

517.11
E98

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ



М. В. ЕРМОЛАЕВА, А. П. СТРИЖАК,
И. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН

Б/облік

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ
(практические рекомендации)**

Знаменитый
Львовского Азриельского
Института Физкультуры

Москва
«Советский спорт»
1992

ББК 75.711
Е98

Ермолаева М. В., Стрижак А. П., Тер-Ованесян И. А.
Е98 Психологическая подготовка легкоатлетов: Практические
рекомендации. — М.: Советский спорт, 1992. — 67 с.

Приведены конкретные рекомендации по организации психологической подготовки в годичном цикле. Описаны средства и приемы, которыми следует пользоваться спортсмену и тренеру.

Для тренеров, спортсменов, специалистов, преподавателей и студентов учебных заведений спортивного профиля.

Издается впервые.

ББК 75.711

ISBN 5-85009-346-X

© М. В. Ермолаева, А. П. Стрижак,
И. А. Тер-Ованесян, 1992.

© Издательство «Советский спорт», 1992,
оформление.

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая подготовка как процесс духовного совершенствования существует столько времени, сколько развивается целенаправленная подготовка спортсменов высокой квалификации. Но зачастую тренеры развивают психологические свойства и навыки своих учеников интуитивно, опираясь на собственный опыт и знания.

Работа начинается с побуждения спортсмена к активному усвоению информации, получаемой по ходу тренировки, к концентрации внимания и творческому совершенствованию образа движения. Для повышения мотивации, развития волевых качеств у подопечных тренер использует различные стимулы и приемы. Воздействуя на него психологическими средствами, тренер может способствовать достижению более высоких спортивных результатов. Для того чтобы процесс этот был наиболее эффективным, необходимы не только опыт и знания тренера, но и помощь специалиста — спортивного психолога.

Специальная подготовка спортивных психологов, однако, началась сравнительно недавно, и в стране их крайне мало. К тому же присутствие психолога не всегда однозначно определяет решение всех проблем. Без помощи тренера ни один даже очень квалифицированный специалист не в состоянии устранить все недостатки психологической подготовки. Вот почему книгу эту мы адресуем в первую очередь тренерам и спортсменам.

В тренировочном процессе психологическая подготовка существует в двух формах: как знание и использование фундаментальных психологических закономерностей для повышения уровня функциональной, скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности, а также как самостоятельный вид подготовки, связанный с целенаправленным обретением эмоциональной устойчивости, психической соревновательной надежности, мотивации достижения, стремления к лидерству.

Несмотря на тесную связь обеих этих форм, в нашей книге они рассматриваются раздельно. Связано это с функциональной направленностью этапов подготовки в годичном тренировочном цикле. Так, в главе «Психологические аспекты управления тренировочной деятельностью легкоатлетов» речь идет о психологических средствах решения проблем, возникающих при работе со спорт-

сменами на различных этапах подготовительного периода. Зная особенности динамики психического состояния, законы формирования двигательного образа и установки, можно значительно повысить эффективность тренировки на разных этапах. В подготовительном периоде, «подводя» спортсмена к соревнованиям, приходится работать над отдельными сторонами подготовленности. О том, насколько успешной была эта работа, судят главным образом по показанному результату. А ведь зависит он от многих факторов, в том числе и случайных. Поэтому тренер, чтобы верно прогнозировать результат, должен учитывать и психическую надежность спортсмена.

Отдельная глава посвящена критериям оценки психологической готовности легкоатлетов в условиях соревнований. Здесь же описаны конкретные методы психологической подготовки, применяемые в это время.

О том, как средства психологической подготовки помогают приобретать важные для спортсменов навыки и качества, рассказано в главе «Психологическая подготовка легкоатлетов в годичном тренировочном цикле». Здесь приведена программа, учитывающая специфику каждого этапа годичного цикла. Реализовать ее сможет каждый тренер. При этом психологическая надежность спортсмена повысится.

Отдельная глава книги посвящена психологическим аспектам тактической подготовки. Здесь речь идет о приемах борьбы за победу, средствах воздействия на соперников, закономерностях распределения сил по попыткам, разделении легкоатлетов по амплуа.

Книга представляет собой системное изложение психологических закономерностей спортивной деятельности легкоатлетов и методов их подготовки. В ней впервые сделана попытка связать психологическую подготовку со спецификой их тренировочной и соревновательной деятельности, со структурой тренировочного процесса. Такой подход основан на научном обобщении передового опыта практиков и многолетней работы с высококвалифицированными легкоатлетами психолога и педагога.

ЦЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Психологическую подготовку можно представить как процесс формирования необходимых психических свойств и навыков, способствующих повышению эффективности тренировочного процесса и надежности соревновательной деятельности. В соответствии с этим определением психологическая подготовка должна быть неотъемлемой частью общей (интегральной) подготовки спортсменов и соответствовать ее основным принципам. Данное положение не вызывает сомнения, однако содержание психологической подготовки всегда отвечает особенностям конкретного вида спорта, возрастному уровню и уровню квалификации спортсмена.

В настоящей работе мы будем в большей мере опираться на скоростно-силовые виды легкой атлетики. Взрывной характер деятельности присущ всем легкоатлетическим дисциплинам, но в скоростно-силовых ее видах эта особенность проявляется более выражено, чем в циклических, что определяет и особенности психологической подготовки. Необходимо учитывать также, что количество действий легкоатлета при выполнении основного спортивного упражнения относительно невелико и по ходу его выполнения изменяется незначительно.

Общие закономерности психологической подготовки легкоатлетов были выявлены при исследовании индивидуальных психологических особенностей спортсменов высшей квалификации. Многие из этих особенностей, как выяснилось, — общие для всех видов спорта высших достижений, поскольку отвечают представлению о том, что спорт — это уникальная модель деятельности человека в экстремальных условиях. Участие в состязаниях, связанных с максимальным напряжением всех духовных и физических сил человека, основано на непрерывном повышении целей и росте результатов и, следовательно, на постоянном совершенствовании средств обеспечения и регуляции спортивной деятельности.

Спорт требует от организма усилий, расходуемых с количественной точки зрения исключительно неэффективно из-за ограниченности энергии, интенсивная трата которой приводит к истощению. Очевидно, что по мере роста спортивного мастерства спортсмена в его организме происходят качественные перестройки, обеспечивающие увеличение (или сохранение) индивидуаль-

ных резервов на определенном уровне. Процесс приобретения таких качеств называют адаптацией к интенсивной тренировочной деятельности и экстремальным условиям соревнований.

Ниже описаны основные психические качества, которые приобретают высококвалифицированные легкоатлеты в процессе роста мастерства. По данным исследований, эти качества соответствуют четырем уровням регуляции деятельности: энергетическому, информационному, операциональному и активационному. Рассмотрим подробно каждый из уровней.

Уровень энергетических особенностей не является психологическим, но знание его особенностей весьма важно с точки зрения специфики психологической подготовки. У высококвалифицированных спортсменов весьма значительны энергетический запас. Для них характерны высокие граничные величины колебания гомеостаза, то есть дальше, чем в среднем у человека, отодвинут по времени патологический процесс при воздействии экстремального фактора (например, интенсивных физических и психических нагрузок). Энергетические резервы у них отличаются качественными особенностями: повышенным запасом глюкозы, эффективными регуляционными способностями энергетики, такими как способность к координации различных видов энергетического обеспечения. Повышен коэффициент полезного действия мышц, более резко очерчены функциональные мышечные единицы.

В психологическом плане эти особенности определяют для спортсмена необходимость овладеть умением расслабляться и мобилизовываться в короткие сроки, развивать индивидуальные средства восстановления растроченной энергии. Спортсмен должен научиться аккумулировать нервную энергию, владеть навыками произвольного мышечного расслабления.

К собственно психическим особенностям, характерным для высококвалифицированных спортсменов, относятся прежде всего **информационные механизмы**, или, иначе говоря, особенности переработки информации. С одной стороны, информационные механизмы участвуют в подавлении механизмов, не «включенных» в двигательную деятельность, с другой стороны, обуславливают появление системных чувств, которые при выполнении движения способствуют ориентации не на положение отдельных частей тела, а на цель действия. Примером такого системного чувства может служить ритм бега, прыжка, метания.

Системные чувства определяют увеличение «резервов» спортсмена в том смысле, что они отсеивают ненужную с точки зрения спортивной деятельности информацию, ориентируют на более тонкий и быстрый анализ сведений о собственном состоянии. Высококвалифицированный легкоатлет оценивает и запоминает все нюансы движений при выполнении прыжка, метания, шага в беге и при необходимости, если это позволяет время, корректирует их. Впоследствии эти движения спортсмен способен воспроизвести мысленно в медленном темпе. Некоторые обладают способностью представлять каждое выполненное движение как бы

со стороны, т. е. зрительно представить его. Они мысленно воспроизводят движение, как если бы его выполнял другой человек.

Значение психических и функциональных особенностей легкоатлетов представляется исключительно важным для определения путей и средств их психологической подготовки. Физические резервы спортсмена имеют свои пределы. Сегодня спортивное совершенствование идет по пути экономизации движения, по пути поиска наиболее оптимальных психических моделей реагирования на увеличение интенсивности тренировочных нагрузок, развитие способностей к конкурентной борьбе, на другие экстремальные факторы, присущие современному спорту.

Третью группу особенностей составляют так называемые **операциональные механизмы**, к которым относятся, главным образом, особенности мышления. У большинства спортсменов высокой квалификации хорошо развит наглядно-образный тип мышления, который доминирует над абстрактно-логическим (однако в нашей практике иногда встречаются исключения из этой закономерности).

В процессе спортивной деятельности спортсмен оперирует, главным образом, информацией, идущей от мышц и сухожилий. Однако в построении двигательного образа основного спортивного упражнения очень важна зрительная информация о том пространстве, в котором оно осуществляется. Тренеры должны учитывать тот факт, что мышление спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности представляет собой очень сложный творческий процесс, включающий как сознательные, так и подсознательные компоненты¹.

Последний, **активационный уровень** составляют мотивы, установки, волевые тенденции, а также социально-психологические факторы, например мировоззрение и идеалы. В работе мы подробно рассмотрим особенности мотивов легкоатлетов.

Мотивы побуждают к деятельности и участвуют в ее регуляции, обуславливая особенности хода тренировки и соревнований, а также динамику состояний. Анализ показал, что в каждый момент времени поведение и деятельность определяются не одним, а несколькими мотивами, находящимися в отношениях соподчинения и образующих структуру, которая характеризуется подчинением одних, менее значимых на данном этапе подготовки, другим — более значимым. Например, в соревновательном периоде главным мотивом становится стремление к победе. Оно подчиняет различные социальные мотивы, связанные с общением, стремлением к комфорту, желанием уберечься от травм, некоторые материальные мотивы. Такое жесткое соподчинение связано с проявлением волевых стремлений спортсмена. Волю определяет отказ от близких, очень притягательных целей ради достижения далеких, но субъективно более значимых.

¹ Различные этапы этого процесса описаны в главе, посвященной психологическим аспектам управления тренировочной деятельностью легкоатлетов.

Изучение мотивов спортивной деятельности — исключительно сложный процесс, поскольку они актуально не осознаются даже самим человеком. Лишь путем длительного самоанализа можно определить, что именно побуждает к деятельности и определяет поведение.

Представляется, что исследование спортивной мотивации (как и других психических качеств и особенностей, важных для спортивной деятельности) только тогда будет способствовать оптимизации психологической подготовки, когда оно будет связано с задачами и особенностями спортивно-педагогического процесса. Так, особенности спортивной мотивации изучались на каждом этапе подготовки. Ее основная оценка осуществлялась по критерию соответствия ведущих мотивов задачам этапа подготовки. Поэтому мы подошли к классификации мотивов без определенных гипотез, которые иногда суживают и ограничивают способность ориентироваться во всем богатстве экспериментального материала.

Известно, что мотивы находят отражение в целях и результате деятельности, а также в эмоциональных переживаниях и в особенностях активности функциональных систем, обеспечивающих ее протекание. Таким образом, структура мотивов спортивной деятельности на каждом этапе подготовки изучалась на основе соотношения конкретных его целей с результатами факторного анализа эмоциональных переживаний, возникающих по ходу тренировок и соревновательной деятельности.

Эмоциональные переживания спортсменов оценивались после каждой тренировки с помощью шкал. Количество и списочный состав этих шкал определялся на основе экспертной оценки. В качестве экспертов выступали тренеры сборной команды страны по легкой атлетике. Шкалы эти должны были отразить динамику отношения спортсмена к выполнению заданий, деятельности, ее условиям и собственным усилиям. Оказалось, что переживания (и, соответственно, оценки по шкалам) менялись от одной тренировки к другой. Статистическая процедура факторного анализа помогла нам выделить существенные психологические явления, которые определяли характер этих изменений, то есть собственно мотивы деятельности. Процедура факторного анализа охватывала данные по каждому спортсмену в отдельности, полученные на каждом сборе. Совместно с субъективными данными в ЭВМ вводилась информация о функциональном состоянии организма.

Поскольку спортивная деятельность включает, с одной стороны, становление и совершенствование навыка, а с другой стороны, его реализацию на соревнованиях (то есть достижение результата), то среди спортивных мотивов закономерно выделялись две основные тенденции: процессуальный (тренировочный) мотив (порождающий установку на поиск внутренних средств деятель-

ности, перестройку и совершенствование навыка) и собственно соревновательный мотив (порождающий установку на максимальный результат).

