

У510.71

П887

А.Ц.Пуни

**Психологическая
подготовка
к соревнованию
в спорте**



4510.71

17887

Доктор
психологических
наук,
профессор
А. Ц. ПУНИ

Психологическая подготовка к соревнованию в спорте



«Физкультура
и спорт»
Москва 1969

Содержание

| | |
|---|----|
| От автора | 3 |
| Несколько предварительных замечаний | 5 |
| Психологическая подготовка к соревнованию — проблема и психологическая и педагогическая | 6 |
| О состоянии психической готовности к соревнованию | 8 |
| О процессе формирования состояния психической готовно- сти к соревнованию | 14 |
| Система звеньев психологической подготовки к соревнованию | 18 |
| Непосредственная психологическая подготовка к выполне- нию спортивного действия в соревновании | 45 |
| О диагностике состояния психической готовности к сорев- нованию | 57 |
| Об изучении личности спортсмена и индивидуальном под- ходе в психологической подготовке к соревнованию | 68 |
| О планировании психологической подготовки к соревнованию | 77 |
| Заключение | 82 |
| Литература | 84 |

Алексей Цезаревич Пуни

Психологическая подготовка к соревнованию в спорте

Редактор Г. Б. Хотянова
Художник А. И. Калиткин
Художественный редактор О. И. Айзман
Технический редактор М. П. Манина
Корректор Г. А. Соколова

A00958. Сдано в набор 9/VII 1968 г. Подписано к печати 16/XII 1968 г.
Формат 84×108^{1/2}. Печ. л. 2,75. Усл. печ. л. 4,62. Уч.-изд. л. 4,57.
Бум. л. 1,375. Бумага типографская № 2. Тираж 25 000 экз. Зак. 1223.
Цена 14 коп.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете
Министров СССР.
Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати
при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

ОТ АВТОРА

Проблема подготовки человека к действиям в разнообразных условиях жизни и деятельности весьма многогранна. В широком смысле можно говорить о подготовке, например, к обучению в школе, к труду и т. д. Но можно иметь в виду и подготовку в более конкретной форме, в частности, к действиям, как сейчас принято говорить, в экстремальных условиях. Таковы, например, действия в боевых условиях, приводящие нередко к совершению героических поступков. «Тот или другой конкретный факт героизма, стечение обстоятельств, при которых героизм проявляется,— писал М. И. Калинин,— они нередко случайны. Но люди, которые совершили героические дела, могли использовать эти случайные стечения обстоятельств потому, что физически, психологически, морально и политически (разрядка автора — А. П.) они были подготовлены к проявлению героизма»¹.

Проявление героизма требует, кроме того, еще владения специальной техникой и тактикой боевых действий. Таким образом, структурные элементы готовности к героическим делам многообразны.

Столь же многообразны и структурные элементы готовности к соревнованию, к свершению своеобразных подвигов (завоеванию первенств, установлению рекордов) в спорте. Обобщая, можно сказать, что готовность к соревнованию, к борьбе за достижение высокого спортивного результата включает различные виды подготовки спортсмена или команды — политическую и моральную, функциональную, специальную (физическую, техническую, тактическую, волевою, теоретическую) и психологическую в их единстве.

В данной книге идет речь о психологической подготовке к соревнованию. Это очень важная проблема. Во-первых, потому, что при современном уровне спортивных достижений у спортсменов, борющихся за победу, наблюдается примерно равное соотношение всех видов подготовленности. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании психологически.

Во-вторых, сейчас создалось парадоксальное положение: необходимость психологической подготовки к соревнованию общепризнана, о ней много говорят и пишут, но... далеко не всегда и все знают, в чем она заключается и как осуществляется. Яркой иллю-

¹ М. И. Калинин. О коммунистическом воспитании. Изд-во «Молодая гвардия», 1958, стр. 444.

страдией этого может служить обсуждение итогов выступления советских гимнастов на первенстве мира 1966 г. в Дортмунде. На страницах газеты «Советский спорт» старший тренер сборной СССР В. Муратов, председатель НМС Федерации гимнастики СССР проф. М. Украин и заместитель председателя Федерации Ф. Фрадков писали тогда следующее: «Надо признать, что с психологической подготовкой гимнастов к соревнованиям у нас не все обстоит благополучно... Это относится в первую очередь к таким сильным мастерам, как Титов и Диомидов». И в том же номере газеты, на той же странице мастер спорта Н. Милигуло как бы дополняет их: «Не забыли ли руководители и тренеры одну из сторон подготовки к соревнованиям, особенно таким крупным, как первенство мира, а именно психологическую подготовку? Думаю, что нет. Они помнили о ней, знали, что она необходима... Но они не знали, с какой стороны подступиться к психологической подготовке команды в целом»¹.

Есть основания думать, что такое же положение существует и в других видах спорта.

В настоящее время в ряде команд страны положение несколько изменилось: к подготовке их привлечены и психологи спорта. Однако в целом в спорте радикальных изменений не произошло. До сих пор не издаются достаточным тиражом пособия, руководства, методические письма по вопросам психологической подготовки к соревнованиям, которыми могли бы пользоваться самые широкие круги тренеров, спортсменов, психологов и врачей.

Автор предлагаемой читателю книги имел в виду заполнить в какой-то степени этот пробел, не претендуя на исчерпывающее изложение всех вопросов проблемы.

Она написана на основе результатов исследований, проведенных сотрудниками и аспирантами руководимой автором кафедры психологии дважды орденосного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, с привлечением источников советской, а также зарубежной научной и специальной литературы.

Автор надеется, что книга окажет помощь в практическом осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям и сыграет известную роль в дальнейшей разработке этой сложной и важной проблемы.

¹ Газета «Советский спорт» № 267 от 13 ноября 1966 г.

НЕСКОЛЬКО ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ ЗАМЕЧАНИЙ

В одном из номеров швейцарской газеты «Нойе цюрихер цайтунг» было напечатано, что в спортивном соревновании «победа в настоящее время на 70% определяется физическими, а на 30% психическими качествами спортсмена». Трудно, конечно, со столь высокой точностью и для всех случаев определить вес физических и психических качеств в достижении спортивного успеха. В решении этого вопроса не всегда может помочь даже факторный анализ. Однако совершенно бесспорно то, что как среди слагаемых победы, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическим факторам.

Спортивная практика давно заставляла говорить об этом. Например, более 35 лет назад один из выдающихся спортсменов и теоретиков тенниса Б. А. Ульянов, анализируя причины неудачных ударов у мастеров ракетки, указывал, что свыше 80% таких ударов связано с неумением теннисистов смотреть на мяч, т. е. с неумением до самого последнего момента удара по мячу концентрировать на нем внимание. Тренер по легкой атлетике В. Ганкевич, отвечая на вопрос, почему у нас прыгуны в высоту с разбега не могут преодолеть высоту 2 метра, писал, что они боятся высоты: «...страх настолько связывает движения прыгуна, что он не может хорошо разбежаться, теряет толчок».

В приведенных фактах речь идет об отдельных психических факторах, таких, как внимание и страх. Но в некоторых видах спорта специалисты выдвигали психологическую сторону спортивной борьбы на первый план, но ей придавали решающее значение в достижении победы. Так, один из крупнейших мастеров клинка своего времени А. П. Мордовин писал: «Фехтование есть борьба двух умов, двух волей, двух технических совершенств, проводимая различными видами холодного оружия посредством сложной, тонкой техники в кратчайшие промежутки времени». Изучали различные стороны психической деятельности и писали о значении их для успеха в соревнованиях

и специалисты по психологии спорта: о значении быстроты реакции у спринтеров и боксеров — П. А. Рудик и Т. Р. Никитин, о «чувстве воды» у пловцов — С. А. Жекулин, о мускульно-двигательных ощущениях у фехтовальщиков и «чувстве времени» (темпа) у бегунов — А. Ц. Пуши и др.

Однако в целом проблема психологической подготовки к соревнованиям в то время еще не ставилась. И это понятно. Уровень спортивных достижений тогда был относительно невысок, а у спортсменов даже международного класса имелись столь существенные различия в технике, физической и тактической подготовленности, что более совершенное развитие иногда даже одного из этих слагаемых тренированности спортсмена могло обеспечить успех — победу. Сейчас положение коренным образом изменилось. В период от XV до XVIII Олимпийских игр произошел огромный скачок в спортивных достижениях. Это явилось прежде всего следствием резкого повышения спортивной подготовленности участников соревнований международного класса. Для них стал характерным высокий уровень владения современной спортивной техникой, тактикой, высокий уровень развития физических и волевых качеств.

При таких относительно равных условиях психическая готовность спортсменов к напряженной борьбе за победу, за достижение высоких, нередко рекордных результатов приобрела значение одного из важных и даже решающих факторов успеха в соревнованиях. После XVIII Олимпийских игр это стало признанной реальностью, в связи с чем к проблеме психологической подготовки к соревнованиям возник всеобщий интерес.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЮ — ПРОБЛЕМА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ

Вопросы психологической подготовки затрагиваются в той или иной форме в спортивной печати — в отчетах почти о всех крупных соревнованиях, в методических и научно-популярных статьях и т. д. Эти вопросы нашли прямое или косвенное отражение на I Международном конгрессе по психологии спорта¹ в докладах П. А. Рудика и А. Ц. Пуши (СССР), Е. Герон (Болгария), Эпурана (Румыния),

¹ Конгресс проходил в апреле 1965 г. в Риме.

Мацака и Ванека (Чехословакия), Мейкла (США), Эсгура (Испания), Шильге, Гершлера и Рейдлера (ФРГ), Мадерна и Флоропе, Романо и Антонелли, Анкана (Италия) и др.

Психологическая подготовка к соревнованиям является сейчас одной из актуальнейших проблем тренировки наших спортсменов и команд. Решение данной проблемы имеет прежде всего практическое, прикладное, значение, связанное с обеспечением всесторонней подготовленности спортсменов к борьбе на современном уровне за мировые первенства и рекорды, за победы на олимпийских играх. Но узкий практицизм здесь, как, впрочем, и всюду, — путь неперспективный.

Вот почему рассмотрение этой проблемы необходимо начать прежде всего с вопросов теоретических, разработке которых, к сожалению, пока уделяется недостаточное внимание.

Психологическая подготовка к соревнованию — проблема и психологическая и педагогическая. Психологической она является потому, что речь здесь идет о создании в процессе спортивной тренировки — в единстве с технической, тактической, физической, волевой подготовкой и на их основе — психической готовности спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является изыскание путей и средств обеспечения психической готовности к соревнованию в процессе обучения и воспитания спортсменов. Изучение этих вопросов относится уже к области теории и методики спортивной тренировки.

Таким образом, решение проблемы требует совместных усилий психологов (сведущих в вопросах спортивной тренировки) и педагогов-тренеров (компетентных в вопросах психологии), направленных на раскрытие теоретических вопросов проблемы и разработку практических путей обеспечения психической готовности спортсменов к соревнованию.

В последнее время высказывается мнение о необходимости привлечения врачей-психиатров к научной разработке этой проблемы и к практическому решению вопросов психологической готовности к соревнованию. Здесь, конечно, имеется в виду не терапевтическое (лечебное) направ-

ление их деятельности, а прежде всего психогигиеническое.

Участие врачей-психиатров в комплексной научной и научно-практической разработке проблемы совместно с тренерами и психологами следует рассматривать как положительный факт, так как существуют и медико-биологические аспекты формирования состояния психической готовности к соревнованию и управления им, выходящие за пределы компетенции педагогов и психологов.

О СОСТОЯНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЮ

В решении проблемы психологической подготовки к соревнованию ключевым является вопрос о понимании сущности психической готовности к соревнованию. Есть все основания говорить о том, что это одна из форм психических состояний, учение о которых в советской психологии развивается Н. Д. Левитовым, В. Н. Мясищевым, А. Г. Ковалевым и др. Любое психическое состояние характеризуется некоторыми общими признаками. Прежде всего, каждое такое состояние представляет собой целостное проявление личности — определенный синдром (совокупность) своеобразно протекающих психических процессов, качеств и свойств личности, как пишет Н. Д. Левитов. Каждое психическое состояние проявляется у человека как переживание и в то же время выражается в активных действиях, в поведении. Все психические состояния имеют временный характер, но длительность их может колебаться в значительных пределах (от секунд до многих дней).

Физиологические механизмы психических состояний весьма сложны. В общей форме можно говорить, что их физиологической основой является «...определенный функциональный уровень коры больших полушарий головного мозга» (Н. А. Костенецкая, В. Н. Мясищев), характеризующий деятельное или покойное состояние, а также различные фазовые ее состояния, связанные, в частности, с решением трудных задач, с пространственной и временной динамикой доминантных процессов и т. д.

Функциональный уровень коры, а следовательно, и психические состояния, как вторичные, производные от него, всегда причинно обусловлены влияниями внешней

среды, в которой живет и действует человек, а также взаимодействующей с нею внутренней среды его организма.

Очень существенно, что психические состояния при многократном их проявлении могут приобретать устойчивый характер. Они могут возобновляться в случаях возникновения тех же или сходных условий жизни и деятельности, а также изменений во внутренней среде организма, которыми они первично были вызваны. Однако изменение этих условий, особенно резкое или внезапное, может привести к резкой смене и психических состояний.

Опираясь на данные общей психологии и пользуясь результатами многочисленных исследований предстартовых состояний, волевой подготовки, психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (А. Ц. Пуни, Р. С. Абельская, А. С. Егоров, Б. Н. Смирнов, В. К. Петрович, Ю. Ю. Палайма, Ю. Я. Киселев, С. М. Оя, К. М. Смирнов, П. А. Рудик, О. А. Черникова, Е. Герон, Е. Генова, Ф. Генов, Б. П. Първанов, М. Эпурац, М. Ванек, И. Мацак, П. Кунат, В. Навроцка и др.), можно охарактеризовать состояние психической готовности к соревнованию. Это состояние, как всякое психическое состояние, представляет собой сложное, целостное проявление личности. Оно характеризуется трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно и увлеченно, с полной отдачей сил, бороться до конца, именно до конца за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным, и прежде всего особо значимым для спортсмена, неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, всем поведением в бесконечно изменчивых условиях спортивной борьбы и в высшей степени напряженной, возбуждающей атмосфере соревнования.

Если проанализировать эту лаконичную характеристику, то можно обнаружить в ней отмеченные выше общие признаки психических состояний, имеющие, однако, свои особенности, вытекающие из специфических условий спортивной деятельности и проявляющиеся в ходе соревнования. К этим особенностям, составляющим комплекс частных признаков, характеризующих состояния психической

готовности к соревнованию, относятся: волевые качества при ведущей роли целеустремленности, выдержки и самообладания; самостоятельность, критичность и гибкость ума; наблюдательность, основанная на высокоразвитой специализированной в условиях каждого конкретного вида спорта различительной функции многих взаимодействующих между собой анализаторов; творческое воображение; стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности; полная сосредоточенность и устойчивость внимания на процессе деятельности, предполагающая в то же время гибкое проявление всех других его свойств — распределения, переключения, объема, интенсивности; способность целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и все поведение на протяжении периода соревнований, основанная на знании определенных приемов и умении пользоваться ими.

Совокупность этих частных признаков состояния психической готовности к соревнованию может иметь те или иные вариации в отношении полноты, выраженности, особенностей протекания и взаимодействия входящих в ее состав элементов. Они всегда обусловлены объективными условиями деятельности в конкретных видах спорта и связаны с типологическими, характерологическими и даже морфологическими особенностями спортсменов.

Такого рода индивидуальные вариации у представителей различных видов спорта требуют специального изучения.

Состояние готовности к соревнованию, как и всякое психическое состояние, имеет сложную внутреннюю картину — в виде целой гаммы переживаний спортсменом ожидания предстоящего соревнования, перипетий спортивной борьбы своих партнеров и противников, процесса собственного вступления в борьбу, ее течения и результатов (этапных и конечных). Проявление этих переживаний характеризуется внешними особенностями поведения и действий, по которым, кстати говоря, можно объективно судить о психическом состоянии и его динамике у спортсмена.

Состояние психической готовности к соревнованию имеет весьма сложную физиологическую основу и, как всякое психическое состояние, характеризуется той или иной длительностью.

Необходимо подчеркнуть, что состояние психической готовности к соревнованию — один из компонентов, входя-

щих в понятие «спортивная форма». Это существенный ее признак, отсутствие которого вообще не позволяет говорить о спортивной форме. То или иное его изменение приводит к изменению спортивной формы.

Можно проиллюстрировать это состояние на множестве фактов. Один из них — выступление Алексея Вахонина на XVIII Олимпийских играх.

Вахонин — атлет легчайшего веса, т. е. той весовой категории, представители которой всегда первыми начинают соревнования. Это уже само по себе в ряде случаев может оказать неблагоприятное влияние на спортсмена. Вахонин являлся одним из претендентов на звание олимпийского чемпиона. Его грозными противниками были японец Сиро Исиносеки и венгерский богатырь Имре Фельди.

Борьба была полна неожиданностей, но Вахонин уверенно, с большим подъемом, с хорошим настроением провел в этих сложных условиях все соревнование и открыл счет золотым медалям, завоеванным советской олимпийской командой. Вот основные эпизоды этой борьбы¹. Ж и м. Вахонин фиксирует 110 кг, но Фельди выжимает 115. Исиносеки ограничивается 110 кг и, казалось, выбывает из борьбы. Ры в о к. Вахонин поднимает 105 кг, Фельди 102,5. Как будто успех. Ведь 2,5 кг отыграно у соперника, но этот результат ниже возможностей Вахонина — его всесоюзный рекорд равен 107,5 кг. Сюрприз преподносит Исиносеки, осилив 110 кг. Тол ч о к. Фельди успешно справляется с весом 132,5 кг, и диктор объявляет о рождении нового мирового рекорда в сумме трех движений. На штанге 137,5 кг. Вахонин не спеша подходит к штанге, взглядом как бы прощупывает ее и помост. Замирает, стоит сосредоточенный, отрешенный от всего окружающего. Потом склоняется над штангой и берет гриф «в замок». Мощное усилие — и штанга на груди. Четкий, уверенный толчок. Вес взят. Теперь у Вахонина сумма 352,5 кг — новый мировой рекорд, превосходящий только что установленный Имре Фельди. Но Фельди просит судей поставить 137,5 кг и берет этот вес. Рекорд снова у венгерского спортсмена. Его обнимают, поздравляют. Он почти чемпион. Этот же вес толкнул и Исиносеки. Алексей Вахонин должен был совер-

¹ Описание дается по материалам газеты «Советский спорт» от 12 октября 1964 г.

нить подвиг, чтобы победить Фельди. И он его совершил. В условиях столь жестокой конкуренции он толкнул штангу весом 142,5 кг, установив, как писали тогда, фантастический мировой рекорд в сумме троеборья — 357,5 кг.

В этой борьбе при очень высоком уровне и равенстве физической, технической, тактической, волевой подготовленности атлетов решающим фактором оказалось состояние психической готовности. У Вахонина проявились и трезвая уверенность в своих силах, и стремление до последней возможности бороться за победу, и оптимальный уровень эмоционального возбуждения, и высокая помехоустойчивость, и способность управлять своими чувствами и действиями.

Нельзя не отметить, что и в блистательной победе наших штангистов А. Вахонина, В. Куренцова, В. Беляева и Л. Жаботинского на первенстве мира и Европы 1966 г. существенное значение также имело состояние их психической готовности к этим труднейшим и ответственнейшим соревнованиям.

Другой факт. Действующим лицом здесь является чемпион по фехтованию на шпагах XVIII Олимпийских игр Григорий Крисс. Речь же идет о двух его победных боях. О них, а главное, о своих действиях и переживаниях рассказывает сам Г. Крисс¹: «У меня было много боев. Некоторые прошли бесследно и я их не помню. В других памятен каждый шаг, каждое движение... Труднее всего приходилось мне раньше с поляком Богданом Гонсиором. Уж очень он высок, ростом около двух метров, а я сантиметров на 30 ниже. Руки у Гонсиора длинные, и достать мне его тяжело. Я проигрывал ему несколько раз, а на Олимпиаде мне вновь нужно было встретиться с ним. И к этой встрече мы с Семеном Яковлевичем Колчинским начали готовиться за много месяцев до поездки в Токио.

