетического плана, но и в сугубо специальных. Варьируя время работы и отдыха, тренер имеет возможность эффективно управлять средствами повышения функциональных возможностей спортсменом.

С психологических позиций интенсификация тренировочного процесса достигается (при одинаковых объёме и интенсивности упражнений) повышением психической напряжённости тренировочной деятельности. Главный путь повышения психической напряжённости – введение соревновательных элементов в каждое тренировочное занятие.

Психическая напряжённость повышается путём достижения определённого эмоционального климата: тренер должен уметь создать нужное настроение в тренировке, формируя у

игроков установку на мобилизацию, на самоотдачу при выполнении трудных заданий, на ответственное отношение к каждому упражнению. Наконец, психической напряжённостью можно управлять рациональным введением в тренировочный процесс дополнительных средств подготовки, например, психорегулирующей, идеомоторной тренировки.

Хочется ещё немного сказать о принципе индивидуализации в подготовке спортсменов любого уровня. Конечно, чем старше и квалифицированней спортсмен, тем шире реализуется принцип индивидуализации, но придерживаться его необходимо с первых шагов юного спортсмена на площадке. Для этого необходимо максимально полное знание особенностей психики спортсмена, свойств его нервной системы.

Тренеру приходится считаться с тем, что спортсмен с инертной нервной системой долго «раскачивается» на старте любой деятельности, медленно перестраивается при смене видов работы. Спортсмен со слабой нервной системой быстро утомляется при монотонной работе, с сильной – может не заметить, что перерабатывает и легко может оказаться в состоянии перетренированности. Учитываются и свойства личности: разный подход необходим по отношению к спортсменам с лидерскими амбициями, к эмоционально реактивным, рационалистический мыслящим и т.д.

В игровых коллективах цель деятельности как бы опосредована. Здесь основные *социальные ценности* – победа, успех. Они определяются уровнем квалификации команды (для одной победа – выход в финал первенства города, а для другой – выигрыш Кубка европейских чемпионов), стабильностью состава, здоровыми отношениями в команде (бывает, что «дружественные» отношения некоторых игроков идут вразрез с нормами команды, с её дисциплиной, традициями, сложившимися в команде).

В игровой команде особая роль принадлежит тренеру. Он – генератор тактических и стратегических идей, воспитатель, лидер во взаимоотношениях, интересный собеседник, третейский судья в различных спорах, администратор, поверенный многих личных тайн, психолог.

Тренер во многом определяет поведение игрового коллектива. Он не может замыкаться в тренировочном процессе, он должен знать интересы и склонности каждого игрока, взаимоотношения отдельных групп, динамику отношений между игроками и группами, стихийно возникающие нормы, присущие именно этой команде. Он находится в особых отношениях с лидерами команды. Как правило, такие отношения основываются на взаимном уважении, деловой доверительности, признании друг за другом особой роли, особой социальной значимости. Настоящий лидер команды не только держит в руках нити игры и руководит командой на площадке. Он – выразитель идей коллектива, его устремлений. Вот почему тренер направляет процесс формирования коллектива, воздействуя, в первую очередь, на процесс формирования лидера (или лидеров).

Лицо спортивного коллектива во многом определяется руководящими действиями тренера. Умелый тренер в руководстве командой придерживается принципа сотрудничества, подчёркивая при этом своё право быть руководителем, а не хозяином. Ему следует ориентироваться на коллегиальную работу, занимая в ней активную позицию.

Тренера не может удовлетворять роль консультанта по специальным вопросам, он активно направляет и организует работу в коллективе. Обычно команда как бы «впитывает» в себя не только личные качества тренера, но и его отношение к делу – чувство стабильности, уверенность в своих силах, влюблённость в свою работу, стремление к спортивным успехам. В особо благоприятных условиях устанавливается своего рода «пара сил», при которой тренер оказывает мощное стимулирующее влияние на команду, а команда – на тренера.

А если говорить, например, о единоборствах, то для всех их видов характерны особые сенсорные и межличностные восприятия, когда речь идет о паре «спортсмен – тренер». Такая пара очень своеобразна и редко встречается в других видах спорта. Наибольшее своеобразие наблюдается в парах «спортсмен – тренер» в фехтовании, где тренер дает своему спортсмену индивидуальный урок с оружием, и в боксе, где тренер «держит на лапах» своего ученика. У таких пар формируется

невербальное межличностное восприятие, близкое к восприятиям, которые присущи близким родственникам. В личном общении тренера и спортсмена последний формируется как личность во всех ее проявлениях. В этой связи в единоборствах особенно важно, что и как говорит тренер своему ученику.

Американские спортивные психологи относительно единоборств говорят: «Управление тренером мотивацией ученика – это умение говорить с ним».

В заключение укажем ещё на некоторые психолого-педагогические рекомендации по совершенствованию процесса подготовки спортсменов. Здесь они представлены как бы в обобщённом виде;

1. Необходимо постоянно воспитывать спортсменов в духе самостоятельности. Имеется в виду и формирование установки на самостоятельную работу, и развитие навыков самостоятельной деятельности, и поддержание у спортсмена «чувства самостоятельности», ответственности за своё дело, за результат проделанной работы. Нужно не просто заставлять делать «черновую» работу, но и буквально воспитывать любовь к такой работе. Можно привести пример из баскетбола, где самой трудной, самой неприятной работой является игра в защите. И тренеры считают, что пока игрок будет просто терпеть игру в защите, а не полюбит её, из него не получится отличного баскетболиста. Психолог должен всемерно способствовать самоуправлению тренировочным процессом спортсменами.

2. Необходимо формировать у спортсменов «запас соревновательной прочности» путём предъявления им сложных двигательных и психологических задач на тренировках, особенно при моделировании ключевых моментов соревнования. Конкретное содержание психологических средств определяется спецификой вида спорта. В этом случае речь идёт о введении лимитирующих факторов как по времени, так и по пространству деятельности, о применении различного рода гандикапов, об ограничении использования так называемых «коронных» приёмов, об изменении вероятностей успеха или неуспеха при решении тактических задач. Особую роль здесь играет соревновательный метод, который становится основным по

мере сближения спорта высших достижений и профессионального спорта.

3. Психолог должен помогать тренеру создавать ситуации, осложняющие процесс адаптации к соревновательным условиям путём создания неожиданных психических барьеров. Это касается гласного формирования основного состава команды, определения ближайших и перспективных целей команды, изменения содержания тренировочного процесса в сторону повышения его интенсивности (если это не противоречит логике тренировочного процесса). Спортсменов необходимо ориентировать на определённого рода «избыточность», показывая, что в тренировке должно быть труднее, чем в соревновании.

4. Спортсменов необходимо ориентировать на создание и развитие самобытного индивидуального стиля деятельности, на поиск эффективных и эффектных «коронных» приёмов; надо культивировать оригинальные решения тактических задач.

5. Психолог, если таковой есть в команде, играет важную роль в формировании открытости и доверия тренера к спортсменам и спортсменов к тренеру. Это позволяет получать больше полезной информации, добиваться хорошего взаимопонимания в команде и более глубокого самопознания спортсмена как личности. Психолог должен способствовать стремлению спортсменов к самосовершенствованию, причём обязательно не только в сфере спорта.

## ГЛАВА 9. ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОЙ (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ) ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

### *9.1. Содержание психической подготовки*

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию. Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой – неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Принято выделять *общую* психическую подготовку и *психическую подготовку к конкретному соревнованию* (имеются в виду средства, которые применяются накануне и в день соревнований).

Общая психическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Вторым путем предполагается обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы.

Вот пример применения средств общей психической подготовки на материале такого вида спорта, как дзюдо. Здесь особенно ярко проявляются механизмы психического переутомления, когда при снижении работоспособности отмечается потеря интереса к тренировкам. Спортсмены жалуются на появление чувства апатии, сменяющегося необоснованной раздражительностью, ухудшением аппетита, сна и т.п. Иногда спортсмены не могут избавиться от негативных воспоминаний о прошедших событиях (например, о поражении в соревновании), тревожно «прокручивают» в воображении ожидаемые события.

В таких случаях особенно эффективен один из вариантов *гипноидеомоторной* тренировки, разработанный В.Н. Некрасовым с соавт.\* и названный им «Репортаж».

Во время «Репортажа» внушается: «Сейчас вы находитесь на татами и проводите подготовку к своему "коронному" броску подхватом... Внимание! Бросок! Продолжайте преследование и переходите на удержание!».

Такой приём повторяется 10-15 раз с периодическими погружениями спортсмена в состояние релаксации. Дзюдоист старается идеомоторно представить себе нужную ситуацию и выполнить соответствующее действие.

«Репортаж» можно использовать с самыми разными целями: для преодоления неуверенности (например, при проведении рискованного приёма из-за боязни контрприёма), для внушения определённых тактических установок на схватку (например, подавить противника высоким темпом и непрерывной атакой в самом начале схватки), для снятия слишком острых реакций в стрессовых ситуациях (пропуск броска и проигрыш незадолго до конца схватки, травма, необъективное суждение и др.).

Во всех этих случаях очень важно точно моделировать необходимые ситуации и поведение спортсмена в них. Чем ярче и точнее он сможет их мысленно воспроизвести, тем выше тренирующий эффект данного метода.

Весьма эффективно средство, сочетающее в себе различные приёмы самовнушения, – «Пауза психорегуляции». Её нужно использовать при работе повышенной напряжённости, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей. Продолжительность «паузы» обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4 частей. Первая часть «паузы» посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 сек и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое – потягивание с подъёмом на носки с сильным прогибом туловища назад. Второе – статическое

---

\* Калеткин Г.И., Некрасов В.Н., Никифоров Ю.Б. Психорегуляция в практике подготовки дзюдоистов // Научно-спортивный вестник. -1986. - № 3.

напряжение большинства мышечных групп (например, позы, которые принимают участники соревнований по бодибилдингу). Третье – расслабление всех мышц.

Вторая часть «паузы» составляет 2-3 мин. Её задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лёжа или сидя) и с помощью тех или иных методов саморегуляции достигается расслабление. Если используются словесные формулы самовнушения, то они должны быть краткими и конкретными. В частности, могут быть рекомендованы следующие формулировки: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю», «Мышцы рук расслаблены... приятный покой», «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние», «Всё тело расслаблено... полный покой и отдых», «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

Третья часть «паузы» продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности на выполнение последующего тренировочного задания. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы 5-6 раз. Затем используются словесные формулы, чтобы добиться ощущения лёгкого желания работать, эмоционального подъёма.

В четвёртой части «паузы» спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Повысить устойчивость в стрессе и тем самым понизить напряженность спортсмена **в спортивных играх** возможно с помощью следующих психолого-педагогических приемов:

1. Формулы самовнушения и формирования зрительного образа того игрока, который является образцом в плане стресс-

совой устойчивости («Ведь Абдул Джаббар, говорят, был подвержен сильным предстартовым волнениям, но, когда надо, мог «собраться» на игру. Почему я не могу этому научиться»).

2. Средства подготовки, направленные на развитие необходимых качеств, а также тактических навыков. Применение средств в форме преимущественно психологических или преимущественно физических упражнений реализовывалось нами в единой системе как интегральный метод «сопряженных воздействий» (В.М. Дьячков\*).

*«Формирование внутренних опор»*- основано на создании у спортсмена уверенности в своих возможностях, уверенности в его способности к принятию правильного решения и его последовательной реализации.

*«Снятие запрета на ошибку»*. Спортсменам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендовалось намеренно рисковать, чтобы подавить его вою к сопротивлению.

*«Деактуализация соперника»*. Указывалось на преимущество данного спортсмена перед соперником в тактической подготовленности и в способности не только принять правильные решения, но и последовательно реализовать его, чего соперник не может сделать столь же эффективно.

*«Десенсибилизация»*. Это довольно рискованное психолого-педагогическое средство. Спортсмену предлагается вспомнить случаи, когда его план игры натолкнулся на более эффективный план соперника; вспомнить, какое неблагоприятное состояние при этом возникает.

*«Визуализация»*. Спортсмену предлагается представлять игровые действия в сочетании «легких» и «жестких» движений. Рекомендуется также мысленное наблюдение за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение.

Построение предварительного плана игры носит конкретный характер с выделением достаточно большого числа возможных вариантов борьбы с соперником. Наиболее типич-

---

\* Дьячков В.М. Экспериментальное обоснование и разработка системы тренировки скоростно-силовых видов спорта: Автореферат диссертации на соискание ученой степени докт. пед. наук.- М., 1963.

ные «ключи»: «Действую быстро и раскованно», «Чем дальше будет "перестрелка", тем вероятнее я поймаю соперника на ошибке», «Угадаю замыслы соперника, не дам распознать свои».

Направление психолого-педагогической работы тренера заключается в создании условий, при которых спортсмены могут с максимальной эффективностью использовать свою интуицию, способность быстро менять решение в ответ на самые незаметные признаки изменения ситуации. Спортсменам необходимо создавать такие условия, при которых «умственная» часть деятельности приобретает более значимую роль, чем это получается произвольно. Опора только на интуитивные решения может лишь обеднять тактический репертуар таких спортсменов.

Одна из основных проблем подготовки, например, *баскетболистов* – регуляция отношения игроков к конкретным соперникам. В целом здесь применим принцип «золотой середины»: нельзя угнетать спортсменов гипертрофированной оценкой силы основных конкурентов, но и нельзя формировать «шапкозакидательских» настроений. Любые достоинства соперников можно нейтрализовать (по крайней мере, теоретически) их же недостатками, а к любым недостаткам можно добавить «перекрывающие» их достоинства.

Такой пример. Тренер говорит, что у основного соперника особенно эффективен личный прессинг. В последнем цикле подготовки борьбе против прессинга уделяется много времени. Здесь тренер должен постоянно внушать, что, во-первых, прессинг сам по себе – оружие «обоюдоострое», и тот, кто его применяет, сам рискует пропустить много контратак, а во-вторых, данная команда, часто при постоянном прессинге выдыхается в концовках матча.

Как правило, недостатки соперника подчеркиваются не прямо, а косвенно, в основном через внушение игрокам уверенности в их собственной силе. Вернемся к примеру подготовки в борьбе с противником, эффективно применяющим прессинг. Шлифуя приемы борьбы против такого прессинга, тренер каждый раз обращает внимание игроков на случаи успешного противодействия ему. Он не говорит прямо: «Вот так

будете «ловить» соперника». Но, подчеркивая случаи успеха при отработке игры против прессинга, тренер косвенно внушает эту мысль.