В каждый момент времени в структуре мотивов можно обнаружить обе эти мотивационные тенденции. При этом характер поведения и деятельности определяется особенностями их соподчинения и доминированием одного над другим, что обуславливает особенности двигательной установки, образа движения, эмоционального состояния, процессов самоконтроля и саморегуляции. Такой подход к изучению структуры мотивов спортивной деятельности позволяет оценить их не только со стороны качества и побудительной силы, но, главным образом, по критерию соответствия ведущих мотивов задачам этапа подготовки¹.

Анализ четырех основных психологических уровней регуляции деятельности позволил нам выделить модельные психологические характеристики спортивной деятельности. К числу этих характеристик относятся особенности мотивации, выраженность волевых черт характера, особенности самооценки, способность к саморегуляции, специфические эмоциональные состояния, активность высших психических функций. В последующих главах книги эти модельные психологические характеристики подробно описаны применительно к каждому этапу подготовки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Основная тенденция развития психологической подготовки связана с ее органичным включением в общую стратегию подготовки. Сам процесс подготовки спортсменов, по сути, психологический, поскольку осуществляется он в форме общения тренера и спортсмена, апеллирует к сознанию, волевой и эмоциональной сфере последнего и, следовательно, должен опираться на исследование психологических факторов и закономерностей. Если в процессе своей работы тренер использует знание этих факторов и закономерностей в соответствии с конкретными задачами этапа подготовки, он тем самым осуществляет целенаправленное психологическое воздействие, направленное на достижение спортсменом запланированного уровня подготовленности.

Среди огромного количества психологических факторов, определяющих уровень специальной подготовленности, выделены и подробно изучены наиболее важные — факторы, относящиеся к динамике психического состояния и психической структуры деятельности. С позиций теории психологии они представляют единое целое и отражают влияние прочих частных факторов. Много-

¹ Подробное описание особенностей структуры мотивов легкоатлетов приведено в главе, посвященной психологической подготовке легкоатлетов в годовом тренировочном цикле.

летнее изучение степени воздействия тренировочного процесса на динамику психического состояния и психической структуры деятельности легкоатлетов позволило определить наиболее эффективные варианты такого влияния.

Подготовка спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики в годичном тренировочном цикле имеет четыре взаимосвязанных периода:

первый подготовительный период — октябрь — первая половина января;

первый соревновательный — вторая половина января — февраль;

второй подготовительный период — март — первая половина мая;

второй соревновательный — вторая половина мая — июнь — июль — август, а иногда и сентябрь.

Каждый подготовительный период делится на несколько этапов, на которых решаются конкретные задачи:

этап функциональной подготовки;

этап скоростно-силовой подготовки;

этап скоростно-силовой и специальной технической подготовки;

этап специальной технической подготовки.

Направленность тренировочной работы на этапах первого и второго подготовительного периодов практически идентична. Различие только в том, что характер тренировочной работы, выполняемой на этапах второго подготовительного периода, отличается от выполняемой в первом: она имеет более выраженную интенсивность (эта особенность нашла отражение и в ряде психологических факторов).

За основу для изучения воздействия на спортсменов тренировочного процесса была использована теория адаптации.

Адаптацию можно рассматривать как процесс, обеспечивающий увеличение резервов организма или их сохранение на определенном уровне при воздействии нагрузки или влияния экстремальной ситуации (Медведев В. И., 1982). В этой связи было высказано предположение, что каждый этап подготовки в зависимости от стоящих задач должен характеризоваться определенной перестройкой системы регулирования функций, обеспечивающих данную деятельность.

Процесс адаптации претерпевает несколько стадий: от психофизиологической реакции привыкания, характеризующейся главным образом тратой энергетических резервов, до полной перестройки системы регулирования, обеспечивающей рост и сохранение резервов организма. Причем на каждой стадии адаптации можно выделить различные психические состояния, выраженность которых характеризует ее степень на каждом этапе подготовки и может определять уровень спортивной формы. Следовательно, текущее тестирование способно помочь тренеру в правильном дозировании тренировочных нагрузок и системы «подводки» спортсмена к соревнованиям.

Психологическое состояние прыгунов, метателей, многоборцев на различных этапах тренировочного процесса изучалось с помощью стандартного комплекса методов: регистрации динамики электрокожного сопротивления (ЭКС) и критической частоты слияния мельканий (КЧСМ), 8-цветового теста Люшера, шкалирования самооценки состояния. Тестирование спортсменов проводилось перед тренировкой и после ее окончания. Полученные результаты сопоставлялись с данными биохимического контроля и подвергались статистической обработке на ЭВМ.

Процесс адаптации к специфическим тренировочным нагрузкам, направленным на совершенствование мастерства, проявляется в динамике таких психологических средств деятельности, как образ и установка, которая регистрировалась с помощью двух основных методов: протокольного метода изучения системы субъективного контроля основного спортивного упражнения¹ и метода регистрации особенностей формирования двигательного образа и моторной установки.

Согласно первому методу на страницах протокола обозначаются и нумеруются в последовательности все элементы техники прыжка и метания в целом или отдельных элементов спортивного упражнения. Спортсмен после выполнения спортивного упражнения называет порядковые номера тех его элементов, которые ясно осознавались по ходу его выполнения (этот метод позволяет фиксировать индивидуальные особенности программы спортсмена и в ходе выполнения им упражнения позволяет определить систему коррекции и контроля на каждом этапе подготовки). Суть второго метода заключается в регистрации всех замечаний и указаний, которые тренер дает спортсмену на тренировке, а также словесных описаний ощущений и состояния, которыми спортсмен делится с тренером.

Установлено, что при правильном построении тренировочного процесса происходит активная адаптация к задачам этапа. В то же время если тренер допускает ошибки в построении процесса подготовки: нагрузка неоптимальна, индивидуальные особенности игнорируются, направленность этапа не соблюдается, — то это приводит к так называемым болезням адаптации или к ограничению процесса развития адаптации стадией привыкания, на которой выход на новый уровень подготовленности становится невозможен. Полученные результаты свидетельствуют о том, что процесс адаптации многомерен; и на отдельных этапах одновременно включает адаптацию к различным видам подготовки (например, скоростно-силовой и технической) и к различным факторам (например, физическому и экологическому, информационному и экстремальному). Каждый фактор в отдельности задействует различные механизмы процесса адаптации, видоизменяя его, а также влияет на результат.

¹ Автор метода — Р. М. Зотько.

Знание психологических законов протекания процесса адаптации на каждом этапе делает работу тренеров целенаправленной.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Этап функциональной подготовки (октябрь, март)

Тренировочная работа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональной подготовки. Преимущественная направленность тренировочного процесса: беговая работа на отрезках свыше 80 м, прыжковая подготовка общего характера, укрепление «слабых звеньев» силовыми упражнениями малой интенсивности. Суммарные недельные нагрузки постепенно повышаются до третьей недели. Параллельно с объемом растет интенсивность. Если тренировки на этом этапе проводятся в среднегорье, объемная и интенсивная нагрузка выполняется после полной адаптации к условиям местности. Большие нагрузки силового и скоростно-силового характера, выполняемые в зоне менее 90 %, вызывают снижение некоторых показателей психической работоспособности. Такое отношение данных позволяет диагностировать состояние монотонии, которое в отличие от утомления характеризуется падением активации на вполне определенный тип работы (если в состоянии монотонии поменять характер нагрузки, после небольшого отдыха провести техническую тренировку, состояние быстро оптимизируется).

По нашим данным, состояние монотонии характеризуется снижением психической работоспособности, эмоционального возбуждения, тревожности, поддержанием уровня биохимической энергии и некоторым несоответствием показателей самоконтроля и реальных показателей состояния. Вообще, состояние монотонии — одна из форм «болезней адаптации». На данном этапе в таком состоянии организм ограничивается «привыканием» к нагрузкам, и адаптации не происходит. Было установлено, что если в структуре мотивов на этом этапе главенствующее положение занимают соревновательные, то монотония снижается.

Снижению монотонии способствуют и тренировки с основными соперниками (при этом не рекомендуется стимулировать соревновательную мотивацию и проводить совместные тренировки основных соперников по виду, если тренировка направлена на восстановление после ответственных стартов).

Утомление в отличие от монотонии проявляется в снижении уровня психической работоспособности, эмоционального возбуждения. Несколько повышается уровень тревоги (как компонент утомления), возможно и нарушение энергетического баланса. В отличие от монотонии оно не снимается переменой вида деятельности, а требует отдыха и восстановления. Повышение уровня мотивации также не оказывает благоприятного воздействия, однако

нивелирует чувство усталости (спортсмен может не ощущать наступившего утомления). При этом показатели самоконтроля могут не соответствовать объективным данным.

Таким образом, психическое состояние, характеризующее осуществление процесса адаптации на этапе функциональной подготовки, проявляется в умеренном эмоциональном возбуждении, достаточно высоких показателях психической работоспособности, низких показателях тревоги, высокой активности и направленности на реализацию цели, а также в соответствии показателей самоконтроля реальным показателям состояния. Признаки монотонии свидетельствуют о том, что процесс адаптации прервался на первой стадии — стадии привыкания. Повышение уровня тревоги связано с превышением допустимого диапазона регулирования функций (в том и в другом случае увеличение объемов тренировочной нагрузки не оказывает положительного эффекта).

Достижению оптимального состояния организма в условиях среднегорья (к моменту завершения фазы ломки старой системы регуляции), как правило, предшествует состояние утомления. Если тренировочный процесс построен правильно, в этот момент необходимо некоторое снижение интенсивности тренировочных нагрузок. Влияние состояния монотонии при этом может быть нивелировано педагогическими средствами, в частности введением тренировок, направленных на совершенствование технического мастерства в зоне, не превышающей 90 % от планируемого результата.

Этап скоростно-силовой подготовки (конец октября — ноябрь)

На данном этапе основное внимание уделяется преимущественному развитию специальной силы. Объемы работы постепенно растут, достигая зоны интенсивности 95,1—100 % от планируемого результата в первом подготовительном периоде. Продолжается работа над укреплением отдельных групп мышц, повышается интенсивность упражнений общего характера, начинается работа над совершенствованием технического мастерства.

Последние две недели этапа — переходные от преимущественно силовой к скоростно-силовой работе. Увеличивается количество специальной и общей работы, растут объемы работы с отягощениями в зоне 95,1—100 % от планируемого (на конец первого подготовительного периода) результата.

Динамика психического состояния спортсменов характеризуется волнообразным изменением показателей. Полученные данные позволяют сделать вывод, что организм неодинаково реагирует на предстоящую тренировку. Более выраженная реакция, сопровождающаяся повышением уровня психической работоспособности (ПР), отмечена перед тренировкой, направленной на совершенствование технического мастерства. По окончании технической тренировки эти показатели ПР значительно снижаются, в то

время как показатели эмоционального возбуждения остаются на высоком уровне (в некоторых случаях было отмечено повышение последних к концу тренировки). Очевидно, технические тренировки вызывают у спортсменов сильный эмоциональный всплеск, имея особую субъективную значимость и оказывая определенное положительное влияние на поддержание высокого уровня мотивации, что крайне важно для успешного протекания тренировочного процесса в связи с тем, что организм на данном этапе адаптируется одновременно к двум аспектам тренировочной нагрузки — объему и интенсивности. Соответственно среди осложняющих процесс адаптации субъективных процессов, происходящих в организме, на первый план выступает нарастание утомления. В его симптомокомплекс наряду с психофизиологическими показателями истощения входит субъективное чувство усталости.

Повышение же мотивации способно не только снять чувство усталости, но и упорядочить психофизиологические механизмы адаптации. Нами были получены данные, свидетельствующие о том, что при высоком уровне мотивации психическая работоспособность поддерживается на достаточно высоком уровне и лишь эпизодически снижается после неудачных технических тренировок. Если же уровень мотивации неустойчив, то психическая работоспособность значительно снижается после каждой интенсивной тренировки (удачной или неудачной), что позволяет сделать важный вывод: высокий и устойчивый уровень мотивации способен компенсировать снижение показателей психической работоспособности и эмоциональной устойчивости в момент адаптации, когда старая система регуляции нарушена, а новая еще не создана.

Важнейший фактор, определяющий на этапе скоростно-силовой подготовки процесс адаптации, — введение технических тренировок. Во втором подготовительном периоде этап скоростно-силовой подготовки, как самостоятельный, отсутствует: работа над совершенствованием технического мастерства начинается сразу же после двух-трех недель этапа функциональной подготовки. Однако основные закономерности перестройки психологических средств деятельности, характерные для начального этапа работы над совершенствованием техники, наблюдаются как на этапе скоростно-силовой подготовки в ноябре месяце, так и в последние две недели марта.

Основная особенность психологических средств деятельности на начальных этапах работы технической направленности заключается в совершенствовании двигательного образа основного спортивного упражнения.

Двигательный образ — это самое общее и интегральное отражение в сознании спортсмена представлений о структуре основного спортивного упражнения, двигательном пространстве, в котором оно осуществляется, о технике движения, о возможных вариациях структуры движения при изменении условий деятельности. В формирующемся движении образ конкретизируется на по-

следующих этапах работы, но главное заключается в том, что двигательный образ — это психологическое средство управления формирующимся, а не сформированным двигательным навыком.