И вот боевая дорожка. Перед выходом я чуть-чуть волнуюсь, потом уже не вижу ничего вокруг... на дорожке я вижу только противника, его движения, шпагу и руку. Впрочем, рука и шпага кажутся мне одним целым. Гибким, обманчивым, таящим угрозу. Ближе всего ко мне вытянутая рука Гонсиора... но сейчас вижу, что могу поразить Гонсиора в бедро, и не медлю. Чувствую себя совер-

¹ Из материалов газеты «Советский спорт» от 2 декабря 1964 г.

шенно свободно. Начинается игра, которая меня так увлекает в фехтовании.

Выманить противника из его крепости, заставить его раскрыться, захватить врасплох. Инициатива у Гонсиора. Впрочем, ему это только кажется. Ход событий контролирую я. Вижу лицо Гонсиора и чувствую, что он по-прежнему уверен в себе. Он даже несколько небрежен, неосторожен. Второй укол приходится ему в руку. Через несколько секунд я атакую снова. Гонсиор прячет руку, я попадаю в грудь. А потом снова в руку. Гонсиор нервничает, сердится, что-то кричит тренеру. Тот его успокаивает. А мне легко и свободно. Это был самый трудный мой бой.

И еще тяжело мне пришлось в первом поединке с англичанином Уильямом Хоскинсом. Я не боялся встречи с ним, но был в этой встрече момент, когда все висело на волоске. У меня было уже одно поражение, у Хоскинса не было. Мне была нужна только победа, чтобы получить возможность бороться за золотую медаль. Хоскинса устраивало даже обоюдное поражение из-за просроченного времени. Когда до конца схватки (после предупреждения) оставалось 15 секунд и счет был 5 : 5, он, как говорится, тянул время. 10 секунд осталось — 6 : 6. Проходит еще 5 секунд — 7 : 7, через 3 секунды — 8 : 8. Я умышленно иду на обмен ударами. В запасе 2 секунды. Я пытаюсь прижать Хоскинса на границе. Дважды судьи возвращают его на дорожку. В последнее мгновение Хоскинс идет вперед. И ловушка захлопывается. Я показываю, что хочу нанести укол в грудь. Хоскинс старается отбить атаку. Но ее в этом направлении вовсе и нет. Это финт. Хоскинс раскрыт, беззащитен. Парировать укол невозможно. 9 : 8. Победа...».

У Крисса, как и у Вахонина, состояние психической готовности проявляется вполне отчетливо. Особенно ярко проявляются следующие его признаки: полная сосредоточенность на процессе боя, на противнике, исключительная ясность мысли, сочетающаяся с ярко выраженным стремлением к победе до самого последнего мгновения соревновательной борьбы, позволяющая Криссу не только произвольно и целесообразно управлять своими чувствами и действиями, но и подчинять своей воле волю противника.

Этого не было у Гонсиора, который в критический момент терял власть над собой — нервничал, сердился, что-то кричал тренеру.

О ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЮ

Состояние психической готовности к соревнованию не возникает само по себе. Оно формируется в процессе спортивной деятельности.

Общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях¹ возникает и закрепляется в процессе тренировки. В связи с этим целесообразно ввести понятие *общая психологическая подготовка к соревнованию*.

Такая общая психологическая подготовка достигается приближением условий учебно-тренировочных занятий к типичным условиям соревнований вообще и к типичным условиям соревнований в каждом виде спорта. Этим, помимо развития и закрепления общего стремления к борьбе за лучший спортивный результат в условиях соперничества с другими спортсменами, достигается совершенствование важных для достижения успеха физических (быстрота, сила, ловкость и др.) и психических (волевых, интеллектуальных и др.) качеств.

Кроме того (что очень важно), спортсмен приучается (адаптируется) к соревновательной обстановке, всегда волнующей, увеличивающей ответственность за свои действия, за результат, требующей повышенной бдительности как к собственным действиям и поведению, так и к действиям партнеров по команде (в командных видах спорта) и противников.

Однако такая общая подготовка не обеспечивает состояния психической готовности к соревнованиям. Она служит лишь предпосылкой к ней.

Состояние психической готовности специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию.

И это выступает сейчас как совершенно необходимое звено всего процесса тренировки, особенно в соревновательный период, недооценка которого или тем более пренебрежение которым со стороны спортсмена и тренера мо-

¹ Под таким стремлением не имеется в виду достижение определенного результата в конкретных соревнованиях.

гут свести на нет месяцы, а иногда и годы напряженного труда.

Дело в том, что участие в любом соревновании для любого спортсмена обязательно предполагает столкновение двух неповторимых составляющих: неповторимых во всей их полноте условий соревнования с неповторимым индивидуальным своеобразием личности спортсмена, а в командных соревнованиях и видах спорта — с неповторимым своеобразием спортивного коллектива.

И если спортсмен или спортивный коллектив во всем их неповторимом своеобразии не будет психологически подготовлен к действиям в никогда не повторяющихся условиях каждого соревнования, то это, как правило, приводит к неприятным последствиям: спортсмен показывает результат ниже своих возможностей или терпит поражение.

По данным В. И. Силина, из числа участников (мужчин) двух крупнейших соревнований по спортивной гимнастике 1965 г. (Кубок и первенство СССР) 47,0% имели срывы — выполнили упражнения на 0,8 и более балла ниже запланированной оценки, иначе говоря, показали результат ниже своих возможностей. Среди ряда факторов, послуживших причинами такого рода срывов, существенное значение имела недостаточная психическая готовность к выступлению именно в данных соревнованиях.

Специальное формирование состояния психической готовности к соревнованию — это процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, исходя из предполагаемых условий будущего соревнования.

В командных видах спорта он выступает как процесс формирования прежде всего коллективного сознания определенной группы людей, объединенных в своей деятельности и стремлениях одной идеей, единой целью и единым мотивом высокого общественного значения. При этом сохраняется индивидуальное своеобразие каждого члена коллектива, в связи с чем необходима направленная организация сознания каждого из них.

Таким образом, объектом направленных педагогических воздействий, направленных личных усилий спортсменов в ходе психологической подготовки к соревнованию является их сознание.

Советская психология, базирующаяся на марксистско-ленинской философии и физиологическом учении И. П. Павлова, рассматривает сознание как отражение действительности в голове человека и одновременно как его отношение к ней. Сознание как единство отражения и отношения детерминировано объективными условиями жизни, деятельностью, обучением и воспитанием людей и является продуктом рефлекторной системной работы мозга, который И. П. Павлов назвал органом отношений к внешнему миру. Отражение действительности и самого себя возникает и существует в голове человека в форме образов, мыслей и чувств. Отношения же выступают, как сформированные в процессе развития каждого человека, основанные на его общественном воспитании и опыте связи с различными сторонами действительности, имеющие индивидуально-избирательный характер и ту или иную эмоциональную окраску (В. Н. Мясищев).

Во взаимодействии человека с окружающей его общественной и природной средой отражение и отношение всегда выступают в единстве и реализуются в определенных действиях и поступках, т. е. в поведении, людей.

Существенно, что поведение человека определяется не только непосредственным влиянием предметов и явлений внешней среды, действиями и поступками окружающих людей, состояниями и изменениями внутренней среды организма, но и сложившимся в прошлом отношением или системой отношений к ним. В то же время и отношения складываются и изменяются на основе отражения действительности в голове человека.

Можно привести два факта, поясняющих сказанное.

В свое время одна из сильнейших фехтовальщиц СССР, назовем ее К., проиграла бой несколько более слабой сопернице, назовем ее В. Случилось так, что К. проиграла В. бой и на следующих соревнованиях. С тех пор она ни разу не могла победить В.

У К. сложилось, так сказать, пораженческое отношение к встречам с В. Она психологически всегда уже заранее чувствовала себя побежденной В.

Вот это и есть сформировавшиеся в личном боевом опыте К. связи, имеющие ярко выраженный индивидуальный, избирательный характер и определенную, в данном случае астеническую — пораженческую — эмоциональную

пераску. О таких связях и говорит В. Н. Мясищев, рас-
суждая о том, что такое отношение.

Другой факт. На одном из первенств города Ленингра-
да по фехтованию в финальной пушке сражались две фех-
товальщицы. Назовем их А. и Б.

А. выиграла все бои, предшествовавшие встрече с Б., а
Б. все бои «блестяще» проиграла.

И вот на дорожке последняя пара — А. и Б. Исход их
поединка был полной неожиданностью: побежденная все-
ми другими спортсменка Б. выиграла у А. со счетом
3:0.

Причина здесь заключается в том, что отражение в го-
лове А. действий и исходов боев Б. с другими противника-
ми сформировало отношение А. к Б., как к слабому бойцу.
Появилось чувство самоуверенности, возникли мысли о
том, что победить Б. ничего не стоит. За это неадекватное,
т. е. несоответствующее объективным условиям, отноше-
ние А. жестоко поплатилась.

Таким образом, сложившиеся и складывающиеся отно-
шения становятся важнейшим фактором успеха или неу-
спеха в практических действиях человека.

Сознание как единство отражения и отношения чело-
века не только выражается в его действиях и поступках,
но и регулирует их.

И. П. Павлов назвал человека, имея в виду его взаимо-
отношения со средой, единственной по высочайшему са-
морегулированию системой.

Это саморегулирование является сознательным, по-
скольку его физиологической основой служит взаимодей-
ствие двух сигнальных систем действительности, в кото-
ром вторая сигнальная система выступает как высший ре-
гулятор человеческого поведения.

Направленная организация сознания спортсмена и за-
ключается в том, чтобы создать адекватное, т. е. соответ-
ствующее объективным условиям, отражение предполагае-
мых условий предстоящего соревнования, соотнести их с
отражением собственных возможностей в достижении ус-
пеха в предстоящей спортивной борьбе и на этой основе
вызвать соответствующее — боевое — отношение к выступ-
лению в соревновании.

В процессе такой направленной организации сознания
спортсмена и формируется состояние психической готов-
ности к соревнованию.

СИСТЕМА ЗВЕНЬЕВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЮ

Сложный процесс психологической подготовки к соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев, реализующуюся на протяжении того отрезка времени, который имеется в распоряжении до начала соревнования. Этот процесс может длиться несколько месяцев и может быть равен всего двум-трем дням. Он всегда требует совместных творческих усилий тренера и спортсмена. Можно сказать, даже в большей мере спортсмена, так как ему предстоит самостоятельно бороться в соревнованиях за достижение лучшего результата. Поэтому и в психологической подготовке к соревнованию тренер должен быть ближайшим, направляющим, но не думающим за спортсмена партнером.

Несмотря на то, что в каждом конкретном виде спорта система звеньев психологической подготовки к соревнованию имеет свои особенности, вытекающие из специфики вида спорта, она может быть представлена и в определенном виде. В состав системы входят следующие звенья:

1. Сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и, в особенности, о противниках.

2. Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды и перспективах их изменения к началу соревнования.

3. Правильное определение и формулировка цели участия в соревновании.

4. Формирование или актуализация¹ соответствующих цели общественно-значимых мотивов выступления в соревновании.

5. Вероятностное программирование соревновательной деятельности. Оно совершается в ходе умственных и практических действий с возможным моделированием условий предстоящего соревнования и направлено на определение тактического плана, т. е. оптимального варианта вероятностной программы действий в предполагаемых условиях соревнования.

¹ Под актуализацией имеется в виду оживление уже сформированных ранее мотивов.

6. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении.

7. Предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний.

8. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановления ее в ходе соревнования.

Первые два звена системы психологической подготовки к соревнованию служат исходными предпосылками для введения в действие всех остальных звеньев.

В самом деле, только при наличии достаточно полной и достоверной информации о будущем соревновании, о времени, месте и всех других условиях внешней среды, в которой оно будет происходить, о составе участников, особенно основных соперников, о их индивидуальных особенностях (физических и психических), подготовленности (технической, тактической, физической, волевой) в сочетании с информацией о возможностях самого спортсмена или команды на определенном этапе их спортивного развития можно реально определить цель и строить планы действий в предстоящем соревновании.

Следует иметь в виду, что предполагаемые обстоятельства будущего соревнования, как правило, не бывают известны во всех деталях. С этим связана большая или меньшая точность отражения его в голове спортсмена, этим обусловлен характер отношения к нему — неизвестному или недостаточно хорошо известному, но ожидаемому, с нетерпением или со спокойной уверенностью, иногда с тревогой или с боязливой неуверенностью и в очень редких случаях безразлично. Преодолеть нежелательные отношения спортсмена к соревнованию — одна из основных задач психологической подготовки.

При отсутствии необходимой информации нельзя обеспечить формирование состояния психической готовности к соревнованию. Это может явиться дополнительным фактором, отягчающим борьбу за достижение лучшего результата.

В таком положении оказались, например, наши лыжники перед гонкой на 15 км в Холменколлене на первенстве мира 1966 г., где они заняли 8, 11, 15 и 24-е места. При обсуждении причин столь неуспешного выступления вы-

яснилось, что одной из них явилось отсутствие информации о победителях — норвежских гонщиках. «Бороться надо, — говорили лыжники. — А с кем бороться? Мы того же Эллефсэтера (2-е место) или Эггена (победитель гонки) в лицо даже не знаем, встретимся на улице — не оглянемся. А как они бегут? На что способны, в чем особенно сильны?».

В данном случае это, может быть, была и не главная причина, но она, несомненно, явилась фактором, отягчающим действия наших гонщиков.

Можно было бы привести и противоположные факты, когда тренер в целях обеспечения у своих воспитанников состояния психической готовности к соревнованиям тщательно собирает и систематически обновляет сведения о их возможных противниках. Их фотографии развешиваются в зале, под каждой из них дается текст, содержащий краткую характеристику общих (возраст, рост, образование и т. д.) и специфических (физические и волевые качества, технический арсенал и излюбленные приемы, типичная манера, тактика, ведение схватки и т. д.) особенностей каждого спортсмена.

Более того, при подготовке к крупным соревнованиям такой тренер моделирует основных (одного-двух) противников. Например, в борьбе подыскивает более или менее подходящих борцов и специально готовит их как модели будущих противников для своих питомцев. Затем эти моделированные «противники» выступают в схватках в качестве спарринг-партнеров, против которых борец должен применить адекватные тактику и систему приемов, защит и контрприемов.

Таким образом обеспечиваются исходные предпосылки для создания у спортсмена состояния психической готовности к выступлению в предстоящем соревновании.

Большое значение имеют третье и четвертое звенья системы психологической подготовки спортсмена к соревнованию — правильное определение цели и мотивов его выступления в соревновании.

Универсальная роль цели и мотивов в любой области деятельности общеизвестна.

Еще К. Маркс, анализируя процесс труда, писал, что цель, как закон, определяет способ и характер действий человека и ей он должен подчинить свою волю. Ф. Энгельс же в анализе движущих сил истории развития общества,

нмочай, что здесь ничто не делается «без желанной цели», неизбежно подчеркивал и могучую силу побуждений (т. е. Мотивов). «...у отдельного человека, для того, чтобы он стал действовать, все побудительные силы, вызывающие его действия, неизбежно должны пройти через его голову, и должны превратиться в побуждения (разрядка автора — А. П.) его воли»¹.

Если от этой общей характеристики перейти к практической оценке целей и мотивов в жизни и деятельности людей, то можно сказать: цель определяет то, что должен или хочет сделать человек, к чему он стремится. Мотивы выступают как побудительные силы, которые позволяют уяснить, почему он стремится к достижению данной цели, почему действует так, а не иначе, реализуя свое стремление.

Уместно заметить, что именно мотивы деятельности служат могучим психологическим механизмом, познавая, формируя и изменяя который можно направленно управлять развитием, действиями, поступками, поведением отдельных личностей и целых коллективов в любых сферах и условиях жизни, в том числе в физическом воспитании и спорте.

Участие в соревнованиях предусматривается годовым планом тренировки спортсмена. Предусматривается и количество их в течение года. Не все они равнозначны. Среди них определяются главные по значимости. Предшествующие им соревнования можно рассматривать как подводящие к главным, а соревнования, следующие за главными, — как дополнительные, имеющие разную степень значимости.

Естественно, различны и целевые установки и мотивы участия в каждом из них. О целях и мотивах нельзя говорить отвлеченно, так как они своеобразны в каждом виде спорта и к тому же должны быть определены и сформулированы для каждого конкретного спортсмена или команды. Однако можно указать некоторые общие исходные положения для определения целевых установок и мотивов выступления в соревнованиях.

Целью обычно является достижение намеченного результата (включительно до установления рекорда) и в свя-

¹ К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч. Изд. 2-е, т. 21. Госполитиздат, 1961, стр. 310.

зи с этим занятие определенного места среди участников соревнований.

Цель должна соответствовать возможностям спортсмена при данном уровне его тренированности, даже несколько превышать их, но никогда не должна казаться спортсмену непосильной. В то же время она не должна быть для него и слишком легкой, достижимой без труда. И в том и в другом случае почти исключается возможность создания у спортсмена трезвой уверенности в своих силах и стремления вести борьбу до конца, до последнего момента, после которого соревнование прекращается.

Чрезвычайно важно, чтобы целевая установка всегда выражалась в категорической форме: показать такой-то результат, занять такое-то место. Следует совершенно отказаться от условной формы определения установки. Например, условная форма определения установки для бегуна на длинные дистанции может быть такой: «бороться за призовое место, если хорошо (по графику) будет пройдена первая половина дистанции», или «постараться показать время мастера спорта, если сохранится хорошее самочувствие во время бега» и т. д.

Исследования, проведенные А. С. Егоровым, свидетельствуют о том, что намеченный результат достигается, как правило, при категорической формулировке целевой установки. Условность целевой установки уже заранее снимает необходимость максимальной мобилизации всех сил для достижения намеченного результата. Она заранее создает, так сказать, смягчающие обстоятельства, оправдывающие возможное отклонение от намеченной цели. Она приводит к тому, что при встрече в ходе соревнований с препятствиями у спортсмена легко возникает стремление к прекращению борьбы, снижению волевых усилий.

Та или иная форма целевой установки заранее определяет для спортсмена сигнальное значение встречающихся препятствий: при наличии категорической установки препятствия служат сигналом необходимости мобилизации сил для их преодоления и достижения цели; при условной же форме установки препятствия выступают как сигналы к демобилизации усилий, даже к прекращению борьбы.

А. С. Егоров, изучив более 100 случаев действия различных целевых установок у бегунов на длинные, сверхдлинные дистанции, установил, что при наличии категори-

ческой установки (выполнить задачу при любых обстоятельствах) цель была достигнута в 75% случаев, при условной же форме установки (выполнить задачу, если не будет неблагоприятных обстоятельств) — только в 16% случаев.

Эти факты, зарегистрированные в условиях спортивной деятельности, получили подтверждение и в лабораторном эксперименте. Здесь А. С. Егоров предлагал испытуемым — квалифицированным спортсменам — выполнять мышечную работу на специальном приборе — кистевом эргографе. Работа заключалась в том, что, сжимая пальцы кисти правой руки в кулак, испытуемый поднимал груз весом 8 кг. Темп сжиманий — 70 раз в минуту — регулировался метрономом. В определенный момент испытуемым подавался сигнал, по которому они должны были продолжать работу уже не всеми, а лишь третьим пальцем. Это являлось неожиданным препятствием.

В первой серии опытов задание выполнялось с установкой преодолевать возникающие препятствия по своему усмотрению, в соответствии с самочувствием, во второй — с установкой во что бы то ни стало преодолеть все препятствия.

Что же показали эти опыты? Прежде всего, при условной форме установки у 92% испытуемых возникали сомнения: «как быть дальше?», «стоит ли перетруждать себя?», «смогу ли выполнить это задание?» и т. д. В результате почти все они не смогли преодолеть возникшее препятствие, не выполнили задание. При категорической же форме установки у 90% испытуемых встреча с препятствием вызвала мысли о необходимости мобилизации сил и все они выполнили задание.