Если тренер видит, что на тренировках игроки хорошо попадают со штрафных, он тут же устраивает что-то вроде соревнования. Мало того, что это соревнование снижает психическую напряженность ожидания официального турнира, хорошая результативность штрафных бросков внушит спортсменам (косвенно), что также точно они будут попадать и во время турнира.

Обсуждение результатов обследований необходимо не только для косвенной деактуализации соперника. Спортсмен должен четко осознавать свои возможности на данный момент, должен знать, на что обратить внимание при организации предсоревновательной подготовки, при планировании психической подготовки. Он должен уметь компенсировать те недостатки, которые выявились в последний момент. Если, например, баскетболист осознает, что у него в данное время «не идет» бросок, то нужно строить стратегию подготовки на поиске оптимальных компенсаций. Этот недостаток в какой-то мере компенсируется высокой плотностью игровых действий, хорошей моторикой, большим объемом прорабатываемой работы, благодаря которой спортсмен чаще сможет оказываться в точке, наиболее удобной для броска и чаще бросать без помех со стороны запаздывающего «опекуна». Короче говоря, принцип здесь такой: не «идет» бросок, сам «пойду» к нему на встречу, создам условия для него.

Особое внимание в последнем цикле подготовки команды уделяется ее волевому настрою, во многом определяемому психологическим климатом, сложившимся перед турниром. Волевому настрою команды способствует некоторое «ужесточение» отдельных тренировочных моментов. Имеются в виду требования тренеров обязательно выполнять все задания, особенно в отношении средств тактической подготовки, следить за технически правильными действиями при тренировке «до отказа» (правда, по мере приближения соревнований такие тренировки используются все меньше), стремиться к эффек-

тивной игре при выполнении двусторонних игровых упражнений.

Ближе к соревнованиям тренеры все чаще вводят в такие игровые упражнения различного рода условия («осталось 20 секунд - эта команда проигрывает очко», «играем все время в прессинге», «ищем малейшую возможность для быстрого прорыва», «у лидеров – по четыре фола» и т.д.).

Хорошим средством для создания волевого настроя служит тренировочная игра в звеньях (2 x 2, 3 x 3) до первого забитого мяча – проигравший выбывает и ждет своей очереди сыграть. Такое условие приучает игроков бороться за каждый мяч.

Вот пример одной из разновидностей психической подготовки *теннисиста*, которую можно назвать психотактической, поскольку здесь два вида подготовки неразрывно связаны между собой.

Совместно с Б.Н. Пьяновым, И.Ш.Тучашвили нами было проведено исследование, по замыслу которого теннисисты были распределены по трем группам с характерными особенностями мыслительной деятельности: рациональный тип, рефлексивный тип, рецептивный, воспринимающий тип. В результате исследования была установлена связь стиля мышления с отдельными элементами подготовленности спортсменов, что проявляется уже в индивидуальном стиле игровой деятельности (ИСИД) (см. таблицу).

Условно мы выделим три «стороны» характеристики ИСИД: «нейтральная», «сильная» и «слабая».

«Нейтральная» сторона – это характеристика ИСИД стороны протекания интеллектуальных процессов и проявлений психодинамических характерологических свойств. Например, у теннисистов рационального типа выделяется склонность к сравнительно простым, но надежным тактическим решениям, усовершенствованию и действенной реализации планов подготовки, независимости, автономности. Необходимо отметить, что выделение обобщенной характеристики ИСИД, «сильных» и «слабых» сторон спортсмена довольно условно, при том, что в одних случаях значение слабой стороны может быть

Таблица

**Особенности индивидуального стиля мышления  
теннисиста**

ИСИД	Сильные стороны	Слабые стороны
РАЦИОНАЛЬНЫЙ	Склонность к надежным игровым действиям, усовершенствованию и действенной реализации планов игры, независимость, автономность.	
	Устойчивость психики, сообразительность, автономность, независимость, состязательность, "быстрая разрядка" после неудачи; хорошее развитие физических качеств, силы и выносливости; надежность и стабильность игровых действий, высокая результативная активность; хорошая скорость переработки информации, интенсивное и устойчивое внимание.	Ригидность, склонность придерживаться ранее выбранного плана; недостаточная двигательная координация; недостаточно высокий темп игры; невысокая переключаемость внимания.
РЕФЛЕКСИВНЫЙ	Склонность к познанию, объединению частей в целое, к оценке значимости отдельных процессов, рассуждениям о возможных последствиях тех или иных действий.	
	Глубокая оценка замыслов соперника, высокая соревновательная мотивация, хорошая двигательная координация; надежность и стабильность игровых действий; высокий уровень вероятностного прогнозирования, большой объем оперативной памяти.	Пассивность, зависимость, эмоциональная неустойчивость, тревожность, пониженная тренировочная мотивация; недостаточная сила и выносливость, недостаточная активность и невысокий темп игры; недостаточная интенсивность.

Р Е Ц Е П Т И В Н Ы Й	Восприимчивость, склонность к оперированию образами, беспечность, спонтанная активность с выраженным свойством беспечности.	
	Реакция и стабильность нервной системы, "быстрая разрядка" после стресса, радикализм, самостоятельность, способность к саморегуляции, хорошие скоростные качества, высокий темп игры, хорошая результативная активность; быстрые и точные психомоторные реакции.	Чрезмерная импульсивность, завышенная самооценка, неустойчивость психических состояний; недостаточная надежность и стабильность игры; невысокая интенсивность и устойчивость внимания.

абсолютным (например, недостатки в силовом компоненте физической подготовленности является препятствием к достижению высоких результатов в современном теннисе).

Другие элементы характеристики, отнесенные нами к «слабым» сторонам, не являются в абсолютном смысле «слабыми» (например, невысокий темп игры, характерный для теннисиста рационального стиля, может создавать благоприятные условия для проявления сильных сторон, в частности, склонности к последовательной реализации принятого плана игры). Обобщенные характеристики, представленные в таблице, дают возможность дифференцированно подбирать не только средства игрового характера, но и психолого-педагогические средства, направленные на повышение мотивации игровой деятельности, создание предпосылок к развитию тех сторон индивида, которые необходимы в игровой деятельности и способствуют оптимальным проявлениям «сильных» сторон конкретного стиля игры.

Применение средств в форме преимущественно психологических или преимущественно физических упражнений реализовывалось нами в единой системе как интегральный метод «сопряженных воздействий». В последнее время большинство специалистов в области спортивной тренировки склоняются к такому принципу: на первоначальном этапе занятий спортом, в период активного развития специальных качеств и навыков, основное внимание необходимо уделять подтягиванию «слабых» сторон; на последующих этапах, когда начинается про-

цесс спортивного совершенствования, основное внимание уже уделяется развитию «сильных» сторон, что создает предпосылки для компенсации «слабых». Из такого методического положения мы и исходили в своей работе.

Ниже для каждого ИСИД приводятся пути совершенствования психо-тактической подготовки с выделением следующих элементов: целевое задание (основная направленность подготовки, в терминах программированного обучения) и психолого-педагогические средства.

### **Теннисисты с рациональным ИСИД**

Целевое задание: формирование навыка экспромтной реализации игровых планов.

#### Психолого-педагогические средства

*"Формирование внутренних опор"* основано на создании у спортсмена уверенности в своих возможностях. Вообще оно применяется во всех без исключения группах спортсменов, а для данного типа реализуется как создание уверенности у спортсмена в его способности к эффективному анализу игровой ситуации, принятию правильного решения и его последовательной реализации.

*"Снятие запрета на ошибку"*. Спортсменам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендовалось принимать несколько вариантов плана игры и стремиться максимально разнообразить их в соответствии с меняющейся обстановкой. При этом указывалось, что ошибка в неудачной реализации плана игры не так страшна и ее можно исправить в зависимости от характера течения матча.

*"Деактуализация соперника"*. Указывается на преимущество данного спортсмена перед соперником в тактической подготовленности и в способности не только принять правильные решения, но и последовательно реализовать его, чего соперник не может сделать столь же эффективно.

*"Десенсибилизация"*. Это довольно рискованное психолого-педагогическое средство. Спортсмену предлагается вспомнить случаи, когда его план игры натолкнулся на более эффективный план соперника; вспомнить, какое неблагоприятное состояние при этом возникает; убедить себя в том, что при

следующей встрече с этим соперником будет принят другой план, который обязательно принесет успех.

**"Самоубеждение"**. Оно основывается на том, что спортсмен обращается к нравственной стороне своей деятельности и ставит перед собой задачи преодоления недостатков своего стиля, в частности, связанных с чрезмерной опорой на предварительный план и отказ от гибкой смены плана.

Среди элементов ментального тренинга выделяются такие приемы визуализации, как представления скоростных действий, которыми спортсмен опережает соперника; разнообразных действий, ставящих соперника в тупик; мощных ударов, особенно при подаче, и точной обводки соперника при защитных действиях.

### **Теннисисты с рефлексивным ИСИД**

Целевое задание: реализация принятых решений активными средствами.

### Психолого-педагогические средства

**"Формирование внутренних опор"** происходит на основе осознания собственных рефлексивных возможностей. При этом спортсмену в общих чертах описываются механизмы рефлексивного мышления и вероятностного прогнозирования. Приводятся в качестве примера конкретные спортсмены, при этом тщательно разбираются их тактические действия с просмотрами видеозаписи. Выделяются ситуации, в которых конкретный спортсмен рефлексивного типа мог сыграть на основе рефлексивных действий.

**"Снятие запрета на ошибку"**. Прием используется при подготовке к игре с относительно несильным соперником. Спортсмену предлагается в отдельные моменты игры навязывать сопернику рефлексивный поединок, строя рискованную тактику на основе предугадывания каждого последующего хода соперника. При этом объясняется, что возможные в таком случае просчеты в полной мере компенсируются точным предугадыванием и упреждающими действиями.

**"Деактуализация соперника"**. Спортсмена убеждают в том, что он быстрее других просчитывает варианты, поэтому может побеждать даже физически более сильных соперников.

**"Десенсибилизация"**. Спортсмену предлагается вспомнить конкретный случай, когда соперник его явно переиграл тактически, поставив в неудобное положение перед теми зрителями, которые спортсмену особенно дороги. После этого рассматривается конкретный случай, как таких ситуаций можно не только избегать, но и использовать их в своих интересах.

**"Самоубеждение"**. Спортсмену рекомендуется формула самоубеждения, по которой он ориентируется на эффективную и вариативную игровую деятельность, на оценку множества тактических взаимосвязей, которые необходимо постоянно сравнивать между собой, на стремление открывать в обычных, заученных игровых действиях неожиданные возможности.

**"Визуализация"**. Спортсмену предлагается представлять игровые действия в сочетании плавных и быстрых жестких движений; наблюдение за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение; визуализация активных атакующих действий, когда мяч направляется несильным ударом в свободный угол площадки; представление о себе как о спортсмене, действующем смело и раскованно.

### **Теннисисты с рецептивным ИСИД**

Целевое задание: рациональное сочетание экспромтных и преднамеренных действий.

#### Психолого-педагогические средства

Направление психолого-педагогической работы тренера заключается в создании условий, при которых спортсмены могут с максимальной эффективностью использовать свою интуицию, способность быстро менять решение в ответ на самые незаметные признаки изменения ситуации. Спортсменам необходимо создавать такие условия, при которых "умственная" часть игровой деятельности приобретает более значимую роль, чем это получается произвольно. Опора только на интуитивные решения может лишь обеднять тактический репертуар таких спортсменов. При работе со спортсменами такого типа необходимо стремиться не только формировать подробные тактические планы игры, но и добиваться максимально полной их реализации.

**"Формирование внутренних опор"**. Основой является осознание спортсменами своих высоких скоростных возможностей. В данном случае неважно, что он не всегда адекватно осознает себя обладающим хорошим физическим качеством быстроты; позднее придет осознание своей способности быстро просчитывать варианты и принимать оригинальные решения. "Внутренние опоры" формируются при осознании преимуществ лабильной нервной системы, которой спортсмен отличается.

**"Снятие запрета на ошибку"**. Этот педагогический прием дает особый эффект в процессе психолого-педагогических воздействий на спортсмена рецептивного типа. Спортсмена целесообразно ориентировать на применение рискованных ходов, на стремление постоянно обострять игру: ошибок при таких вариантах игры оказывается намного меньше, чем удачных действий.

**"Деактуализация соперника"**. Указывается, что соперник явно проигрывает в ситуации, когда надо принять не только быстрое, но и оригинальное решение.

**"Самоубеждение"**. Оно у представителей этой группы тесно связано с самоприказами типа «Соберись!», «Смелей!», «Ты это можешь!». Используются также приемы, основанные на движениях, позах и внешних воздействиях, приводящих к снижению уровня возбуждения:

- произвольная выдержка выразительных движений, свойственных возбуждающему состоянию («маска спокойствия»);

- произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;

- последовательное напряжение и расслабление основных и локальных групп мышц;

- успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Полезна также конкретная оценка действий в виде вопросов «Что делать?», «Что удалось?», «Что получилось?», «Что необходимо сделать и как, чтобы получилось?».

При работе со спортсменами рецептивного типа используются следующие элементы «ментального тренинга»: воспоминания об удачно сыгранных матчах с выделением ситуации

красивого розыгрыша мяча; вытеснение мыслей о возможном успехе или неуспехе мыслями о тактической целесообразности тех или иных игровых действий; представление о сопернике, отстающем во времени в своих игровых действиях; представление сложных многоходовых (реальных или надуманных) игровых ситуаций; представление о действиях, выполняемых сравнительно медленно, но точно, красиво и эффективно.

Приведенные здесь упражнения не являются догмой. Вполне возможен вариант, когда упражнения, рекомендуемые одному типу, могут подходить и для другого. Это во многом зависит от того, какие установки сформированы перед спортсменом, какие ставятся перед ним конкретные задачи, на какие элементы упражнения тренер обращает особое внимание.

Психическая подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения.

Помимо этого, содержание психической подготовки зависит от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Заложенная в самой спортивной деятельности максимализация усилий при отсутствии четко выраженной границы индивидуально допустимых пределов, за которыми начинаются предпатологические и патологические процессы, выдвигает в психической подготовке спортсмена вопросы психопрофилактики и психогигиены. Сюда входят: изучение личности спортсмена с установлением ее профиля; выявление доминирующих состояний и их динамики; овладение приемами и средствами ауто- и гетеропсихорегуляции и коррекции; выявление психических барьеров и связанных с ними видов психической защиты; оценка психоэнергетических изменений под влиянием нагрузок.