Создание двигательного образа — центральный момент управления движением, так как от его адекватности и обобщенности непосредственно зависит результат. Поскольку в двигательный образ заложены основные представления о рациональной технике, то значение его формирования, а также и его доля в общей протяженности тренировочного процесса значительно больше у юношей и juniоров, чем у взрослых. Если на ранних этапах подготовки у юного спортсмена не формируется адекватный и обобщенный образ упражнения, в экстремальных условиях соревнований это приводит к неумению управлять специальным двигательным навыком и, соответственно, к срывам. Однако и при работе с высококвалифицированными спортсменами тренеру на начальном этапе функциональной подготовки (в ноябре и марте) необходимо уделять особое внимание совершенствованию двигательного образа.

Роль тренера в формировании и совершенствовании двигательного образа необычайно велика. Очень часто трудноисправимые погрешности в технике возникают только потому, что спортсмен недостаточно правильно понял указания тренера, недостаточно полно и глубоко осознал внутреннюю структуру упражнения.

Двигательный образ формируется на основе так называемой ориентировочной деятельности, которая, не приводя непосредственно к достижению результата, направлена на ознакомление с двигательной задачей, условиями деятельности. Ориентировочная деятельность, на основе которой складывается двигательный образ, характеризуется тремя основными особенностями.

Во-первых, спортивное упражнение на начальных этапах работы над техникой должно осознаваться по ходу во всех элементах и их полноте.

Анализ протоколов показал, что на этапе скоростно-силовой подготовки упражнение достаточно полно осознается во всех фазах. Задача тренера здесь заключается в побуждении спортсмена к тому, чтобы он аналитически подходил к совершенствованию техники движений, выполнял каждое новое повторение с максимальной концентрацией двигательных ощущений. Описание спортсменом ощущений после каждой попытки позволяет тренеру судить о степени усвоения двигательного образа, его адекватности требованиям запланированного результата.

Вторая особенность — это активный поиск новых внутренних средств деятельности, более адекватных, более экономичных, что проявляется в значительном возрастании вариативности приемов выполнения одного и того же действия. Недаром Н. А. Бернштейн называл упражнение «повторением без повторения». Поиск, влекущий за собой большое количество так называемых ошибок (иначе говоря, способов выполнения действия, отличных от схемы, предлагаемой тренером), периоды депрессии, когда движение

«не ладится», завершающиеся иногда внезапным решением проблемы — закономерны для первого этапа совершенствования навыка. Тренер должен знать это и не только не прерывать активную внутреннюю работу требованиями идентичного выполнения инструкций с первой попытки, а способствовать внутренней работе, направлять ее.

Категоричность в общении тренера со спортсменом на этом этапе не приемлема, она должна быть заменена взаимным творческим обсуждением логики движения, ощущений самого спортсмена.

Это обязательное условие связано с третьей особенностью ориентировочной деятельности, которая заключается в том, что при активной внутренней работе по формированию образа движения спортсмены должны испытывать потребность в активном описании своих двигательных ощущений, поскольку словесное воплощение этих ощущений в понятиях — это «строительный материал» для двигательного образа.

Этап, о котором идет речь, характеризуется переводом цели на зрительно-моторный язык и построением образа пространства, в котором осуществляется движение. Спортсмены активно описывают свои ощущения, возникающие трудности. Наиболее полно, эмоционально насыщенно описываются уже сложившиеся двигательные координации, «непрочувствованные» операции упоминаются вскользь, непоследовательно и неэмоционально. Тренеру следует создавать условия для того, чтобы спортсмен стремился передать ощущения наиболее полно после каждой попытки.

Еще раз отметим, что значение и длительность периода формирования двигательного образа особенно велики на первых этапах совершенствования спортивного мастерства. Знание психологических закономерностей в это время в значительной степени определяет эффективность работы тренера. Более быстро и эффективно формируется навык, если спортсмен ориентирован не на отдельные элементы двигательного действия, а на всю последовательность действия в целом, его закономерность. Особенно хороший результат достижим, если эта последовательность не только непосредственно воспринимается, но и словесно формулируется. Двигательный навык формируется более эффективно в том случае, если в поле внимания находится одновременно вся последовательность операций и внимание смещено с результатов выполнения отдельных операций на способы реализации последовательности действий в целом.

Двигательный образ существенно отличается от другого психологического средства деятельности — двигательной установки, которая тесно связана с понятием двигательного стереотипа и определяется как внутренняя готовность выполнить уже сформированное двигательное действие строго определенным образом.

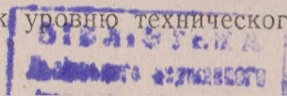
Установка отличается от образа значительно меньшей степенью полноты, поскольку выполняет регулирующую функцию в отношении уже сложившегося, автоматизированного навыка. При

правильном построении тренировочного процесса установка складывается на последующих этапах технической работы. Чем более полным окажется двигательный образ на данном этапе, тем созданная на последующем этапе двигательная установка (т. е. двигательный стереотип) будет более гибкой, более тонко меняющейся в зависимости от условий среды. Если же двигательная установка формируется рано — на первичном этапе работы над техникой (этому как раз и способствуют жесткие указания тренера к идентичному воспроизведению задания именно с первого требования без последующих обсуждений такой возможности), то такая установка становится очень жесткой, а элемент, на выполнение которого она формируется, с трудом включается в общую последовательность движения.

Проследим адекватность этой закономерности на примере одного из принципов тренировочного процесса в легкоатлетических прыжках. Сущность его состоит в том, что начальные этапы работы над техникой (ноябрь, март) связаны с прыжковой работой с укороченного разбега с постепенным удлинением разбега до полного. В последнее время в практике подготовки встал вопрос о прыжках с полного разбега на начальных этапах годичной подготовки. Экспериментальные исследования показали, что на прыжки с укороченного разбега установка складывается достаточно быстро, особенно если тренер требует правильной реализации двигательной задачи с первого указания. Ориентируясь в основном на обратную связь со слов тренера, спортсмен быстро и непроизвольно обретает двигательную установку на выполнение прыжка с укороченного разбега. Этот малоосознанный навык достаточно косный, он с трудом перестраивается и плохо согласуется с другим при постепенном переходе на полный разбег. Формирование образа движения (на этапе его совершенствования) предполагает наиболее полную ориентацию во всей последовательности операций, составляющих основное спортивное упражнение. Вот почему эффективен путь, когда прыжки с полного разбега используют уже на первых этапах годичного тренировочного цикла.

На этом этапе тренер должен добиваться, чтобы спортсмен не только выполнял его требования, но и адекватно соотносил их с собственным мышечным чувством, чтобы он глубоко и полно осознал всю последовательность действий, составляющих основное спортивное упражнение. Поэтому, даже совершенствуя каждый отдельный элемент прыжка, спортсмен должен иметь в виду всю последовательность в целом и с учетом замечаний тренера вносить коррективы в двигательный образ. Другими словами, спортсмен все время должен работать с двигательным образом, быть психически активным, а не механически реагировать на замечания тренера.

Знание психологических основ построения адекватного двигательного образа приобретает особую важность в связи с неуклонно возрастающими требованиями к уровню технического мастер-



ства, которое закладывается на ранних этапах технического совершенствования. Разработка двигательного образа связана с формированием представления о технике упражнения, с самим процессом формирования двигательного навыка. Практика и научные данные свидетельствуют о том, что, если в процессе усвоения техники спортивного упражнения были допущены ошибки, они, как правило, «сопровождают» спортсмена на протяжении всей его карьеры и проявляют себя, главным образом, в экстремальных условиях острой спортивной борьбы. Поэтому, как показывают экспериментальные данные и обобщение опыта сильнейших легкоатлетов, высокого уровня технического мастерства достигают те из них, у кого имеются наиболее полные и правильные представления о механизмах спортивного упражнения, его структуре и ведущих элементах, о характере управления двигательным навыком в различных условиях деятельности, то есть те, у кого наиболее качественно сформирован двигательный образ.

Ведущая роль в формировании двигательного образа, как было показано выше, принадлежит тренеру. Для создания адекватного образа спортивного упражнения он должен не только побуждать спортсмена к творческой работе, направленной на осмысление его ощущений в процессе работы над совершенствованием техники, вместе с ним анализировать возникающие двигательные ощущения, но и проводить теоретическую работу по анализу кинограмм, видеозаписей.

Этап скоростно-силовой и технической подготовки. (декабрь, апрель — первая половина мая)

Основной объем работы с отягощениями и общей работы выполняется в зоне интенсивности 95,1—100 % от планируемого результата (соответственно на первый и на второй подготовительный периоды). Например, основной критерий качества спринтерского бега — беговая работа, выполненная в зоне интенсивности 95,1—100 %. Тренировочная работа, выполняемая на этапах второго подготовительного периода, отличается от первого подготовительного периода увеличением на 10—15% объема тренировочной нагрузки в зоне интенсивности 95,1—100% и большей продолжительностью.

В психологическом плане этот этап подготовки самый трудный, поскольку он характеризуется и высокой интенсивностью, и достаточно большим объемом нагрузки. В это время увеличивается количество технических тренировок, которые, как было показано выше, существенно стимулируют эмоционально-волевые проявления.

Данные, полученные на этапе скоростно-силовой и технической подготовки, свидетельствуют о резких колебаниях психической работоспособности и стойких показателях тревоги малой степени.

Тревога малой степени в это время имеет адаптивную функцию. К психологическим критериям тревоги относится диффузное

повышение активации, проявляющееся в интенсивной величине физиологических изменений. Для выполнения скоростно-силовой работы, требующей мышечного усилия и уменьшения порога чувствительности, повышение активации, характеризующее тревогу малой степени, — это облегчающий и способствующий фон, своего рода «искусственный стимулятор».

Особое значение имеют субъективные критерии этого состояния — характерные эмоциональные переживания. Они несовместимы с ощущением скуки и придают остроту субъективной картине деятельности. Когда работа над совершенствованием техники спортивного упражнения осуществляется на фоне заинтересованности, происходит более быстрое усвоение необходимых установок. В состоянии тревоги поведение спортсмена направлено на поиски новых адекватных внутренних средств деятельности.

Степень тревоги определяет уровень эмоциональной устойчивости. Тревога малой степени обуславливает повышенное внимание и способствует предвосхищению возможного нарушения деятельности и тем самым повышению эмоциональной устойчивости.

Таким образом, важнейшая цель психологической подготовки на этом этапе — оптимизация уровня тревоги. Необходимо следить за тем, чтобы тревога не превысила малого уровня, поскольку в этом случае возможно изменение общего фона психического состояния, которое обусловит снижение результатов на этом и последующих этапах. В том случае, когда показатели состояния тревоги не превышают заданных величин, тревога малой степени способствует поддержанию оптимального уровня эмоционального возбуждения и заинтересованности спортсмена к объемным и интенсивным нагрузкам, характерным для данного периода. С другой стороны, тревога малой степени — то необходимое психическое состояние, на фоне которого происходит перестройка психологических регуляторов деятельности: функция внутреннего регулятора деятельности переходит от двигательного образа к двигательной установке.

Формирование двигательной установки способствует организации целостной структуры соревновательного упражнения с частичной автоматизацией отдельных элементов этой структуры. Однако, как показали экспериментальные исследования, спортивное упражнение никогда не автоматизируется полностью (даже в соревновательном периоде) — элементы сознательного контроля присутствуют на всех стадиях его выполнения. На данном этапе количество осознанных элементов, по сравнению с предшествующим, уменьшается, и эти элементы сдвигаются к концу выполнения спортивного упражнения, но часть их неизменно остается в его начале. Таким образом, в структуре движений в качестве осознанных пунктов контроля остаются элементы начала и конца спортивного упражнения, а средняя его часть осознается в меньшей степени.

Формирование двигательной установки характеризуется преобладанием инвариантности выполнения спортивного упражне-

ния: в процессе тренировки попытки становятся более похожими одна на другую, чем на предыдущем этапе. Здесь тренер может (и это будет правильно) требовать точного выполнения его задания. Однако для формирования установки необходимо несколько попыток, поэтому тренер не должен менять содержание своих указаний от одной попытки к другой. После того как спортсмен получил одну инструкцию, перед тем, как дать новое задание, нужно иметь терпение, позволить сделать несколько попыток, пока требование будет усвоено. Общение тренера со спортсменом должно быть более точным, целенаправленным и менее многословным, чем на предыдущем этапе.

Для формирования двигательных установок, способствующих повышению эффективности скоростно-силовой подготовки на данном этапе, мы рекомендуем тренерам использовать вариант метода идеомоторной тренировки.

Для примера приведем описание этого метода применительно к подготовке прыгунов с шестом.

На тренировке в качестве технического задания использовался бег с шестом по разбегу с определенной строго фиксированной скоростью. Через день после такой тренировки проводился сеанс идеомоторной тренировки, где прыгуны мысленно выполняли те же задания. Время идеомоторного «пробега» спортсмен сам фиксировал с помощью секундомера. Характерно, что здесь идеомоторная тренировка выполняла роль формирования установки, а не формирования образа, поскольку спортсмен выполнял серии упражнений до тех пор, пока время не стабилизировалось вокруг значений, полученных на технической тренировке.

Пример. Техническое задание — выполнить разбег за 11,3 с с акцентом на равномерное начало. Спортсмен Г. Б.: время идеомоторного выполнения задания — 9,3; 8,8; 12; 11,6; 12,2; 11,2; 11,2. Результаты свидетельствуют, что спортсмену потребовалось пять предварительных идеомоторных попыток для мысленного «пробега» с заданной скоростью.

Эксперимент этот имел двойную цель. Во-первых, он способствовал формированию двигательной установки на конкретное техническое задание (на первой же тренировке спортсмены правильно выполняли задание с первых попыток). Во-вторых, в процессе идеомоторной тренировки мы получали на каждом микроэтапе то конкретное значение (в указанном примере — пять), которое показывало, сколько раз спортсмен должен мысленно воспроизводить каждое задание тренера, чтобы реализовать его в прыжке с первых же попыток.