Таким образом, целесообразной следует считать категорическую форму целевой установки, конечно, при соответствии ее возможностям спортсмена.

Может быть исключение из этого общего правила, когда допускается определенная условность в формулировании цели. Например, на международном турнире молодежных команд по фехтованию перед одним из фехтовальщиков на рапире тренером была поставлена задача — занять третье место, но если в ходе соревнования возникнут благоприятные условия, то бороться за более высокий результат.

В данном случае допускаемая условность формулировки сочетается с категоричностью и не только не создает

смягчающих обстоятельств, а, наоборот, стимулирует спортсмена на мобилизацию интеллектуальных, волевых и физических усилий, использование всего арсенала технических и тактических средств, чтобы достигнуть более высокого спортивного успеха. Так и случилось в указанном случае: фехтовальщик занял не третье, а второе место.

Мотивами являются побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели. Мотивами могут быть и побуждения, имеющие только личное значение для спортсмена. Лучше всего, если то и другое совпадает. Такого рода цели и мотивы вызывают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности и процессом подготовки к нему и спортивной борьбой в ходе соревнования, развешиванию творческих сил спортсмена, страстному стремлению достигнуть намеченную цель. Действенность такого рода мотивов была показана в специальных исследованиях К. П. Жарова, А. Ц. Пуши, Э. Василевски, А. П. Поварницына, Ю. Ю. Палайма и др.

Здесь уместно привести интересную мысль, высказанную экс-рекордсменкой мира Татьяной Щелкановой по поводу, как она выражается, «технологии» ее мирового рекорда в прыжках в длину с разбега: «Есть для молодежи общий критерий. Он связан с ответственностью перед нашей совестью. Ты должен всегда чувствовать, что должен быть примером в умении развивать свои силы, обогащать знания, добиваться осуществления намеченного».

Программирование соревновательной деятельности — пятое звено системы психологической подготовки к соревнованию — осуществляется в ходе разработки тактического плана. Оно имеет вероятностный характер, поскольку практически почти не встречаются случаи, когда в распоряжении спортсмена и тренера имеется абсолютно полная и достоверная информация об условиях будущего соревнования, наоборот, нередко о многом они могут судить только предположительно.

С психологической точки зрения — это процесс мысленного «проигрывания» будущей деятельности в предполагаемых условиях соревнования. «Проигрывание» осуществляется в целой цепи умственных действий, носящих характер умственного эксперимента.

Для иллюстрации умственного эксперимента можно привести один из многочисленных, собранных Л. Ф. Егу-

новым, фактов. Правда, он относится к кратковременному периоду, непосредственно предшествующему соревнованию по слалому, когда участники его, поднимаясь снизу вверх, изучают трассу и планируют ее прохождение. Но это не меняет существа дела. Речь идет об отчете одного из ведущих слаломистов страны М. об изучении им трассы слалома на одном из первенств СССР, в котором он занял третье место.

Задача М. заключалась в том, чтобы показать результат, позволяющий ему быть по крайней мере в числе призеров. Отношение к соревнованию было положительным, действенным.

Вот выдержка из отчета М.: «При осмотре трассы фигуры в середине казались трудными. Но я давно тренируюсь и знаю, какие фигуры как проходить. Приемы зависят от особенностей фигур. У меня все фигуры разбиты на определенные группы. Только взгляну на фигуру, и уже знаю в основном, как нужно проходить ее. А потом начинаю детально изучать эту фигуру. Например, при подходе к косым воротам перед «змейкой» сразу было ясно, что эти ворота надо проходить сверху. Но казалось, что на полной скорости здесь не вписаться в поворот (т. е. не попасть в створ ворот), потому что крутой склон, а при выполнении поворота под склон будет сильный боковой спос. Возник вопрос: «Как сбросить скорость? Как лучше зайти в эти косые ворота?»

Решение задач последовало в ходе умственного эксперимента.

Вот что говорит о нем М.: «Старался воспроизвести в уме возможные варианты прохождения ворот. Представлял, будто прохожу эту фигуру, решал, что надо делать. Если снизу заходить, то получается невыгодный выход к следующей фигуре — «змейке», так как тогда «змейку» надо проходить с заходом справа и выход из «змейки» будет ниже следующих открытых ворот. Это значит, что будет полная остановка и большой проигрыш во времени.

А если заходить сверху, то это будет наверняка, но для этого нужно еще при подходе к косым воротам сделать сброс скорости. Решил заходить сверху. Решил при подходе сделать плужок и, поравнявшись с флагом, быстро перейти на внешнюю ногу. Получится сброс скорости, уверенный вход в поворот и выгодный подход к «змейке».

принимая решение, старался представить себе каждое движение, мысленно «прочувствовать» все движения.

Когда мысленно выполнял движения поворота, то, как и во время спуска, командовал себе: «Р-раз», чтобы не опоздать с входом в поворот».

В ряде случаев в различных видах спорта умственный эксперимент дополняется наглядными средствами «проигрывания» действий спортсмена или команды на макетах площадок (футбол, хоккей, баскетбол и др.), с помощью карандаша и бумаги (составление вариантов графика бега, лыжной гонки, воспроизведение профиля дистанции гонки и т. д.).

Необходимо подчеркнуть, что мысленное выполнение действий является и идеомоторной тренировкой. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет свои движения. Двигательные же представления основываются на оживлении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответствующих реакциям, возникающим при практическом выполнении воображаемых действий. Такая идеомоторная тренировка готовит спортсмена к практическим действиям в предстоящем соревновании.

Представление движений оказывает тренирующее действие. В исследованиях, проведенных А. Ц. Пуни, В. Х. Полубабкиным, В. И. Силиным, Е. Н. Сурковым, Ю. З. Захарьянцем и др., совершенно определенно показано, что оно содействует овладению техникой гимнастических, легкоатлетических и других упражнений, совершенствованию точности и быстроты их выполнения, повышению интенсивности прилагаемых усилий.

По данным А. Ц. Пуни, при тренировке путем представления движений в условиях лабораторного эксперимента достигается улучшение точности движений на 34%, их быстроты — на 16,8%, силы — на 3,3%.

В. Х. Полубабкин установил, что предварительное (до начала разбега) представление быстрого отталкивания от бруска в прыжках в длину сокращает время толчка с 248—265 до 220—240 миллисекунд.

По данным же В. И. Силина, предварительное представление упражнений на гимнастических снарядах содействует большему совершенству их выполнения, что подтверждается более высокой (в пределах 0,3—1,1 балла)

оценкой судей. Не случайно такие выдающиеся спортсмены, как Б. Шахлин, Л. Латынина, Н. Карасев и другие, прежде чем выполнить упражнение практически, проделывают его мысленно.

Вот пример такой мысленной подготовки Б. Шахлина к выполнению упражнений, описанной А. Чайковским в очерке «Мелодия мышц»¹: «Диктор произнес — Шахлин. И он поднялся на помост. Стал в углу на самом краю. Отвернулся в сторону и замер... Стоит неподвижно и глаза его полузакрывает. Губы сжаты — от этого еще больше выдаются холмы скул. Руки брошены вниз и только пальцы, длинные и гибкие, чуть-чуть шевелятся, словно оцупывают снаряд... Шахлин переживает в уме все свое упражнение и чувствует его так, как будто он уже на кольцах, как будто уже дрожат они в его руках. И когда он повторил всю мелодию (движений — А. П.), когда она неодолимо рвется наружу, он делает первый шаг к снаряду и сразу же начинает упражнение».

В исследованиях самого последнего времени, проведенных В. И. Секупом на гимнастах, установлены новые существенные особенности тренирующего действия представления движений. Оказалось, что гимнасты начинают мысленно готовиться к выполнению упражнений, сидя у снаряда на местах для участников. Они тщательно воспроизводят и представляют всю комбинацию, когда до вызова их к снаряду остаются 1—2 участника. Иногда мысленно повторяют при этом по нескольку раз один какой-либо элемент или связку элементов, особенно сложных или недостаточно надежно отработанных. Находясь в исходном положении, они, как правило, уже не думают о всей комбинации, а представляют лишь ее начало, первый элемент.

Такая идеомоторная подготовка благоприятствует выполнению упражнений.

Очень важен полученный В. И. Секупом в эксперименте ответ на вопрос: сколько раз целесообразно мысленно повторять упражнение?

Факты показали, что если речь идет об одном элементе, то целесообразно мысленно повторить его до четырех раз, но длинную и тем более сложную комбинацию — только один раз. Это получило подтверждение и при исследовании

¹ Газета «Советский спорт» № 208 от 2 сентября 1961 г.

с помощью электроэнцефалографии¹ механизмов тренирующего действия представления движений (Е. Б. Сологуб и В. И. Секун).

Мысленное выполнение действий характеризуется высокой интеллектуальной активностью, в которой существенное значение имеет творческое воображение. Оно сопровождается выраженными проявлениями эмоций и требует от спортсмена многообразных, различной интенсивности волевых усилий.

Мысленное выполнение действий и принимаемые в ходе его решения проверяются, дополняются, подкрепляются или корректируются практическими действиями в процессе тренировки.

Важнейшее значение имеет здесь, возможно, более точное моделирование условий предстоящего, именно предстоящего, соревнования, а не соревновательных условий вообще. Естественно, при этом не может быть абсолютной точности. Это должен хорошо понимать сам спортсмен, с тем чтобы составленный оптимальный вариант вероятностной программы соревновательной деятельности — тактического плана действий — не связывал его творческой инициативы, самостоятельности мысли и действий в реальных условиях соревнования.

Особое место в системе психологической подготовки к соревнованию занимает шестое звено. Предполагаемые условия будущего соревнования подобны уравнению со многими неизвестными. С каждым из них спортсмен может столкнуться в ходе соревнования и к тому же внезапно.

Неожиданности всегда являются препятствиями различной степени трудности. И это потому, что здесь имеет место непредвиденное изменение привычных условий деятельности, непредвиденное нарушение заранее намеченной программы.

Одни из внезапностей выступают как внешние помехи (например, резкие реакции болельщиков), другие возникают в самом процессе соревновательной борьбы (например, новый тактический маневр противника, собственные неудачные действия спортсмена и др.). Первые затрудняют отбор спортсменом полезной информации в ходе сорев-

¹ Метод исследования деятельности головного мозга путем записи электрических потенциалов, возникающих в различных его участках.

нования, вторые расширяют объем информации и затрудняют процесс ее переработки. И те и другие увеличивают время переработки этой новой, экстренно возникшей информации.

По данным Ю. Я. Киселева, даже в условиях лабораторного эксперимента при подаче внезапного резкого звукового сигнала время простой двигательной реакции возрастает с 750 до 1015 миллисекунд (на 35,2%), причем особенно удлиняется время скрытого периода реакции, т. е. переработки информации, полученной от внезапного сигнала (на 44%); в меньшей степени, но все же отчетливо замедляется двигательный ответ (на 18%).

Внезапности требуют от спортсмена быстрого и целесообразного решения задачи, в которой должны быть найдены ответы по крайней мере на два вопроса: «Что случилось?» и «Что делать (как действовать)?». Если ответ на них не найден или найден, но с запозданием, — это приводит к последствиям, отрицательно влияющим на спортивный успех.

Установлено, что именно при встрече с внезапностями спортсмен или команда зачастую терпят поражение. Неожиданностей же в любом виде спорта великое множество. Ю. Я. Киселев, например, в соревнованиях по борьбе зарегистрировал их около восьмисот, а в соревнованиях по тяжелой атлетике — около трехсот. Они были им определенным образом сгруппированы и классифицированы. Эта классификация приводится в табл. 1.

Необходимо, чтобы спортсмен был подготовлен и психологически и практически к встрече с внезапностями и к их преодолению. Поэтому в системе звеньев психологической подготовки спортсмена к соревнованию специально предусматривается подготовка к преодолению препятствий, особенно возникающих неожиданно. Она осуществляется, конечно, уже в процессе вероятностного программирования, но особенно важно ее реализовать при проверке и уточнении намечаемой программы в ходе практических действий в условиях, приближенных к условиям предстоящего соревнования.

Организуя эти условия в процессе тренировочных занятий, прикидок, матчевых встреч, контрольных игр и т. д., тренер должен широко использовать введение неожиданностей. Ассортимент их следует накапливать и расширять путем регистрации и систематизации внезапностей, кото-

Классификация препятствий, неожиданно возникающих в соревнованиях

| № п/п | Причины возникновения | Борьба | | | Тяжелая атлетика | | |
|-------|-----------------------------------|---|---|-----------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------|
| | | время возникновения | | | время возникновения | | |
| | | до схватки | во время схватки | после схватки | до начала упражнения | при выполнении упражнения | после упражнения |
| 1 | Непривычные условия соревнования | Отсутствие места для разминки | Качество ковра. Необычная звуковая или световая сигнализация | Отсутствие места для отдыха | Освещенность помещения для разминки | Архитектурные особенности зала | Отсутствие места для отдыха |
| 2 | Результаты жеребьевки | Метеорологические условия | | | Метеорологические условия | | |
| | | Сила противников, с которыми предстоит встречи в первых кругах соревнований. Круг, в котором борец свободен | — | — | Необходимость первому подходить к данному весу Номер, предшествующий номеру основного противника | — | — |
| 3 | Действия и особенности противника | Спортивное звание противника. Влияние противника вне ковра. Успех или неудача | Физические данные противника. Особенности техники противника. Так | — | Собственный вес противника. Начальные веса, заказанные противником. Результат против- | — | — |

| п/п № | Причины возникновения | Борьба | | | Тяжелая атлетика | | |
|-------|-----------------------------------|---|--|---------------|---|---------------------------|------------------|
| | | время возникновения | | | время возникновения | | |
| | | до схватки | во время схватки | после схватки | до начала упражнения | при выполнении упражнения | после упражнения |
| 4 | Действия других людей | противника в предыдущей схватке | в тические действия противника. Грубость или неспортивное поведение противника | | ника в предыдущем подходе | | |
| 5 | Нарушение распорядка соревнований | Действия тренера. | Действия товарищей по команде. Действия судьи. Поведение зрителей | | | | |
| | | Преждевременный или запаздывающий вызов на ковер. Опоздание противника. Замена одного противника другим. Необходимость переодеть костюм | Оказание противнику медицинской помощи. Соповещание судей во время схватки | — | Интервал между концом взвешивания и началом соревнования. Интервал между подходами. Интервал между вызовом на помост и возможностью начать упражнение | — | — |

| п. п. | Причины возникновения | Борьба | | | Тяжелая атлетика | | |
|-------|--|---|---|---------------|--|--|------------------|
| | | время возникновения | | | время возникновения | | |
| | | до схватки | во время схватки | после схватки | до начала упражнения | при выполнении упражнения | после упражнения |
| 6 | Масштаб соревнований и турнирное положение | Масштаб соревнований. Количество штрафных очков. Соотношение очков разных команд. Результаты встреч других борцов. Количество штрафных очков у противника | — | — | Масштаб соревнований. Соотношение результатов в первых движениях у данного тяжелоатлета и у его соперников. Несоответствие между личными и командными интересами | — | — |
| 7 | Успех или неудача | Непредвиденное поражение в предыдущей схватке | Удача в проведении приема, не получившегося на тренировках. Проигрыш очков в первых минутах | — | Неудача в пробной попытке. Неудача в предыдущем подходе. Неудача в предыдущем упражнении. Неожиданный успех в предыдущем движении | Особенно успешное взятие штанги на грудь. Особенно затрудненное взятие штанги на грудь | — |

| № п/п | Причины возникновения | Борьба | | | Тяжелая атлетика | | |
|-------|---|---|---|---------------|---|---------------------------|--|
| | | время возникновения | | | время возникновения | | |
| | | до схватки | во время схватки | после схватки | до начала упражнения | при выполнении упражнения | после упражнения |
| 8 | Травмы и их последствия | Травмы и их последствия | | | Травмы и их последствия | | |
| 9 | Ошибки в оценке собственных действий и действий противников | Ошибка в определении турнирного положения — собственного и противника | схватки Выигрыш очков на первых минутах | — | Ошибка в оценке результата предыдущего действия соперника | — | Ошибка в определении причины, из-за которой не был засчитан результат (подход) |

рые возникают в соревнованиях по различным видам спорта. Очень важно проявление тренером собственной инициативы и изобретательности в этом направлении.

Эффективность специальной подготовки к встрече с внезапностями была доказана в психолого-педагогическом эксперименте, проведенном Ю. Я. Киселевым с борцами ДСО «Труд».

В процессе экспериментальных тренировочных занятий борцы ставились в условия необходимости преодоления неожиданных препятствий. Это привело к тому, что, если в начале экспериментального периода из 1170 неожиданных препятствий они смогли успешно преодолеть 447 — 38,2%, то после специальной подготовки количество успешно преодоленных и к тому же более трудных препятствий возросло до 59,2%.

Неблагоприятные внутренние состояния, регуляция которых предусматривается седьмым пунктом системы звеньев психологической подготовки к соревнованию, многообразны. Это может быть состояние самоуверенности и излишняя сосредоточенность мыслей на достижении желаемого результата, на достижении победы, вызывающая чрезмерную взволнованность.

Вот что говорит по этому поводу, например, мастер спорта Г.: «Оценивая свои выступления, я замечаю, что чем сильнее желание победить, тем сильнее начинаешь переживать, волноваться. В таких случаях обязательно перестараться и показываешь результаты ниже своих возможностей». Тут и опасения возможно неудачного исхода соревнования и тревожные мысли об общественном порицании в случае поражения. Мастер спорта О. рассказывает, что перед ответственным соревнованием у него иногда возникает навязчивая мысль: «А вдруг проиграю, неудачно выступлю, об этом будет напечатано в газете, узнает вся страна, друзья, товарищи». Здесь основное не столько возможность самого поражения, сколько его общественная оценка, общественное мнение о спортсмене.

Неблагоприятно действуют на спортсменов и навязчивые разговоры о том, что он должен во что бы то ни стало победить. В результате рождаются навязчивые мысли. Иногда такие мысли внушаются спортсмену даже очень опытными авторитетными тренерами. Например, один из тренеров по стрельбе требовал от своих учеников, находив-

шихся на Олимпийских играх в Токио, даже засыпать с мыслью о золотой медали.

Физиологический механизм действия навязчивых мыслей объясняется И. П. Павловым следующим образом: «Стоит человеку сосредоточить все свое внимание на какой-либо определенной мысли и тогда у него получится изолированный пункт (очаг возбуждения в коре. — А. П.) который затормозит все остальное и будет господствующим»¹.

Все сказанное свидетельствует о важности воспитания у спортсменов умения управлять своими психическими состояниями, изменять их в благоприятную сторону.

Можно выделить несколько групп приемов саморегуляции спортсменом этих состояний.

Первая группа приемов направлена на регулирование эмоциональной напряженности путем устранения внешних признаков ее проявления. Это достигается с помощью упражнений в расслаблении мышц, дыхательных и других упражнений.

За рубежом данному вопросу посвящены работы Персиваля, Клементса и др. У нас он хорошо разработан В. Л. Марищуком.

Если кратко охарактеризовать общий смысл предлагаемых В. Л. Марищуком приемов, то можно сказать, что он заключается в снятии эмоционального напряжения путем устранения внешних признаков его проявления. Они выражаются в непроизвольном напряжении мышц, своеобразной мимике, нарушении дыхания.

Отсюда и два исходных положения, относящихся к овладению необходимыми приемами. Первое — привить спортсменам привычку самоконтроля за своими эмоциональными состояниями и внешними признаками их проявления. Это достигается постоянной в различных условиях жизни и деятельности постановкой вопросов: «В каком состоянии мои мышцы?», «Какова у меня мимика?», «Как я дышу?».

Возникший вопрос тотчас сопровождается сознательной проверкой состояния мышц, мимики, дыхания. Обнаружив те или иные «неполадки», спортсмен должен их устранить. Как? Ответом на вопрос служит второе исход-

¹ И. П. Павлов. «Клинические среды», т. I, изд. АН СССР, 1954, стр. 343.

ное положение — надо сформировать специальные навыки, позволяющие произвольно полностью расслаблять мышцы, устанавливать спокойный ритм дыхания.