Деление психической подготовки на общую и специальную (к конкретному соревнованию) довольно условно. В ре-

альной жизни специалист (тренер или психолог) может формировать необходимое психическое состояние задолго до соревнований и решать вопросы воспитания характера спортсмена непосредственно во время соревнований. Все зависит от конкретных условий, поставленных задач и индивидуальных особенностей самого спортсмена.

### ***9.1.1. Психическая подготовка в спортивных играх***

Рассмотрим психическую подготовку непосредственно перед игрой в основном на примере двух популярных игровых видов спорта – баскетбола и волейбола.

Особое внимание в последнем цикле подготовки баскетбольной команды уделяется ее волевому настрою, во многом определяемому психологическим климатом, сложившимся перед турниром. Волевому настрою команды способствует некоторое «ужесточение» отдельных тренировочных моментов непосредственно перед соревновательными играми. Имеются в виду требования тренеров обязательно выполнять все задания, особенно в отношении средств тактической подготовки, следить за технически правильными действиями при тренировке «до отказа» (правда, по мере приближения соревнований такие тренировки используются все меньше), стремиться к эффективной игре при выполнении двусторонних игровых упражнений.

Замечено, что предыгровые психические состояния баскетболистов во многом определяются индивидуальными особенностями их нервной системы. Особого внимания требует неуравновешенный тип баскетболиста.

Как правило, спад в настроении у них бывает дольше и интенсивней, чем у других. Как только закончилась установочная беседа с тренером (обычно основная предыгровая установка проводится в гостинице, но в раздевалке, перед выходом на разминку, тренер дает еще несколько принципиальных указаний), неуравновешенный баскетболист уже в раздевалке должен начать разминку. В первой ее части – спокойные, широкие, размашистые движения, во второй части – интенсивные прыжковые упражнения. До выхода на площадку такой бас-

кетболист должен размяться до ощущения легкой усталости. Хотим обратить внимание на необходимость выполнения в начале разминки движений с широкой амплитудой. Они снимают скованность, они органически несовместимы с ощущением подавленности.

Эту же цель преследуют дыхательные упражнения, различающиеся по структуре: глубокий медленный вдох – редкий короткий выдох, глубокий быстрый вдох – медленный выдох и т.д.

Полезны упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Особенно эффективны такие приемы, если дыхательные и физические упражнения чередуются с воображаемыми картинками: например, спортсмен, выполняя энергичные дыхательные упражнения, представляет, как он мощно проходит под щит соперника. Только одно замечание: такие «картинки» не рекомендуется представлять в состоянии чрезмерного возбуждения. Для такой ситуации подходят варианты ментальной тренировки. Рекомендуется перед разминкой и в первой ее части (при выполнении общеразвивающих упражнений) надо мысленно выполнять элементарные или тщательно отшлифованные баскетбольные приемы: ловля мяча и элементарный пас ближайшему игроку. Аккуратный бросок из-под кольца.

Большинство приемов психической подготовки неуравновешенных спортсменов сводятся к двум основным методам регуляции: 1) адаптации и 2) рационализации. Прежде всего, спортсмен должен любыми путями адаптироваться к экстремальным ситуациям предстоящей игры, благодаря чему достигается оптимальный уровень предыгрового возбуждения. Если же адаптация по каким-либо причинам в полной мере не удалась, лучше всего спокойно объяснить себе причины неблагоприятного состояния, найти пути рационального использования такого состояния или хотя бы выхода из этого состояния с наименьшими потерями. По-иному выглядит предсоревновательная подготовка тех игроков, которые отличаются инертной нервной системой, они медленно «врабатываются», долго достигают оптимального уровня предыгрового возбуждения. Можно (желательно) не ставить инертного баскетболиста в

стартовый состав. Если же он по своим силам или по тактической целесообразности должен быть в стартовом составе, необходима установка на максимально активные действия с первых секунд игры, на предельно точное и ответственное выполнение каждого технико-тактического действия. Психологи рекомендуют инертным игрокам в период непосредственной подготовки вспоминать эффектные ситуации игры против данной команды, вообще удачные действия в последних, еще хорошо сохранившихся в памяти, играх. Нужно следить за тем, чтобы мимика лица отражала бодрое, но в то же время несколько агрессивное настроение.

Если неуравновешенному, легко возбудимому спортсмену тренер внушает спокойствие, даже несколько легкомысленное отношение к результату игровых действий, так как партнеры обязательно помогут (в действительности, нужная степень ответственности обязательно останется), то инертному должна многократно даваться установка на максимально эффективные игровые действия с первых секунд матча. Можно и подчеркивать сильные стороны соперника, чего нельзя делать по отношению к возбудимому спортсмену.

Разминка в этом случае должна быть высокоэффективной не только в плане выполнения каждого действия интенсивно, быстро, с настроением, но и в плане преодоления сопротивления: броски должны часто выполняться через руки защитника (его роль должны выполнять партнеры) с выходом на добивание в случае промаха.

Конечно, неблагоприятные психические состояния перед игрой могут быть у баскетболистов с самыми различными особенностями психики: здесь играет роль целый комплекс факторов объективного и субъективного (и даже случайного) характера.

Неблагоприятные состояния чаще всего выражаются в виде невротических реакций, они возникают тогда, когда предстартовая ситуация оказывается чрезмерно напряженной и наступает психическое перенапряжение, выражающееся в неустойчивости состояния спортсмена.

При этом наблюдаются суетливость, чрезмерная оживленность, быстрая, иногда несколько несвязная речь, беспри-

чинный смех, заметное изменение тембра голоса, покраснение кожи лица и т.д. При такой невротической реакции особенно необходимы четкие, размеренные движения (в раздевалке, при выходе на площадку), направленность внимания на спокойную речь, концентрация внимания на различных предметах (например, кольцо, табло), тщательное выполнение упражнений общефизического характера в разминке. Тренер в такой ситуации должен говорить со спортсменом довольно жестко, деловито, а иногда есть смысл не обращать внимания на спортсмена с невротическими реакциями. Вообще, деловитость тренера перед игрой – хорошее средство психического воздействия. При реакции ожидания рекомендуют описанную ранее прямую и косвенную деактуализацию противника, применяют холодовые раздражители (например, пакет со льдом кладется на короткое время в подколенную впадину).

Все эти приемы должны применяться не изолированно, а в определенной последовательности и в логичных сочетаниях, это зависит от индивидуальности игрока, особенностей команды соперника, а самое главное – от тех отношений, которые сложились с этой командой в прошлом. Полезны и фармакологические воздействия: витамин В, глютаминовая кислота, фитин и другие производные фосфора.

Реакция пресыщения выражается в чувстве слабости, быстрой утомляемости, головной боли, снижении аппетита, раздражительности, сухости во рту, отсутствии желания выходить из раздевалки на разминку. В таком случае принято говорить, что спортсмен «перегорел». Попросту говоря, с ним уже опоздали. Надо было принимать меры, когда обнаружилась реакция ожидания, а не следующая (как правило) за ней реакция пресыщения. Но если уж такая реакция наступила, надо попытаться вернуть спортсмена в оптимальное состояние «жесткими» психорегулирующими воздействиями.

Реакция протеста, как правило, – уже крайняя точка в психическом состоянии спортсмена. Она не так уж часто возникает и выражается в виде напряженных споров (с партнерами, тренером), слез (обычно у женщин) или, наоборот, в «уходе в себя». Средства воздействия в этом случае должны быть сугубо индивидуальными, и определяются они особенностями

каждого конкретного случая. Основная рекомендация: нельзя сразу реагировать на такое поведение спортсмена. Необходимо дать ему выговориться, снять напряжение, а потом применять средства психорегуляции.

Вообще, при реакции протеста скорее всего необходим психотерапевт.

Обсуждая предыгровую подготовку, не следует забывать, что в командных видах спорта существует, наряду с настроением отдельных игроков, коллективное настроение.

При подготовке к ответственному турниру тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создаёт в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов. т. е. игроков, занимающих как бы «промежуточное» положение и еще не закрепившихся в основном составе команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах, и тех же маргиналов. В этот период тренер использует уже упоминавшиеся вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны).

Канадский спортивный психолог С. Макфедден, который работал с молодёжной сборной командой Канады, в свое время рекомендовал игрокам курс специальной психической подготовки перед игрой, основанный на «мысленной репетиции». Она включала представление основных движений хоккеиста (идеомоторный тренинг) и представление определённых игровых моментов (ментальный тренинг). Макфедден считает, что если мысленно прорепетировать выполнение силового приёма или броска по частям и в замедленном темпе, то во время игры это получится так же, как было «отработано» в уме. В пользу этого он приводит и такой довод. Многие тренеры нередко выражают недовольство по поводу хоккеистов, которые во время игры в той или иной ситуации «слишком долго думают». Мысленная репетиция как раз позволяет всё продумать до начала матча, а это почти гарантирует, что игрок на льду уже будет

знать, что делать в данной ситуации, а не думать, как лучше сыграть.

За 10-15 минут до того, как команда начнёт переодеваться (перед тренировкой в день игры - перед «раскаткой» такое упражнение делать не стоит), найдите тихое место, чтобы избежать внешних раздражителей. Закройте глаза и «прокрутите» в уме один из последних матчей, в котором вы выступили наиболее успешно. Затем мысленно вообразите, что вы успешно выполняете движения или игровые комбинации, с которыми вам предстоит столкнуться в игре, причем «нарисованная» вами картина должна быть максимально приближена к реальной игровой ситуации. Поначалу такие мысленные упражнения могут показаться немного неестественными, но со временем это ощущение проходит. Мысленно репетируемые движения и комбинации необходимо «выполнять» успешно, не задумываясь о своих слабых сторонах, – это позволит сохранить уверенность в своих силах и избежать лишнего психического напряжения.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий - создание спокойной боевой уверенности.

При этом воздействия в основном перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т. е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются. Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. Лучше всего начинать такую работу сразу после пробуждения, еще лежа в постели.

Вся психическая подготовка в день игры направлена на достижение наилучшего состояния, при котором спортсмен может реализовать все свои физические и психические возможности. Такое состояние в англоязычной литературе обозначается как IPS – «ideal psychic state» («идеальное психическое состояние»). Оно формируется за несколько часов до начала игры (у молодых спортсменов - раньше, у ветеранов – позже, у возбудимых – раньше, у более уравновешенных и спокойных – позже).

Учитывая психическую «уязвимость» спортсменов, желательно, чтобы в команде был определенный ритуал, который должен выполняться последовательно и твёрдо, а сам тренер, если он участвует в какой-то части ритуала, не должен относиться к нему небрежно. С другой стороны, необходимо следить, чтобы кто-нибудь из игроков не стал маниакально-одержимым ритуалом, особенно своим, что бывает довольно часто. В этом случае он становится слишком зависимым от характера игры в начале, от того, соответствует ли течение игры тому, на что игрок рассчитывал.

Игроки используют мысленно произносимое слово, которое является как бы «ключом» к началу успешных действий. Например, перед стартовым сигналом: «Пошел!», «Вперед!», «Сейчас увидите!» и др.

Полезно добавлять про себя на первых минутах игры: «Я контролирую ситуацию».

Последняя формула помогает формировать чувство уверенности в своих силах и способствует психическому самоконтролю. Ключевое слово может постоянно использоваться и в ходе игры. Особенно эффективно слово «Концентрация!». После каждого ошибочного действия, в первой же паузе, рекомендуют применять средства психической защиты. Например, в данном отрезке игры сыграно плохо. Можно сделать несколько вдохов-выдохов, шагов и сказать про себя ключевое слово. При этом голова слегка наклонена вниз, взгляд устремлен вперед-вниз. Главное, чтобы взгляд не был виноватым или, наоборот, вызывающим; спокойная уверенность в своих силах, подкрепленная ключевыми словами, специально подобранными на случай неудачи («Не все потеряно!», «Все еще только началось!», «Теперь всё пойдет иначе!» – вариантов много).

Рекомендуется и такой психологический прием как спокойный анализ своих технических ошибок (желательно незначительных), а также так называемые «меню», когда спортсмен быстро перебирает в памяти эпизоды игры и кратко останавливается на наиболее удачных, расставляя их как бы по рангам: «Вот здесь я сыграл хорошо, а здесь еще лучше».

Нежелательно любое переключение внимания в ходе игры. Нельзя рассматривать зрительные ряды в поиске друзей.

Следить за игрой надо постоянно, иначе при каждом начале нового игрового эпизода потребуется какое-то время и нервные усилия тратить на процесс «вработываемости».

Регулирующий эффект имеют и замечания тренера по ходу игры. Известный бельгийский специалист Л.Лефевр писал, что замечания тренера, которые направлены лучшим игрокам команды, должны отличаться по содержанию и тону от замечаний, которые делаются другим игрокам. Как правило, замечания лидерам более сдержанны, в них должна звучать надежда, что они не подведут. Нельзя делать резких замечаний маргиналам, иначе они потеряют веру в свои возможности. Болезненно реагируют на резкие замечания игроки мнительные, неуравновешенные, психически быстро утомляемые.

### *9.1.2. Психическая подготовка в единоборствах*

Спортивные единоборства – генетически одна из самых древних форм человеческого существования. Отсюда – сильные, как нигде, эмоции борьбы, особенно ярко проявляющиеся в юношеском возрасте. В то же время для многих единоборцев характерна косность технических навыков в сочетании с устойчиво сложившимся уже в юношеском возрасте способом решения тактических задач – индивидуальным стилем деятельности. Без этого немислим сильный единоборец. Это то, что великий фехтовальный тренер Б.А.Аркадьев называл «своизмами», т.е. присущими именно данному спортсмену технико-тактическими приемами. Практически любого единоборца отличают стремление навязывать свою волю, свое отношение к окружающим не только в спорте, но и во всех сферах жизни. У единоборцев особо развиты не только интенсивное внимание или быстрые двигательные реакции. У любого из них проявляется склонность к вероятностному прогнозированию (отсюда тяга многих из них к различного рода пари, которая с юного возраста сохраняется всю жизнь) и рефлексивному поведению, т.е. принятию решений на основе суждений типа: «Я знаю, что он думает, что я думаю так-то, но я решу эту задачу совсем иначе».