Здесь очень важно добиться правильного выполнения задания с первых попыток, поскольку на этапе формирования установок каждая ошибка в той или иной мере отрицательно воздействует на совершенствование технического мастерства.

Тренер может использовать в учебной работе свои знания о явлении переноса функции психологического регулятора выпол-

нения спортивного упражнения с двигательного образа на двигательную установку. При этом способ общения тренера со спортсменом на тренировках во многом подвергается изменениям. Во-первых, формированию установки способствует повышение требовательности со стороны тренера в части идентичного выполнения указаний. Во-вторых, на технических тренировках в целом уменьшается время свободных обсуждений двигательных ощущений спортсмена. На этом этапе спортсмены неохотно обсуждают свои ощущения, то есть слияние операций в единую структуру происходит на основе не всегда осознанного контроля и коррекции двигательных ощущений, которые трудно передать в общении. В-третьих, на этапе формирования двигательных установок цена каждой ошибки в структуре спортивного упражнения значительно выше, чем на этапе формирования образа. Связано это с процессом автоматизации отдельных элементов двигательного навыка. Здесь особенно ярко проявляется следующая закономерность: чем шире и адекватнее был сформирован образ спортивного упражнения, тем быстрее и точнее формируется двигательная установка, тем более гибко она изменяется в зависимости от внешних и внутренних условий выполнения упражнения.

**Этап специальной технической подготовки
(конец декабря — первая половина января,
май — начало июня)**

Основная задача этапа — повышение уровня специальной технической подготовленности. Увеличивается количество упражнений, выполняемых в субмаксимальной и максимальной зонах интенсивности (95,1—100% от планируемого результата). Одновременно почти в два раза уменьшаются специальные нагрузки общего характера и показатели силовой работы. Выделение этого этапа обусловлено необходимостью подготовить спортсмена к предстоящим соревнованиям.

Повышение уровня технического мастерства связано с совершенствованием ритмо-темповой структуры упражнения, и тренер должен учитывать психологические закономерности формирования «чувства ритма» у спортсмена.

В литературе существует много определений ритма, суть которых сводится к тому, что ритм есть некоторая определенная организация процесса во времени. Более конкретным нам представляется определение ритма как закономерного расчленения временной последовательности действий на группы, объединяемые вокруг выделяющихся акцентов.

Психологическое содержание ритма представляет собой так называемое «чувство ритма». Психологи установили, что его формирование всегда связано с моторным подчеркиванием акцентированных элементов, другими словами, при восприятии ритма всегда воспроизводится в двигательных ощущениях. Чтобы уловить ритм, «схватить» его, войти в него, необходимы двигательные

ощущения. Значит, для любой мысленной работы над ритмом необходима одновременная стимуляция мышц-антагонистов, что вызывает смену фаз напряжения и расслабления без видимого изменения пространственного положения частей тела. При этом большинство людей не осознает таких двигательных реакций. Человек, переживая ритм, всегда активно воспроизводит его, то есть ритмический акцент (с психологической стороны) выражается в своеобразном переживании активности, чувства деятельности, чего-то энергетического, напряженного, своего рода внутреннего толчка, причем переживания эти связаны с более сильными двигательными реакциями. Таким образом, работа над ритмом требует дополнительных двигательных и эмоциональных усилий. Все вышесказанное о ритме свидетельствует о роли идеомоторики в этой работе. Для успешной работы над ритмом необходимо также соответствующее исходное состояние и интенсивные психические и двигательные усилия.

На данном этапе, непосредственно предшествующем соревновательному периоду, «чувство ритма» становится основным субъективным критерием контроля за правильностью выполнения спортивного упражнения. Однако, как показали данные, полученные в результате экспериментов, «чувство ритма» чрезвычайно по отношению к эмоциональному состоянию. В стрессовой ситуации, в минуты резкого повышения уровня эмоционального возбуждения, субъективные критерии контроля выполнения спортивного упражнения сдвигаются с ритмо-темповых характеристик на кинематические. Таким образом, в экстремальной ситуации в структуре движения нарушаются прежде всего ритмо-темповые характеристики. Если же у спортсмена в подготовительном периоде сложилась достаточно прочная установка на спортивное упражнение в зоне максимальной интенсивности, то вероятность резкого повышения уровня эмоционального возбуждения на соревнованиях уменьшается, и, вместе с тем, снижается вероятность возникновения условий, нарушающих «чувство ритма».

Функция ритма как выразителя не просто временных соотношений движения, но некоторого эмоционального содержания позволяет рассматривать «чувство ритма» в качестве личностного модуля спортивного упражнения.

В спортивно-педагогической литературе встречаются мнения относительно консервативности ритма. Действительно, временное сочетание фаз спортивного упражнения достаточно стабильно (в качестве примера приводят сложность процесса изменения ритма при пересувивании), однако активная и эмоциональная природа «чувства ритма» и проведенные эксперименты свидетельствуют о его изменчивости, особенно в экстремальных условиях.

Все сказанное выше свидетельствует о необходимости исключительно широкой ориентировочной основы формирования ритма.

При этом «чувство ритма» есть переживание соответствия данного временного процесса содержанию этого процесса.

Психическое состояние, наиболее благоприятное как фон для

работы над ритмом упражнения, должно быть комфортным. Состояние тревоги малой степени перестает выполнять адаптивную функцию, и его должно сменить состояние, характеризующееся средними показателями уровня эмоционального возбуждения, высокими показателями психической работоспособности, низкими показателями тревоги. Именно такое состояние должно предшествовать на этом этапе техническим тренировкам, так как сами эти тренировки, как показано выше, требуют огромной эмоциональной отдачи. В связи с этим повышение уровня тревоги может вызвать перевозбуждение и даже нервный срыв, если работа над ритмом в течение ряда тренировок оказывается не вполне успешной. Тренер должен следить за изменениями эмоционального состояния спортсмена на тренировках. Психологическая атмосфера при этом должна быть очень комфортной, в противном случае их эффективность не будет обеспечена.

Таким образом, нам удалось установить, что «чувство ритма» является целостной, системной психологической характеристикой движения, где слиты воедино все его основные параметры (кинематический, силовой, скоростной). Динамическое и тем более складывающееся, малоокрепшее чувство адекватного ритма всегда нуждается во внешней двигательной опоре, которой являются кинематические характеристики движения. В проведенных экспериментах нам удалось установить, что в годичном цикле по мере становления движения кинематические характеристики становятся ориентирами («опорными пунктами») для «чувства ритма», которое субъективно динамично, менее стойко в памяти, чем рисунок движения. Далее по ходу работы над техникой «чувство ритма» упрочивается, освобождается от «кинематических опор», становится организатором всего спортивного упражнения, основой его контроля по ходу выполнения. Именно наличие такой обобщенной системы контроля, как «чувство ритма», позволяет спортсмену управлять движением, выполняемым на огромной скорости.

На этом этапе особый интерес представляет выявление конкретных двигательных установок, которые способствуют повышению результативности соревновательной деятельности. Экспериментально доказано, что одна из наиболее эффективных установок такова: «Спокойное начало — равномерное ускорение». Как было сказано выше, даже в соревновательном периоде спортивное упражнение полностью не автоматизируется: начало и конец его всегда остаются осознаваемыми. Осознание не только заключительной фазы свидетельствует о том, что ошибки, проявляющиеся в ней, закладываются в начале выполнения спортивного упражнения. Полученные данные подтверждают представления о том, что программа формируется в латентном периоде до выполнения, а затем достраивается по ходу реализации движения. Следовательно, установка на равномерное ускорение движений сначала обуславливает создание оптимальных условий для выполнения действий в остальных фазах. Но «замедленное» начало еще не означает начало «меланхолического» и «инертного»

и педагогические исследования особенностей действий ведущих зарубежных легкоатлетов-прыгунов показали, что высокий уровень скорости заложен в их программах прыжка в периоде сосредоточения. Высокую скорость набирают уже с первых шагов, но эти первые шаги разбега, вероятно, остаются осознаваемыми и управляемыми, поскольку в этот момент осуществляется достройка программы движения. Если же скорость в начале разбега низка, то ее резкое нарастание предполагает существенную перестройку программы и системы контроля по ходу выполнения движения, а это практически невозможно в начале и конце разбега без потери управляемости. Если же высокая скорость была заложена в программу изначально, то ее поддержание и некоторое увеличение на последних шагах разбега не потребует существенной перестройки программы и системы контроля прыжка.

Таким образом, изучение воздействия психологических факторов на достижение легкоатлетами планируемого уровня подготовленности и спортивного результата показало, что отобранные нами психологические факторы представляют собой наиболее существенные внутренние средства деятельности. В процессе становления спортивной формы спортсменов, представляющих скоростно-силовые виды легкой атлетики, каждый из этих факторов в годичном цикле используется в соответствии со своими особенностями и закономерностями. Управление этими факторами и есть процесс целенаправленного психологического воздействия на действия легкоатлета. Зная закономерности динамики психического состояния и психологической структуры деятельности, тренер получает возможность решения психологическими средствами тех конкретных задач, которые ставятся в процессе подготовки, в частности более точного дозирования тренировочных нагрузок, обоснования системы «подводки» к соревнованиям.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Существуют различные подходы к оценке психической готовности спортсмена к соревнованиям. Психологи оценивают их состояние непосредственно перед соревнованиями или даже в ходе их с помощью аппаратных методик, опросников, тестов.

Тренер же оценивает психологическую готовность спортсмена в комплексе: по надежности технических действий, эффективности старта, соотношению удачных и неудачных попыток, по тактическому рисунку ведения борьбы и, конечно же, по результативности. Этот традиционный, подтвержденный опытом, способ оценки не вызывает сомнения, однако он зачастую бывает некорректным, поскольку личный опыт и интуиция не всегда достаточны для объективной оценки. В этой связи для помощи тренерам нами была сделана попытка разработать критерии оценки психи-

ческой готовности спортсменов. Эти критерии прошли проверку на достоверность и надежность.

Первый критерий оценки психической готовности был разработан для тех видов, где в течение состязания спортсмен выполняет несколько попыток — в прыжках, метаниях, отдельных видах многоборий. Здесь можно использовать очень важный индивидуальный психологический показатель — показатель периода сосредоточения, или, иначе говоря, время, в течение которого спортсмен находится на старте перед началом выполнения упражнения. Важность периода сосредоточения в свое время отмечал еще В. М. Дьячков, который указывал (1955 г.), что прыгун высокой квалификации, стоя на старте, мысленно воспроизводит весь прыжок, предельно мобилизуя все свои силы, воссоздавая в памяти знакомые ощущения. На фоне общего ритма в сознании прыгуна чаще всего выделяется структура подготовительных действий к выполнению отталкивания или самого отталкивания.

Полученные данные позволяют говорить о том, что этот показатель индивидуален и в некотором роде динамичен. Использовать его в виде усредненного показателя нельзя. Следует учитывать конкретные обстоятельства (случайное отвлечение внимания, порыв ветра и т. п.). Нами установлено, что величина периода сосредоточения возрастает под влиянием состояний тревоги, утомления, эмоционального возбуждения. Во время соревнований, когда спортсмен пытается преодолеть эти состояния, сразу же изменяется его настройка на выполнение прыжка. Эти данные позволили разработать и использовать в качестве одного из критериев психической готовности легкоатлетов критерий соотношения длительности периода сосредоточения и результата каждой попытки. Критерий этот по-разному работает в различных видах легкой атлетики. Для прыжков в длину и тройным, для всех видов метаний, многоборий (прыжки, метания) характерна такая связь — лучшему результату соответствует наибольшая абсолютная величина коэффициента корреляции длительности периода сосредоточения и результата¹.

В качестве примера в табл. I приведены результаты прыжков и соответствующие им периоды сосредоточения, а также коэффициенты корреляции этих величин. Установлено, что при высокой психической готовности спортсмена абсолютная величина (вне знака «+» или «-») коэффициента корреляции величины периода сосредоточения и результата должна быть выше 0,75. Если коррелирующая величина периода сосредоточения и результата положительная, то прыгун готовится к прыжку на старте. Были получены данные, свидетельствующие в пользу того, что программа психологической настройки у каждого спортсмена индивидуальна, но ее особенности имеют общую схему. В том случае, если наблюдается высокое отрицательное значение коэффициента кор-

¹ При вычислении коэффициента корреляции в данном случае предлагается использовать аппарат статистики малых выборок (Гаскарёв, Шацковский, 1978).