В. Л. Марищук рекомендует для этого целую систему упражнений в расслаблении мышц: в напряжении и расслаблении одних мышц при напряжении других; в последовательном напряжении и расслаблении мышц; в напряжении и расслаблении мышц всего тела, а также систему специальных дыхательных упражнений и различные виды физических упражнений, требующих произвольного согласования дыхания с выполняемыми движениями и действиями.

Предлагаемые В. Л. Марищуком приемы дают хороший эффект, но при условии, что использование упражнений включается не только в систему психологической подготовки к соревнованию, но и в процесс всей тренировки, т. е. не является эпизодическим.

Вторая группа приемов основана на использовании умственных действий, направленных на мысленное обязательно технически совершенное выполнение упражнений (например, жима в тяжелой атлетике, прыжка в высоту в легкой атлетике, комбинации на снарядах в гимнастике, пробегания дистанции на коньках и т. д.), на столь же совершенное выполнение тактических действий (в спортивных играх, фехтовании, боксе и других видах спорта). В основе таких приемов лежит образное представление процесса собственного выполнения спортсменом технических, тактических и других действий. Они характеризуются яркой картинностью и часто сопровождаются мысленным проговариванием условий отличного выполнения движений в представляемом упражнении или тактическом действии.

Смысл умственных действий заключается в переключении сознания спортсмена от мучительных раздумий на деловую сторону предстоящего выступления в соревновании. Исключительно важно, чтобы умственные действия выполнялись не с мыслью о необходимости во что бы то ни стало выиграть соревнование, а с установкой на возможно более совершенное выполнение упражнений.

Третья группа приемов включает словесное воздействие спортсмена на самого себя. Это самоубеждение, самоободрение, самоуспокоение, самоприказы и др.

Приемами второй, третьей, как и первой, группы спорт-

сменам необходимо пользоваться не эпизодически, а постоянно.

Уместно привести здесь соображение мастера спорта Б.: «Готовясь к предстоящим соревнованиям, думаю об одном, как сохранить такое психическое состояние, в котором нахожусь в обычные дни. Без этого в соревнованиях по стрельбе нельзя показать тех результатов, которые имею во время тренировки». Сохранение или восстановление такого обычного психического состояния и является задачей саморегуляции спортсменом своих внутренних состояний.

И, наконец, о восьмом звене системы психологической подготовки спортсмена к соревнованию.

Физическая и нервно-психическая свежесть у спортсмена к началу соревнования обеспечивается правильно построенной и проведенной психологической подготовкой в целом.

Но она может смениться нервным перенапряжением — состоянием, которое нередко сводит на нет все усилия тренера и спортсмена, направленные на достижение психической готовности к соревнованию. Причиной этого могут стать разные обстоятельства и не всегда можно предусмотреть их. Однако на такое обстоятельство, как значимость для спортсмена предстоящего участия в соревнованиях, необходимо заранее обращать особое внимание.

В теории психологии, в педагогике и практике спорта широко распространено мнение, что если спортсмен понимает значение — прежде всего общественное — своего выступления в соревнованиях, то оно обязательно будет успешным. Это, в общем, действительно так.

Но далеко не все знают, что значимость имеет свою меру для каждого спортсмена. Если мера нарушена, положительное влияние значимости превращается в свою противоположность.

К сожалению, меру эту нельзя выразить в количественных величинах. Она определяется степенью устойчивости нервной системы и психики спортсмена по отношению к многообразным влияниям, фиксирующим внимание спортсмена на высокой ответственности выступления в соревновании, влиянии спортивного результата на собственный престиж, на возможных поощрениях (в случае удачи) и грозящих «наказаниях» (в случае неуспеха или пораже-

ния), на необходимости во что бы то ни стало завоевать золотую медаль и др.

Вот что по этому поводу говорит, например, мастер спорта М.: «На международных соревнованиях ясно понимаешь, что нужно выиграть во что бы то ни стало, тем не менее часто именно в этот момент, когда напряжен до предела, тебя начинают подстегивать и напоминать об ответственности выступления. Это приводит к тому, что спортсмен выходит на лед в нервном, взвинченном состоянии. Игра не клеится, игроки допускают грубые технические и тактические ошибки, теряют контроль над собой, хаотически мечутся по полю, в результате терпят поражение». Такая стимуляция получила верное, но отнюдь не благозвучное по форме и по существу название — «накачка». Сколько погибло рекордов, не состоялось успешных выступлений из-за такого рода стимуляций! Вряд ли возможно все их учесть.

Следует категорически оберегать спортсменов от подобных приемов навязчивого внушения значимости предстоящего выступления в соревнованиях.

Блестящей иллюстрацией бережного отношения в этом плане может служить факт из спортивной биографии известного советского тяжелоатлета Е. Минаева.

Как рассказывает тренер, заслуженный мастер спорта Я. Куценко, «у Минаева накануне XVII Олимпийских игр спортивная судьба была очень нелегкой. Он с трудом выиграл звание чемпиона Европы с посредственным для себя результатом, едва не проиграв итальянцу Маннирони. Еще более грустно сложился для него чемпионат страны в июне 1960 г., когда на верхнюю ступеньку пьедестала почета взошел Чимишкян. Минаева впервые за последние годы посетила неуверенность. А теперь еще и Бергер (американский тяжелоатлет, основной и постоянный конкурент Минаева, — А. П.). Как тут быть? На что надеяться?..

Мы (тренеры — А. П.) сказали Минаеву: «Тренируйся спокойно, ни о чем не думай, мы от тебя золотой медали не ждем. От тебя требуется серебряная медаль — она твоя. Ты и сам знаешь, что, кроме тебя, на нее в мире реально претендовать никому. Не перенапрягайся, за твое серебро мы спокойны больше чем за чье-либо золото. Главное для тебя — не прихворнуть, не выбиться из сил». И в то же время мы говорили Минаеву, между прочим, где-нибудь за обедом: «Ты ведь знаешь,

как бывает в соревнованиях: Бергер погорячится, споткнется, глядишь — и ты уже впереди, а тут тебя уж не собьешь».

Минаев вскоре стал неузнаваем. Куда девались его растерянность, его сомнения, и мы не могли не порадоваться тому, как с каждым днем возвращается к нему его изумительный технический почерк, как день за днем он входит в такую форму, о которой совсем недавно и сам мечтать не мог».

Итогом всей тренировки, и в частности психологической подготовки, явилась для Минаева завоеванная в трудной борьбе с Бергером не серебряная, а золотая медаль чемпиона XVII Олимпийских игр.

Основной смысл использованного приема заключается в том, что тренер сознательно уменьшил меру значимости участия Минаева в олимпийском турнире. Это в данном случае оказалось блестящим в психологическом отношении решением вопроса.

Сохранение нервно-психической свежести к началу и восстановление ее в ходе соревнования связано не только с мерой значимости. Нарушение душевного равновесия, различные формы аффективных состояний могут быть вызваны самыми разнообразными причинами.

Такие состояния характеризуются перевозностью, аффективными взрывами, сменяющимися упадком настроения и т. д. Редкий спортсмен в таком состоянии не испытывал бессонницы накануне, а иногда и за несколько дней до соревнования, сопровождавшейся борьбой с самим собой за то, чтобы заснуть. Все это ведет к тому, что спортсмен, как принято образно говорить, «перегорает» еще до начала соревнования. В процессе же соревнования у него вследствие интенсивнейших напряжений возникают и развиваются явления утомления, характеризующиеся утратой перво-психической свежести. Вместе с тем имеют место периоды длительного, иногда исчисляемого десятками минут, ожидания повторного старта, очередного боя и т. д. Томительное ожидание очередного старта, боя, схватки, подхода к снаряду и т. д., во время которого спортсмен часто мысленно уже ведет борьбу с противником, может привести к аналогичным последствиям.

В целях сохранения или восстановления нервно-психической свежести используются разнообразные способы и приемы. Но почти все они имеют одно основание: пере-

ключить внимание спортсмена на какую-то деятельность, чем-то занять его, с тем чтобы отвлечь от мыслей о соревновании.

Хорошо известно, например, что В. Брумель в перерывах между прыжками читал. А вот П. Болотников в день установления им мирового рекорда в беге на 10 000 м¹ за несколько часов до старта с увлечением играл в шахматы, при отъезде же к месту соревнований сел за руль и вел машину до самого стадиона. Проверено также, что накануне или за несколько дней до соревнования полезны выезды на лоно природы, посещения театра, концертов, кино. Очень эффективны в этом плане так называемые «хобби» — увлечения музыкой, коллекционированием марок, спортивных значков, живописью и др.

Такого рода занятия, не связанные с основным делом, занятия, как иногда говорят, для души — прекрасные средства переключения внимания, отвлечения спортсменов от мыслей, иногда тревожных и тягостных, о соревнованиях.

В период подготовки к XVIII Олимпийским играм в Токио польские специалисты по психологии спорта (П. Родкевич, Э. Василевски и др.) использовали в спортивной практике один из психотерапевтических методов — метод аутогенной тренировки Шульцга. Включение его в процесс психологической подготовки польских штангистов и отчасти легкоатлетов к Олимпийским играм и использование приемов аутогенной тренировки в процессе соревнований на Олимпиаде сыграло положительную роль в достижении высоких спортивных успехов такими атлетами, как Новак, Шмидт, Башановский и др.

Метод Шульцга сейчас приобретает все более широкое распространение в спортивной практике. Имеются уже и практические и научные данные, позволяющие считать его полезным в отношении сохранения и восстановления перво-первичной психической свежести у спортсменов как перед соревнованиями, так и в ходе их².

¹ Сентябрь 1960 г., Киев.

² С описанием аутогенной тренировки познакомят, например, следующие источники: Х. Клейнзорге и Г. Ключмис. Техника релаксации. Изд-во «Медицина», 1965; Л. Н. Радченко. Опыт аутогенной тренировки борцов. «Теор. и практ. физич. культ.», 1966, № 11; Аутогенная тренировка. Изд. Методического кабинета ГЦОЛИФКа, М., 1967.

Однако здесь нужно сделать некоторые оговорки.

Аутогенная тренировка может с успехом быть использована в целях «отключения» спортсменов от внешних раздражителей даже в условиях соревнования, ее можно применять для преодоления бессонницы и т. д. Об этом свидетельствует опыт польских психологов спорта и польских спортсменов, подтверждают эмпирические факты использования аутогенной тренировки советскими борцами и лыжниками (Ю. Я. Киселев, Л. Н. Радченко, Б. А. Вяткин) и экспериментальные исследования у нас, проведенные также на борцах (Л. Н. Радченко).

Но когда речь идет о переживаемом спортсменом состоянии эмоциональной напряженности, то здесь аутогенная тренировка хотя и обеспечивает снятие этого состояния, однако не всегда способствует полному восстановлению моторной дееспособности, в частности способности точно выполнять двигательные действия по признакам пространственным, временным и интенсивности прилагаемых усилий. Л. Н. Радченко в условиях эксперимента установил, что восстановление здесь составляет 68% от исходного уровня, характеризующего точность движений спортсмена в спокойном состоянии. Необходимое довосстановление и приведение спортсмена в состояние готовности к действию достигается разминкой, следующей за аутогенной тренировкой.

Таким образом, разумное сочетание аутогенной тренировки и разминки — ценное средство восстановления дееспособности спортсменов после перенесенного эмоционального напряжения.

Такое сочетание может иметь различные варианты. Это зависит от вида спорта, от условий соревнования, от особенностей самих спортсменов и т. д. Например, Б. А. Вяткин, А. Е. Кондаков и Б. М. Валуев для лыжников-гонщиков с успехом применяли следующий вариант: вначале спортсмены делали общую разминку, затем самостоятельно, но под контролем психолога проводили аутогенную тренировку, а за 7—8 минут до старта вставали на лыжи и проводили короткую специальную разминку. На старт выходили спокойными, бодрыми, готовыми к борьбе.

В настоящее время ведутся интенсивные поиски новых вариантов аутогенной тренировки и других способов регуляции неблагоприятных внутренних состояний спортсменов.

В лаборатории психологии спорта ВНИИФКа, например, разрабатывается вариант аутогенной тренировки по Шульццу, получивший название психорегулирующая тренировка (А. А. Алексеев, Л. Д. Гиссен). Существенным и интересным в этом варианте является введение после релаксации словесных формул, мобилизующих спортсмена для предстоящей деятельности.

Рассмотренный круг вопросов относится к одной из очень сложных и важных проблем произвольного управления спортсменом своими внутренними состояниями.

Вооружение спортсменов многообразным арсеналом средств и приемов такого рода саморегуляции следует считать одной из обязательных задач обучения и воспитания в процессе спортивной тренировки, в процессе общей психологической подготовки к соревнованиям.

Что же касается психологической подготовки к конкретному соревнованию, то здесь речь идет уже о предусмотрении и отборе наиболее целесообразных, в зависимости от предполагаемых обстоятельств и особенностей личности каждого спортсмена, способов саморегуляции, а также о предусмотрении вероятностного времени и мест их использования.

Рассматривая вопрос о саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, о сохранении нервно-психической свежести, нельзя не отметить, что управление различного рода состояниями, а также действиями и поведением спортсменов находится не только в их собственных руках. Функцию управления осуществляет и тренер. Но это уже самостоятельный вопрос, подробное освещение которого здесь не предусмотрено. Однако необходимо отметить важность гармонического сочетания той и другой формы управления — саморегуляции со стороны спортсмена с регуляцией, исходящей от тренера. Если такой гармонии нет, — могут возникнуть конфликтные состояния у спортсмена, при которых влияние тренера будет иметь не положительный, а негативный характер, последствия же дисгармонии между саморегуляцией спортсмена и регуляцией со стороны тренера для достижения спортивного успеха — самые неблагоприятные¹. Зато при наличии гармонии

¹ Подробнее сказано в статье Ю. Я. Киселева «О негативной стороне речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена». В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФИС, 1967, стр. 134.

между ними, как правило, достигается положительный эффект.

Можно проиллюстрировать это на примере некоторых эпизодов хоккейного матча СССР — Швеция на Белой олимпиаде в Инсбруке 7 февраля 1964 г., описанных Константином Симоновым: «Пять минут шестого. Игра началась... Шведы на первых минутах жмут. У наших чувствуется известная скованность и напряжение... У барьера по обеим сторонам скамейки с игроками стоят на своих командных постах тренеры и руководят этим боем на ледном поле... «Ребята, скорость, скорость!» — голос тренера звучит негромко, я бы даже сказал мягко, но упорно. Он не упрекает, он напоминает и настаивает... Первый наш бросок по шведским воротам — гол!.. Шведы делают все, чтобы отквитать шайбу... Мне начинает казаться, что у них появляется преимущество в скорости. И, видимо, это кажется не только мне... Наконец... 1 : 1. Игра идет с переменным успехом. «Знаете, чего нам сегодня не хватает? — спрашивает тренер готовых выйти игроков. — Мы слишком серьезны сегодня, нам веселости не хватает, игровой веселости»... После перерыва... наши играют самозабвенно, самоотверженно, но что-то не клеится, не получается, не доводится до конца. Первый за все время упрек одного из тренеров: «Что с вами, ребята, не узнаю!». И еще раз настойчивое напоминание о скорости: «Лучше кататься, лучше кататься!»...

Наконец, похвала за красивую комбинацию: «Вот она, первая хорошая минута!». Только что сменившийся и севший на скамейку капитан команды Борис Майоров вслух делает самокритичное замечание о нашей сегодняшней игре. «Правильный самоанализ делаешь, Борис», — тут же поддерживает тренер.

Вслед за правильным самоанализом следуют соответствующие выводы и в ворота шведов влетает вторая шайба — 2 : 1. Начинается третий период... Швед прорывается и один на один с вратарем забрасывает шайбу. 2 : 2. Стадион бурно аплодирует шведам. У наших сменившихся игроков расстроенные лица, и вдруг я слышу спокойный, уверенный, без наигранной веселости, голос нашего тренера... «Ничего, ребята, все нормально — 2 : 2. Просто сделали игру интересней, чем была. А теперь постараемся выиграть».

Я хочу задержаться на этой фразе... спокойной... доб-

рожелательной, уверенной. Я почувствовал за ней стиль команды, стиль тренерской работы, стиль отношений между людьми, составляющими это очень слаженное коллективное целое — олимпийскую хоккейную советскую команду».

К. Симонов приводит далее еще ряд регулирующих указаний тренеров:

— Костя, не спеши!

— Леша, еще один! (Это уже при счете 3 : 2.)

— А ну быстрее, друзья!

— Молодцы, что сдержались! (Это уже при счете 4 : 2, когда наши не дали шведам ввязать себя в драку.)

В раздевалке, поздравив команду с победой, Чернышев говорит спокойно и коротко: «А теперь отлично отдохнуть. И в меру, без захлеба, оценить свою победу». А я, пишет К. Симонов, слыша здесь эти слова, мысленно добавляю: «На мосту — канадцы!».

Хотя приведенные места из описания матча кратки, к ним вряд ли что нужно добавлять, чтобы подчеркнуть гармонию саморегуляции и регуляции игровой деятельности и состояний игроков самими хоккеистами и тренерами команды.

Ю. Я. Киселев (см. его работу, указанную выше) пишет, что в критических ситуациях и самостоятельно, активно действующие спортсмены иногда нуждаются в руководстве тренера. В таких случаях используется подсказка необходимых действий в форме команды, резкой, не требующей размышлений, а требующей только исполнения. Команда должна быть лаконичной, бьющей, так сказать, прямо в цель. Великолепной иллюстрацией такого рода управления действиями спортсмена может служить описание эпизода из биографического очерка Вик. Васильева о замечательном болгарском тренере по вольной борьбе Райко Петрове.

«В матче СССР — Болгария, проходившем в Москве девять лет назад, — пишет Вик. Васильев, — встретились в легком весе Муса Алиев и советский борец Алимбек Бестаев... и случилось так, что когда им оставалось бороться в стойке три минуты, у Алиева был перевес в одно очко». Бестаев начал бурную атаку. Действия Алиева становились все более хаотичными, он лишь кое-как сопротивлялся. «Райко страдал, наблюдая за этой агонией... И вдруг, встретившись на какую-то секунду с глазами Алиева, в которых

застыло безысходное отчаяние, Райко крикнул: «Выпрямись!» Совет был противоестественным. Выпрямиться — это значит открыть себя, открыть самое уязвимое — ноги, а главное, разрушить... созданный годами условный рефлекс (лучше сказать, стереотип. — А. П.). Алиев выпрямился, но тут же снова принял низкую стойку. «Выпрямись!» — снова прозвучал властный и уже совсем жесткий голос тренера... Алиев, ничего не понимая... выпрямился и встал во весь рост, словно приглашая противника — ну кончай же поскорее!.. Но абсурдность поведения Алиева была так несомненна, что Бестаев в нее не поверил. Он заподозрил какой-то тактический подвох, остановил штурм, стал осторожен. И минута ушла! Ушла, а очко у Алиева осталось — он победил...»

В этом факте раскрывается изумительное понимание Райко Петровым психологии спортивного поединка, действия фактора неожиданности в столь критической ситуации. Блестящий пример секундирования, которым так важно владеть каждому тренеру. Но это не достигается сразу, а требует обширных знаний, большого опыта, тонкой наблюдательности, гибкости ума, дара предвидения. Это требует от тренера постоянного самосовершенствования.

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ СПОРТИВНОГО ДЕЙСТВИЯ В СОРЕВНОВАНИИ

В ряде видов спорта, таких, как легкая атлетика, тяжелая атлетика, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина, гимнастика, стрельба, фигурное катание на коньках и др., завершающим звеном всей психологической подготовки является непосредственная подготовка спортсмена к выполнению упражнения в ходе соревнования. Сущность ее заключается в максимальной сосредоточенности внимания спортсмена на предстоящих действиях, в определении момента полной готовности к выполнению упражнения, вслед за которым оно начинается.