Единоборства принято объединять в одну группу, но ес-

ли говорить о степени условности, в которой выражается выигрыш (частный выигрыш одной комбинации или общий результат боя, схватки), то на одном полюсе будет наиболее условное единоборство – фехтование, а на другом – бокс, где поражение бывает болезненным в буквальном смысле слова. Это не исключает родство единоборств, прежде всего по эмоциональному и тактическому содержанию.

Общими для всех единоборств оказываются и картины проявлений индивидуального стиля деятельности. В любом виде единоборств есть склонные к техническому обыгрыванию, есть «темповики» (в фехтовании в таком случае нередко говорят о позиционно-атакующей манере ведения боя), склонные к акцентированной манере («нокаутеры» в боксе, в других видах – активно создающие ситуации и как бы «подстораживающие» соперника для выполнения коронного приема), наконец, «универсалы».

Все единоборцы (если говорить об общем правиле, а не исключениях, даже достаточно распространенных) характеризуются достаточно выносливой (сильной) нервной системой, причем в некоторых случаях она сочетается с инертностью нервных процессов, но чаще – с их подвижностью. Одновременно можно констатировать, что около 20% всех единоборцев имеют слабую нервную систему, что гораздо реже встречается, например, в циклических видах спорта. В отношении свойства «сила – слабость» наблюдаются заметные возрастные различия: юные единоборцы заметно уступают взрослым по проявлениям силы нервных процессов. Все это говорит о том, как опасны для юных единоборцев монотонные упражнения, которые быстро приводят к переутомлению недостаточно выносливой нервной системы.

В единоборствах наблюдаются выраженные компенсации одних качеств другими, что меньше наблюдается в других видах спорта.

Побеждают спортсмены с пробелами и в некоторых двигательных качествах, и с недостаточной быстротой реакции, и с невысоким уровнем способностей к оперативному мышлению. Недостаточно быстрые реакции компенсируются способностью к предугадыванию, а невысокий уровень координаци-

онных способностей – такими двигательными качествами, как быстрота и сила.

Когда юный единоборец, поставленный в трудное положение, находит неожиданное решение, идущее вразрез с привычной логикой боевых взаимодействий, его тактическое мышление приобретает творческий характер. В иных ситуациях поединка, при быстротечных многотемповых завязках, спортсмен выбирает решение по типу «видения с места всего решения» от начала до конца.

Из этого положения необходимо исходить при выборе упражнений, направленных на совершенствование своего рода психо-тактической подготовки единоборца. С одной стороны, желательно многократно повторять стандартные ситуации с однозначным вариантом решения тактической задачи – этим создаются предпосылки для доведения технико-тактических навыков до автоматизма. С другой стороны, необходимы тактические задачи, при которых один из участников поединка (спарринга) в один из моментов противоборства ставится в ситуацию, требующую нестандартного принятия решения на основе «видения с места решения».

Психической подготовкой боксера является организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в конкретном бою, соревновании.

В процессе деятельности в действиях боксера проявляется и одновременно формируется ряд важных психических качеств: точность мышечно-двигательных и зрительных восприятий, адекватность сложных специализированных восприятий, или чувств («чувство дистанции», «чувство боя»), специфические особенности представлений, памяти, внимания, мышления.

Боксер должен точно воспринимать и оценивать боевую обстановку, точно рассчитывать время действия и дистанцию, находить нужные моменты для ударов и защит, оптимально распределять мышечные усилия и чередовать напряжение и расслабление во время маневрирования, атакующих и защитных действий, принимать оперативные решения в минимальные интервалы времени.

Опытный спортсмен распределяет свое внимание на все значимые для успешного ведения боя объекты. Его внимание отличается высокой интенсивностью и направлено на восприятие положения и динамики отдельных звеньев тела соперника, положения и динамики самого спортсмена по отношению к сопернику. А новички видят лишь общий облик противника на ринге и общее движение (наступление или отступление, начало движения рук).

Исследования О.Н.Хуснутдинова\* показали, что чем больше объем внимания, тем легче боксеру ориентироваться на ринге и реагировать на изменение боевых положений. В потоке воспринимаемой информации большое место принадлежит сигналам о всевозможных ложных действиях соперника. Адекватная их оценка позволяет правильно реагировать на «финты», «чувствовать бой», принимая как осознанные, так и интуитивные решения.

Оценка точности ударного или защитного действия - это результат комплексного восприятия амплитуды и направления сложного движения и сопоставления его с заранее запрограммированным. Тонкие мышечно-двигательные ощущения легли в основу так называемого «чувства удара». Это чувство позволяет спортсмену в соответствии с намерениями дозировать быстроту и резкость удара в зависимости от положения противника, дистанции до него и скорости его передвижения.

Волевые качества боксера – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе при выполнении раздно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это *настойчивость*. Ясное представление цели и желание ее добиться помогают преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тре

\*Хуснутдинов О.Н. Методы повышения эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров: Автореф. дисс. ... канд. наук. - М.: 1988.

---

нировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах. Для развития *инициативности* в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными по манере ведения боя партнерами. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

---

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения, совершенствоваться в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, по-

являющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры того, как выдающиеся мастера ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников в выдержке.

*Уверенность в силах* появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Подбирая боксеру во время тренировочных занятий разнообразных по манере ведения боя и все более сильных и подготовленных партнеров, постоянно исправляя технические и тактические погрешности, тренер воспитывает в спортсмене уверенность в своих силах. В этом случае спортсмен начинает осознавать, что он может защищаться от любых сильных и быстрых ударов противника, остановить контрударом стихийно атакующего боксера «темповика», успешно навязать ближний бой и т.д.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил бы некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Развивать умение владеть собой можно в боях против бурно атакующих, агрессивных противников, применяя разнообразные защиты от всевозможных ударов и их сочетаний. В условных боях можно предложить одному из противников быстро и беспорядочно атаковать, не применяя акцентированных ударов, а другому - легко передвигаясь, внимательно и спокойно находить удобные исходные положения для контратак и придерживаться наиболее выгодной дистанции. В вольных боях боксеру надо указывать, чтобы он сдерживал себя от стихийных атак и беспорядочного обмена ударами, наблюдал за

положением рук и туловища партнера, выбирал защиты от различных ударов и т.д.

*Смелость и решительность* сопутствуют уверенности в своих силах, знанию своих положительных сторон и достоинств и умению разбираться в боевой обстановке. В условных боях надо стремиться, чтобы боксер, получив задание, неожиданно, быстро и стремительно атаковал, использовал встречные удары, вызвав партнера на атаку, развивал отдельные удары сериями, активно вел бой на средней и ближней дистанции, а в вольном бою не был излишне осторожен. Следует широко использовать упражнения с партнером для отработки решительных и внезапных атак и контратак, а также для развития быстроты реакции и резкости движений.

Боксер высокого класса обязан сочетать большую смелость с осторожностью.

*Самообладание.* В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

*Стойкость* боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, а продолжая следовать избранным путем.

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

Совершенно очевидно, что ценность спортсмена будет зависеть от того, в какой степени он обладает указанными качествами, проявляет их в ходе тренировок и соревнований.

Как известно, в деятельности человек проявляет и формирует себя. Показателями этого являются объективно фиксируемые результаты его деятельности: пропуск тренировок, соревнований, степень адекватности принятых решений и настойчивость в их реализации, наличие срывов в ходе подготовки, объем, интенсивность, качество выполняемой работы, дей-

ствия в условиях помех и т.д. Поэтому именно в ходе тренировок и соревнований спортсмен совершенствует свои волевые качества, конкретизирует свои цели и задачи, более точно оценивает свои возможности и прогнозирует пути достижения цели. Многообразная информация, получаемая на этом пути, содействует самопознанию и самоосознанию личности и дает многочисленные возможности для формирования волевых качеств и проявления достигнутого уровня их развития, зрелости личности в целом. Соответственно, тренировки и соревнования являются практической основой для формирования волевых качеств и они же являются показателем степени их совершенства, достигнутого уровня психологической подготовленности.

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений.

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны, достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не слишком завышены. В противном случае это может породить реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений, опытных спортсменов, поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом необходима, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.

2. Спортсмен должен быть достаточно мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.

3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.

4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому следует воспитать-

вать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективных характеристик.

5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это - постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д. Следует помнить, что, например, лень нельзя победить раз и навсегда. Для этого приходится бороться с ней каждый день, доказывать свое превосходство. Только так можно пройти весь путь к победе и успеть к сроку.

6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, спортсмен должен обязательно добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным.

Способность к волевым усилиям совершенствуется в процессе преодоления трудностей. Эти трудности могут быть объективного и субъективного характера.

К объективным трудностям бокса следует отнести:

необходимость проявления высоких показателей скорости, точности, силы движений;

координационную сложность вида спорта;

необходимость преодолевать отрицательные эмоции и другие неблагоприятные состояния, возникающие вследствие высочайшего напряжения психики; работа в условиях крайнего утомления, угрозы получения травмы, болевых ощущений, ответственности за результат выступления перед коллективом, страной и т.д.

Спортсмены ведут турнирные бои в течение 2-3 дней, при этом, в день иногда приходится проводить не один поединок.

Субъективные трудности бокса связаны с личным отношением спортсмена к тем или иным нагрузкам, условиям тре-

нировок и соревнований. Это всякого рода психологические барьеры. Например, опасение получить привычную травму; неудачные выступления против спортсмена определенного технико-тактического типа; боязнь противника вследствие переоценки его возможностей, незаинтересованность в результате выступления и др.

Указанные трудности, как объективные, так и субъективные, должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях. По мере накопления опыта тренировок и соревнований, как правило, удается добиться желательных характеристик поведения.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей может являться введение дополнительных трудностей, помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Некоторые спортсмены специально проводили тренировки с высокой нагрузкой после бессонной ночи (известный российский боксер, чемпион мира по боксу среди профессионалов К.Цзю). Широко практикуются варианты тренировок именно с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др.

• Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена. Некоторые профессиональные боксеры при подготовке к бою за звание чемпиона мира проводят тренировки, в которых только работа с партнером занимает 50 раундов.

Совершенствование в спорте тесно связано с осознанием необходимости определенных действий, определенного поведения в целях реализации поставленных задач. В этом отношении спортсмен должен быть вооружен соответствующими знаниями. Например, нужно знать параметры необходимой работы (объем, интенсивность, количество боев и т.д.), обеспечивающих достаточный уровень подготовленности к соревнованиям.

Получение соответствующей информации зависит не только от тренера, но и от самостоятельного поиска спортсмена. Следует всегда помнить об этом и создавать творческую атмосферу, сопутствующую высоким спортивным достижениям.

В единоборствах, где большую роль играет сочетание психической и тактической деятельности, обычно рассматривают два варианта состояния спортсмена, определяемого стрессовыми воздействиями:

1) операциональную напряженность, связанную с трудностями решения тактических задач,

2) эмоциональную напряженность, связанную с борьбой с конкретным соперником.

Они по-разному проявляются, особенно при спарринге. Бывает, что спортсмен начинает подготовку к спаррингу с чрезмерной эмоциональной напряженностью. Об операциональной напряженности речи нет, поскольку соперник тактически прост, но обладает очень сильным ударом.

На ход адаптации во время предсоревновательной подготовки влияют не только экстремальные условия деятельности спортсменов («ударные тренировки», вольные бои, спарринги), но и приближение самих соревнований.

Психическое состояние единоборца в тренировке развивается по схеме: стресс - восприятие угрозы – состояние тревоги. Поскольку возрастание состояния тревоги переживается спортсменом как неприятное, болезненное, постольку его реакции направлены на снижение возникающего дискомфорта. В то же время состояние тревоги способно улучшать адаптационные процессы в тренировке.

На первом этапе подготовки к соревнованиям часто имеет место неадекватная реакция на психическую нагрузку. Иногда наблюдаются случаи резкого повышения уровня напряженности у отдельных спортсменов, хотя для этого нет видимых причин. Резкие перепады в эмоциональном состоянии бывают и после тренировки. По мере вхождения в спортивную форму случаи неадекватной реакции встречаются все реже; повышение уровня напряженности под воздействием острой адаптации соответствует значимости деятельности.

Перед первым ответственным спаррингом состояние напряженности у боксеров, как правило, достигает высокого уровня, вплоть до стресса. Их действия в этом случае не отражают истинного положения вещей и не могут быть критерием для оценки степени их подготовленности.

Адекватные адаптационные реакции на тренировочные нагрузки чаще всего обнаруживаются после объявления состава команды. С одной стороны, состав становится известен после наиболее ответственных спаррингов, которые сами по себе способствуют формированию спортивной формы, а с другой - включение в состав команды является мощным стимулом для боксера и вызывает такую адаптивную реакцию, которая приводит к резкому улучшению подготовленности. Эта закономерность, естественно, распространяется на тех, кто попал в команду. У остальных психическая готовность резко снижается. В то же время нередки случаи, когда в последний момент приходится выводить боксера из основного состава. Следовательно, одна из задач тренеров – создать условия подготовки, которые помогают снизить психическую напряженность у боксеров, не попавших в команду. Нужно внушить им, как велика вероятность замен; изыскивать для них возможности выступить в интересном турнире в сроки, близкие проведению главного турнира. Тогда длительная подготовка не окажется напрасной.

В ходе тренировок возникает необходимость воздействовать на взгляды, установки, отношения спортсмена, с тем чтобы добиться наилучшего результата. В этом случае применяют различные психолого-педагогические воздействия.

В боксе, как и во всех других единоборствах, в которых большую роль играет психо-тактическая деятельность, обычно рассматривают два варианта состояния боксера, определяемые стрессовыми воздействиями: 1) операциональную напряженность, связанную с трудностями решения тактических задач; 2) эмоциональную напряженность, связанную с отношением спортсмена к тем или иным ситуациям. Хотя они и взаимосвязаны, но их особенности необходимо обязательно учитывать, т.к. в боксе есть такая специфическая форма предсоревновательной подготовки, как спарринг. Бывает, что спортсмен на-

чинает подготовку к спаррингу с чрезмерной эмоциональной напряженностью, а об операциональной напряженности речь не идет, поскольку соперник в тактическом отношении не так сложен, но обладает очень сильным ударом. Борьба с эмоциональной напряженностью в таком случае начинается именно с объяснения спортсменам механизмов такой напряженности.

Состояние, в котором оказываются боксеры при подготовке к спаррингу, обычно вызывает повышение уровня активации, мобилизацию сил, однако может вызывать и дезорганизацию поведения и деятельности.