Таблица 1

Показатели соотношения величины сосредоточения и результата в прыжках в длину и тройным

№ п/п	Показатели величины результата и периода сосредоточения по попыткам, с						Величина коэффициента корреляции
	I	II	III	IV	V	VI	
Длина — мужчины							
1.	0—24	8,07—22	7,80—11	0—28	7,88—25	7,51—28	0,22
2.	0—4	7,80—5	7,75—5	7,63—11	7,67—8	7,84—8,5	-0,55
3.	7,74—17	8,04—11	0—18	7,78—14	0—25	7,95—19	-0,36
4.	7,72—32	7,89—35	0—25	7,70—17	7,67—20	7,78—21	0,67
5.	0—25	7,59—13	7,75—10	7,81—9	0—19	7,74—20	-0,22
Длина — женщины							
6.	6,44—8	6,50—9	0—10	0—11	6,52—12	6,49—7	0,63
7.	6,43—11	6,31—22	6,50—18	6,53—9	6,25—22	0—11	-0,78
8.	6,37—6	0,9	6,38—7	6,57—16	6,28—30	0—15	0,15
9.	5,82—10	6,43—12	6,31—11	6,43—9	0—8	5,40—8	-0,65
Тройной							
10.	15,98—13	16,57—19	0—13	15,84—12	17,10—8	0—13	-0,73
11.	16,04—12	16,82—21	17,04—22	16,18—23	16,13—33	0—48	-0,02
12.	16,66—18	0—14	16,45—15	16,77—32	15,12—48	16,80—18	-0,81
13.	0—13	16,66—20	0—11	16,92—24	16,97—19	16,81—18	-0,37
14.	16,56—23	16,91—19	0—16	0—13	16,42—23	0—9	-0,63

реляции величины периода сосредоточения и результата, то это, как правило, говорит о том, что спортсмен готовится к прыжку между попытками до выхода на старт. Очевидно, если спортсмен выходит на старт уже подготовленным, то «задержка» на старте зачастую приводит к падению эмоционального фона, к появлению неуверенности, скованности, что, естественно, обуславливает ухудшение результата или неудачный прыжок (прыжок в длину — спортсмены 1 и 5, см. табл. 1). Готовится ли спортсмен к прыжку или выходит на старт уже подготовленным — это особенности индивидуального стиля, непосредственно на результат не влияющие. Психическая готовность определяется тем, есть ли логика (иначе говоря — алгоритм) в его настройке на попытку. Тренеру следует работать над ее формированием.

Например, спортсмен был правильно «подведен» к соревнованиям, уровень физической и технической подготовки соответствовал запланированным показателям. На разминке он выглядел вполне уверенно, однако первая попытка не удалась — не рассчитал: заступил за планку, но при этом далеко прыгнул. Волнение, вызванное неудачей, помешало ему сконцентрировать внимание перед вторым прыжком, и показанный результат не давал возможности пробиться в финальную часть соревнований. В круг внимания теперь вошла вся ситуация спортивной борьбы. Перед третьей попыткой спортсмен не знал, куда себя деть: он наблюдал за выступлениями всех прыгунов, пытался возбудить себя разминкой, затем успокоиться. Выполнил несколько специальных движений. В сознании мелькала мысль о том, что это последняя попытка перед финалом. Те же мысли преследовали его и в период сосредоточения. В конечном итоге прыжок снова был выполнен неудачно.

Такая ситуация возникает в том случае, если спортсмен не имеет навыка и привычной схемы настройки на выполнение прыжка, когда он не способен сознательно и целенаправленно организовывать свои действия, контролировать мысли и эмоции при подготовке к прыжку, когда он не умеет сформировать у себя определенный уровень эмоционального возбуждения и сконцентрировать внимание. Как бы ни был спортсмен физически и технически готов к соревнованиям, первая же неудача выявит слабое звено в его психической готовности.

Следует помнить о том, что стрессовая ситуация сразу же поражает это слабое звено. Суть психологической подготовки заключается в том, чтобы помочь спортсмену реализовать достигнутый уровень готовности (а иногда и превысить его) в стрессовых условиях острой спортивной борьбы. Это в первую очередь определяет психическую надежность выступления спортсмена. Поэтому предлагаемый критерий определяет психическую готовность спортсмена не как подвижное состояние, а как фактор надежности.

Во время соревнований, проводимых в закрытом помещении, длительность периода сосредоточения зависит исключительно от характера психической настройки. В соревнованиях на стадионе легкоатлет может увеличить период сосредоточения, ориентируясь на направление ветра. Характерно, что и в этом случае коэффициент корреляции может использоваться тренером в качестве достаточно надежного критерия психической готовности.

Полученные данные позволяют отметить еще одну особенность: величина периода сосредоточения иногда возрастает от первой к шестой попытке. В этом проявляется и возрастание уровня тревоги, и развитие состояния утомления. Тренер должен знать, что чем меньше зависимость величины периода сосредоточения от этих двух состояний, тем выше способность к мобилизации и надежность выступления.

В прыжке в длину у женщин (в равной мере это имеет отношение и к женщинам-семиборкам) в целом проявляется та же закономерность, что выявлена и у мужчин (прыгунов в длину и десятиборцев), однако не так определено: величина периода сосредоточения колеблется в больших пределах (коэффициент корреляции меньше). Женщины, в среднем, менее осознанно регулируют свою психологическую подготовку. При этом для них характерна следующая закономерность: чем выше уровень мастерства, тем выше абсолютная величина соответствия длительности периода сосредоточения и результата.

Описанные закономерности в целом характерны и для прыгунов тройным. Отличие состоит в том, что у них период сосредоточения на старте не столь выраженный. Для некоторых спортсменов это настолько характерно, что создается впечатление, будто период сосредоточения отсутствует, и спортсмен начинает разбег без подготовки (как бы «с ходу»). Объяснение этого факта мы связываем со сложным строением образа прыжка. Как отмечает А. В. Алексеев (1981), образ оптимального состояния в процессе спортивного движения содержит три компонента: моторный, эмоциональный и интеллектуальный. Полученные нами данные говорят в пользу того, что у спортсменов особенности периода сосредоточения зависят от субъективной значимости каждого из этих компонентов.

Тренерам прыгунов в высоту и многоборцев следует формировать у спортсменов следующую динамику настройки: с увеличением высоты должен увеличиваться период сосредоточения. Но удлинение периода сосредоточения при увеличении высоты планки не должно превышать более одной минуты. Большая задержка на старте (свыше одной минуты) приводит, как правило, к падению уровня эмоционального возбуждения и, соответственно, к неудачному прыжку (см. табл. 2, спортсмен 3, высота 2,28). Увеличение продолжительности периода сосредоточения при подъеме высоты планки обусловлено тем, что степень тревоги возрастает, и, соответственно, процесс произвольной регуляции уровня эмоционального возбуждения и концентрации внимания усложняется.

Показатели соотношения периода сосредоточения и результатов
в прыжках в высоту и с шестом

№ п/п	Высота планки					
	210	215	220	223	226	228

Удачная (0), неудачная (X) попытка — период сосредоточения, с

Прыжок в высоту — мужчины

1.		0—12	0—34	0—14	X—12	X—12	
2.		0—17	0—19	X—28	X—19	X—26	
3.	0—18		X—27 X—43	0—12 0—27	X—37 0—58	X—66 X—58 X—57	
4.	0—14	0—18	0—24	0—34	X—34 0—46	X—33 X—50 X—58	
5.		0—8	X—17 0—34	X—32 X—38 X—39			

Прыжок в высоту — женщины

	175	180	185	188	191	193	196	198
6.	0—23	0—23	0—20	0—28	0—35	0—38	0—11	X—43
7.		0—17	X—14 X—26 0—40	X—22 X—21 X—24				0—31
8.	0—9	0—10	0—4 X—12	X—3 X—12 X—8				

Продолжение табл. 2

№ п/п	Высота планки						
	500	520	535	550	555	560	570
Удачная (0), неудачная (X) попытка — период сосредоточения, с							
	Прыжок с шестом						
9.			X—42 0—40	0—40	X—45 X—48 0—42	X—40	X—42 0—52
10.	0—31	0—21	X—26 X—36			0—28	0—40

Процесс этот настолько закономерен, что по длительности периода сосредоточения можно прогнозировать результативность прыжка. Если время сосредоточения увеличивается пропорционально росту высоты и номеру попытки, то можно сказать, что степень психической мобилизации спортсмена достаточно высока и он борется за каждую попытку до конца (см. табл. 2, спортсмен 5). И наоборот, отсутствие прироста величины периода сосредоточения при росте высоты планки свидетельствует о том, что спортсмен совершил попытку психически неподготовленным и за преодоление высоты не боролся (см. табл. 2, спортсмен 1).

У спортсменов, соревнующихся в секторе по прыжкам в высоту, проявляются те же закономерности, но только не столь явно, поскольку у женщин динамика уровня эмоционального возбуждения в меньшей степени подвластна сознательной регуляции, чем у мужчин, и носит более произвольный характер¹.

Для прыгунов с шестом характерны те же закономерности, что и для прыгунов в высоту, однако длительность периода сосредоточения у прыгунов с шестом выше в связи с большей сложностью образа прыжка (см. табл. 2, спортсмен 9).

Полученные результаты позволили прийти к выводу о том, что длительность периода сосредоточения — информативный и надежный критерий анализа соревновательной деятельности в прыжках в высоту (мужчин и женщин) и с шестом и в меньшей степени — для спортсменов, соревнующихся в прыжках в длину (мужчин и женщин) и тройным, что обусловлено особенностями психологической установки в различных видах прыжков.

Так, в прыжках в высоту и с шестом спортсмены настраиваются на строго фиксируемый результат, поэтому связь между периодом сосредоточения и результатом проявляется более отчетливо. В прыжках в длину и тройным проявляет себя установка на «максимальный результат», что ослабляет связь величины между периодом сосредоточения и спортивным результатом (последнее также относится и к метаниям).

Любой психологический (или педагогический) критерий служит, с одной стороны, диагностике, а с другой — управлению тренировочной и соревновательной деятельностью. Выявленные с помощью указанного критерия недостатки в психологической подготовке не означают, что тренер сразу же должен изменять сложившееся положение. В первую очередь управлению должна подлежать схема поведения между попытками, настройка на выполнение прыжка или метание. Наличие ритуала в этой схеме определяется наблюдениями за спортсменами в условиях соревнований. Именно ритуал подготовки к попытке или забегу — универсальный критерий для всех видов. (Для различных беговых дисциплин этот критерий проявляется в разминке.)

Если спортсмен вооружен адекватной схемой поведения на

¹ Следует обратить внимание на наличие той же закономерности — недостаток психологической подготовки — и у прыгуний в длину.

соревнованиях, то он может максимально сосредоточить внимание, отвлекаясь от стрессогенного влияния ситуации, сэкономить нервную энергию.

Впервые мысль о необходимости формирования у советских спортсменов такой схемы поведения появилась в конце 70-х годов, когда мы стали изучать в этой связи опыт немецких легкоатлетов. Так, действия между попытками сильнейших немецких толкательниц ядра были четкими и удивительно схожими между собой. Известно, что стрессовая ситуация зачастую оказывает негативное влияние на сознание, но ранее запланированные действия, отлаженные, автоматизированные на тренировках как двигательный навык, не подвластны разрушительному влиянию стресса. В стрессовой ситуации срабатывают автоматизмы, закрепленные навыки. Очевидно, тренер должен включить отработку жесткой последовательности, алгоритма настройки на попытку, забег и т. п. в психологическую подготовку. Настроечные действия легкоатлета, определяющие уровень его психической готовности, должны характеризоваться по тому же критерию, что и его уровень технического мастерства — по критерию стабильности и надежности.

Схема поведения на соревнованиях должна соответствовать индивидуальным психологическим качествам спортсмена и характеризоваться адекватным внутренним стилем деятельности (Мильман, 1976, Блюменштейн, 1978). К сожалению, на практике часто неверно понимают суть психической готовности. Как правило, спортсмены всеми средствами стремятся повысить свой и без того значительный уровень эмоционального возбуждения. Но этот путь неэффективен, поскольку сверхвозбуждение приводит к отрицательным последствиям. Тренер и спортсмен должны знать, что психологическая подготовка — это не поиск вдохновения, это одна из важных сторон тренировочного процесса. Вдохновение помогает облегчить, «высветлить» то, что есть, что уже создано тренировкой.

В спорте неуспех зачастую связан с рядом внешних обстоятельств: плохим самочувствием, условиями проведения соревнований, погодой, настроением, травмой и т. д. Такие обстоятельства могут быть объективными и случайными, возникающими из-за неготовности противостоять им. Психологическая подготовка должна помочь спортсмену стать менее зависимым от случайностей, неуязвимым для многих субъективных и даже объективных факторов. Путь к решению этой проблемы лежит через снижение чувствительности к стрессогенным факторам. Следует формировать умение концентрировать внимание на главном, отвлекаясь от всего второстепенного. Бывают случаи, когда спортсмен, испытывая при разминке свое состояние и найдя его неудовлетворительным, не отдавая себе отчета, бессознательно отказывается от борьбы еще до начала соревнований. Логика психологической подготовки призвана помочь мобилизоваться, выйти за пределы плохого самочувствия, и если механизм настройки на попытку

или забег сформирован и отлажен, он выключается и действует с высокой степенью надежности.

Общая последовательность поведения спортсмена между попытками

Сразу после выполнения попытки спортсмен должен сначала сам, без помощи тренера, оценить качество выполненных технических действий. Затем, если в этом есть необходимость, выслушать мнение тренера и принять решение. Далее следует «сбросить» остатки возбуждения, расслабиться. В состоянии расслабления организм быстро восстанавливается, способность к самовнушению при этом повышается.

Что же должен внушить себе спортсмен в этот момент?

Множество таких примеров приводит в своей книге «Себя преодолеть!» А. В. Алексеев. Многолетние исследования большого количества индивидуальных программ самовнушения помогли ему создать общую структуру оптимального боевого состояния. Это состояние, по мнению автора, содержит эмоциональный, мышечный и интеллектуальный компоненты. В целом оно составляет модель наилучшего индивидуального состояния спортсмена на соревновании. Наш опыт работы показал, что идея А. В. Алексеева плодотворна и практична. Спортсмен с помощью тренера (а если возможно, и психолога) заранее создает модель своего поведения на соревновании в зависимости от особенностей эмоционального состояния (порыв, вдохновение, страсть или, наоборот, спокойствие, расчет, уверенность), качества мышечных ощущений и, наконец, самого рисунка движения.