Можно утверждать, что на этом заключительном этапе психологической подготовки внимание выступает как важнейший психический фактор, с которым связана успешность действий спортсмена. Значение внимания в любой области деятельности людей общеизвестно. Об этом с пол-

ной определенностью писал еще К. Маркс, характеризуя процесс труда. Он рассматривал внимание как совершенно необходимый фактор трудового процесса, в котором проявляется целесообразная воля работника, т. е. как фактор, регулируемый самим работником.

Обобщая современные данные паучной психологии (Н. Ф. Добрынин, А. И. Розов, С. Л. Рубинштейн, В. И. Страхов и др.), можно характеризовать внимание как психический феномен, представляющий собой процесс избирательной направленности и предметной сосредоточенности сознания, определяемой конкретными условиями жизни и деятельности людей.

В основе его лежит пространственная и временная динамика нервных процессов в системной работе коры больших полушарий головного мозга, приводящая к образованию в определенных ее участках очагов доминантного возбуждения и подчиненная закону взаимной индукции.

Важно подчеркнуть регулирующее эту динамику у человека влияние второй сигнальной системы, в связи с чем избирательная направленность и предметная сосредоточенность сознания приобретают произвольный характер.

Практический эффект такого рода направленности и сосредоточенности заключается в том, что при этом, как писал С. Л. Рубинштейн, сенсibiliзируются, т. е. обостряются, процессы восприятия, представления, запоминания, мышления и др., благодаря чему объекты внимания отражаются в голове ясно и отчетливо.

В связи с исключительным многообразием и динамичностью условий деятельности, которыми определяется процесс внимания, оно характеризуется пространственной и временной подвижностью, связанной с необходимостью выбора в каждый данный момент и при данных условиях определенного или определенных объектов, на которые должно быть направлено сознание.

Процесс внимания характеризуется не только подвижностью, но и устойчивостью. Она особенно отчетливо выступает тогда, когда избран главный объект, на котором сосредоточивается сознание. Однако устойчивость не означает полную остановку процесса. В единстве с устойчивостью функционирует и пространственно-временная подвижность внимания, но когда избран главный объект, это происходит в пределах его самого и в течение того отрезка времени, которое необходимо по условиям деятельности.

Все сказанное о внимании, как определенном психическом явлении, имеет прямое отношение к вопросу о непосредственной подготовке спортсмена к выполнению упражнений в соревновании.

Впервые сосредоточение перед выполнением упражнений было изучено в 1952—1953 гг. в Болгарии Е. Герон. Ему были получены интересные результаты, касающиеся временной характеристики процесса сосредоточения перед выполнением упражнений классического троеборья в тяжелой атлетике в связи с большей или меньшей технической сложностью их, весом штанги, тренированностью атлетов. Было также отмечено индивидуальное разнообразие длительности и выбора момента сосредоточения у различных штангистов.

С тех пор исследования, направленные на изучение процесса непосредственной психологической подготовки к выполнению упражнений в соревновании, значительно расширились.

Собран большой фактический материал, касающийся подготовки к выполнению спортивного действия в соревнованиях по легкой атлетике (Е. Генова, А. Ц. Пуни, В. К. Петрович), по тяжелой атлетике (Ф. Генов), по гимнастике (Е. Герон, М. В. Когут, Е. Г. Козлов), по волейболу (Б. Първанов и Н. Попов), по футболу (Б. Първанов), по прыжкам в воду (А. Ц. Пуни, В. К. Петрович), по фигурному катанию на коньках (А. Ц. Пуни, В. Староста и Т. Староста) и др.

Разработка и анализ материалов исследований позволили сделать некоторые обобщения, установить некоторые закономерности, важные для практики.

Несмотря на относительную кратковременность непосредственной подготовки к выполнению упражнения, в ней можно выделить несколько этапов. Прежде всего это этап контрольно-ориентировочной деятельности и этап сосредоточения. В тех видах спорта, где имеет место повторяемость упражнения, можно выделить еще оценочный этап, как необходимое условие для перехода снова к этапу контрольно-ориентировочной деятельности.

В разных видах спорта эти этапы имеют некоторые особенности, своеобразие, но есть в них и общее.

Контрольно-ориентировочный этап — это этап сбора детальной информации о конкретных условиях, в которых предстоит выполнять действие именно в данном

соревновании. Например, у метателей, прыгунов, также у штангистов, гимнастов, прыгунов в воду, фигуристов и сами действия и условия их выполнения заранее и прочно запрограммированы. Эта программа хранится в сознании спортсмена в виде представления действий и условий их выполнения.

Можно считать, что такое представление является, как это было установлено А. Ц. Пуни и Е. Н. Сурковым на гимнастах, обобщенным, целостным, ярким и устойчивым. При попадании в конкретные условия каждого соревнования спортсмену необходимо бывает сличить их с представлением о типичных и привычных условиях выполнения упражнения. При этом, сличая, он стремится привести к возможно большему соответствию данные конкретные условия с типичными, привычными и, если достигнуть полной адекватности условий невозможно, то внести некоторые уточнения в процесс выполнения упражнения.

Говоря более конкретно, контрольно-ориентировочная деятельность, например у прыгунов в длину, в высоту с разбега, заключается в проверке качества и состояния дорожки для разбега, соответствующей и привычной для спортсмена ее разметке, в выполнении пробных прыжков и на этой основе уточнении разметки и т. д. У метателей — в осмотре места для метаний, опробовании грунта, в очистке круга от песка, в мокрую погоду от земли, занесенной другим метателем. Специальное внимание уделяется снаряду — ядру, диску и т. д. Несмотря на то, что все снаряды одинаковы по весу и форме, — субъективно один из них может оказаться, как говорят спортсмены, более «по руке» и они следят за тем, чтобы перед очередным броском взять именно этот снаряд, иногда «взвешивают» его на руке и затем идут на старт для выполнения броска. В гимнастике основой контрольно-ориентировочной деятельности служит опробование снарядов, в прыжках в воду — опробование трамплина и т. д.

Процесс сбора информации об условиях выполнения упражнения, сличения ее с запрограммированными в представлении, уточнения программы и т. д. характеризуется высокой интеллектуальной и волевой активностью спортсмена, пространственно-временной подвижностью внимания, объектами которого становятся различные пространственные и предметные особенности внешних условий деятельности, собственные движения и действия при час-

тичном или полном предварительном выполнении упражнения, опробовании разбега или снаряда и т. д.

Внимание сосредоточивается и на мысленном выполнении упражнения с проговариванием исполнения его отдельных фаз и даже движений, с заготовкой слов-самоприказов, с помощью которых регулируется действие. Такими словами-регуляторами являются, например, у прыгунов в высоту самоприказы «вверх, вверх» перед выполнением отталкивания и др.

В организации внимания можно отметить следующие особенности: объем внимания обычно невелик — включает 1—3 объекта, имеет место его переключение с одних внешних условий на другие, с внешних условий на собственные движения спортсмена и обратно и т. д.; устойчивость внимания недлительна и не отличается постоянством.

Последовательность звеньев в системе организации внимания для каждого спортсмена и в каждом виде спорта относительно постоянна и определяется привычным для него стереотипом контрольно-ориентировочных действий.

Этап сосредоточения — это этап вытеснения из сознания всего того, что не относится к предстоящему действию, отвлечения от всех внешних раздражителей. Образно говоря, на этом этапе спортсмен обретает состояние отрешенности, или, пользуясь термином К. С. Станиславского, состояние публичного одиночества. Несмотря на большое количество зрителей, других участников соревнований и судей, несмотря на массу разнообразных звуковых, световых и иных раздражителей, для спортсмена, находящегося в таком состоянии, не существует ничего, кроме его самого, кроме снаряда, с которым или на котором он должен выполнить упражнение.

Известные советские спортсмены так рассказывают об этом состоянии.

Е. Г. Минаев: «В заключительный период настройки ни о чем не думаю, в том числе и о штанге... настраиваюсь так, что ничего не вижу вокруг».

А. П. Курынов: «Во время установления мирового рекорда был очень возбужден, подойдя к штанге, выключился из окружающего, кроме штанги, ничего не видел».

О. Я. Григалка: «Перед толчком ядра прежде всего стараюсь выключиться из окружающего, чтобы ничего не видеть и не слышать».

На этом этапе характерной является полная или почти

полная внешняя неподвижность спортсмена. Но это лишь типичное выражение внутренней активности сосредоточения, неизбежно возникающей в связи с образованием или оживлением очага доминантного возбуждения в определенных областях коры головного мозга. Пространственная динамика внимания ограничивается пределами собственного тела и снаряда.

Этот этап имеет две фазы. Первая характеризуется воспроизведением яркого образа главнейших моментов выполнения спортивного действия, например отталкивания и движения маховой ноги в прыжках в высоту с разбега; перехода от разбега к толчку и заключительного усилия в толкании ядра; первого или другого особо важного элемента комбинации в гимнастике; даже всего прыжка в целом в прыжках в воду. Благодаря тренирующему действию представления движений создаются необходимые условия для высокой эффективности выполнения упражнений.

Во второй фазе предметом избирательной направленности и сосредоточенности сознания является определение момента готовности к исполнению действия. Момент этот очень сложен для описания.

Спортсмены говорят, что он связан главным образом с проприоцептивной сигнализацией и каким-то валовым чувством нарастающей, так сказать, «взрывной волны», на гребне которой начинается внешнее действие. Обобщая выражения, которыми обозначают этот момент спортсмены, можно характеризовать его следующим образом: «Прислушиваюсь к звучанию своего тела, контролирую, нет ли ненужного напряжения мышц, чувствую, как нарастает внутри меня возбуждение и в какой-то момент переходит во взрыв — в движение».

Иллюстрацией к характеристике фаз могут служить хотя бы следующие словесные отчеты спортсменов о направленности сознания на этапе сосредоточения: Николай Карасев (экс-чемпион СССР 1964 г. в толкании ядра) — «Перед попыткой всегда думаю о свободном без лишних движений и напряжений начале. Это главное... Непосредственно перед толчком все внимание обращаю на возбуждение, жду его, часто дышу; «нагнав» возбуждение, снижаю его до нормального уровня. Затем говорю себе: «Давай» — и начинаю движение». Е. Распопова (мастер спорта по прыжкам в воду) — «На старте я мысленно представляю все исполнение прыжка. Затем думаю о самом глав-

ном для меня: подняться на носки и в толчке хорошо вытннуться. В определенный момент говорю себе: «Смелее, смелее! Пошла!».

В сосредоточении внимания перед исполнением спортивного действия огромное значение имеет фактор времени. Именно в отношении этого фактора установлен ряд закономерностей.

Первая из них выражается в том, что существует оптимальная, т. е. наиболее благоприятная, длительность сосредоточения перед выполнением упражнений. Она неодинакова в различных видах спорта, но существует и нечто общее — то, что в каждом из них есть группы спортсменов, имеющих малую, среднюю и большую длительность сосредоточения.

Такого рода границы, например для легкоатлетов, определены в специальных исследованиях, проведенных В. К. Петровичем, а для прыгунов в воду — в исследованиях В. К. Петровича и А. Ц. Пуни (табл. 2).

Таблица 2

Границы малой, средней и большой длительности сосредоточения (сек.) перед выполнением упражнений

| Виды спорта и упражнения | Длительность сосредоточения | | |
|--|-----------------------------|-----------|-----------|
| | малая | средняя | большая |
| Легкая атлетика: | | | |
| прыжок в высоту | 3,0—5,9 | 6,0—10,9 | 11,0—30,0 |
| » с шестом | 4,0—9,9 | 10,0—19,9 | 20,0—50,0 |
| » тройной | 2,0—7,9 | 8,0—16,9 | 17,0—50,0 |
| » в длину | 2,0—7,9 | 8,0—14,9 | 15,0—47,0 |
| метание ядра | 2,0—4,9 | 5,0—7,9 | 8,0—20,0 |
| » молота | 2,0—3,9 | 4,0—6,9 | 7,0—15,0 |
| » диска | 3,0—4,9 | 5,0—5,9 | 6,0—26,0 |
| » кобля | 3,0—6,9 | 7,0—10,9 | 11,0—24,0 |
| Прыжки в воду (трамплин 3 м, коэффициент трудности 1,6): | | | |
| из передней стойки | 1,0—2,9 | 3,5—5,5 | 6,0—13,5 |
| из задней стойки | 3,0—9,5 | 10,0—13,5 | 14,0—24,0 |

То же самое для гимнастов установил Е. Г. Козлов.

Длительность сосредоточения (сек.)

| | Малая | Средняя | Большая |
|-------------------|-------|---------|---------|
| Мужчины | До 2 | 2—4 | Свыше 4 |
| Женщины | » 3 | 3—6 | » 6 |

Впервые обнаружили эту закономерность в фигурном катании на коньках В. Староста и Т. Староста, изучая процесс сосредоточения перед исполнением обязательной программы упражнений у участников первенства Европы 1967 г.

Длительность сосредоточения (сек.)

| | Малая | Средняя | Большая |
|-------------------|----------|-----------|-----------|
| Мужчины | 2,3—12,9 | 13,0—22,9 | 23,0—76,5 |
| Женщины | 0,0—10,9 | 11,0—18,9 | 19,0—40,5 |

Несмотря на наличие некоторых вариаций, при выполнении различных фигур программы основная закономерность сохраняется всюду¹.

Оптимальная длительность сосредоточения является для спортсменов одним из условий достижения спортивного успеха, сформировавшихся в процессе деятельности — в процессе тренировки и соревнований.

Это следует иметь в виду в практике обучения и воспитания спортсменов. Нужно выяснить и закрепить в процессе общей и специальной психологической подготовки к соревнованию оптимальную для каждого спортсмена длительность сосредоточения перед выполнением упражнения.

Другая закономерность имеет место в определенных видах спорта, в которых каждая попытка выполнить упражнение рассчитана на достижение максимального (по возможностям спортсмена) результата. Это, например, метания в легкой атлетике, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина, фигурное катание на коньках и др. Закономерность выражается в индивидуальной стабильности длительности сосредоточения.

Это значит, что для разных спортсменов она различна, но для одного и того же устойчива. Она характеризуется

¹ Из неопубликованных еще материалов исследования, выполненного под руководством проф. А. Ц. Пуни.

удивительным постоянством, которое обнаруживается у одного и того же спортсмена на протяжении ряда лет и в самых различных соревнованиях.

Для иллюстрации можно привести несколько фактов, характеризующих эту закономерность.

По данным А. Ц. Пуни и В. К. Петровича, у лучших в Советском Союзе толкателей ядра Липниса и Карасева на протяжении четырех лет (с 1960 по 1964 г.) длительность сосредоточения перед выполнением толчка в шести финальных попытках колебалась лишь в пределах 4,5—5,4 сек. для Липниса и 4,8—6,1 сек. для Карасева.

У двух участниц соревнований по прыжкам в воду в мае 1965 г. на приз «Комсомольской правды» А. и В. длительность сосредоточения перед каждым из пяти прыжков составляла: для А. — из передней стойки 2,0—2,3 сек., из задней стойки 7,0—8,0 сек.; для В. — соответственно 4,0—5,2 сек. и 10,0—11,5 сек.

Постоянство длительности сосредоточения отмечают также В. и Т. Староста у стабильно выступающих фигуристов, например у первой фигуристки Европы 1967 г. Габриэль Зейферт (ГДР).

Уже одна эта закономерность очень существенна для практики. Нарушение индивидуальной стабильности времени сосредоточения, особенно в сторону его укорочения или чрезмерного удлинения, как правило, не позволяет спортсмену достигнуть хорошего результата.

Еще одна закономерность установлена в тех видах спорта, где максимальный результат достигается постепенно в целой серии попыток — в упражнениях классического троеборья в тяжелой атлетике, в прыжках в высоту и с шестом в легкой атлетике и др.

Эта закономерность выражается в постепенном возрастании длительности сосредоточения по мере увеличения веса снаряда, высоты прыжка. Иными словами, по мере увеличения степени трудности упражнения.

Это отчетливо можно видеть на рисунках 1, 2, 3. Факты, характеризующие данную закономерность, впервые были установлены Е. Герон в 1952—1953 гг. у тяжелоатлетов, а в 1960 г. А. Ц. Пуни — у прыгунов в высоту с разбега.

Проявление данной закономерности отмечают также Б. Първанов и Н. Попов при выполнении различных вариантов начального удара (подачи) в волейболе,

а Б. Първанов — и при выполнении некоторых ударов (свободного, углового, штрафного, 11-метрового штрафного) в футболе. В. К. Петрович и А. Ц. Пуни установили ее и в прыжках в воду при выполнении прыжков из перед-

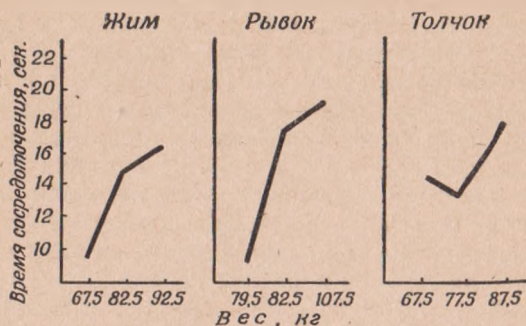


Рис. 1. Длительность сосредоточения при поднятии штанги (по данным Е. Герон)

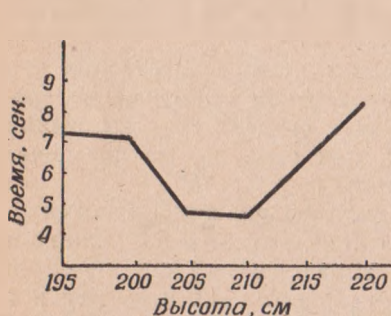


Рис. 2. Длительность сосредоточения (у В. Брумеля) при непосредственной подготовке в прыжках в высоту (по данным В. К. Петровича)

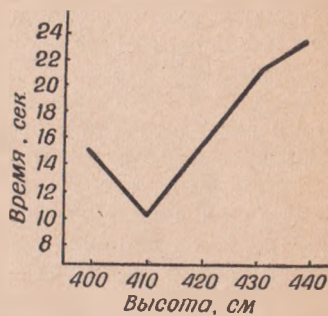


Рис. 3. Длительность сосредоточения (у И. Петренко) при непосредственной подготовке в прыжках с шестом (по данным В. К. Петровича)

ней и задней стойки и прыжков одного и того же класса, но с различным коэффициентом трудности. В 1967 г. ту же закономерность еще раз подтвердили Г. И. Савенков — в отношении прыгунов с шестом и Ф. Генев — в отношении тяжелоатлетов экстра-класса на основании почти 4000 измерений длительности сосредоточения.

Нарушение этой закономерности также неблагоприятно отражается на спортивном результате.

Есть основания считать, что рассматриваемая закономерность сочетается и с индивидуальной стабильностью времени сосредоточения. По крайней мере это установлено В. К. Петровичем в отношении прыжков на максимальную доступную для каждого прыгуна высоту.

Болгарские исследователи (Е. Герон, Е. Генова, Ф. Генов, Б. Първанов) рассматривают длительность сосредоточения перед выполнением упражнений в соревновании как величину изменчивую, подверженную влиянию многих факторов (масштабы соревнования, состав противников, предстартовое состояние спортсмена и др.). Поэтому они ставят специальные задачи дальнейших исследований в этом направлении.

В свете тех закономерностей, о которых шла речь выше, такие исследования могут быть полезны. Однако вести их целесообразно, имея в виду изучение путей повышения по мехоустойчивости спортсменов в отношении всяких сбивающих факторов, отрицательно действующих на сосредоточенность перед выполнением упражнений и в процессе их.

Такой подход вытекает из эмпирических и экспериментальных фактов, свидетельствующих о том, что нарушение оптимальной длительности и индивидуальной стабильности времени сосредоточения перед выполнением спортивного действия, особенно в сторону его укорочения, как правило, не позволяет достигнуть хорошего спортивного результата.

Например, у Карасева (см. стр. 53) при укорочении обычной для него длительности сосредоточения перед толканием ядра, равной 4,8—6,1 сек., до 2,5 сек. и увеличении ее до 15 сек. попытки не были зачтены. То же самое имело место у прыгуньи А. при сокращении времени сосредоточения перед выполнением прыжка в воду с 8,5 до 5 сек. — попытка оказалась неудачной, и А. получила нулевую оценку.