Овладение спортсменом своим поведением является практически важной проблемой подготовки к ответственному поединку. В специально организованных беседах боксерам даются методические рекомендации, которые заключаются в следующем: повысить устойчивость в стрессе и тем самым понизить напряженность, во-первых, за счет освоения всего арсенала технических действий боксера, повышения стабильности и эффективности технических приемов, выполняемых в напряженных ситуациях спарринга, во-вторых, за счет повышения общего уровня функциональных возможностей организма и развития на их основе уровня физических качеств, прежде всего скоростно-силовых и специальной выносливости, в-третьих, за счет совершенствования свойств личности, формирования мотивов деятельности и, наконец, регуляции психического состояния.

В повседневном тренировочном процессе используются специальные психолого-педагогические воздействия вербального характера:

1. *Создание внутренних психических опор.* Этот прием основывается на убеждении спортсмена в его высоком потенциале, которое искусственно подкрепляется созданием условий, для его проявления (например, при упражнениях «на лапах» тренер искусственно облегчает техническую реализацию любимых приемов).

2. *Рационализация.* Заключается в объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для по-

вышения уровня активации. Это может делать и сам спортсмен в форме самовнушения. Например, при появлении беспричинного раздражения: «Я знаю, что раздражительность – один из признаков вхождения в спортивную форму; раз я стал раздражительным, значит я близок к пику тренированности». Или: «У меня появляются признаки предстартового волнения (такие-то) – это волнение можно использовать и настроить себя на активные действия в спарринге».

3. *Сублимация* заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в спарринге задач. Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода спарринга в сферу технико-тактического его содержания.

4. *Десенсибилизация*, при которой моделируются неблагоприятные психические состояния в бою: после релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других боях, «снимая» затем негативные эмоции.

5. *Деактуализация* заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящем бою. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена, которым сопернику нечего противопоставить. Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта. Помимо средств непосредственной коррекции психического состояния рекомендуются средства совершенствования психо-тактической подготовленности боксеров. Они основываются на оптимизации тактических решений и поведения в ситуациях единоборства, соответствующей нервно-психической организации спортсмена.

Спортсмены с инертной нервной системой во время разминки перед спаррингом («бой с тенью») получают установку максимально разнообразить, делать менее информативными подготовительные действия. Учитывая отсутствие склонности

спортсменов такого типа к стремлению расширять репертуар технико-технических действий, им дается задание в условных боях совершенствовать излюбленные «короткие» приемы в комбинации с другими, т.е. добиваться овладения новыми комбинациями, как бы «вуалирующими» излюбленный прием. Накануне спарринга в парных упражнениях отрабатываются «жоронные» комбинации.

Нестабильным спортсменам рекомендуется в процессе учебных боев чаще пользоваться простыми по двигательной структуре, но надежными техническими действиями, отличающимися разными способами тактической реализации. Для той части спортсменов, у которых «отстают» временные характеристики принятия решений, даются установки быстрого принятия решений в ситуациях единоборства, а для спортсменов, имеющих отставание по параметрам точности – на точность принятия решений.

В любое тренировочное занятие таким спортсменам рекомендуется включать вариант «идеального» выполнения движений (но не тактических действий), которое называется идеомоторным выполнением. Предстартовые состояния спортсмена традиционно регулируются так называемыми «разминочными» упражнениями (ментальными, идеомоторными, двигательными), которые различаются по объему, соотношению общей и специальной частей, характером сопутствующих воздействий на настроение спортсмена.

Специальная часть разминки включает имитационные действия, моделирующие конкретный бой (например, в упражнениях «на лапах»), с тактической направленностью в целях установления оптимального соотношения между нервными структурами, обеспечивающими психо-тактическое «общение» с противником. Воздействие тренера словом в ходе разминки должно быть завуалированным, иначе оно не дает должного эффекта.

Конкретные приемы психорегуляции: мысленное создание благоприятных боевых ситуаций, выполнение общих упражнений в малом объеме, но с высокой интенсивностью и установкой на активизацию, специальные упражнения, выполняемые интенсивно, упражнения с тренером «на лапах» в виде

решений тактических задач с установкой на обязательный выигрыш задачи бинарного вида («или – или»). В начале работы «на лапах» боксеру предлагается выполнять комбинации, следующие друг за другом, причем акцентируется внимание на быстрых ответных действиях после защит.

Все меры воздействия на психику спортсменов с неуравновешенной нервной системой имеют целью понижение эмоциональной возбудимости и постепенный переход от «отвлеченных» в структуре разминки двигательных действий к специальным боксерским. Для этого общие упражнения выполняются тщательно и интенсивно; после краткого отдыха применяются интенсивные упражнения общего характера, затем упражнения «на лапах» с установкой на правильное исполнение наиболее успешно применяемых в данный момент технико-тактических действий, мысленная «проработка» технических элементов боя в период отдыха перед выходом на ринг. Таким боксерам рекомендуется в разминке обращать внимание на «чистоту» проведения технических приемов, добиваясь при этом сублимации мыслей о неблагоприятном ходе предстоящего боя; дается установка на захват инициативы в начале боя (если это оправданно тактически и отвечает объективным возможностям спортсмена).

Такое планирование и организация поведения боксеров снижает неуверенность, увеличивает концентрацию мыслей на предстоящем поединке, уменьшает стрессовое воздействие негативно действующих ситуаций, т.е. способствует эмоциональной устойчивости, оптимизации адекватных данной спортивной деятельности психических состояний и нивелированию неблагоприятных для конкретного боксера свойств характера и темперамента.

С целью повышения эффекта воздействий, повышения их качества можно пользоваться психолого-педагогическими приемами. Они представляют собой варианты сообщения спортсмену соответствующей информации.

Коллективно-групповые воздействия. Механизмом их воздействия является активизация положительного влияния друг на друга членов коллектива. Для этого могут быть использованы следующие приемы:

1. Анонимное обсуждение. Приводятся варианты взаимоотношений между тренером и спортсменом, между спортсменами, рассказывается о вариантах отношений к тем или иным аспектам спортивной деятельности (высоким нагрузкам, травмам, соревнованиям и др.), которые могут иметь своим следствием тот или иной результат. В данном случае спортсмены должны обратить внимание на свои отношения и действия, складывающуюся в команде атмосферу и т.д., попытаться наметить пути корректировки поведения и отношений, возможно, взять на себя какие-то обязательства в этом отношении. В целом, это призыв оценить свои действия в сравнении с должными. Очень важно, чтобы варианты неправильных отношений приводились на материале других команд и видов спорта и вроде бы не касались напрямую данного коллектива. Так можно и предупреждать возникновение неправильных отношений, поведения.

2. Формирование перспективы. Говоря о задачах команды или спортсмена, тренер достаточно подробно останавливается на перспективах, последовательно открывающихся при решении отдельных задач. Необходимо показать закономерную связь событий и вытекающие отсюда действия, помочь осознать неизбежность определенного результата как следствия определенных действий. Таким образом как бы очерчивается путь, который необходимо проделать, и трудности, которые надо преодолеть.

3. Обсуждение характеристик своего коллектива, спортсмена (с ним самим). Данный прием предлагает представить, описать, как коллектив или спортсмен выглядит со стороны, на фоне других коллективов или спортсменов. Анализируются положительные и отрицательные стороны, варианты действий.

4. Воздействие «рикошетом». Здесь дается оценка действиям одного из членов группы. Первым ее дает тренер (например, при групповом обсуждении результатов какого-либо этапа подготовки). При этом оценка дается завышенная (ожидаемое поведение). Остальным спортсменам предлагается поддержать это мнение, эту оценку. Данный прием ведет к улучшению взаимоотношений в коллективе.

Следует особо подчеркнуть, что описываемые варианты коллективно-групповых воздействий следует тщательно готовить и сочетать их с индивидуальной работой с каждым спортсменом.

**Рациональные воздействия.** Здесь основным механизмом воздействия является выявление и исправление логических ошибок в суждениях и действиях. Основными являются следующие приемы.

1. Мотивированная передача информации с доказательством ошибок в суждениях. Например, развязное и грубое поведение вашего соперника не обязательно говорит о его уверенности в победе и высокой готовности. За словами: «Я обязательно выиграю и я готов на 120 %», чаще стоит неуверенность, желание напугать до боя и т.д. Очень часто громче всех кричит тот, кто больше напуган и боится настоящего боя.

2. Эмоциональное воздействие. Здесь главным является не убеждение, а эмоционально насыщенное доказательство ошибок спортсмена. Проводится эмоционально значимое доказательство. «Если ты сейчас не соберешься и не переломишь бой, то ты слабак, и это увидят все. Только переломив ситуацию, ты сможешь победить. Ты не должен ждать другого такого случая, только сейчас».

3. Разъяснительные воздействия. Цель этих воздействий – устранение дефицита информации, который может способствовать возникновению отрицательных состояний, материалом для этих воздействий может быть самая различная информация. Например, некоторое ухудшение самочувствия, усталость, различные боли при высоких нагрузках явление закономерное. Это нужно перетерпеть и постепенно все придет в норму.

4. Обучающие воздействия. Они направлены на обучение спортсмена правильным формам поведения в тех или иных типичных ситуациях. Например, о своих проблемах, травмах, неприятностях не стоит говорить кому попало. Об этом должен знать лишь тот, кто может помочь, и кто заинтересован в ваших успехах.

5. Воздействие игнорированием. В данном варианте воздействий высказывания по поводу возникших у спортсмена затруднений присутствуют в пренебрежительной форме. Они

имеют целью уменьшить их значимость. «Устал? Да все устали, просто не все говорят об этом. Все в одинаковых условиях. Работай и забудь об этом. Усталостью можно пренебрегать очень долго и показывать высокий результат именно в условиях усталости. Об этом говорит вся практика спорта, у тебя достаточно сил для победы».

6. Воздействия с помощью отвлечения внимания. В данном случае внимание стараются отвлечь от комплекса травмирующих раздражителей. Например, от размышлений по поводу того, хватит ли сил на все раунды боя, желательно перейти к обсуждению и составлению плана боя, действий в тех или иных ситуациях.

7. Воздействия через мирозерцание. Здесь предлагается посмотреть на других людей, «вынырнув» из сферы своих переживаний, оценить их трудности и отдать отчет в том (признать), что трудности могут быть и бывают более сложные, неприятности большие, удары более сильные, а последствия более тяжелые. Потому нет оснований видеть себя в самом тяжелом и безвыходном положении, нет веских оснований для сильных разочарований, переживаний и уныния. «Проигранный бой еще не означает проигранной войны». Данный прием направлен на активацию спортсмена, уменьшение его психологической отгороженности, обособленности, уединения.

8. Воздействие «через доблесть». В данном случае используют самую различную доступную информацию с целью убедить спортсмена в том, что он имеет большие способности и может достичь самых высоких результатов. При этом необходимо как следует трудиться и к своему желанию высоких результатов добавить терпение. В данном случае целью является изменение мнения спортсмена о самом себе.

9. Активирующие воздействия убеждают в необходимости быть активным в спорте, труде, жизни. Подчеркивают, что только такая позиция является достойной и правильной с точки зрения путей достижения высокого результата.

10. Воздействие посредством выбора позиции. Данный прием применяется в трудных случаях, когда не предполагается благоприятного разрешения ситуации. В этих ситуациях приходится выбирать соответствующую позицию в жизни и в

спорте. Выбор позиции помогает человеку преодолеть состояние растерянности, пассивности, у него как бы появляется почва под ногами, устойчивость. «Я знаю, что не готов выиграть этот бой, но мне нужно выйти на ринг и продержаться. Только так я могу стать бойцом и впоследствии рассчитывать на высокий результат, уважение окружающих».

Конкретные формы проведения указанных воздействий могут быть самыми разными. Это диалог, во время которого необходимо изменить самооценку спортсмена, показать непоследовательность его действий, противоречивость суждений, логические ошибки. Нужно показать, что есть и другие оценки ситуации, мнение относительно возникшей проблемы, постановки ее. Это может быть простое выслушивание «наболевших» проблем, в ходе которого происходит разрядка, облегчение, снижение уровня напряжения. Человек «выговаривается». Это может быть высказывание своего мнения относительно возникшей ситуации, путей ее разрешения и т.д., консультирование, беседа, рекомендации. Основу воздействий должна составлять информация, значимая для получающего ее, в которой ощущается дефицит и которая может дать информационный толчок к действиям в определенном направлении, стимулировать усилия спортсмена.

Совершенствование неотделимо от постоянной работы спортсмена над *точностью ощущений* при выполнении двигательных действий. Можно сотни раз за тренировку выполнять один и тот же прием, но без оценки всех своих ощущений после каждого технико-тактического действия и анализа причин любой ошибки, прогресса в эффективности не будет. Особенно важна такая работа на этапе специальной подготовки.

Важным фактором психорегуляции является умение ввести себя в состояние релаксации, когда развивается психическое состояние, связанное с воздействием альфа-волн головного мозга, поэтому его называют *альфа-визуализацией*. Термин «визуализация» не всегда означает, что спортсмен использует только зрительные образы. Необходимо при представлении своих действий «подключить» все органы чувств. В таком случае спортсмен должен в процессе моделирования ситуации

мысленно «увидеть» соперника, «услышать» стук перчаток, «почувствовать» свой контакт кулака с соперником.

Визуализация в форме *бета-программирования* более осознанная, она бывает тогда, когда спортсмен находится в состоянии боевого возбуждения и помогает ему заранее проигрывать тактические ситуации предстоящего поединка, а не просто ощущения от какого-то действия.

Специализированные приемы психорегуляции:

1) мысленное воспроизведение удачных боевых ситуаций;  
2) выполнение упражнений физической подготовки в малом объеме, но с высокой интенсивностью и установкой на чувство удовлетворения после таких упражнений;

3) выполнение специальных упражнений с высокой интенсивностью и установкой одновременно «на точность» и «на силу»;

4) выполнение упражнений с тренером «на лапах» в виде решений тактических задач с установкой на их точное решение по принципу «или – или» (атака или контратака, контратака в ответной или во встречной форме). Спортсмену предлагается выполнять комбинации, следующие друг за другом, причем акцентируется внимание на быстрых ответных действиях после защит.

Психические состояния боксера определяются не только объективными условиями соревнования и субъективным отношением спортсмена к этому соревнованию, не только особенностями свойств самого спортсмена. Здесь большую роль играют объективная сила его соперника, субъективная оценка спортсменом возможностей этого соперника.