Механизмы формирования и самовнушения этого состояния подробно описаны в книге А. В. Алексеева. Нам же хотелось остановиться на некоторых методических моментах применительно именно к спортивной деятельности легкоатлетов.

Эмоциональный компонент оптимального боевого состояния достаточно специфичен для каждого спортсмена. В скоростно-силовых видах легкой атлетики он должен отражать «взрывной» характер, ритмическое нарастание энергии, ощущение мощного прилива сил, радости борьбы, эмоциональный всплеск.

Самовнушение этих эмоций должно опираться на опыт прежних удачных стартов. Успех самовнушения определяется тем, насколько выработанные формулы подходят спортсмену. Определить это можно только в ходе предварительной работы в тренировочном процессе, при подготовке к реальной (лучше контрольной) попытке. При этом формулы должны быть не только удобными, но и привычными, как работа.

Второй компонент оптимального боевого состояния — мышечный. Использование его формул не составляет особого труда, поскольку мышечные образы более предметны, конкретны, чем эмоциональные. У каждого опытного спортсмена есть характерные, контрольные ощущения, по которым он определяет уровень со-

стояния готовности. Следует обратить внимание и тренеров, и спортсменов на следующее: в качестве мышечного образа, поддающегося управлению, лучше всего использовать образ какого-либо совершающегося действия. Например, упругость стоп можно ощутить при ходьбе, при беге, прыжках. В связи с этим самовнушение мышечного образа оптимального боевого состояния можно представить как активное припоминание специфических движений и, как следствие, сопровождающих их двигательных ощущений. Логика этой процедуры психорегуляции требует, чтобы после выхода из состояния расслабления спортсмен совершил эти контрольные действия и движения, убедился в эффективности самовнушения. Такие контрольные движения становятся эффективной разминкой, повышая эмоциональный и мышечный тонус после состояния расслабления.

Далее, после привычных действий по подготовке формы и спортивного инвентаря перед попыткой или забегом, следует выход на старт или к месту разбега. Здесь в сознании спортсмена должны возникать мысли о ритме двигательных действий, о ключевой фазе.

Заметим, что степень осознанности того или иного движения определяется значимостью элемента в структуре двигательных действий. В сознании наиболее ярко запечатлевается значимый элемент определяющей фазы: для прыжка это предтолчковая фаза отталкивания, для метаний — фаза, предшествующая финальному усилию. Оживление в сознании ведущей фазы двигательных действий осуществляется на фоне воспроизведения ритма основного упражнения.

Тренер не должен стараться исправить замеченную в ходе соревнований ошибку в автоматизированном или полуавтоматизированном элементе движения. Исправление ошибки требует от спортсмена предварительного осознания данного элемента, а наличие избыточных (более двух) осознаваемых элементов лишит спортивное упражнение жесткой внутренней структуры и целостности. Исправлять по ходу следует только осознаваемые, важнейшие элементы.

Использование предложенной схемы подготовки к выполнению попытки не оставляет времени для отвлечения от внутреннего состояния, способствует концентрации внимания, повышает психическую надежность. Схема позволяет вводить множество индивидуальных вариаций, но требует соблюдения основных вышеупомянутых моментов.

Выше мы говорили о необходимости формировать у спортсмена способность к концентрации внимания на собственном состоянии и отвлечению от перипетий спортивной борьбы. На практике многие спортсмены считают необходимым наблюдение за действиями соперников. Анализ полученных данных позволяет считать, что для малоэмоциональных спортсменов с низким уровнем мотивации это полезно (з спортивной психологии такое мнение вы-

сказывали Мильман, 1976; Блюменштейн, 1980). Если же спортсмен эмоционален, а в скоростно-силовых видах легкой атлетики это необходимый фактор — своего рода фундамент психологического мастерства, — наблюдения за соперниками противопоказаны. Иногда наблюдение за техникой спортивного движения конкурентов приводит к непроизвольному заимствованию присущих им движений, к ошибкам;

Психическая готовность спортсмена на соревнованиях складывается из многих факторов, но представляет собой целостное единство высокой мотивации, воли, эмоционального подъема и концентрации внимания. Научная психология не знает волшебного слова, помогающего слабому спортсмену стать в короткий срок сильным. Тренеру надо знать, что психическая готовность спортсмена вырабатывается в таком же кропотливом, постоянном и целенаправленном труде, как и совершенствование уровня технического мастерства, развитие физических качеств.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТА В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

Процесс психологической подготовки легкоатлетов — это систематическое формирование психических свойств, навыков и состояний, значимых для конкретного вида спортивной деятельности. Признание необходимости целенаправленной психологической подготовки легкоатлетов с учетом специфики этого вида спорта привело нас к мысли о необходимости создания программы психологической подготовки в годичном тренировочном цикле. В ее основу был положен многолетний опыт работы с высококвалифицированными легкоатлетами. В нее вошли как новые, разработанные специально для легкоатлетов методы, так и ранее известные¹, адаптированные для данного вида спорта. Отбор и систематизация методов осуществлялись на основе специфических требований спортивной деятельности легкоатлетов на каждом этапе подготовки. Ведущей категорией, представляющей основу психологического анализа деятельности, была спортивная мотивация.

На начальном этапе годичного цикла — этапе функциональной подготовки (октябрь) — доминирующее значение приобретает мотивация саморегуляции. Соревновательная мотивация отступает на задний план, но ее активирующее влияние проявляется при составлении индивидуального плана подготовки на предстоящий се-

¹ В настоящее время существует дефицит психологической литературы по практическим вопросам психологической подготовки. К наиболее удачным работам в этой области можно отнести книги А. В. Алексеева «Себя преодолеть!» (М., 1982), Р. М. Найдифера «Психология соревнующегося спортсмена» (М., 1982), а также методические материалы Г. Д. Горбунова «Психологическая подготовка спортсмена», В. П. Некрасова с соавт. «Методы контроля и восстановления психической работоспособности спортсменов» и Е. А. Калинина «Содержание и методы комплексного психологического контроля».

зон. При планировании вся система промежуточных целей (результатов выступления на контрольных, отборочных и основных соревнованиях) должна быть продумана и представлена как система средств достижения главной цели сезона. Индивидуальный план должен быть четким (ни одного «незапланированного», «бесмысленного» с точки зрения главной цели выступления), точно увязанным со стратегией достижения «пика» спортивной формы. Составление индивидуального плана подготовки должно происходить при активном участии самого спортсмена.

Начальный этап психологической подготовки связан с пополнением арсенала психологических знаний. Это могут быть беседы тренера, или лекции психолога, или самостоятельное чтение психологической литературы.

Главное в это время — овладеть методами саморегуляции. Из специальной литературы известны различные способы и системы саморегуляции, основанные на использовании словесных формул и образов: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и другие. Можно использовать различные приемы — главное овладеть навыками произвольного мышечного расслабления и последующей мобилизации на выполнение определенной деятельности. На начальном этапе обучения более эффективны сеансы внушения, позволяющие облегчить и углубить процессы психической регуляции. В свободное время спортсмен обязательно должен пополнять теоретические знания, осмысливать тренировочный процесс. Как на этом этапе, так и на всех последующих необходимо стараться разнообразить жизнь на сборах, создавать условия для учебы спортсмена. Нужно стремиться к тому, чтобы жизнь его была не монотонной циклической деятельностью, а постоянным поступательным процессом, направленным на достижение единой цели. Нужно рассматривать каждый год в становлении спортсмена как личности и как профессионала. С этой целью тренеру необходимо проводить беседы со спортсменом по вопросам профориентации, готовить своего ученика к тому, что после окончания спортивной карьеры он должен приступить к профессиональной деятельности. Здесь можно рекомендовать обучение иностранному языку. Для спортсменов, обучающихся в институте, целесообразны лекции и занятия по отдельным дисциплинам.

На этапе скоростно-силовой подготовки (конец октября — ноябрь) структура мотивов не претерпевает существенных изменений, однако их побудительная сила может несколько истощиться под воздействием нагрузок. В связи с этим в качестве важного момента психологической подготовки выступает формирование отношения к тренировочной нагрузке: осознания ее адекватности и необходимости (это относится прежде всего к молодым спортсменам).

Необходимо совершенствование процессов саморегуляции. Краткие сеансы аутотренинга должны проводиться не только пе-

ред сном, но и в другое время суток, когда есть возможность отвлечься от «внешней» ситуации, принять спокойную позу. Постепенно следует сокращать количество формул и, соответственно, время, необходимое для расслабления и мобилизации.

Совершенствование процессов саморегуляции нужно дополнять развитием тонких мышечных ощущений, дифференциацией усилий и временных интервалов. Для этого использовать тесты воспроизведения мышечных усилий заданной точности с помощью динамометра или тест воспроизведения временного интервала заданной точности с помощью секундомера.

Можно использовать и более сложные приемы саморегуляции. Например, нелюбимые многими спортсменами длительные кроссы можно облегчить, произвольно вызывая во время бега расслабление отдельных групп мышц или ощущение пульса в сомкнутых пальцах. Необходимо добиваться ощущения расслабления, легкости, раскованности в любой ситуации.

Важный момент совершенствования саморегуляции — постановка правильного дыхания. В отечественной литературе этот вопрос рассмотрен в книге Каролиса Динейки «Движение, дыхание, психофизическая тренировка».

На этапе скоростно-силовой и технической подготовки (декабрь) необходимо ознакомить спортсменов с содержанием идеомоторной тренировки¹ (мысленное представление движений). Беседы психолога помогут систематизировать собственный опыт мысленной тренировки и освоить ее основные принципы, к которым относятся:

- точное образное представление;
- связь образа с мышечным чувством;
- сопровождение представления проговариванием;

первоначальное представление в медленном темпе с последующим постепенным переходом к мысленному воспроизведению движения в естественном темпе;

осуществление идеомоторной тренировки в местах проведения тренировочных занятий.

На этом этапе начинается разработка индивидуальной модели оптимального боевого состояния (с ориентацией на соревновательную ситуацию). Собирают индивидуальные данные относительно параметров такого состояния, составляют и опробуют формулы, позволяющие его описать. Работу эту следует проводить с помощью психолога².

Особое внимание рекомендуем обратить на общую саморегуляцию. Способность к сознательному контролю под влиянием стрессовой ситуации нарушается, однако сохраняется контроль, вошедший в привычку и в связи с этим ставший подсознатель-

¹ Занимающиеся самостоятельно могут обратиться к книгам А. В. Алексеева и Р. М. Найдиффера.

² Занимающиеся самостоятельно могут обратиться к книге А. В. Алексеева «Себя преодолеть!».

ным. Справедлива формула «сделай трудное привычным — и оно станет легким». Основа самоконтроля закладывается в обыденной жизни: необходимо вести себя так, как «надо» в каждый момент времени, контролировать манеру общения, походку, регулировать скорость и частоту движений, вырабатывать доброжелательность к окружающим в любое время. Тогда «привычка властвовать собой» не подведет в самые трудные моменты (это относится и к эффекту психологического воздействия на соперников). При этом следует руководствоваться следующими формулами (по В. Леви):

в работе — «надо — делаю», «кончил работу — отключился», бодрость, легкость, четкость;

в общении — непринужденная уверенность, спокойная доброжелательность;

наедине с собой — оптимизм, собранность.

На этапе специальной технической подготовки (конец декабря — первая половина января) средства психологической подготовки могут облегчить работу над техникой. Если в рисунке движения есть трудноисправимые погрешности, эффективен следующий метод, в основе которого лежит процедура внушения: тренер совместно со спортсменом (и психологом) «переводит» указания по выполнению движения (или его отдельных элементов) на язык словесных формул, затем тренер (психолог) начитывает эти формулы в определенном ритме спортсмену, находящемуся в состоянии расслабления.

На этом этапе начинается активная идеомоторная тренировка. Начинать ее лучше в состоянии расслабления, затем включать такое занятие в тренировочный процесс. Тренер должен следить за тем, чтобы его подопечный систематически занимался идеомоторными тренировками. Нужно добиваться, чтобы спортсмен мысленно воспроизводил движение без ошибок сначала в медленном, а затем во все нарастающем темпе.

Спортсмены в это время получают представление об алгоритме подготовки к попыткам на соревнованиях.

Этап развития спортивной формы (конец января — начало февраля) характерен тем, что в структуре мотивов доминирующее место занимает соревновательная мотивация. Она подвержена влиянию работоспособности, т. е. реагирует на динамику состояния и может истощаться под влиянием перенапряжения, повышенной тревоги и других факторов. Однако соревновательная мотивация может выполнять роль регулятора функционального состояния, способствовать выравниванию показателей функциональных систем. Поскольку соревновательная мотивация быстрее формируется в непосредственной близости от основных соперников, на этом этапе эффективно пребывание спортсменов на учебно-тренировочных сборах, что позволяет анализировать информацию об уровне готовности соперников и тем самым более адекватно оценивать свои силы.

В тренировочном процессе теоретические представления относительно алгоритма подготовки к попытке получают практическое приложение. Алгоритм не только начинает складываться, но и происходит процесс его индивидуализации.

Продолжается идеомоторная тренировка. Доля ее в тренировочном процессе увеличивается — мысленные представления не только способствуют правильному выполнению движения, препятствуют появлению ошибок, но и берегут силы.

Отрабатываются различные приемы регуляции эмоциональных состояний в предсоревновательном периоде. Спортсмену предлагается использовать различные приемы и выбрать для себя наиболее приемлемые и удобные. Наиболее общие из этих приемов, описанные Г. Д. Горбуновым, приводятся в табл. 3.