Отрицательное влияние сокращения и чрезмерного удлинения оптимальной длительности сосредоточения было установлено В. К. Петровичем и А. Ц. Пуни в экспериментальных условиях перед выполнением сенсорного действия — восприятия предъявляемых через тахистоскоп карточек (табл. 3).

Объем внимания при уменьшении и увеличении оптимального времени сосредоточения

| Оптимальное время | | Уменьшение времени на 50% | | Увеличение времени на 50% | | Увеличение времени на 100% | |
|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| длительность сосредоточения (сек.) | объем внимания (усл. ед.) | длительность сосредоточения (сек.) | объем внимания (усл. ед.) | длительность сосредоточения (сек.) | объем внимания (усл. ед.) | длительность сосредоточения (сек.) | объем внимания (усл. ед.) |
| 2,1 | 4,8 | 1,0 | 4,0 | 3,2 | 4,4 | 4,2 | 4,2 |

Приведенные в таблице величины уменьшения объема внимания при сокращении оптимального времени сосредоточения на 50% и увеличения его на 100% статистически достоверны.

Установленные закономерности длительности сосредоточения вытекают из объективных условий деятельности в различных видах спорта и обнаруживаются в той же деятельности, потому что и предметно-пространственная направленность сознания и длительность сосредоточения перед выполнением спортивного действия постепенно входят в стереотип двигательной деятельности спортсмена. Они в ней закрепляются в качестве обязательных элементов. Однако всеми исследователями, изучавшими вопрос о подготовке к выполнению спортивного действия, отмечается, что процесс, связанный с определением предметно-пространственной направленности сознания, оптимальной длительности сосредоточения его индивидуальной стабильности и прогрессивного возрастания по мере повышения трудности упражнения, протекает стихийно.

В связи с этим можно сделать весьма важное для практики заключение: необходимо педагогически организованным путем подводить спортсменов к нахождению и закреплению приемов, связанных с регуляцией предметно-пространственной направленности сознания. К сожалению, это происходит у спортсменов, как правило, стихийно. Таким педагогически организованным путем следует определить и временные особенности сосредоточения перед выполнением спортивного действия, соответствующие индивиду-

Своими особенностями каждого спортсмена и специфическим условиям деятельности в различных видах спорта. При этом особую заботу нужно проявлять о повышении устойчивости внимания спортсменов в отношении возможных сбивающих факторов (масштабы соревнований, влияние зрителей, «пристрастность» судей, собственной неожиданной успех или неудача, успех или неудачи противников, партнеров, метеорологические условия и др.), отрицательно действующих на проявление рассмотренных ранее закономерностей и тем самым снижающих шансы на успешность выполнения упражнения.

Предметно-пространственная направленность и длительность сосредоточения сознания перед выполнением упражнений хотя и не единственный, но важный фактор в достижении спортивного успеха.

С помощью дисперсионного анализа В. К. Петрович и М. Г. Гусев установили, что среди таких факторов, как техническая, физическая подготовленность, предстартовое состояние спортсменов и др., в достижении успеха в прыжках в высоту с разбега (для наблюдавшихся ими случаев) фактор организованного внимания составляет 10,5%. Здесь важна не цифра. В других видах спорта, при другом составе спортсменов она может быть ниже или выше.

Важна значимость этого фактора, доказанная статистически. Таким образом, этим фактором нельзя пренебрегать, его непременно нужно использовать в целях подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

О ДИАГНОСТИКЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЮ

Существенным разделом проблемы психической готовности спортсмена к соревнованию является раздел диагностический. С одной стороны, это диагностика состояния психической готовности к соревнованию, а с другой — диагностика пробелов в психической готовности спортсменов к соревнованию.

Необходимо сказать, что как определение психической готовности спортсменов к соревнованию, так и диагностика пробелов в ней находятся еще в самой начальной стадии разработки. Пожалуй, первой ласточкой в этом смысле явилась у нас статья мастера спорта СССР Л. Н. Радченко

«Изучение готовности борца к соревнованию методом ассоциативного эксперимента»¹.

В ней автор рассказывает о положительном опыте использования им этого психологического метода в определении состояния психической готовности борцов высокого класса к крупным соревнованиям. Он отмечает, что такой путь позволяет судить о критичности в оценке спортсменами своих возможностей, об оценке ими соревновательной обстановки и об отношении к предстоящему соревнованию.

В Болгарии доцентом Е. Герон проведен опыт определения степени психической готовности к соревнованию гимнасток — членов олимпийской команды. Используя определенный комплекс методов, она установила наличие существенных пробелов в интеллектуальном развитии, психической устойчивости и выносливости гимнасток. Это позволило ей сделать общий вывод о необходимости планомерного осуществления мероприятий по психологической подготовке к соревнованиям гимнасток в процессе спортивно-технической их подготовки.

В США на четырехнедельном сборе в Пало-Альто (Калифорния) национальной команды пловцов, проходившем перед вылетом в Токио, ее члены были подвергнуты психологическим исследованиям. Согласно им психические качества пловцов имели высокий уровень развития, однако показатели психической устойчивости оказались неудовлетворительными. Была установлена и причина этого пробела. Она заключалась в однообразии тренировки пловцов. Его устранили. Американские пловцы добились очень больших успехов на Олимпиаде.

Д-р Олжиби отмечает, что если бы пловцы продолжали тренироваться по-прежнему, то их психическая устойчивость и способность к концентрации внимания были бы недостаточными для успешного выступления в Токио.

В приведенных случаях обнаруживается, что диагностика пробелов в психической готовности в ближайший к соревнованиям период позволяет предупредить возможность неудачного выступления и даже поражения спортсменов в соревнованиях.

Установлено также, что по определенным показателям психического состояния спортсмена можно судить о его готовности к выступлению в конкретном соревновании.

¹ «Теория и практика физической культуры», 1966, № 2.

Это совсем не так просто, если учесть, что даже в спортивной медицине, располагающей огромным опытом и богатым арсеналом методов диагностики, редко удается, как отмечает доцент Р. Сванишвили, точно установить степень подготовленности квалифицированного спортсмена к соревнованию (имеется в виду, конечно, функциональная его подготовленность).

Решение данного вопроса применительно к диагностике состояния психической готовности к соревнованию связано прежде всего с выбором адекватных методов определения этого состояния, установлением требований к их использованию и к оценке получаемых с помощью этих методов показателей. Все это требует большой и систематической работы, которая в настоящее время уже начата. Можно уже говорить о некоторых исходных положениях, относящихся к существующему состоянию и дальнейшему развитию этой проблемы.

При диагностике состояния психической готовности к соревнованию следует исходить из признаков, характеризующих это состояние и, следовательно, использовать определенный комплекс диагностических методов. Есть основание думать, что в такой комплекс следует включать, по-первых, пробы, которые могут быть использованы без учета специфики каждого конкретного вида спорта и, во-вторых, пробы специальные, так или иначе отражающие специфику видов спорта.

Диагностические методы должны отвечать и ряду других требований. Их можно сформулировать так: относительная простота и портативность, кратковременность, возможность многократного повторного использования, объективность показателей, характеризующих определенный признак состояния психической готовности к соревнованию.

Диагностика его связана с соблюдением ряда условий. Первое из них: необходимо, чтобы диагностические пробы стали привычными для спортсмена, чтобы был устранен элемент новизны и влияние фактора упражняемости. Второе: показатели, характеризующие каждый признак, должны быть типизированы (с учетом типологических различий спортсменов) и в то же время индивидуализированы (исходя из индивидуальных особенностей спортсменов). Это говорит о необходимости установления фоновых показателей, характеризующих, так сказать, повседневное со-

стояние спортсменов вне условий тренировочной и соревновательной деятельности, и показателей в различные периоды тренировки и перед соревнованиями в их динамике.

Все они должны быть соотнесены с конкретными целями, мотивами выступления спортсмена в соревнованиях и возможностями его, с учетом остальных сторон его подготовленности — физической, технической, тактической и др.

В существующей пока практике диагностики состояния психической готовности к соревнованию используются следующие методы. Для определения трезвой уверенности в своих силах — ассоциативный эксперимент (Л. Н. Радченко), тесты для установления уровня притязаний и самооценки (Е. Генова, Л. Н. Радченко), кинезиометрия (Л. Н. Радченко), теппинг-тест с установкой на максимальный темп (Ю. Я. Киселев).

Интересна попытка Ю. Ю. Палаймы экспериментально исследовать у спортсменов уверенность в своих силах, по результатам которой он даже наметил типы уверенности (думается только, что лучше было бы говорить о вариациях проявления уверенности — неуверенности, а не о типах).

О стремлении спортсмена активно и до конца вести борьбу за достижение намеченной цели можно косвенно судить по результатам исследования трезвой уверенности в своих силах. Но, конечно, наличие или нарушение этого стремления обнаруживается уже в ходе соревнования.

Для исследования уровня эмоционального возбуждения используются треметрия (Ю. Я. Киселев, Р. М. Загайнов, С. М. Оя, В. М. Писаренко, В. И. Силин), определение реакции на время (В. К. Петрович¹), теппинг-тест в модификации — «спокойно», «быстро», «максимально быстро» (Ю. Я. Киселев), проба на равновесие — специфическая для представителей спортивной (В. И. Силин) и художественной (Ю. Я. Киселев и М. Н. Костина) гимнастики. Используется также исследование кожно-гальванической реакции (Л. В. Юрасов, В. А. Алаторцев).

Для определения помехоустойчивости применяются тесты Бурдона — Анфимова в различных модификациях — с усложнением, с введением эмоционально возбуждающих

¹ Отмеривание временных интервалов по В. П. Лисенковой.

или неожиданных внешних помех (Е. Герон, Г. Д. Горбунов); цифровая модификация этого теста, специфическая для тяжелоатлетов (Ф. Генов).

Способность произвольно регулировать двигательные проявления — весьма важный синтетический признак состояния психической готовности спортсмена к соревнованию. Для исследования ее используются различные приемы.

Перспективным представляется разработанный Л. В. Юрасовым метод, в котором предлагается считать показателем состояния не только психической, но и общей готовности к соревнованию устойчивость сформированного двигательного навыка: проведение в определенное время и с определенным усилием прямой линии заданной длины. Им сконструирован и специальный электронный аппарат, позволяющий с большой точностью регистрировать отклонения от нормы в выполнении этого элементарного движения по показателям пространства, времени и интенсивности прилагаемых усилий. Исследования тяжелоатлетов высших разрядов, проведенные Л. В. Юрасовым с использованием этого аппарата, дали обнадеживающие результаты. Думается только, что еще преждевременно говорить о применении данного способа для диагностики общей готовности спортсменов к соревнованию.

Используются и другие приемы, в частности теппинг-тест и динамометрия с заданной дозировкой темпа движений и силы сжатия динамометра.

Наиболее распространенными сейчас являются следующие пробы: постукивание (ногой или рукой) в максимальном темпе, а затем вдвое медленнее, сжатие динамометра с максимальной силой, а затем вполовину. Здесь получены выразительные результаты на борцах (Ю. Я. Киселев), на боксерах (Р. М. Загайнов), на бегунах-стайерах и марафонцах (Ю. В. Сысоев).

Кафедрой психологии ГЦОЛИФКа предлагается более сложный вариант использования теппинг-теста с установкой: в удобном темпе — медленнее — в удобном темпе — максимально быстро — в удобном темпе.

Описанный арсенал методов диагностики состояния психической готовности к соревнованию, конечно, требует расширения и уточнения. Но это дело будущего.

Наряду с определением состояния психической готовности к соревнованию, не менее важна и диагностика про-

белов психической готовности спортсменов, обнаруживающихся в ходе соревнований.

Встречаются, к сожалению (и в спортивной прессе и при разборах итогов выступления в соревнованиях отдельных спортсменов и команд), факты неквалифицированной такой диагностики. При этом нередко обнаруживается тенденция чуть ли не каждый неуспех или ошибку спортсменов объяснять слабой их психологической подготовленностью.

Достаточно было, например, Полине Астаховой на первенстве СССР по спортивной гимнастике в декабре 1965 г. неудачно выполнить один элемент в упражнениях на бревне, причем элемент, не представляющий для нее сложности, и получить оценку 8,5 балла, не позволившую ей бороться за звание чемпионки Советского Союза, как в газете «Советский спорт» безапелляционно было отмечено, что неудача Астаховой — следствие ее недостаточной психологической подготовленности. И при этом не было приведено никаких доказательств, никаких соображений, в чем именно заключалась недостаточность. Обнаруживается и другая тенденция — констатировать те или иные действительно психологические факторы неуспеха без сколько-нибудь серьезного их анализа, без выяснения этиологии пробелов в психической готовности спортсмена к соревнованию и тем более без попыток наметить пути и средства устранения этих пробелов.

Основной путь обнаружения пробелов в психической готовности спортсменов в ходе соревнования — наблюдение за поведением и действиями спортсменов до и в процессе соревнований. Он вполне объективен и целесообразен, особенно если наблюдение специально организуется и дополняется различными вариантами так называемой «стенографической записи» действий спортсменов, хронометражем, кино- и фотосъемкой и др. Полезно дополнять наблюдение беседой со спортсменами и тренерами.

Однако в большинстве случаев диагностика пока сводится к констатации фактов, несмотря на возможность психологического анализа в плане выяснения того, с какими именно составляющими синдрома состояния психической готовности к соревнованию связаны обнаруживающиеся пробелы, какова их этиология.

Целесообразно здесь хотя бы в общей форме проанализи-

ировать в этом плане некоторые из отмеченных весьма авторитетными лицами фактов.

1. Разбирая вопрос о причинах поражений ряда наших легкоатлетов, в частности стайеров, на Токийской олимпиаде, заслуженный тренер СССР Г. Коробков обращается к их психологической подготовке. И пишет следующее: «Как выяснилось позже, наши стайеры были готовы лишь к высоким результатам у себя дома с заранее известными противниками и определенной ситуацией тактической борьбы». И далее: «Слишком много мы, очевидно, соревнуемся между собой, с хорошо известными противниками, по заранее составленным оптимальным графикам, под непрерывное суфлерство тренера». Как же все это понимать с точки зрения пробелов в состоянии психической готовности наших бегунов-стайеров к соревнованиям в Токио?

Исходя из приведенного выше (см. стр. 11) описания синдрома психической готовности к соревнованию, основными пробелами в данном случае следует считать пробелы в развитии самостоятельности, критичности и гибкости ума, наблюдательности и творческого воображения, таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность.

Очевидны здесь и пробелы в развитии способности произвольно регулировать в связи с изменяющимися, и притом внезапно, ситуациями спортивной борьбы двигательную деятельность, жестко заранее запрограммированную.

При этих условиях нельзя считать, что и в целом была обеспечена необходимая психическая подготовленность наших стайеров к соревнованиям в Токио. Исходя из этиологии пробелов в их психической подготовленности к соревнованию, можно думать, что они являются следствием недооценки психологических основ обучения и воспитания бегунов в процессе тренировки вообще, следствием ошибок, допущенных в вероятностном программировании действий бегунов на соревнованиях в Токио, в определении оптимального варианта программы, а также в подготовке бегунов к встрече с неожиданностями. Существенное значение имела также неполнота и недостоверность информации прежде всего о противниках.

2. Как известно, мужская сборная команда СССР по баскетболу стала серебряным призером XVIII Олимпийских игр. Когда спросили лидера команды Арменака Алачяна о причинах проигрыша финального матча аме-

риканцам, он ответил: «Главная причина — психологического характера. Впервые за всю историю встреч баскетболистов СССР и США фаворитами олимпийского чемпионата были не наши соперники, а мы».

Исходя из анализа этой причины, можно полагать, что положение фаворита, с одной стороны, повышало уровень значимости матча для наших игроков, с другой — создавало впечатление, если можно так выразиться, исключительности положения команды в данном турнире. Это не могло не сказаться на таком признаке психической готовности к соревнованию, как трезвая уверенность в своих силах. Ее хватило только на 10 первых минут игры, когда наша и американская команды боролись на равных и когда на 10-й минуте команда СССР вела со счетом 16 : 13. «Когда же, — говорит Алачачян, — к исходу 11-й минуты американцы ушли вперед на четыре очка, мы попросту растерялись». То же подтверждает и старший тренер команды А. Гомельский: «Команда явно сникла после того, как двухминутный спурт сборной США (речь идет уже не только об 11-й, но и о 12-й минутах. — А. П.) дал ей преимущество в семь очков 23 : 16».

«Мы растерялись», «Команда сникла» — что это значит психологически? Прежде всего то, что изменился уровень эмоционального возбуждения. Он стал ниже оптимального, поколебалась уверенность в своих силах. Обнаружилась недостаточная психическая устойчивость, сопротивляемость действию сбивающих факторов. Более детальный анализ приводит к заключению, что игроки нашей команды не проявили необходимой выдержки и самообладания, настойчивости и упорства; не смогли преодолеть возникшего неблагоприятного состояния; не сумели гибко перестроить тактику игры, с тем чтобы противопоставить ее специально и хорошо «наигранному» американцами тактическому варианту игры именно со сборной СССР.

Психологически это значит, что у игроков нашей команды оказались недостаточно развитыми такие качества, как наблюдательность, тактическое мышление, творческое воображение.

Каковы же причины обнаружившихся в финальном матче пробелов в психической подготовленности именно к данному соревнованию игроков нашей сборной команды?

Главные причины достаточно определенно выделяет А. Гомельский.

Первая: «Мы совершили психологический просчет,— говорит А. Гомельский. — Требуя во всех случаях побед, мы хотели, чтобы у игроков не возникла даже мысль о возможности проигрыша. Это не так уж плохо. Плохо было то, что мы не учили наших ребят, так сказать, «проигрывая выигрывать». Очень глубокое и очень верное заключение. Отсутствие опыта выигрывать проигрывая, новизна ситуации проигрыша (который мог быть лишь временным) и вызвали острое ее переживание игроками, которое, можно думать, было особенно ощутимым в связи с тем, что команда СССР считалась фаворитом турнира.

Вторая причина заключалась в том, что в тренировке сборной СССР был использован следующий прием моделирования: команда — спарринг-партнер нашей сборной старалась имитировать действия сборной команды США, приезжавшей для товарищеских встреч в СССР весной 1964 г. На Олимпиаде же в Токио из того состава, как пишет А. Гомельский, в стартовой пятерке играли только Д. Шипп и довольно часто еще Л. Браун. В отношении же других игроков нашим баскетболистам были известны лишь их имена, фамилии, амплуа в команде и рост.

Такое моделирование действий американской команды в процессе тренировки нашей сборной не принесло пользы по причине полнейшего несходства состава американских команд — приезжавшей в СССР и игравшей в Токио.

Значит, второй причиной пробелов в психической подготовленности баскетболистов к соревнованию с командой США было отсутствие необходимой и недостоверность имевшейся информации о противнике.

Привлекают еще внимание факты, позволяющие думать, что в проигрыше баскетболистов психологические факторы являлись главными, но не единственными. На мысли об этом наводит сопоставление технических характеристик действий той и другой команды, которые приводятся также А. Гомельским (табл. 4).

Как видно из приведенных данных, команда США переиграла нашу по всем показателям. Это могло быть следствием пробелов и в психической подготовленности игроков сборной СССР к данному соревнованию.

Необходимо иметь в виду, что пробелы в психической подготовленности спортсменов к соревнованию могут сочетаться с недостатками и в технической, и в физической, и

Технические характеристики действий двух команд

| Команды | Результативность (%) | | | Подбор мяча (%) | |
|-------------------|----------------------|----------------|------------------------------|-----------------|-------------------|
| | штрафных бросков | бросков с игры | бросков со средней дистанции | у своего щита | у щита противника |
| США | 75 | 54,1 | 43,6 | 80,1 | 58,5 |
| СССР | 66,3 | 51,3 | 40,2 | 62,7 | 46,3 |
| Разница | -8,7 | -2,8 | -3,4 | -17,4 | -12,2 |

в тактической, и в волевой, и в теоретической их подготовленности.

Эти пробелы могут отрицательно влиять на реализацию спортсменами их технических, тактических, физических, волевых возможностей и теоретических знаний в условиях напряженной спортивной борьбы.