Если в тренировке регуляция напряженности связана в основном с повышением уровня эмоционального возбуждения до оптимального, то в предстартовых ситуациях и в процессе турнира она связана с необходимостью снижения (или «снятия») чрезмерного возбуждения.

Контроль за состоянием спортсмена и регуляция этого состояния тренером начинаются обычно после жеребьевки. Полученная по итогам жеребьевки информация позволяет определить заранее оптимальные по отношению к конкретным соперникам действия, продумать тактику ведения поединка.

Состояние спортсмена в этот период качественно отличается от предшествующего (предсоревновательного) и обусловлено оно не мыслями о предстоящем соревновании, а реальными факторами и условиями поединка с определенным соперником.

Знания об особенностях предстартовых состояний в единоборствах, опыт их учета, влияние на них в ходе тренировок и соревнований являются важнейшей составляющей эффективной работы тренера. Эти знания могут также являться одним из средств саморегуляции, самопознания, подведения спортсменом самого себя в наиболее выгодном состоянии к бою.

Основываясь на исследованиях отечественной спортивной психологии, следует выделять следующие виды предстартовых состояний.

*Стартовая лихорадка.* Ее признаками являются: чрезмерное волнение, возбуждение, паника, в значительной степени дезорганизующая спортсмена; неустойчивость эмоций, резко сменяющих одна другую и противоположных по содержанию; расстройства внимания; невозможность сосредоточиться.

При стартовой лихорадке снижаются показатели точности движений, нарушается координация, показатели же скорости простого реагирования могут повышаться, достигая рекордных для данного спортсмена величин. Данное состояние сопровождается учащением пульса, повышением артериального давления, тремором конечностей, их похолоданием.

Состояние стартовой лихорадки ведет к интенсивному преждевременному расходу энергетических возможностей спортсмена и в случае если оно затягивается, переходит в свою противоположность – *стартовую апатию*.

Для стартовой апатии характерна пониженная возбудимость, вялое протекание психических процессов, сонливость. Пропадает желание участвовать в соревнованиях, бороться, терпеть, преодолевать. Проявляются астенические эмоции, упадок сил. Наступает охранительное торможение, предупреждающее перенапряжение возможностей спортсмена.

Возникновение такого состояния может являться следствием перетренировки, переутомления. Спортсмен может «перегореть» в связи с излишними переживаниями по поводу предстоящих поединков, которые его истощают, «выматыва-

ют».

Поскольку для такого состояния характерно отсутствие, преждевременное расходование энергетического потенциала, то возродить способность к эффективному ведению соревновательных поединков, максимальному проявлению возможностей чрезвычайно проблематично. В данном случае основная работа направляется на то, чтобы выйти из создавшегося положения с минимальными потерями, на компенсацию за счет экономизации действий, тактики.

*Состояние боевой готовности.* А.В.Алексеев обозначает его как оптимальное боевое состояние (ОБС). Для него характерны необходимая сосредоточенность на предстоящем поединке, улучшение в нужной степени и в нужном направлении свойств внимания, обострение процессов восприятия и мышления, желание борьбы и готовность действовать активно, решительно, изобретательно, своевременно во всех формах боя, астенические эмоции.

Состоянию боевой готовности соответствует оптимальный уровень активации деятельности всех органов и систем организма, оптимальный уровень возбуждения. Достижение соответствующего состояния к решающему бою является плодом интенсивных усилий, затраченных на подготовку к соревнованиям, рациональных соотношений нагрузок и отдыха; планирования, отвечающего возможностям боксера и поставленным целям; специально организованных психолого-педагогических воздействий на него и самовоздействий.

*Состояние самоуспокоенности.* Оно возникает как дефект психологической подготовки и не может рассматриваться как благоприятное. Ввиду отсутствия готовности к своевременной мобилизации всех своих возможностей, готовности «делать столько, сколько в силах, а затем, еще и столько, сколько нужно для победы» спортсмен не показывает высокого результата.

Именно в состоянии самоуспокоенности, неправильной оценки соотношения сил наиболее вероятны досадные, порой трагические моменты биографии спортсмена: пропущенный сильный удар, упущенная победа и т.д.

Другим вариантом этого состояния является то, когда

спортсмен не готов в полной степени мобилизовать свои возможности, до конца бороться за победу, а запрограммирован лишь на работу определенного свойства, не реализуя полностью своих возможностей.

В данном случае спортсмена нельзя считать «перегоревшим» или слишком самоуверенным, просто он не включен в работу в должной степени, готов лишь к победе «малой кровью», лишь к работе на «малых оборотах».

Психическая подготовка в *фехтовании*. В течение 2 дней турнира фехтовальщик проводит около 15 – 20 боев на пять уколов и 2 – 4 боя на пятнадцать уколов. Многие из таких боев являются по существу решающими, так как, не считая предварительной (отборочной) ступени соревнований, все остальные бои проводятся по принципу «прямого выбывания», т.е. до первого поражения. Ясно, что спортсмен при этом испытывает различные по характеру и степени выраженности состояния напряженности, особенно эмоциональной.

Эмоциональная напряженность, как известно, связана с особенностями личности спортсмена, отношением к тем или иным ситуациям соревнований и другими индивидуальными особенностями.

Несомненно, различный тип установки, формирующийся у конкретной личности, по-своему влияет как на эмоциональную напряженность, так и на степень ее воздействия на эффективность деятельности.

Из материалов G.Azemar, E.Hiriazborde, полученных еще в 60-е годы прошлого столетия\*, следует, что любые тренировочные воздействия на процесс подготовки фехтовальщиков к соревнованиям должны включать и воздействия психологического характера. Необходим учет фактора психической адаптации к нагрузкам при планировании спортивной подготовки фехтовальщиков.

Нередко спортсмен не успевает подготовиться к турниру в физическом отношении, и в этом случае главным средством подготовки становится психическая адаптация: ему необхо-

---

\*Azemar G., Hiriazborde H. Scientific aspects of fencer's training for the mastery of their behavior during competitions at a high level // Proceeding of 2<sup>nd</sup> Intern. Congr. Sport Psychol. / G.S.Kenyon (ed.). – Washington, 1968. – P.87 - 89.

димо показать, что у него в данный момент достаточно хорошо функционируют такие специализированные восприятия, как чувство дистанции, чувство времени, чувство оружия и т.д. Этого достаточно для успешного выступления в соревновании при условии максимальной волевой мобилизации.

В фехтовании, как в чрезвычайно «скоростном» единоборстве, особое место занимает сенсомоторная деятельность, поскольку любая технико-тактическая операция фехтовальщика основывается на восприятии тактической обстановки и выполнении соответствующего ей моторного действия.

Для принятия фехтовальщиком тактического решения фактор лимита времени более значим, чем для принятия решений в большинстве других видов спорта.

Поэтому подготовка фехтовальщика нередко направлена на максимальное снижение негативного влияния фактора лимита времени и «перевод» большого объема технико-тактических действий в сферу неосознаваемого на базе интуитивной антиципации.

При внешней «простоте» такие тактические решения требуют многократного повторения технико-тактических действий в моделируемых условиях боевого поединка. Индивидуальный урок – это по существу условное регламентированное взаимодействие спортсмена с конкретным моделируемым соперником, который нередко действует так, что противодействовать ему можно с использованием механизмов антиципации, а не тактического мышления.

В процессе индивидуальных уроков, а также парных упражнений необходимо использовать специальные воздействия на развитие психических качеств фехтовальщика.

Некоторые специалисты считают, что тактическая и психологическая подготовка в фехтовании неразделимы и рассматривают как единое целое психо-тактическую подготовку.

Например, Б.В.Турецкий\* разработал систему тактических упражнений, с помощью которых совершенствуются не только специальные навыки, но и развиваются специальные

---

\*Турецкий Б.В. Обучение единоборцев конфликтным взаимодействиям в бою // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №2.

психические качества фехтовальщика.

В.Г.Сивицкий\* разработал методику, по которой с помощью компьютерной графики моделируются действия фехтовальщиков. Спортсмен по этой методике может «фехтовать» с компьютером или с реальным противником. Каждый тактический «ход» оценивается компьютером с точки зрения тактической целесообразности.

Особое место в тренировке должно уделяться творческой выработке средств, связанных с быстротой принятия решения на «критической» дистанции боя, изменением пространственно-временных ориентировок во время выполнения финального действия (прекращение атаки в случае разрыва противником дистанции, быстрое финальное движение в открывающийся сектор).

Захват инициативы спортсменов осуществляется как в форме «силового давления», так и в результате маневрирования, имеющих атакующую направленность. Сочетая «силовое давление» с различными вариантами дистанционных обыгрываний, спортсмен переключается от атак к перехватам или, при необходимости, - к оборонительным действиям.

Специальное место должны занимать упражнения на увеличение объема оперативной памяти фехтовальщика. Лучшим таким упражнением можно считать выполнение сложных и длительных «завязок» в индивидуальных уроках. Вообще одноактным движениям необходимо уделять много внимания, учитывая большой объем коротких, взрывных действий в современном фехтовальном поединке.

И все же, очевидно, есть смысл отдельные тренировочные занятия организовывать с применением длительных «завязок», в которых отдельные элементы могут быть достаточно простыми (1-2 перевода, перенос), а в целом такая фехтовальная фраза будет составлять психологически сложную структуру. Рациональное решение подобных тактических задач - показатель высокой скорости и большого объема восприятия и переработки информации спортсменом.

---

\*Сивицкий В.Г. Диагностика тактических умений спортсменов методом имитации типичных соревновательных ситуаций: Автореф. дисс... канд. пед. наук. - М., 1995.

Совершенствование «чувства боя» может достигаться путем внесения в индивидуальные уроки и учебные бои элементов тактических упражнений на использование интуитивной статистики: в фехтовании, где всегда нужно учитывать вероятность того или иного развития боевой ситуации, требования к качеству интуитивных статистических решений особенно велики.

В индивидуальных уроках тактического характера тренер может давать упражнения, включающие в себя решение альтернативных задач. Упражнения состоят из двух серий. В одной инициативой владеет тренер, и задача ученика заключается в своевременной реакции на атаку тренера, без малейшего намека на реагирование на ложные действия. В другой серии инициативой владеет ученик, и его задача – ложными действиями подготовить и выполнить атаку в наименее ожидаемый тренером момент.

Свойства внимания достаточно хорошо тренируются в процессе выполнения упражнений на мишени, индивидуальных уроков, учебных и вольных боев. Хорошим средством для этого будут так называемые «контры», когда партнер, выполняющий защитные действия, стоит у стены.

Рекомендуется проводить индивидуальные уроки и парные упражнения боевого характера, в которых спортсмену предлагаются самые неожиданные решения тактических задач, причем развитие сложных атак на больших скоростях часто пресекается контратаками партнера или тренера (спортсмен обязан все время помнить об их возможности и успевать перехватывать в любой момент). В вольных боях в таких случаях всячески ограничивается применение «коронных» приемов.

Многочисленное повторение фехтовальных действий в индивидуальных уроках заметно повышает эффективность интуитивного мышления в ходе усвоения мельчайших деталей техники. И главное условие качественной тактической подготовки – эти действия должны выполняться не изолированно, а во взаимодействии.

Если в тренировке оптимизация эмоциональной напряженности у фехтовальщика связана в основном с повышением уровня эмоционального возбуждения до оптимального уровня,

то в предстартовых ситуациях и в процессе турнира оптимизация такой напряженности чаще всего связана с необходимостью снижения (или «снятия») чрезмерного эмоционального возбуждения.

Для устранения характерного для чрезмерной напряженности чувства страха, неуверенности, апатии рекомендуется включать в тренировки боевую практику в самых различных вариантах. Например, бой на результат с заведомо слабым противником при условии обязательного выигрыша, давая при этом мысленно сопернику гандикап на 2-3 укола; бой на результат с заведомо сильным противником с задачей добиться преимущества в счете на старте боя в 2 - 3 укола; бои с установкой обязательно выигрывать при ничейном счете на финише и т.д.

Специфика эмоционального состояния фехтовальщика перед турниром определяется двумя основными факторами: уровнем активизации и особенностями позитивных или негативных чувств спортсмена. Степень активизации зависит от мобилизации энергетических ресурсов, что проявляется в физиологических параметрах (например, спортсмен может довести частоту пульса до 90-100 ударов в минуту, только обдумывая наиболее вероятный ход будущих боев), а эмоциональные чувства во многом обусловлены оценкой спортсменом положительного или отрицательного влияния своего состояния на соревновательный результат.

Эмоциональная напряженность перед турниром определяется не только индивидуальными особенностями фехтовальщика, но и объективной силой его соперников, субъективной оценкой спортсменом их возможностей (в частности, с точки зрения – «удобный» или «неудобный» тот или иной соперник):

1) медленное возникновение, невыраженная динамика, несильное проявление – такие состояния характерны для фехтовальщиков со свойствами нединамичности и уравновешенности нервной системы; с такими свойствами темперамента, как невыраженная эмоциональная реактивность, ригидность;

2) более динамичное по сравнению с первым вариантом возникновение, выраженные динамические перепады, сильное

проявление в картине поведения – наиболее часто такие состояния встречаются у спортсменов со свойствами неуравновешенности нервной системы, сильной эмоциональной реактивностью, возбудимостью, пластичностью;

3) быстрое возникновение, невыраженная динамика – это типично для спортсменов с недостаточно выносливой психикой.

Для регуляции состояния эмоциональной напряженности применяются программы ментального тренинга.

Особую роль в такой предсоревновательной регуляции играют приемы визуализации. Термин «визуализация» не всегда означает, что спортсмен может использовать только зрительные образы.

Специализированные программы визуализации состоят из трех основных частей.

В первом случае используются гиперболизированные образы «совершенных» и эстетичных технических действий: «длительный полет в выпаде», «защита и ответ длинной рукой» и т.д.

Во втором случае в основном используются образы соперника, отстающего по темпу деятельности от данного спортсмена или реализующего неадекватные тактической ситуации решения. Особое внимание уделяется визуализации излюбленных технико-тактических действий.

В третьем случае объектом визуализации становятся конкретные условия соревновательной борьбы. Средства визуализации в основном направлены на формирование образа борющегося «Я», на построение моделей боя, в которых спортсмен преодолевает объективные и субъективные барьеры психологической борьбы.