На этапе реализации спортивной формы (февраль) продолжает доминировать соревновательная мотивация, однако до наступления основного соревновательного периода еще есть время. В связи с этим спортсмен должен не только эффективно реализовать достигнутый уровень подготовленности на зимних соревнованиях, но и оценивать по ходу борьбы все нюансы состояния, особенности двигательного образа, а также фиксировать в памяти весь накопленный опыт для последующего анализа. Все ощущения и их анализ следует заносить в дневник, чтобы впоследствии этот материал мог пригодиться при подготовке к главным стартам летнего сезона.

Необходимо отработать схему поведения в последний, наиболее тягостный день перед соревнованиями. Мы предлагаем отвести этот день для ряда мелких занятий, не утомительных, но требующих внимания. Занятий должно быть несколько, чтобы внимание часто переключалось с одного действия на другое.

В плане гетерорегуляции рекомендуются сеансы внушения состояния боевой готовности, мобилизации. В случае повышения уровня тревоги свыше нормы рекомендуются сеансы расслабления. Перед соревнованием спортсменам можно использовать методы самовнушения и саморегуляции, отработанные на предыдущем этапе. Следует помнить, что зимние соревнования — это важнейшая проверка эффективности алгоритма подготовки. Этот этап позволяет в наибольшей степени наполнить алгоритм индивидуальным содержанием и приспособить его к временным условиям соревнований. В связи с этим алгоритм рекомендуется использовать на соревнованиях даже в том случае, если он окажется непривычным.

На этапе функциональной подготовки (март) необходимо вводить сеансы вынужденного отдыха, которые особенно эффективны как средство восстановления после больших тренировочных нагрузок. Опыт показал, что такие сеансы пользуются популярностью у спортсменов, поскольку, способствуя восстановлению психического и физического состояния, не вызывают глубокого тор-

Средства и методы саморегуляции (по Г. Горбунову)

Рекомендации	Способ оценки данного качества	Направленность психологического средства регуляции	Методы регуляции	Содержание психологического средства регуляции	Примечание
Усиление регуляции эмоциональных состояний в предсоревновательный период	Шкалирование состояния, аппаратные методики оценки состояния, беседа, наблюдения	<p>Формирование состояния спокойной боевой уверенности</p> <p>I — способы саморегуляции, базирующиеся на отражении спортсменом окружающего мира</p> <p>II — способы, базирующиеся на отражении спортсменом своего физического «я»</p>	<p>I — отключение и переключение</p> <p>II: а) контроль и регуляция тонуса мимических мышц</p> <p>б) контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры</p> <p>в) контроль за темпом движений и речи</p>	<p>Отключение — достаточно длительное удержание направленности сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. Переключение — увлечение побочным интересным делом в целях уменьшения отрицательного влияния возбуждающих мыслей перед соревнованием (споры, просмотр кинофильмов и т. п.)</p> <p>а) снижение эмоциональной напряженности посредством уменьшения внешнего проявления эмоций. Расслабление мимических мышц лица</p> <p>б) ежедневное углубленное расслабление мышечной системы. Удобнее всего это делать перед засыпанием. Изюм два в день количество специально расслабленных перед сном мышц возрастает. Тренировка в расслаблении осуществляется с помощью самоприказов</p> <p>в) самостоятельный контроль за темпом, стремление избавиться от суетливости, а также стремление к четкой организации во время трени-</p>	<p>Эти рекомендации требуют длительных упражнений</p> <p>Одним из критериев овладения данным способом является способность ощущать свое лицо в виде маски (при отсутствии мышечного напряжения)</p>

Рекомендации	Способ оценки данного качества	Направленность психологического средства регуляции	Методы регуляции	Содержание психологического средства регуляции	Примечание
				ровок и соревнований, исключающей необходимость спешки	
			г) специальные дыхательные упражнения	г) спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению предсоревновательной напряженности. Оно должно быть усвоено и хорошо закреплено	
		III — способы, основывающиеся на отражении собственного духовного «я»	а) отвлечение путем сюжетных представлений и воображений	а) умение воссоздать в своем сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия, уверенности, доброжелательности). Главное — не погружаться в размышления о возможности контрастных исходов соревнований (положительных и отрицательных)	Эта группа приемов наиболее эффективна и не требует длительной подготовки
			б) методы самовнушения и самоубеждения	б) это различные формулы аутогенной тренировки, например: «я спокоен», «я полностью уверен в себе», «я — смел». Этот вид рациональной психотерапии осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-либо другим	
		IV — способы саморегуляции, основывающиеся на отражении спортсменом своего социального «я»	Регулирование цели	Это умение поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, временно отодвинуть ее в состоянии высокой эмоциональной напряженности, потом вновь актуализировать первоначальный замысел, суметь отключиться на какое-то время от мотивирующих влияний среды, снизить чувствительность к ситуации,	Эта рекомендация не относится к генеральной цели

Рекомендации	Способ оценки данного качества	Направленность психологического средства регуляции	Методы регуляции	Содержание психологического средства регуляции	Примечание
--------------	--------------------------------	--	------------------	--	------------

особенно в отсутствии поддержки и одобрения, уметь представить себе благоприятную послесоревновательную обстановку независимо от результатов выступления на соревнованиях

можения, которое в некоторой степени присуще таким восстановительным процедурам, как парная и электросон.

Одно из средств психологической подготовки на данном этапе — сеансы гетерорегуляции, имеющие целью снятие болевых ощущений с использованием некоторых принципов импульсно-сенсорной тренировки.

Необходимо коллективное обсуждение результатов зимнего соревновательного периода и задач предстоящего летнего периода.

На этапе скоростно-силовой и технической подготовки (апрель — первая половина мая) возобновляются идеомоторные тренировки. Поскольку в этот период скоростно-силовые тренировки чередуются с техническими, рекомендуется каждую скоростно-силовую завершать идеомоторной.

Осуществляется уточнение алгоритма подготовки к попытке (с учетом зимнего соревновательного опыта), при этом происходит восстановление этого алгоритма (включая формулы ОБС) на новом функциональном уровне.

Необходимо введение пауз отдыха и расслабления в тренировочный процесс¹.

Необходимо осуществлять контроль за адекватностью двигательного образа. Следует отметить, что май — это последний срок, когда можно активно вторгаться в структуру двигательного образа. В соревновательном периоде (точнее, в ходе соревнований) не следует исправлять замеченную ошибку в автоматизированном элементе движения. Исправление ошибки требует предварительного осознания элемента, а наличие избыточных осознаваемых элементов лишит соревновательное движение четкой внутренней структуры и целостности. Исправлению по ходу соревнований подлежат только осознаваемые, важнейшие элементы движения.

Если наблюдаются затруднения концентрации внимания, рекомендуется использовать методы развития внимания: управление произвольным вниманием (например, введение разных способов оценки каждого собственного действия, этот метод способствует созданию условий продуктивности на тренировках), упражнения на сосредоточение или увеличение объема внимания².

На этапе специальной технической подготовки (вторая половина мая — начало июня) структура мотивов такова (в модельной форме): иерархически наиболее высокое место занимает соревновательная мотивация. Соревновательная мотивация обладает до-

¹ Для тех, кто готовится самостоятельно, рекомендуем использовать паузы саморегуляции, схема и процедура которых изложены в методических материалах, подготовленных В. П. Некрасовым с соавт. «Методы контроля и восстановления психической работоспособности спортсменов» (М., 1983).

² Для тех, кто осуществляет психологическую подготовку самостоятельно, можно рекомендовать провести следующие этих и других методов в книге В. Левина «Искусство быть собой».

статочной устойчивостью и силой, она не истощается под влиянием утомления и не реагирует на временное снижение работоспособности под влиянием утомления. Таким образом, устойчивость мотивации обеспечивает надежность тренировочной деятельности и выполняет роль регулятора функционального состояния.

Большое внимание следует уделять средствам восстановления. Наиболее доступны психологические средства восстановления: сеансы расслабления, внушенный сон, паузы вынужденного отдыха на тренировках. Если позволяют условия, можно использовать аппаратные методы восстановления психической работоспособности: центральная аналгезия (методика уменьшения тонизирующей роли коры на подкорковые образования средствами воздействия импульсных токов на центральную нервную систему) и электро-массаж (методика импульсного воздействия на различные мышечные группы).

Продолжаются идеомоторные тренировки и формирование образа движения (прежде всего — вычленение ключевых его элементов).

Большое значение приобретает организация свободного от тренировок времени на сборах. Подготовка к выезду за рубеж на сборы и соревнования должна включать информацию, характеризующую особенности жизни страны, ее историю и черты национальной духовной жизни. На сборах необходимо регулярно проводить коллективное посещение выставок, театров, организовывать экскурсии. Это позволит ослабить влияние однообразной жизни на сборах на мотивацию спортсменов, а также будет способствовать разрядке психической напряженности, возникающей накануне соревновательного периода.

На этапе развития спортивной формы (июнь) крайне важно сформировать адекватную самооценку, то есть совокупность знаний человека о своих способностях и навыках с точки зрения выполнения конкретного вида деятельности. Самооценка рассматривается с точки зрения адекватности (завышенная, адекватная, заниженная) и устойчивости (интенсивности колебаний под влиянием успеха и неуспеха). Следует знать, что тревожность обусловлена не заниженной самооценкой, а неустойчивой. Если у спортсмена самооценка неустойчива, ее стабилизация осуществляется в двух направлениях:

тренер должен подробно обсуждать со спортсменом все его переживания, изменения состояния после соревнований (и в период цикла тренировок) для того, чтобы избавить его от сомнений в своих силах, исходе борьбы, избранной тактике подготовки. Необходимо помочь спортсмену выбрать «образ самого себя» и неустанно следить за тем, чтобы спортсмен постоянно следовал этому образу;

можно регулировать субъективную вероятность и значимость подцелей (значимость генеральной цели должна оставаться постоянной).

Самооценка обуславливает уровень притязаний, т. е. конкретный уровень запросов или целей, которые ставит перед собой спортсмен в данный момент (то, на что он рассчитывает). Постановка конкретной цели определяется субъективной вероятностью достижения этой цели и степенью значимости этой цели для спортсмена. Так, например, постановка цели — установить личный рекорд на отборочных соревнованиях — определяется развитием спортивной формы и состоянием в данный момент, условиями проведения соревнований и т. п., с одной стороны, а также значимостью самого этого события с точки зрения достижения главной цели — с другой.

Управление уровнем притязаний развивается в двух направлениях: изменение (понижение или повышение) субъективной вероятности и значимости данных соревнований (например, установка на результат, а не на место).

В связи с формированием адекватной установки необходимо добавить следующее (это относится, в основном, к зрелым спортсменам): тренеру следует постоянно следить за тем, чтобы установка «победить» не сменилась установкой «не проиграть», чтобы спортсмен постоянно прогрессировал, вел наступательную борьбу, а не защищал уже достигнутые им звания или статус.

Необходимо следить за формированием правильного отношения к нервно-мышечным нагрузкам. Также обязательен постоянный контроль за динамикой психического состояния для ранней диагностики нервно-психического перенапряжения. Следует помнить, что нервно-психическое перенапряжение в своем развитии проходит несколько стадий (снижение работоспособности; расстройство сна, отсутствие свежести, головные боли) и первоначально возникает не просто как результат физических нагрузок и ожидания спортивных соревнований, а провоцируется и дополняется каким-то конфликтом, скрытым или явным (по Г. Д. Горбунову). В связи с этим необходимо обратить особое внимание на обеспечение так называемой психической свежести спортсменов, увеличив периоды отдыха, организовывая отвлечения, избегая конфликтных ситуаций.

В связи с отмеченным выше эффективной представляется организация бесед о возможных предстартовых состояниях и о положительном влиянии тревоги малой степени на спортсмена.

В это время окончательно уточняется алгоритм поведения на соревнованиях и отрабатывается тактика соревновательной борьбы.

Для нормализации психического состояния и формирования соревновательной тактики рекомендуется использовать метод десенсибилизации (задача которого состоит в адаптации к психически травмирующим факторам), а также метод модельной тренировки (т. е. тренировки в условиях максимально приближенных к соревновательным). Нарастание предсоревновательной тревоги предъявляет особые требования к организации жизни: распорядок должен быть рациональным и не вызывать излишнего

психического напряжения. Следует помнить, что в непосредственной временной близости ответственных соревнований любой непорядок, а особенно спешка или ожидание, вызывают раздражение и трату нервной энергии.

На этапе реализации спортивной формы (июль, август — начало сентября) особое значение приобретает гетеро- и самовнушение состояния боевой уверенности и мобилизации непосредственно перед соревнованиями.

Если тревога больше нормального уровня, для нивелирования этого состояния применяют средства гипноза и самовнушения.

Используется облегчение болевых ощущений (в случае их возникновения) средствами гипноза и импульсно-сенсорной тренировки.

Эффективно проведение индивидуальных бесед для настроя на конкретное соревнование, проверка наличия четко осознанной цели и необходимой динамической установки.

Необходимо накануне ответственных стартов не допускать разговоров о предстоящих соревнованиях, излишнего общения с соперниками, интервью с представителями прессы и телевидения — всё это способствует повышению психической напряженности и эмоциональному возбуждению. Спортсмену следует в деталях спланировать последние дни перед ответственными соревнованиями.

Поскольку большинство летних соревнований представляет собой серию стартов, то тренеру необходимо обсудить со спортсменом результаты каждого из них и уточнить в соответствии с этим обсуждением цели и тактику последующих стартов.