3. Здесь будет рассмотрено несколько фактов.

А. Из наблюдений заслуженного мастера спорта М. Д. Касьяника. Финал первенства СССР по спортивной гимнастике 1960 г. Шестнадцать лучших борются за звание чемпиона СССР. Среди них — ленинградец В. Портной.

Второй снаряд — конь с ручками. Чтобы занять место в первой шестерке, В. Портному нужно выполнить произвольную комбинацию с оценкой выше 9 баллов. Разминка на коне прошла удачно. Спортсмен был уверен, что исполнение комбинации пройдет также удачно, хотя в ней и есть трудные для него сочетания элементов. Тщательно подготовившись, он по вызову судьи подходит к снаряду и начинает упражнение: два круга в упоре поперек на теле коня, — поворот на 90° и переход на ручки — круг двумя прогнувшись с поворотом кругом — «выход» на тело коня и «вход» на ручки, — два прямых скрещения, — круги двумя. Все эти соединения были выполнены с весьма незначительными погрешностями.

Оставалось сделать прямой переход в упор, левая на ручке, правая на теле, поворот в упор поперек на теле коня и соскок прогнувшись. Но в момент перехода на тело коня, когда В. Портной коснулся левой рукой правой ручки, у него возникла мысль: «Ну теперь дома!» И он тотчас же

гол на снаряд. Оценка 8,2 балла отбросила его на одно из последних мест среди соревнующихся гимнастов.

Б. На международном турнире по вольной борьбе в Тбилиси весной 1965 г. один из молодых его участников 20-летний Надар Хуцишвили весьма удачно провел схватку с опытным польским борцом Яном Журавским. Вот один из ее эпизодов, описанный заслуженным тренером СССР А. Ленцем: «Захватив противника за плечо сверху, Надар сделал попытку выполнить «мельницу». Журавский среагировал, быстро присел. Но как только он увидел, что атака противника погасла, стал подниматься, возвращаясь в исходное положение. Именно в это мгновение (заметив, что Журавский расслабился. — А. П.) Хуцишвили резко и четко провел атаку «мельницей» и застигнутый врасплох противник оказался на мосту».

Два разных факта, зарегистрированных в различных видах спорта. Но в каждом из них обнаруживаются сходные пробелы в психической готовности спортсменов к соревнованию. Они заключаются в недостаточной целеустремленности, в снижении активности, стремления до конца, до последней доли секунды, до последнего усилия, вести борьбу за достижение лучшего результата, в ухудшении концентрации сознания на процессе спортивной борьбы. Это, вероятно, связано и с желанием хоть на кратчайший отрезок времени снять тяжесть перво-психического и физического напряжения и с преждевременной вспышкой торжествующей эмоции удовлетворения успехом, как правило, лишь частичным.

Этого достаточно, чтобы спортсмен расслабился, как говорят М. Касьяник, А. Ленц и другие тренеры, и сразу же расплатился за такую реакцию дорогой ценой.

Есть основания полагать, что аналогичные пробелы в психической подготовленности привели к поражению команду «Динамо» г. Магдебург (ГДР) в матче на Кубок европейских чемпионов по водному поло с ЦВСК ВМФ (Москва), состоявшемся 19 декабря 1965 г. в Ленинграде.

К началу четвертого периода команда «Динамо» вела со счетом 5:2, но финал был совершенно неожиданным: она проиграла ЦВСК ВМФ — 5:6.

Пробелы в психической подготовленности к соревнованию являются следствием ряда причин. В каждом конкретном случае они могут быть различными, но представляется, что есть среди них одна общая: недооценка и в про-

цессе учебно-тренировочных занятий, и в любом соревновании необходимости действовать в соответствии с поставленной целью и до самого конца с полной отдачей сил.

В рассмотренных фактах представлен лишь краткий анализ пробелов в психической подготовленности спортсменов к соревнованию и высказаны некоторые соображения по поводу их этиологии.

Совершенно не затронут вопрос о мерах устранения обнаруженных пробелов. В данном случае это было бы и нецелесообразно, так как это особая тема. Но следует еще раз подчеркнуть здесь, что проблема психологической подготовки к соревнованию является одновременно и психологической и педагогической: в определении и анализе психической готовности к соревнованию, в диагностике пробелов в этом состоянии, в выяснении их этиологии содружественные усилия тренера и психолога направляются психологом; когда же речь идет о путях и средствах преодоления пробелов в психической подготовленности спортсменов, тут уже ведущее положение в содружестве занимает тренер.

ОБ ИЗУЧЕНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПОДХОДЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЮ

Необходимость психологической подготовки диктуется тем, что в каждом соревновании каждому спортсмену во всем неповторимом своеобразии его личности приходится действовать, вести напряженную борьбу в неповторимых условиях конкретного соревнования.

Этим предопределяется и необходимость индивидуализации процесса психологической подготовки к соревнованию, формирования состояния психической готовности к нему у каждого спортсмена.

Это означает, что тренер обязан знать индивидуально-психологические особенности тренируемых им спортсменов и каждый спортсмен должен познать самого себя. И тому и другому это пужно для совершенствования личности, для того, чтобы более конкретно, более эффективно строить процесс обучения и воспитания, самообразования и самоусовершенствования.

Таким образом, возникает потребность изучения тренером личности спортсменов и изучения ими самих себя.

исходя при этом из интересов воспитания в процессе спортивной деятельности каждого спортсмена, прежде всего как гражданина страны, строящей коммунистическое общество, и как патриота, развивающего свои специальные способности, свой спортивный талант в целях достижения высот спортивного мастерства, завоевания мировых рекордов во славу своей Родины.

Для изучения личности используются разнообразные методы: так называемые проекционные (например, ТАТ), свободный ассоциативный эксперимент, метод Айзипга, обобщение независимых характеристик и др. Все они требуют специальных знаний. Чаще всего изучение и самопознание личности совершаются в условиях различной деятельности, в процессе общения людей, путем наблюдения за их поведением, действиями, поступками, путем бесед и др. При этом для спортсменов особенно важно наблюдение за другими людьми, общение с ними и сопоставление их поведения, действий, поступков, их личностных (психических и физических) качеств и т. д. со своими.

Таким путем тренер изучает своих учеников; таким же путем каждый спортсмен составляет представление о себе самом. На протяжении иногда долгих лет взаимного общения у них накапливается огромный материал, откладывающийся в сознании в виде определенных впечатлений. Это позволяет тренеру составить представление об индивидуальных особенностях своих учеников, а каждому из них — о себе самом и о товарищах. Однако, как правило, такой материал не собирается по определенному плану, не фиксируется специально.

Все это затрудняет анализ индивидуального своеобразия личности спортсменов, особенно сравнительный, предполагающий ответ на вопрос: каким был каждый из спортсменов и каким стал — какие произошли в нем изменения за определенный период под влиянием конкретных педагогических воздействий, а также под влиянием усилий самого спортсмена, направленных на самоусовершенствование.

Поэтому, решая задачи психологической подготовки спортсменов к соревнованию и общие задачи обучения и воспитания их в процессе спортивной деятельности, целесообразно составлять на каждого из них развернутые характеристики.

Важно, чтобы они ни в коем случае не были формаль-

ными, а по возможности многообразнее отражали индивидуальное своеобразие личности спортсмена в его различных связях и отношениях с действительностью, и прежде всего в условиях спортивной деятельности.

Составлению такой характеристики может помочь приводимая ниже схема.

СХЕМА ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

1. Общие сведения:
 - фамилия, имя и отчество
 - год рождения
 - образование
 - специальность
 - партийность
 - общий стаж занятий спортом
 - спортивная квалификация
 - лучшие достижения (когда они показаны)
2. Идейность, убежденность, дисциплинированность, сознание долга
3. Интересы и увлечения (любимые занятия)
4. Способности
5. Интеллектуальное развитие
6. Эмоциональность
7. Темперамент (преобладающие черты)
8. Отношение к делу:
 - к труду
 - к учебе
 - к спорту
 - к общественной работе
9. Отношение к людям:
 - а) к коллективу: производственному
учебному
спортивному
 - б) к семье: матери, отцу
жене
детям
родственникам
 - в) к тренеру
 - г) к членам (партнерам) команды
 - д) к противникам

10. Отношение к самому себе:
- к личным достоинствам
 - к личным недостаткам
 - к успехам
 - к неудачам
 - к критике
 - к поощрениям и наказаниям
 - к самоусовершенствованию (самовоспитанию)
 - самоконтроль
 - самооценка
 - уровень притязаний (в спорте и в других областях)
11. Отношение к режиму:
- труда и быта
 - спортивному (тренировочному и соревновательному)
 - на сборах
12. Отношение к тренировочным занятиям:
- аккуратность
 - трудолюбие
 - активность
 - самостоятельность
 - особенности подготовки к выполнению упражнений
 - взаимодействие с товарищами
 - взаимодействие с тренерами
 - реакция на замечания и критику
 - реакция на успехи и неудачи
 - реакция на присутствие посторонних лиц
 - реакция на изменение обстановки занятий
13. Отношение к соревнованию:
- типичное предстартовое состояние
 - поведение в период ожидания вызова к старту
 - поведение на разминке
 - поведение у места выполнения упражнений
 - особенности «настройки» к выполнению упражнений
 - реакция на успехи и неудачи противников
 - реакция на личные успехи и неудачи
 - реакция на действия судей
 - реакция на поведение зрителей
 - реакция на действия тренера и его указания
 - срывы при выполнении упражнений
 - анализ и оценка собственного выполнения упражнений
 - анализ и оценка выступления в соревновании в целом
 - реакция на победы и поражения в соревнованиях

14. Волевая подготовленность:
 сильные и слабые стороны развития волевых качеств
 (по признакам их проявления):
 целеустремленности
 выдержки и самообладания
 решительности и смелости
 настойчивости и упорства
 инициативности и самостоятельности
15. Саморегуляция внутренних (прежде всего эмоциональ-
 ных) состояний
16. Саморегуляция двигательной деятельности
17. Специальная подготовленность (общая характеристика
 и пробелы):
 физическая
 техническая
 тактическая
 теоретическая
18. Заключение:
 стержневые особенности личности спортсмена
 общая оценка подготовленности к соревнованиям в
 данный период
 оценка психической готовности к предстоящему сорев-
 нованию
 потенциальные возможности спортсмена (прогноз на
 период до предстоящего соревнования)
 основные направления подготовки (в частности, пси-
 хологической) к предстоящему соревнованию.

Конечно, схема есть схема. Она может быть распрепа
 или сужена, может быть видоизменена. Но суть заключает-
 ся не в ней самой. Нужно, чтобы она не заслоняла живого
 человека, конкретного спортсмена, а, наоборот, помогала
 бы увидеть его индивидуальное своеобразие. Это позволит
 более правильно строить процесс совершенствования лич-
 ности и успешно осуществлять процесс психологической
 подготовки к соревнованию. Для примера ниже приводят-
 ся в несколько сокращенном виде две такие характерис-
 тики.

Первая характеристика

Общие сведения

1942 г. рожд., студент III курса технического институ-
 та, комсомолец. Спортом занимается с 1958 г., борьбой —

в 1963 г. Победитель молодежного первенства СССР, неоднократный серебряный призер первенств СССР, участник и победитель ряда международных встреч.

Индивидуальные особенности личности

Перспективная основная жизненная цель — стать хорошим инженером и тренировать одну группу по борьбе. Спортивная цель — стать чемпионом Союза, добиться права участвовать в олимпийских играх.

Основные виды отношений. а) к себе: обладая достаточной внутренней дисциплиной, самоуверен, недостаточно критичен.

Развито чувство долга, ответственности перед обществом, коллективом;

б) к другим людям: к товарищам по команде отношение ровное. Несколько критически, но доброжелательно относится ко всем. Для него нет авторитетов, которые он принимал бы безоговорочно;

в) к труду: искренне считает труд вообще и тренировку в частности главным делом в жизни. Трудолюбив, в высокой степени трудоспособен. Тренируется с полной отдачей сил, особенно при отработке техники, но умеет беречь себя, старается не перетренироваться.

Настроение обычно ровное. В апатию не впадает. Может управлять своим настроением путем самоприказов, самоубеждений типа: «Все неприятности — дело временное. Если на все бурно реагировать, то растратишь себя напрасно, расшатываешь свою нервную систему».

К новым условиям приспособляется хорошо, быстро.

Любимые формы проведения досуга: музыкальные занятия (играет на гитаре, баяне, поет), прогулки в лесу, купание, походы, книги. На сборах много времени уделяет учебе по программе института, чтобы не отстать от своего курса.

Развитие волевых качеств. Целеустремленность: знает свою перспективную цель, стремится к ней. Основным средством ее достижения считает упорный труд. Главные частные задачи видит в отработке техники: шлифовке своих коронных присмов и двух-трех вариантов подготовки к выполнению каждого из них. Пробелом в развитии целеустремленности является неумение ставить кон-

кретную цель и намечать частные задачи перед каждым соревнованием, каждой схваткой.

Смелость и решительность: развиты хорошо (не боится ни сильных, «титолованных», противников, ни тех, кому раньше проигрывал).

Настойчивость и упорство: пробелов в их развитии не обнаруживается.

Выдержка и самообладание: умеет держать себя в руках, управлять своим поведением, в том числе и в условиях соревнования. Однако есть некоторые пробелы в развитии этих качеств, проявляющиеся непосредственно в ходе схватки: увлекшись борьбой, спортсмен теряет бдительность, особенно после удачно проведенного приема. Неудачи, необъективное судейство лишь мобилизуют его.

Самостоятельность и инициативность: невнушаем, к советам относится критически. Но если в чем-либо сам не может разобраться, то не стесняется обращаться за советом к тренерам и товарищам по команде.

В целом уровень волевой подготовленности высокий.

Особенности психических проявлений в связи с соревнованиями

В дни, предшествующие соревнованию, как правило, не испытывает предстартового эмоционального напряжения, так как старается не думать о соревновании. Даже в дни соревнований запрещает себе думать о возможном поражении. Самоприказы: «Надо бороться и все!» — приносят большой эффект благодаря хорошей самодисциплине.

Может настроить себя на встречу с любым противником, за исключением тех, кого считает слабыми. Пробелом является недостаточная собранность перед схваткой: может необоснованно рискнуть, отвлечься в острый момент схватки.

Способен использовать в схватке все свои возможности (выложиться), провести прием в полную силу. Иногда обнаруживается жестокость в действиях.

Рекомендации по самовоспитанию

1. Научиться планировать свои действия перед соревнованием (турниром) и перед каждой схваткой.

Средства: составление тактических планов перед трени-

равочными и соревновательными схватками. Сопоставлено плана и результатов схватки.

2. Воспитать в себе умение сосредоточенно, не ослабляя внимания, проводить всю схватку.

Средства: борьба по заданию — не проиграть ни одного приема, ни одного балла, провести сразу же, не расслабляясь, за одним приемом другой.

3. Совершенствовать приемы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.

Средства: упражнения на расслабление, управление темпом и глубиной дыхания.

Советы тренеру

Установка на схватку, даваемая спортсмену, должна быть аргументированной. Важно, чтобы он, выполняя требования тренера, не слепо повиновался ему, а понимал бы целесообразность предлагаемой тактики. Полезно подчеркнуть значимость предстоящей схватки для коллектива, команды. Напомнить о необходимости быть предельно внимательным в течение всей схватки, особенно если противник кажется слабым.

Вторая характеристика

Общие сведения

1943 г. рожд., окончил экономический факультет университета, комсомолец. Борьбой занимается с 1956 г. Призер первенств СССР, XVIII Олимпийских игр, победитель в международном турнире.

Индивидуальные особенности личности

Не имеет ясной перспективной цели ни в жизни, ни в спорте. Старается достигать высоких спортивных результатов для того, чтобы удержаться в составе команды, пусть даже третьим номером.

Основные виды отношений: а) к себе: очень внимателен к своему самочувствию, следит, чтобы не перетренироваться; гордый, самонадеянный. Умеет не показывать свои антипатии, вести себя так, как считает нужным.

б) к другим людям: к товарищам по команде относится не одинаково: к молодым — заносчиво, свысока; к заслуженным, авторитетным спортсменам — заискивающе. Может в глаза говорить одно, за глаза — другое;

в) к труду: работать с полной отдачей не умеет. Бережет себя.

Настроение изменчивое. Бывает мрачен, нелюдим. Оживляется, когда рядом есть внимательные слушатели.

К новым условиям приспособляется быстро.

Любимые формы проведения досуга: беседы с приятелями, танцы.

Развитие волевых качеств. Целеустремленность: не имеет ясной перспективной цели в спорте, нет четко определенных ближайших целей и задач.

Смелость и решительность: проявляются при стимулирующем влиянии (нажмие) тренера.

Настойчивость и упорство: проявляются неравномерно — иногда тренируется и выступает в соревнованиях активно, в полную силу, но чаще излишне бережет себя.

Выдержка и самообладание: имеются пробелы в развитии этих качеств. Не умеет противостоять временным неудачам, преодолеть неблагоприятное настроение.

Самостоятельность и инициативность: развиты хорошо — умеет творчески подходить к выработке тактики действий в соревновании и в каждой отдельной схватке. Пробелом в развитии этих качеств является внушаемость.

Особенности психических проявлений в связи с соревнованиями

Испытывает значительное эмоциональное напряжение, связанное с отбором в команду. Когда знает, что этот вопрос решен для него положительно, может управлять своим волнением, переключая внимание с мыслей о борьбе на другие, не связанные с ней, объекты. Непосредственно перед схватками часто испытывает апатию, преодолеть которую самостоятельно не может.

Не всегда в силах настроиться на схватку, выложиться в ней — часто ведет борьбу на ничью, не умея заставить себя идти вперед, рискнуть. Однако когда борется за команду, то ставит интересы коллектива выше личных.

Рекомендации по самовоспитанию

1. Овладеть умением четко ставить перед собой жизненные и спортивные цели.

Средства: тщательное планирование своей деятельности.

2. Развивать самостоятельность и настойчивость при решении трудных задач в разнообразных условиях деятельности, особенно в соревновательных схватках.

Средства: регулярно сопоставлять запланированное с достигнутым, побуждать себя к действию в трудных условиях.

Советы тренеру

Необходимо постоянно контролировать работу борца, требуя выполнения всего намеченного. Заранее ставить его в известность о включении в состав команды. Перед каждой схваткой четко формулировать задачи, не фиксируя внимания спортсмена на сильных сторонах его противника.

О ПЛАНИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЮ

В практическом решении проблемы психологической подготовки спортсменов к соревнованию очень важным является вопрос о ее планировании. На этот сложный вопрос может быть дан лишь предварительный ответ исходя из тех теоретических положений, которые изложены выше. Пока известна лишь одна попытка В. И. Сплина составить такой план для гимнастов. Речь идет об общем плане психологической подготовки к соревнованию. Конкретные же планы могут быть составлены на основе общего, но исходя из индивидуальных характеристик каждого спортсмена.