А.В.Антохин и И.А.Родионова использовали ментальные образы в подготовке фехтовальщиков с помощью сопряженных психофизических упражнений. Среди таких образов предпочтительно выделить включенные в собственно психорегулирующие воздействия: 1) образ прошлого опыта успешного выступления в соревнованиях, 2) образ тщательно выполняемых и своевременных фехтовальных операций, 3) образ «удобных» и «неудобных» соперников, 4) интегрированный образ своего

физического и психического «Я».

Формирование установок на обыгрывание соперника и нужная активация состояния помогают спортсмену реально оценивать свои возможности и таким образом формировать правильную перспективу – цель деятельности, которая является основой оптимального эмоционального состояния. Психологическая работа с фехтовальщиком, независимо от его индивидуальных особенностей, как правило, начинается с создания чувства уверенности в успехе.

При этом одним из важнейших методических приемов является установка на формирование умеренной мотивации успеха, что характерно для всех единоборств. Программа включает в себя широкое использование метода ситуационной тренировки, когда моделируются различные ситуации противоборства. Эти ситуации используются перед началом тренировки в форме так называемого «Репортажа», в тактическом и боевом моделировании в сеансе визуализации, в ментальных способах регуляции предсоревновательного психического состояния.

Применяется также метод идеомоторной тренировки, позволяющий совершенствовать развитие тактических навыков как сочетание «идеальных» (мысленных) и «реальных» (моторных) компонентов принятия и реализации тактических решений.

Средства ситуационной тренировки позволяют также развивать сильнейшие стороны ИСД спортсменов, поскольку в таких условиях они могут визуально «навязывать» соперникам свой тактический рисунок боя, свою волну, свой стиль поведения.

Сочетание физиологических и психолого-педагогических методов воздействия на психику спортсмена, какими являются специально построенная разминка и комплекс второсигнальных воздействий (с помощью слова), позволяют устанавливать своего рода интегральное состояние нервной системы, характерное для деятельности фехтовальщика, включая сюда не только технику движений, но и динамику «идеальных» и двигательных образов.

Методически правильно построенный индивидуальный

урок в предсоревновательной разминке является одним из главных средств регуляции эмоциональных состояний фехтовальщиков, поскольку в непосредственном общении индивидуальный урок представляет тренеру неограниченные возможности регуляции и коррекции уровня эмоциональной напряженности у фехтовальщика.

В этот период тренер осуществляет коррекцию техники выполнения фехтовальных приемов и действий и тактическую «настройку» на боевую деятельность и, в частности, на конкретные бои с соперниками на первой ступени соревнований.

Можно говорить о самых различных типовых вариантах предсоревновательной психологической подготовки фехтовальщика. Такие типовые варианты описывались выше, они имеют общие закономерности, независимо от вида спорта. Необходимо специально выделить так называемых «инертных» фехтовальщиков, имеющих наибольшие трудности «вхождения» в соревновательные ситуации. В этом случае все средства психической регуляции должны направляться на своевременное достижение необходимого уровня возбудимости за счет эмоциональной насыщенности всех средств предстартовой подготовки.

Известные специалисты фехтования М.А.Мидлер и Д.А.Тышлер считали, что для подъема эмоционального состояния «инертного» бойца, склонного к медлительности, не проявляющего стремления к активности, целесообразно применять мобилизующие формулы: «Я способен к быстрым и решающим действиям в боях, я могу быть активным и целеустремленным, для достижения успеха могу проявить все свои возможности, я должен быть предельно нацеленным на борьбу, я способен к максимальным волевым и физическим усилиям».

Практически в любых единоборствах относительно самостоятельным подвидом психической подготовки является психическая подготовка тренера. Значимость такой подготовки определяется тем, что в единоборствах имеет место такая характерная форма психических (и не только) воздействий, как секундирование.

По существу секундирование является ничем иным как яркой формой вербальных (словесных) воздействий тренера на

своего ученика в экстремальных условиях подготовки к поединку и в перерывах самого поединка. Здесь мы не будем говорить о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Наверное, нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель так называемого «сильного» типа нервной системы, как называл его И.П.Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его «сильные стороны», а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», – «сильные стороны» его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает, и, подчеркивая, например, «сильные стороны» спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для себя. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника – важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о непредсказуемости «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 30–40 минут до начала боя в боксе, за 15–20 минут до начала схватки в борьбе, за 5–10 минут до начала боя в фехтовании. В фехтовании это обычно относится к первому бою предварительной ступени соревнований, каждому бою тура прямого выбывания и особенно – ко всем финальным боям. Естественно, есть своя специфика секундирования в командных соревнованиях по фехтованию.

В боксе процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен, безусловно, завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирование перед поединком и в перерывах между раундами различается весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения типа «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики – психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии – это более реально. Как часто бывает – тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает в новом раунде кидаться в непродуманные атаки и постоянно наталкиваться на эффективные контратаки соперника. Другое

дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Что касается категоричности внушений во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка. Тренер по боксу говорит: «Если тебе так сейчас плохо – иди и умри на ринге, но лицом к противнику!» Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Знаменитый советский тренер по фехтованию Иван Ильич Манаенко нередко говорил с искренним сожалением своему ученику, проигравшему бой в предварительной ступени соревнований: «Да! Пора тебе заканчивать с фехтованием. Я же вижу – силы уже не те, соперник просто издевался над тобой!» Надо прямо сказать: нередко это действовало просто угнетающе на его учеников. Зато сдержанная похвала после двух-трех успешных последующих боев буквально окрыляла учеников. Это мог себе позволить Манаенко...

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди».

При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается – все впереди!»

Конечно, специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное – искренность тренера, его убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом – не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит «родного» тренера. По содержанию основных средств психической регуляции подготовка тренера и спортсмена во многом совпадают, поэтому тренер может сам настраиваться практически так же, как и спортсмен. Что касается его воздействий на спортсмена, т.е. приемов гетерорегуляции, то они в единоборствах, особенно при работе с юношами, дают особый эффект, тогда как в большинстве других видов спорта более важны приемы ауторегуляции.

Заключая данный раздел, считаем необходимым сказать следующее.

В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда – такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д. На этом этапе особую психическую нагрузку несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. В них больше различного, чем общего. Мало что можно сказать о психической подготовке спортсмена вообще, но очень много – баскетболиста, лыжника, стрелка и т.д.

Психическая подготовка – это процесс, развернутый во времени. В качестве субъекта здесь выступают спортсмен или команда, которая не есть сумма ее членов, а самостоятельно

функционирующее социально-психическое образование. Достаточно привести в качестве примера футбольный клуб «Спартак» (Москва), который всегда отличается своеобразным характером, какие бы игроки не приходили в команду.

Цель такой подготовки – увеличение потенциала спортсмена, причем для одних видов спорта (например, циклического характера) основа потенциала – функциональный резерв, для других (игры, единоборства) – уровень психических качеств, определяющих тактическое мышление, для третьих (тяжелая атлетика) – уровень мобилизации на предельные волевые усилия. Наконец, об адекватных результатах речь идет потому, что психическая подготовка может дать положительный эффект лишь при соответствии возможностей спортсмена их уровню. Нередко причины неудачи ищут в плохой психической подготовке, тогда как спортсмену просто не хватило мастерства.

Таким образом, *специализированность* является ведущим принципом психической подготовки.

Некритично предлагать к применению для футболистов или баскетболистов упражнения для снятия психического напряжения, предназначенные специально для гимнастов или конькобежцев. На практике всегда должны использоваться варианты психорегуляции даже с учетом специфики деятельности представителей узких амплуа, например, защитников или нападающих в играх.

Построение психической подготовки связано с использованием и других, вполне определенных, принципов.

Принцип *сознательности* означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить «на слово» в эффективность этих средств; осознанность – это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип *систематичности*. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Принцип *всесторонности*. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип *согласованности* относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ). Средства психической релаксации, в основу которых положена методика воздействия специальным прибором «Электросон», могут планироваться перед днем отдыха, но ни в коем случае ни перед соревнованиями или контрольными стартами, так как «следы» такой релаксации остаются длительное время и влияют на спортивную деятельность.

Для ликвидации или хотя бы нивелирования такого негативного явления, каким является перевозбуждение спортсмена перед стартом, обычно рекомендуются управляющие воздействия педагогического характера (специальная разминка, установочные беседы с тренером, специально разработанная тактика поведения в обстановке ответственных соревнований), психического характера (приемы ментальной, психорегулирующей, психомышечной и психофизической тренировки, внушение и самовнушение, самоприказы, сознательное изменение направ-

ленности внимания на определенные объекты и т.д.), психофизиологического характера (применение тепловых или холодных раздражителей, акупрессура, расслабляющие и дыхательные упражнения, средства релаксации). Конкретно выбор применяемых воздействий определяется спецификой вида спорта, индивидуальными особенностями спортсмена и той обстановкой, которая прогнозируется для наиболее ответственного соревнования.

При выборе сроков важную роль играют два фактора, которые подчас вступают в антагонистические отношения. С одной стороны, необходимо решать задачу конкретного раздела психической подготовки к конкретному ответственному соревнованию. С другой, реализация тех или иных управляющих воздействий определяется их объемом, технической или методической сложностью, быстротой овладения ими.

Принято считать, что на обучение таким приемам, как, например, приемы визуализации, необходимо около двух месяцев. Предположим, факт неблагоприятного, причем привычного, предстартового состояния достоверно установлен лишь за месяц до ответственных соревнований, т.к. далеко не все вопросы психодиагностики удастся решить заблаговременно. В этом случае срок обучения приемам саморегуляции должен планироваться в пределах трех-четырех недель, а, следовательно, заниматься со спортсменом придется по сокращенной программе.

Планирование психической подготовки не обязательно должно включать в себя весь заранее заданный набор средств. Все определяется спецификой вида спорта, спецификой конкретной команды, конкретного спортсмена. В то же время, очевидно, есть необходимость указать наиболее типичные для большинства видов спорта разделы психической подготовки, которые должны включаться в планирование:

- 1) создание коллектива, развитие оптимального психологического климата в команде;
- 2) применение воспитывающих воздействий для решения основных задач формирования личности спортсмена;
- 3) формирование (поддержание) у спортсменов мотивации достижений;

- 4) социально-психологическая адаптация в коллективе новых спортсменов;
- 5) обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- 6) психологическая консультация и обучение тренеров методам психолого-педагогического воздействия;
- 7) профилактика невротических реакций у спортсменов;
- 8) применение средств и методов психического восстановления;
- 9) определение наиболее вероятных источников напряжения в подготовке команды к главному старту года;
- 10) определение наиболее вероятных факторов успеха и неуспеха в соревновательной деятельности команды или отдельных спортсменов в годичном цикле.

## ***9.2. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности***

Занимаясь спортом, человек стремится удовлетворить потребность в преодолении трудностей соревновательной борьбы. Одновременно он преодолевает свои недостатки, наконец, преодолевает своих соперников. В итоге это делает спортивный результат предметом гордости спортсмена. Такая гордость стимулирует его деятельность.

Спортивная деятельность отличается достаточно широким и разнообразным кругом мотивации, из которого наиболее характерным для нее, как конкретной деятельности, направленной на достижение победы, является *альтернативная мотивация*. Термин «альтернативная» означает возможность выбора. Наряду с такими распространенными альтернативными мотивациями, как мотивация достижения успеха и мотивация избежания неудачи, имеются и другие альтернативные мотивации: оперативно-тактическая, притязательно-оценочная, нормативно-этическая, отражающие соответствующие стороны соревновательной деятельности.

*Оперативно-тактическая альтернативная мотивация* связана с выбором состава используемых действий и приемов в ходе спортивного поединка. Выбор тех или иных действий ис-

ходит из оценки складывающейся соревновательной ситуации с учетом мастерства, технико-тактической и психической подготовленности конкретного противника.

Для оперативно-тактической альтернативной мотивации характерно несоответствие между намеченным планом действия и действиями, непосредственно применяемыми в процессе спортивной борьбы. Расхождение между тем и другим может касаться, во-первых, видов и характера самих действий, например, атаковать или контратаковать, нападать или защищаться, использовать предварительно отработанные приемы в виде «домашних заготовок» или пойти по пути ситуативной импровизации, положиться на свои излюбленные «коронки» или рискнуть на эксперимент. А во-вторых, такое расхождение может касаться и временных параметров выполнения - немедленно начать действия или несколько позже.

В целом такая мотивация определяется степенью особенностей складывающейся соревновательной ситуации и отношения к ней спортсмена.

*Притязательно-оценочная альтернативная мотивация* связана с целеполаганием, которое выражается в виде уровня притязаний и самооценки, предполагающей сознательный выбор действий, посредством которых спортсмен стремится достичь намеченного результата.

Уровень притязаний относительно устойчив, связан с перспективными целями; на него в большей степени оказывают влияние особенности самого спортсмена, чем ситуации борьбы. Спортсмен считает: «Я сильнее моего соперника, в этом поединке я просто не могу проиграть!».

Самооценка, напротив, более подвижна. Она способна меняться в зависимости от результата, даже в ходе спортивного поединка, находясь в тесной связи с эмоциональными переживаниями, возникающими вследствие успеха или неуспеха. Спортсмен может просто оценить свои сегодняшние возможности и понять, что сегодня выиграть нет возможности. В целом такая мотивация определяет степень альтернативности между уровнем притязаний и самооценкой, они имеют разные основания, а следовательно, и разную направленность действий.

Соответствие уровня притязаний самооценке повышает возможности для достижения успеха в соревновании, потому что способствует формированию оптимального состояния готовности. Однако явное несоответствие между ними, особенно если оно приобрело затяжной характер, приводит к неадекватному поведению, повышенной тревожности и неуверенности в своих действиях. Спортсмен на «сходе» своей карьеры считает, что он сильнейший, но несколько неудач дают ему понять, что его время прошло.

*Нормативно-этическая альтернативная мотивация* связана с морально-нравственным аспектом соревновательной деятельности, с тем, что принято относить к нормам спортивной этики. Нормативно-этическая альтернативная мотивация выражается в отношении спортсмена к положению, правилам и условиям проведения соревнований, она проявляется в соответствующих формах поведения по отношению к противнику, судьям, зрителям и другим участникам соревнований.