Общий план психологической подготовки к соревнованиям целесообразно составлять на относительно длительный период, например на год. Такой план имеет два раздела: первый — общая психологическая подготовка к соревнованиям, второй — психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Если первый более или менее стабилен для планируемого, скажем, годичного отрезка времени, то второй, сохраняя определенную структуру, несколько варьирует от соревнования к соревнованию.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Раздел I

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

Цели:

1. Развитие стремления к достижению лучшего спортивного результата в соревновательных условиях.
2. Совершенствование спортивно-важных качеств.
3. Адаптирование к соревновательной обстановке.

| Разделы | Содержание подготовки | Частные задачи |
|---------|--|--|
| 1 | Морально-этическое воспитание | <ol style="list-style-type: none">1. Воспитание идейной направленности у спортсменов, дисциплинированности, организованности2. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнования |
| 2 | Волевая подготовка | Преодоление конкретных пробелов в развитии волевых качеств |
| 3 | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умений быстро овладеть собой, трезво оценивать ситуации, принимать решения со знанием дела и реализовать их в необходимых действиях |
| 4 | Совершенствование интеллектуальных качеств | <ol style="list-style-type: none">1. Развитие аналитико-синтетических качеств и критичности ума2. Развитие наблюдательности3. Развитие глубины, устойчивости и гибкости мышления4. Развитие творческого воображения |
| 5 | Повышение помехоустойчивости в отношении влияния неблагоприятных внешних условий соревновательной обстановки | <ol style="list-style-type: none">1. Развитие сосредоточенности, интенсивности и устойчивости внимания2. Развитие выдержки и самообладания |

| Содержание подготовки | Частные задачи |
|--|--|
| 6 Настройка на выполнение упражнений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности 2. Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений 3. Определение (или уточнение) и закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения 4. Совершенствование умения определять момент готовности к началу действия |
| 7 Приучение к трезвой критической оценке выполнения упражнения в предшествующей попытке и к планированию последующей | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение в критическом анализе информации, полученной в процессе выполнения упражнения 2. Развитие отчетливости двигательных (мышечных), зрительных, слуховых, осязательных и других ощущений на основе совершенствования различительной деятельности анализаторов |
| 8 Вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний | <ol style="list-style-type: none"> 1. Приучение к самоконтролю за внешними проявлениями эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное напряжение мышц, изменение дыхания и др.) <p>Овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, словесной саморегуляции</p> |
| 9 Вооружение способами сохранения и восстановления перво-психической свежести | <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение различными приемами словесного самовоздействия |

Разделы

Содержание подготовки

Частные задачи

2. Овладение различными формами отвлечения и переключения
3. Овладение приемами аутогенной тренировки в сочетании ее с разминкой

Раздел II

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию

Цель: формирование состояния психической готовности к соревнованию.

Разделы

Содержание подготовки

Частные задачи

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата 2 Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнования | <ol style="list-style-type: none"> 1. Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках 2. Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями будущего соревнования 3. Определение и формулировка цели 4. Определение значимости соревнования, формирование мотивов участия в нем 1. Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с широким использованием умственного эксперимента, идеомоторной подготовки, моделирования условий будущего соревнования 2. Специальная подготовка к встрече с неожиданными |
|--|--|

- | | | |
|---|---|--|
| 3 | Создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе него | препятствиями в ходе соревнования 3. Определение оптимального варианта вероятностной программы действий в соревновании 4. Закрепление способов настройки перед выполнением упражнений |
| | | 1. Ограждение от всякого рода «накачек» и влияний, повышающих меру значимости участия в соревновании 2. Определение особенно приемлемых по условиям данного соревнования способов регулирования неблагоприятных внутренних состояний, сохранения нервно-психической свежести, времени и места использования этих способов 3. Определение целесообразных форм секундирования спортсмена |

Приведенный примерный план может служить лишь общим руководством к действию. Естественно, что в разных видах спорта и применительно к каждому спортсмену он требует уточнения и конкретизации.

Каждый из разделов имеет общие цели, конкретное содержание и частные задачи. Планом предусматриваются также средства решения частных задач, организационно-методические указания к их решению и там, где это необходимо, сроки выполнения.

В примерном плане психологической подготовки к соревнованию, который приводится выше, не говорится о средствах решения частных задач (их нельзя обобщить, так как они различны для каждого конкретного вида спорта).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Круг вопросов, который был рассмотрен в этой книге, хотя и достаточно широк, но не является исчерпывающим. Предстоит еще многое сделать в изучении проблемы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Это требует совместных усилий психологов, тренеров, спортсменов, а в ряде вопросов — и врачей-психотерапевтов.

Необходимо исследовать особенности проявления состояния психической готовности к соревнованиям и процесс его формирования у представителей различных видов спорта. Очень важно проследить это в динамике и в связи с теми средствами и способами воздействия, которые будут использоваться тренерами и самими спортсменами.

Требуют более глубокого изучения вопросы диагностики состояния психической готовности к соревнованиям, факторов, укрепляющих и нарушающих его.

Особое значение здесь приобретает разработка методов изучения личности спортсменов, диагностика признаков состояния психической готовности к соревнованиям. Она должна быть направлена на установление возможно более точных методов определения этого состояния у представителей различных видов спорта с тем, чтобы в конечном счете можно было бы создать унифицированную методику. Такая методика должна включать некоторые общие методы для всех спортсменов и специфические пробы для представителей различных видов спорта. Разработка этих методических вопросов сейчас уже ведется. Специальное внимание в дальнейших исследованиях должно быть уделено изучению вопросов, связанных с регуляцией извне и саморегуляцией спортсменами состояния психической готовности к соревнованиям.

Все это тесно соприкасается с исследованиями, посвященными непосредственной психологической подготовке спортсменов к выполнению спортивного действия в ходе соревнований. Ее в практике часто называют «настройкой». Такая подготовка совершенно необходима перед выполнением упражнений на каждом снаряде в гимнастике, перед каждой попыткой в легкой атлетике (прыжки и метания), в тяжелой атлетике (упражнения классического троеборья), перед каждой схваткой в борьбе и т. д.

Предстоит разработать и еще один аспект проблемы психологической подготовки к соревнованиям в спорте —

психологию малых спортивных групп. Это область социальной психологии в спорте. Она почти не затронута в книге. Изучение социально-психологических проблем в спорте у нас уже начато. Рассматриваются вопросы совместимости членов малых спортивных групп (в гребле, футболе, волейболе и др.), сплоченности игрового спортивного коллектива (в баскетболе, волейболе), взаимовлияний в процессе игрового взаимодействия (в волейболе) и др.

В педагогическом аспекте необходимо дальнейшее изучение вопросов прежде всего общей психологической подготовки к соревнованиям. Здесь на первый план выдвигаются идейное и морально-этическое воспитание спортсменов, совершенствование интеллектуальных, волевых, двигательных и других важнейших качеств, адаптация к соревновательной обстановке.

Детальному изучению применительно к различным видам спорта с ориентировкой на индивидуальные особенности личности спортсменов подлежат вопросы психологической подготовки к конкретному соревнованию. Круг их определяется описанной в книге системой звеньев этой подготовки. И задачи здесь состоят в том, чтобы уточнить ее, детализировать (а может быть, в каком-то отношении и видоизменить), исходя из особенностей условий деятельности в различных видах спорта и индивидуального своеобразия личности конкретных спортсменов. Пожалуй, центральное место в этих исследованиях нужно отнести подбору и отбору из уже существующих, а также разработке новых средств и методов формирования состояния психической готовности спортсменов к соревнованиям.

Наконец, в самой общей форме следует сказать еще об одном направлении дальнейших исследований. Оно относится к компетенции врачей-психотерапевтов. Речь идет об изучении предпатологических нервно-психических состояний у спортсменов, их профилактике и устранении, если они уже возникли.

Важно подчеркнуть, что все исследования, включающие обширный комплекс вопросов, связанных с проблемой психологической подготовки к соревнованиям в спорте, необходимо вести не только в лабораториях, но и прежде всего в естественных условиях спортивной деятельности. Они таким образом и осуществляются сейчас, но требуют еще большего расширения. Такой союз науки и практики особенно плодотворен.

ЛИТЕРАТУРА

Абельская Р. С. Внутренняя речь в формировании проповольных действий спортсмена. В сб. «Проблемы психологии спорта». ФпС, 1960.

Алексеев А. А. Психорегулирующая тренировка как один из методов подготовки психического состояния спортсмена. Тезисы докладов IV Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта (Тбилиси. 2—5 октября 1967 г.). М., 1967.

Аутогенная тренировка. Сост. П. А. Черникова и О. В. Дашкевич. Изд. Методического кабинета ГЦОЛИФКа, М., 1967.

Белкин А. А. О некоторых формах разминки и значении идеомоторной настройки при выполнении гимнастических упражнений. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФпС, 1967.

Ванек М., Мацак И. Понятие, содержание и классификация психологической подготовки спортсмена. Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. Пленарное заседание. Доклады. М., 1962.

Ванек М. Моделирана тренировка. «Въпроси на физическата култура», 1965, № 7.

Vasilewski E. Dynamika rozwoju motywow i zainteresowan sportowych. «Wychowanie fizyczne i sport». Kwartalnik. Tom 9, N 4, Warszawa, 1965.

Вяткин Б. А., Кондаков А. Е. и Валуев В. С. Опыт психологической подготовки лыжников-гопщиков. Пермь, 1966.

Гагаева Г. М. Психологическая подготовка футболистов к предстоящему соревнованию. В сб. «Проблемы психологии спорта». Вып. 2, ФпС, 1962.

Генова Е. Продолжительность сосредоточения внимания у легкоатлетов на XVII Олимпийских играх. «Теор. и практ. физич. культ.», 1962, № 2.

Генов Ф. Некоторые особенности сосредоточения внимания у тяжелоатлетов на XVII Олимпийских играх. «Теор. и практ. физич. культ.», 1962, № 8.

Генов Ф. Динамика внимания у штангистов как показатель мобилизационной готовности при состязаниях. «Въпроси на физическата култура», 1966, № 3, стр. 165.

Генов Ф. Исследование мобилизационной готовности спортсмена перед выполнением спортивного действия. Автореф. дисс. М., 1967.

Герон Е. Опыт за определяне степента на психологическата подготовка на олимпийский отбор по гимнастика — жени. «Въпроси на физическата култура», 1965, № 7.

Герон Е., Димова Цв. По-високи методически изисквания към подготовката на създателките по спортна гимнастика. «Въпроси на физическата култура», 1965, № 12.

Герон Е. Продължителността на съсредоточаването при упражненията по спортна гимнастика. «Въпроси на физическата култура», 1965, № 3.

Гиссен Л. Д. Медико-психологические исследования психического состояния спортсмена. Тезисы докладов VI Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта. (Тбилиси. 2—5 октября 1967 г.). М., 1967.

Добрынин Н. Ф. Основные вопросы психологии внимания. В сб. «Психологическая наука в СССР», том I, АНН РСФСР, 1959.

Епуран М. Аспекты и содержание на психологическата подготовка на спортистите. «Въпроси на физическата култура», 1965, № 7.

E puran Mihai. Pregătirea psihologică a sportivului. Editura uniunii de cultură fizică și sport, 1964.

E puran Mihai. Pregătirea psihologică pentru concurs. Editura uniunii de cultură fizică și sport, 1966.

Егоров А. С. О регулирующих влияниях сознания спортсмена при мышечной работе на выносливость, канд. дисс. и автореф. дисс. Л., 1962.

Егупов Л. Ф. Запоминание слаломной трассы. В сб. «Вопросы психологии спорта». ФиС, 1965.

Загайнов Р. М. Об объективных показателях изменения эмоционального состояния боксера до и после соревновательного боя. Тезисы докладов VI Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта (Тбилиси. 2—5 октября 1967 г.). М., 1967.

Киселев Ю. Я. Действие фактора неожиданности в условиях соревновательной деятельности спортсменов. Канд. дисс. и автореф. дисс. Л., 1964.

Киселев Ю. Я. О подготовке борцов к преодолению препятствий, неожиданно возникающих в соревновании. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки», ФиС, 1967.

Киселев Ю. Я. О негативной стороне речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФиС, 1967.

Клейнзорге Х., Клюмбис Г. Техника релаксации. Изд-во «Медицина», М., 1965.

Ковалев А. Г. Психология личности. Изд-во «Просвещение», М., 1965.

Когут М. В. О сосредоточении внимания у гимнастов перед исполнением прыжка. В сб. «Материалы научно-методической конференции социалистических стран по проблемам спортивной тренировки», том III, М., 1967.

Козлов Е. Г. Исследование длительности непосредственной подготовки гимнастов к выполнению упражнений в соревновании. Тезисы докладов VI Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта (Тбилиси. 2—5 октября 1967 г.). М., 1967.

Костенецкая Н. А. О регуляции общего функционального состояния коры больших полушарий «Труды физиологической лаборатории академика И. П. Павлова», том XVI, 1949.

Костенецкая Н. А. Образование временных связей па общие раздражители внешней среды, как фактор, регулирующий общее функциональное состояние коры больших полушарий. Журнал высшей нервной деятельности имени И. П. Павлова, 1953, № 5.

Куват П. Психологические проблемы непосредственной подготовки к состязаниям. Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. Педагогическая секция. Доклады. М., 1962.

Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Изд-во «Просвещение», М., 1964.

Марищук В. Л. К вопросу об эмоциональной устойчивости курсантов-летчиков и возможности ее совершенствования с применением средств физической подготовки. Канд. дисс. и автореф. дисс. Л., 1964.

Марищук В. Л. О преодолении состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФиС, 1967.

Марищук В. Л. Повышение эмоциональной устойчивости специальными физическими упражнениями. «Рекомендации по физической подготовке и спорту». КВИФК, Л., 1965.

Матова М. А. Исследование психологической готовности тепписистов к предстоящей деятельности. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФиС, 1967.

Мюллер-Хегеманн Д. К теории и практике аутогенной тренировки. Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова, т. 62, вып. 10, 1962.

Мясищев В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека. В сб. «Психологическая наука в СССР», т. II, изд. АПН РСФСР, 1960.

Навроцка В. Источники и симптомы эмоциональных воздействий у высококвалифицированных спортсмен. «Въпроси на физическата култура», 1965, № 7.

Павлов И. П. Полное собрание сочинений, т. III, кн. 1-я и 2-я, изд. АН СССР, 1951.

Палайма Ю. Ю. К вопросу о развитии инициативности, самостоятельности и решительности баскетболистов в процессе спортивной тренировки. В сб. «Mocklineani metodiniani darbai», III Kinkinys, 1960.

Палайма Ю. Ю. Развитие инициативности, самостоятельности и решительности баскетболистов в процессе спортивной тренировки. Канд. дисс. и автореф. дисс. М., 1960—1961.

Палайма Ю. Ю. Экспериментальное исследование уверенности в своих силах у спортсменов. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФиС, 1967.

Палайма Ю. Ю. Мотивы соревновательной деятельности спортсменов. «Теор. и практ. физич. культ.», 1967, № 12.

Петрович В. К. Сосредоточение внимания перед исполнением спортивного действия. Канд. дисс. и автореф. дисс. Л., 1966.

Петрович В. К. Электроэнцефалографическая характеристика состояния внимания при непосредственной подготовке спортсмена к исполнению спортивного действия. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФиС, 1967.

Петрович В. К., Гусев М. Г. Направленное формирование сосредоточенности внимания перед исполнением спортивного действия. «Теор. и практ. физич. культ.», 1966, № 5.

Писаренко В. М. О психологической подготовке тяжелоатлета. В сб. «Проблемы психологии спорта». Вып. 2 ФиС, 1962.

Писаренко В. М. К вопросу о методах контроля за эмоциональным состоянием спортсмена. Тезисы докладов VI Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта (Тбилиси. 2—5 октября 1967 г.) М., 1967.

Поварницын А. П. Роль мотивов в психологической подготовке лыжника-гонщика. В сб. «Психологическая подготовка спортсмена». ФиС, 1965.

Попов Н. Вопросы от психологической подготовка на волейболета. В сб. «Медицина и физкультура». София, 1966.

Психология спорта. В сб. «Спорт за рубежом». Вып. 2, гл. II, ФиС, 1958.

Psicologia dello Sport. Atti del 1-e Congresso internazionale di psicologia dello sport. Roma, 1965.

Пуни А. Ц. О «чувстве темпа» у стайеров. «Теор. и практ. физич. культ.», 1937, № 2.

Пуни А. Ц. Кинестетические ощущения у фехтовальщиков. «Теор. и практ. физич. культ.», 1940, № 9.

Пуни А. Ц. Об активной роли представлений в процессе овладения моторными навыками. «Теор. и практ. физич. культ.», 1947, № 9.

Пуни А. Ц. О чувственных и логических компонентах двигательной деятельности спортсмена. Материалы совещания по психологии (1—6 июля 1955). Изд. АПН РСФСР, 1957.

Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. ФиС, 1959.

Пуни А. Ц. К вопросу о формировании представлений о движениях. «Вопросы психологии», 1960, № 5.

Пуни А. Ц. Непосредственная подготовка к соревнованию. «Легкая атлетика», 1961, № 7.

Пуни А. Ц., Захарьянц Ю. З., Сурков Е. Н. Электромпографические исследования представления движений при овладении гимнастическими упражнениями. «Вопросы психологии», 1961, № 4.

Пуни А. Ц. О волевых качествах и их развитии в процессе спортивной тренировки. Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. Пленарное заседание. Доклады. М., 1962.

Пуни А. Ц. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. «Теор. и практ. физич. культ.», 1963, № 2.

Пуни А. Ц. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованию. В сб. «Юношеский спорт». ФиС, 1964.

Пуни А. Ц. О системе звеньев психологической подготовки спортсмена к соревнованию. «Теор. и практ. физич. культ.», 1964, № 7.

Пуни А. Ц., Петрович В. К. Процесс сосредоточения при непосредственной подготовке к исполнению упражнений в соревновании. «Вопросы психологии», 1965, № 2.

Пуни А. Ц. Некоторые итоги изучения вопросов волевой подготовки спортсмена. В сб. «Психологическая подготовка спортсмена». ФиС, 1965.

Пуни А. Ц. Проблема произвольной регуляции двигательной деятельности в спорте. «Теор. и практ. физич. культ.», 1966, № 1.

Пуни А. Ц. О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованию. «Теор. и практ. физич. культ.», 1967, № 4.

Пуни А. Ц. О состоянии психической готовности к соревнованию и формировании ее у спортсменов. «Материалы международной научной конференции социалистических стран по проблемам спортивной тренировки», том I, М., 1967.

Пуни А. Ц. Роль внимания в непосредственной психологической подготовке спортсмена к выполнению упражнений в соревновании. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФиС, 1967.

Първанов Б., Попов Н. Особенности на съсредоточаването на вниманието у волейболистите при изпълнение на началните удари. «Въпроси на физическата култура», 1963, № 5.

Първанов Б. Някои основни въпроси от психологията на спортните игри. София, 1966.

Радченко Л. П. Изучение готовности борца методом ассоциативного эксперимента. «Теор. и практ. физич. культ.», 1966, № 2.

Радченко Л. П. Опыт аутогенной тренировки борцов. «Теор. и практ. физич. культ.», 1966, № 11.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Изд. II, Учпедгиз, 1946.

Рудик П. А. Психологическая подготовка и нравственное воспитание спортсменов. Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. Пленарное заседание Доклады. М., 1962.

Рудик П. А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб. «Психологическая подготовка спортсмена». ФиС, 1965.

Савенков Г. И. Организация внимания спортсмена при выполнении прыжка с шестом. Тезисы докладов VI Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта (Тбилиси. 2—5 октября 1967 г.) М., 1967.

Секун В. И. Опыт изучения тренирующего действия представления движений у гимнастов. Тезисы докладов VI Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта (Тбилиси. 2—5 октября 1967 г.) М., 1967.

Силин В. И. О некоторых вопросах психологической подготовки гимнастов к соревнованиям. Л., 1966.

Смирнов Б. П. К вопросу о преодолении трудностей, требующих проявления решительности и смелости гимнастами старших разрядов. В сб. «Проблемы психологии спорта». Вып. 2, ФиС, 1962.

Смирнов Б. П., Касьяник М. Д. Индивидуальный подход в воспитании волевых качеств гимнастов. «Теор. и практ. физич. культ.», 1964, № 10.

Станиславский К. С. Работа актера над собой. Гос. изд-во «Художественная литература», 1938.

Сурков Е. П. Формирование представлений о движениях у гимнастов старших разрядов. В сб. «Методика тренировки гимнастов», ч. II. Техническая подготовка. М., 1961.

Сурков Е. П. О соотношении чувственного и логического в представлениях движений у гимнастов различной квалификации. В сб. «Методика тренировки гимнастов», ч. II. Техническая подготовка. М., 1961.

Черникова О. А. Влияние эмоций на действия спортсмена. «Теор. и практ. физич. культ.», 1964, № 2.

Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки». ФиС, 1967.

Schultz J. P. Das autogene Training. Stuttgart. 1956.

Юрасов Л. В. Об оценке общего состояния готовности спортсмена к участию в соревновании инструментальными методами. Тезисы докладов VI Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта (Тбилиси. 1967 г.), М., 1967.