Для нормативно-этической альтернативной мотивации характерно несоответствие между предполагаемыми действиями соперника и его реальными поступками, между объективно складывающейся картиной происходящего поединка и оценкой его судьями, между ожидаемой реакцией "болельщиков" и действительным их поведением. Это приводит к рассогласованию между намерениями спортсмена вести «честную» борьбу и реальными его действиями. Перед ним встает выбор: быть либо сдержанным, либо агрессивным, оставаться либо корректным, либо спровоцировать противника на грубость.

На усиление альтернативности существенное влияние оказывают поощрение и порицание, групповые нормы и установки, ценностные ориентации и другие социальные факторы.

В основе такой мотивации, относящейся к альтернативности выбора средств достижения цели, лежит альтернатива между целью и определяемыми правилами соревнований способами ее достижения. Своего крайнего выражения подобная мотивация достигает при использовании любых средств, способных привести к исключительно важным целям. «Победителей не судят!» – ведь нередко спортсмен именно так рассуждает в тяжелых ситуациях борьбы.

### 9.3. Основные средства и методы психической подготовки

*Мобилизующие* средства и методы направлены на повышение «психического тонуса», формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психические упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (ПРТ, вариант «Мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

*Корригирующие* средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С.Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

*Релаксирующие* средства должны снижать уровень возбуждения спортсмена и облегчать процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать ПРТ (вариант «Успокоение»), «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «Паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

И все же хочется еще раз подчеркнуть, что умелое использование **слова** - важнейшее средство психической подготовки.

Весь процесс овладения психорегулирующим воздействием делится на несколько этапов:

1) этап теоретического обучения спортсменов, когда они знакомятся с сущностью процесса саморегуляции и ее методикой;

2) этап обучения, когда специалист-психиатр, психолог или тренер проводят занятия по овладению приемами саморегуляции;

3) этап тренировки, когда спортсмены самостоятельно используют саморегуляцию на тренировках и соревнованиях.

В соответствии со сложившейся практикой для *снижения уровня возбуждения* спортсмена (когда оно превышает оптимум) с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие методы саморегуляции (авторство основы этой схемы принадлежит Н.А.Худадову):

1. Словесные воздействия для снижения психической напряженности:

- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции;

- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;

- самоубеждение, направленное на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;

- самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки».

2. Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения:

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию («маска спокойствия»);

- произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

- успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

3. Приемы психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «Успокоение».

Для *повышения уровня возбуждения* с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением применяют следующие методы:

1. **Словесные и образные самовоздействия:**
  - концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
  - настройка на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей;
  - создание представлений о преимуществе над противником;
  - самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
  - самоприказы «Отдай все - только выиграй!», «Мобилизуйся!» и т.д.
2. Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.
3. Идеомоторные представления о «коронных» действиях, приводящих к победе.
4. Приемы, связанные с применением движений, поз и внешних воздействий, приводящих к повышению уровня возбуждения, – использование «тонирующих» движений:
  - произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;
  - использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий;
  - возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание);
  - использование холодных раздражителей (лед, хлорэтил).
5. Приемы психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «Мобилизация»).

Эффект приемов саморегуляции в значительной степени зависит от того, насколько адекватны психорегулирующие средства, с одной стороны, и тренировочные средства, с другой. Получается своего рода «треугольник взаимодействующих сил». Одна «сторона» такого треугольника – воспитывающее влияние окружающих людей (коллектив спортсменов, тренеры,

администраторы, врачи, научные работники), вторая «сторона» – собственное влияние спортсмена в виде саморегуляции, третья – внешние влияния окружающей среды и тренировочных средств.

Известный спортивный психолог Л.Д.Гиссен писал\*, что, зная большие компенсаторные возможности личности человека и предполагая, что талант педагога направлен на то, чтобы «вытащить» их, мы уверены: практически любой человек может достигнуть больших успехов в спорте. Правда, иногда этот успех достигается труднее и за более длительный срок. Но никакие особенности личности, создавая благоприятную предпосылку успеха, ни в какой мере не избавляют от необходимости много работать, ставить четко осознанные цели и задачи психической подготовки.

---

\*Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Автор надеется, что чтение этой книги принесет определенную пользу всем тем, кто, так или иначе, связан со спортом, включая спорт высших достижений. При этом автор не питает иллюзий в отношении стопроцентной эффективности предлагаемых средств и методов психической регуляции.

Невозможно назвать универсальным какой-либо прием психических воздействий на человека, интенсивно занимающегося двигательной деятельностью, о котором все могли бы сказать: «Этот прием действует безотказно!» И не потому, что «сколько людей, столько и мнений». Ведь эффективность приема зависит и от индивидуальных особенностей человека, и от его привычных установок, и от его окружения, и от специфики двигательной деятельности, и от прошлого опыта применения аналогичных приемов.

Можно попытаться сгруппировать отдельные средства и методы психической регуляции. Можно подумать об использовании не одного конкретного приема, а двух-трех. Но в каком сочетании? В книге предлагались некоторые сочетания средств и методов психической регуляции, когда рассматривались варианты психической подготовки представителей отдельных групп видов спорта. Но все это получено эмпирическим путем и еще требует тщательной экспериментальной проверки.

Особенно трудно решать эти вопросы в случае, когда речь идет о спорте высших достижений.

Современный спорт высших достижений сейчас находится на своеобразном пути развития. Времена быстрого роста мировых рекордов, пожалуй, миновали. Олимпиада 2000 года в Сиднее дала поразительные примеры мировых достижений в плавании, но в большинстве других видов спорта высшие достижения обновлялись в основном в дисциплинах, не имевших до этого времени широкого развития или изменивших правила соревнований. Еще меньше было сюрпризов на Олимпиаде 2004 года в Афинах.

В ряде видов спортивной деятельности мировые достижения сейчас находятся практически на пределе человеческих возможностей.

Все это совсем не означает, что развитие современного спорта стабилизировалось и достигло какого-то плато. Просто оно, это развитие, пошло сейчас в другом направлении. Главным становится не абсолютное, а конкретное спортивное достижение, не столько мировой рекорд, сколько победа в определенном престижном соревновании (чемпионаты и Кубки мира, Европы и особенно турниры Олимпиад). А многие спортсмены мировым чемпионатам предпочитают серии коммерческих стартов.

Внедрение в современный олимпийский спорт идей профессионализации и коммерциализации не приведет к смерти идей олимпизма, как считают некоторые ученые. Но, конечно, сама олимпийская идея определенным образом трансформируется. И, главное, все больше становится очевидным, что сейчас нужна не просто победа, а з р е л и ш н а я победа.

Здесь свою роль сыграло телевидение, и с этим приходится считаться. А зрелищность спорта – это бескомпромиссность борьбы, непредсказуемость результата, совершенство технико-тактического мастерства, неожиданность и рискованность принятых решений, борьба на пределе физических и психических возможностей.

В связи с необходимостью оптимального формирования спортивного мастерства, очевидно, обострится проблема своего рода "психологизации" тренировочного процесса, создания условий для развития необходимых психических качеств и управления психическими состояниями спортсмена в повседневном тренировочном процессе. Поэтому становится необходимой разработка тренажеров, основанных на применении специфической информации, на формировании реальных зрительных образов и на создании психологических условий деятельности, максимально приближенных к соревновательным. Для решения этой задачи уже сейчас широко применяются компьютеры новых поколений.

Интерес к тренажерам психологического характера, которые в больших количествах изготавливали энтузиасты (преимущественно аспиранты) в 70-х годах, сейчас упал. В моде тренажеры, позволяющие увеличить мышечную массу или повысить функциональные возможности организма. Между тем

все больший интерес в повседневной жизни приобретают различные компьютерные игры, сложность которых дает полное основание считать их играми XXI века. В подавляющем большинстве таких игр есть обратная связь (прежде всего информация об эффективности принятого и реализованного решения), т.е., по существу, это ничто иное, как тренажеры. Даже правильно подобранные бытовые компьютерные игры вполне можно использовать в качестве тренажеров, особенно для общей (неспецифической) психо-тактической подготовки представителей спортивных игр и единоборств.

Далеко еще не полностью использованы возможности тренажеров, моделирующих самые различные по сложности спортивные ситуации (причем заданные тренером) и имеющих обратную связь не только о правильности решения, но о его временных характеристиках. Это сразу добавляет исследовательские функции подобным играм.

Возрастание экстремальных условий спортивной деятельности делает все более актуальной проблему регуляции психических состояний спортсмена в процессе тренировки и соревнований. Здесь можно прогнозировать возрастание роли таких методов, как ментальная тренировка, психофизическая тренировка, психорегуляция с помощью аппаратных воздействий, аудио- и видеовоздействий, средств психофармакологической коррекции.

Предполагается, что в ближайшее десятилетие акцент будет перенесен на более углубленное изучение и прогнозирование поведения спортсмена (команды), на методически обоснованные рекомендации по коррекции такого поведения, что даст новые знания для применения средств психической подготовки. Все это может существенным образом изменить содержание средств психодиагностики и сделать ее более специализированной. Комплексный психодиагностический контроль должен быть максимально автоматизирован и компьютеризирован. В связи с этим становится актуальной проблема адекватной обработки и интерпретации психодиагностических данных, а в будущем и создания моделирующих систем психической подготовки.

Необходимо установить особенности сопряжения интеллектуальных и моторных механизмов деятельности спортсмена, степень влияния моторной и психомоторной деятельности на интеллект. прежде всего, так называемый практический интеллект, без которого в спорте успех немислим.

До настоящего времени слабо разрабатывались вопросы планирования психической подготовки. Между тем эффективность применения любых средств во многом зависит не только от их содержания, но и технологии применения с учетом факторов становления спортивного мастерства и развития состояния тренированности.

Планирование психической подготовки должно предусматривать применение дифференцированных средств, логично включенных в этапы, периоды, годовые и олимпийские циклы. Психическая подготовка должна стать неотъемлемой частью системы спортивной тренировки наравне с другими ее видами: технической, тактической, физической.

## *Содержание*

Предисловие	3
Об авторе	7
Введение.....	10
<b>Глава 1. Психологическое содержание спортивной деятельности.....</b>	<b>13</b>
1.1. Двигательная деятельность с позиций психолога...	13
1.2. О субъекте двигательной деятельности.....	23
1.3. Психические состояния в двигательной деятельности	33
<b>Глава 2. Психологические основы отбора в спорте .....</b>	<b>37</b>
2.1. Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте	37
2.2. Принципы психологического отбора	44
2.3. Система психологического отбора в спорте	46
<b>Глава 3. Самоконтроль при психической регуляции</b>	<b>50</b>
3.1. "Я" и "мое тело"	50
3.2. Мышечный самоконтроль.....	52
<b>Глава 4. Психофизическая тренировка.....</b>	<b>56</b>
4.1. Общие предпосылки.....	56
4.2. Познавательные навыки.....	57
4.3. Приемы релаксации.....	60
4.4. Приемы концентрации.....	65
4.5. Содержание психофизического тренинга.....	70
4.6. Мотивация при психофизическом тренинге.....	77
4.7. Индивидуальный подход при психофизическом тренинге.....	80
<b>Глава 5. Психорегулирующая тренировка.....</b>	<b>88</b>
5.1. Предпосылки психорегулирующей тренировки.....	88
5.2. Содержание психорегулирующей тренировки.....	89
5.3. Психомышечная тренировка как вариант психорегулирующей.....	96
<b>Глава 6. Ментальная тренировка.....</b>	<b>100</b>
6.1. О понятии ментальной тренировки.....	100
6.2. Основные средства ментального тренинга.....	101
6.3. Индивидуальный подход при ментальной тренировке	111

<b>Глава 7. Социально-психологические факторы спортивной деятельности</b>	118
7.1. Спортивная команда как группа	118
7.2. Социально-психологическая природа лидерства	127
7.3. Природа конфликта в спортивной команде	130
7.4. Механизмы коммуникации и размер группы	133
7.5. Спортивная команда как объект управления	135
<b>Глава 8. Психолого-педагогические (вербальные) средства воздействия на спортсмена</b>	141
8.1. Психологические предпосылки педагогических воздействий	141
8.2. Средства воспитывающих воздействий	149
<b>Глава 9. Основы психической (психологической) подготовки</b>	161
9.1. Содержание психической подготовки	161
9.1.1. Психическая подготовка в спортивных играх	175
9.1.2. Психическая подготовка в единоборствах	182
9.2. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности	220
9.3. Основные средства и методы психической подготовки	223
Заключение	227

*Редактор Л.Абдурахманова  
Технический редактор М.Султанов*

Подписано в печать 03.07.08. Формат бумаги 60x84  
1/16.

Объем 14,75 Печ.л. Договор № 11-08. Тираж 500 экз  
Заказ № 97.

Издательство «Lider Press», 100052, Ташкент,  
ул. Аккурганская, 2.

Отпечатано в типографии  
«Fan va texnologiya Markazining bosmaxonasi».  
700003, г. Ташкент, ул. Алмазар, 171.

Издательство «Лидер Пресс» предлагает Вам заказать нижеперечисленную литературу по физической культуре и спорту. Заявки принимаются по адресу: Ташкент, ул. Аккурган, 2. Телефоны (99890) 354-24-75; 286-18-63;

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 342 бет.

2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 232 бет.

3. Светличная Н.К., Юнусов С. Инвалидный спорт. Учебно-методическое пособие для студентов и тренеров. 160 стр.

4. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. 384 стр.

5. Сафарова Д.Д. Одам анатомияси. I ва II томлар. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 320 ва 302 бет.

6. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 238 бет.

7. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 252 бет.

8. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. 180 стр.

9. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун ўқув кўлланма. 132 бет.

10. Югай Л.П. Основы дзюдо. Учебное пособие для институтов культуры и факультетов физического воспитания. 140 стр.

11. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. 280 бет.

12. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. 242 бет.

13. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 200 бет.

14. Нуримов Р.Э. и др. Футбол. Учебник для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. 474 бет.

15. Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Учебник для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. 364 бет.

16. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун ўқув қўлланма. 172 бет.

17. Хоробров В.А. Динамика неравномерно-вращательных движений гимнаста на снарядах. Учебник для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. 314 бет.

18. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Kurash uchun harakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma. 72 бет.

19. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 334 бет.

20. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 280 бет.

21. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика. (Мусобақа қоидалари). Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун ўқув қўлланма. 350 бет.

21. Акрамов Р.А. и др. Футбол. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 408 бет.

22. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. 300 бет.

23. Рахимов М.М. Спорт машғулотларининг назарияси ва усулияти асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 220 бет.

24. Программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва по видам спорта (18 видов).