На профилактическом этапе (вторая половина сентября — начало октября) необходимо провести всестороннее обсуждение итогов прошедшего соревновательного сезона и максимально восстановить силы для следующего годичного тренировочного цикла.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЛЕГКОАТЛЕТОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В спорте тактикой называется искусство ведения соревновательной борьбы. Сущность тактики заключается в рациональном использовании специфической для каждого вида спорта техники двигательных действий, физических и психических возможностей спортсменов для достижения возможно более высокого (по уровню их подготовленности) результата или победы над противником (В. М. Задворский, 1984).

Психологическим проблемам тактической борьбы в спорте высших достижений посвящено немало исследований, однако все

они касаются прежде всего спортивных игр и единоборств, т. е. тех видов спорта, где действия спортсменов непосредственно направлены на соперников. В легкой атлетике вопросы тактики рассматривались лишь применительно к беговым видам, когда спортсмен вступает в косвенный контакт с соперником. Скоростно-силовые виды легкой атлетики относятся к индивидуальным, спортивное действие здесь занимает несколько секунд, а основная психологическая задача, которая возникает перед спортсменом между попытками, заключается в необходимости отключиться от деятельности соперников, углубиться в собственные ощущения.

В связи с этим вопросы тактической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики в настоящее время остаются практически неизученными. Все, что касается творческого замысла в поведении спортсменов на соревнованиях, остается прерогативой неповторимой индивидуальности.

Приведенное определение тактики в спорте позволяет, во-первых, рассматривать особенности тактических действий легкоатлетов в связи с особенностями их техники, а во-вторых, выделять среди тактических действий две характерные группы:

действия, направленные на регуляцию собственного состояния и рисунка движений;

действия эмоционально-экспрессивные, имеющие целью воздействие на соперников.

Важная особенность скоростно-силовых видов легкой атлетики — некоторая инвариантность (относительно других видов спорта) условий спортивной борьбы, которая создается отсутствием прямого контакта с соперником и, соответственно, сведением к минимуму неопределенности внешних воздействий. Однако существует неопределенность ситуации, которая определяется двумя факторами:

поведением и уровнем выступления соперников;

особенностями собственного состояния и его влиянием на временные, пространственные и динамические характеристики основного спортивного упражнения.

В связи с этим модель тактических действий, создаваемая в общих и существенных чертах задолго до начала соревнований, подвергается в процессе их корректировке, что требует наличия номенклатуры тактических действий, развитого творческого мышления и выраженной пластичности (как свойства темперамента).

Анализ спортивно-педагогической литературы по вопросам тактической подготовки показал, что в скоростно-силовых видах легкой атлетики эта проблема не решалась. Действительно, существующие определения спортивной тактики как совокупности форм и способов борьбы за победу в соревнованиях, как использование таких приемов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (Матвеев, 1977), больше подходят к раскрытию содержания этого понятия в тех видах спорта, где есть прямое (как в

единоборствах или игровых видах) или косвенное (как в циклических видах спорта, беге) воздействие на соперника.

Как отмечает в своей книге «Четвертая вершина» трехкратный олимпийский чемпион В. Санеев, главным соперником всегда считал самого себя: «В конце концов, прыжок не борьба и не бокс, где соперники непосредственно входят в соприкосновение друг с другом и могут как-то ограничить действия своего конкурента и победить его с помощью какого-либо приема силою своих мышц. В секторе мы прыгаем каждый за себя. Действия соперников от нас не зависят» (М., 1984. С. 84).

Следовательно, основа тактических действий в скоростно-силовых видах легкой атлетики — это воздействие на собственное состояние в соответствии с поставленной целью. Последовательно реализуя поставленную цель, спортсмен воздействует на сознание и поведение соперников, на их эмоциональную сферу. Сознательный способ реализации своей цели на соревнованиях — это и есть тактика спортсмена.

Принятие цели на уровне сознания (т. е. когнитивном уровне) еще не означает ее реализацию на мышечном и эмоциональном уровне, поскольку не существует непосредственных связей между второй сигнальной системой и нервно-мышечным аппаратом. Однако существует опосредованная связь между ними через первую сигнальную систему. Следовательно, необходимо когнитивно (сознательно) трансформировать воспринимаемую цель в систему непосредственных чувственных образов (единственно способных вызывать эмоциональные реакции и деятельность механизмов интуитивного поведения). Эти образы в совокупной форме определяют представления о личности того, кто эту цель способен достичь, т. е. о самом себе. Назовем систему представлений о самом себе, способном реализовать поставленную цель, целевой ролью. Таким образом, для того чтобы достичь искомого психологического состояния (и связанного с ним нервно-мышечного тонуса, адекватного интуитивного поведения), необходимо воплотить строго определенную целевую роль. Последнюю с актерской ролью объединяет целостность этого психологического явления: роль объединяет чувственные, сознательные и двигательные компоненты. Различье их основывается, главным образом, на том факте, что целевая роль основывается на представлении о самом себе для реализации этой роли и создания необходимой доминанты в соревновательной ситуации.

Формирование и воплощение целевой роли — важнейший фактор тактики в скоростно-силовых видах легкой атлетики, где когнитивное решение ситуации соревновательной борьбы носит индивидуальный характер. Это представление отвечает не только вышеуказанным определениям тактики, но и критерию эффективности (Уткин, 1984) как степени соответствия тактики индивидуальности конкретного спортсмена. С этих позиций наиболее эффективный вариант тактики — это индивидуально-оптимальный вариант.

Одна из целей психологической подготовки — научить спортсмена намеренно воспроизводить у себя субъективную картину чувств и эмоциональных состояний, которую называют оптимальным состоянием боевой готовности. Помимо общих аспектов это оптимальное психологическое состояние характеризуется рядом индивидуальных качеств. Механизм формирования этого состояния средствами самовнушения подробно описан в книге А. В. Алексеева (1982). Нами установлено, что индивидуальная модель оптимального боевого состояния легкоатлетов, составленная на основе воспоминания своих наиболее удачных стартов, не всегда успешно усваивается в результате внушения и самовнушения.

Почему это происходит? Сила внушения обусловлена образным насыщением слова. Так, на фоне развитого торможения сохраняется «бодрствующий пункт» — зона раппорта, к которой адресуется текст внушения. Внушение — это навязывание суждений. Оно апеллирует к чувствам и оказывает огромное влияние на эмоционально-вегетативную сферу. Однако в последние годы в спортивной психологии приоритет в формировании оптимального боевого состояния отдается самовнушению. Для самовнушения (как и для внушения) необходимо создание господствующего очага возбуждения и изоляция этого очага тормозным барьером. В условиях соревнований доминантным состоянием, формирующим очаг возбуждения, становится соревновательное волнение спортсмена, которое препятствует созданию необходимых условий для возникновения зоны раппорта, и процесс самовнушения теряет эффективность.

По мнению А. Фореля, внушение тем более сильно, чем оно является более скрытым. Иначе говоря, внушение и самовнушение определенного соревновательного состояния должно быть косвенным, а не прямым; прямое воспроизведение эмоций в условиях соревнований или накануне является подчас невозможным. В этой связи косвенным путем самовнушения необходимого эмоционального состояния являются воплощение целевой роли и использование некоторых принципов метода физических действий, разработанного К. С. Станиславским.

Формирование целевой роли начинается с постановки и принятия цели, соответствующей рангу соревнований. Прежде всего цель воплощается в определенном спортивном результате. Обычно спортивные психологи советуют ориентироваться в ходе соревнований только на результат, а не на место, и тем самым стремятся заранее оградить спортсмена от возможных неожиданностей, выводя его на путь индивидуальной стратегии, но, с другой стороны, ограничивают его притязания и, соответственно, побуждательную силу мотивации. Опыт свидетельствует о том, что установка только на результат эффективна для высококачественных и эмоционально неустойчивых спортсменов, а также для тех, кто к моменту соревнований не достиг необходимой спортивной формы. Сильный, эмоционально устойчивый спортсмен, находящийся в хорошей форме, всегда предполагает, что запланированный ре-

зудыт соответствует определенному месту в соревнованиях. Здесь следует особо отметить, что понятие целевой роли и ее места в тактике относится прежде всего к спорту высших достижений, когда спортсмен достаточно свободно использует различные средства саморегуляции. Перед участием в крупных международных стартах спортсмен с помощью тренера всегда планирует для себя не только результат, но и определенное место, чаще всего призовое, поскольку участие в таких соревнованиях облекает его большой ответственностью. Планирование места предполагает не только планирование результата, но также умение прогнозировать свое состояние и хорошее знание соперников. Знание динамики результатов соперников и некоторых характерных особенностей их поведения на соревнованиях (в каких попытках они чаще всего показывают результат), их способности к перестройке в ходе соревнований, реакции на сбивающиеся факторы, слабых и сильных сторон личности позволяет не только адекватно прогнозировать место, но и правильно планировать ход тактической борьбы, дает возможность предвосхитить будущие неожиданности.

Таким образом, формирование и принятие цели на уровне спортивного результата и места, которое следует занять на предстоящих соревнованиях, предполагает дальнейшие действия по выработке целевой роли, ее образному и эмоциональному насыщению. Прежде всего спортсмен должен решить, какое эмоциональное состояние позволит ему реализовать эту цель. То есть он должен описать эмоциональное состояние спортсмена—носителя данной целевой роли, основываясь на собственном опыте удачных стартов с некоторой долей воображения. Дальнейшему формированию этого искомого эмоционального состояния и должен способствовать метод физических действий.

Согласно этому методу намеренное воспроизведение чувств возможно посредством воздействия на физиологические механизмы эмоций. Это происходит в процессе осуществления физических действий, которые соответствуют интуитивному поведению, руководимому этим чувством. Другими словами, метод физических действий действует не «выжимать» из себя чувства, не форсировать эмоции, а правильно и последовательно действовать в соответствии с искомым эмоциональным состоянием. С другой стороны, ясность, «ощутимость» физических действий вводят спортсмена в эмоциональную сферу целевой роли, помогая ему отвлечься от помех и стрессоров, сомнений и чувства тревоги. Физические действия не только оживляют необходимые эмоции через следы пережитого опыта и воображения, но и одновременно испытывают на себе обратное влияние воскресенного ими опыта, делают его более правдоподобным. Создание внешней линии физических действий есть одновременно создание логики и последовательности необходимых эмоций, так как эмоции непосредственно связаны с действиями. Поставив перед собой задачу — добиться победы или завоевать призовое место на крупных и ответственных сорев-

пованиях, спортсмен должен представить, какие эмоции испытывает чемпион или призер, как он должен выглядеть, какие действия он должен совершать, особенности осанки, постановки головы, взгляд, манера общения с товарищами по команде, с соперниками, жесты. (Ф. И. Шаляпин называл жест не движением тела, а движением души.) Все эти атрибуты своей целевой роли спортсмен должен тщательно подмечать, подбирать заранее, так как физические действия — это ключ, с помощью которого можно проникнуть во внутренний мир целевой роли, управляя тем самым собственным психологическим состоянием. Необходимые эмоции появятся сами вслед за физическими действиями. Например, совершенно необходимым искомым чувством является для спортсмена чувство уверенности в себе. Для возникновения этого искомого чувства нужно добиться внешней легкости, раскованности позы, походки, жестов, поведения, а для этого в свою очередь необходимо снять познотоническое напряжение. В этой своеобразной игре с самим собой действия по саморегуляции обретают смысл и произвольность, требуемое для этого внимание также становится произвольным, а искомые эмоции возникают сами собой как следствие физических действий. Все действия объединены целевой ролью. Спортсмен не должен чувствовать себя чемпионом накануне ответственных соревнований, он должен верить в эту возможность. Эта возможность — механизм «если бы» — становится мощным побудителем активности. Таким образом, воображение, основанное на личном опыте, способно поддерживать и стабилизировать соревновательную мотивацию и отчасти снимать неуверенность в себе. Однако условность этой возможности создает известное различие между реальными и ролевыми переживаниями и поэтому требует от спортсмена постоянного контроля за своим поведением, поддерживает статус готовности, предполагает возможность резкого изменения хода спортивной борьбы, когда ожидания, обусловленные целевой ролью, не соответствуют реальной ситуации.

Но одного механизма «если бы» недостаточно для создания и воплощения целевой роли. Вообразить себя победителем, поставить себя на его место (то есть воплотить целевую роль) — это значит воспроизвести силой опыта и воображения всю совокупность условий, в которой придется бороться и побеждать. Для этого надо подмечать у себя и других внешние проявления этих эмоций: мимику, выражение глаз, интонацию, движения. Собирать их по крупицам заранее, получать удовольствие от их воплощения, учиться быть артистичным, а значит — требовательным, внимательным к себе и другим, постоянно контролировать себя в течение всего срока подготовки. Следует отметить, что, несмотря на постоянство такого навыка, основная работа по созданию «грима души», соответствующего искомой целевой роли, должна осуществляться накануне соревнований, и прежде всего в последний день перед стартом.

В этот самый мучительный день спортсмен обычно не знает,

куда себя деть. Все рекомендуют ему не думать о предстоящих соревнованиях, допуская при этом ошибку, основанную на известной психологической закономерности: стоит только поставить перед собой задачу не думать о чем-либо, как этот факт, даже если он ранее не был сам по себе интересен, начинает «вертеться в голове». А соревнование с его огромным мотивирующим и стрессогенным значением и без того приобретает неизбежную силу навязчивой мысли. Следовательно, заставить себя не думать накануне о предстоящем выступлении невозможно. И совершенно необходимо обязательно истощать свою психику бесполезной работой, поскольку мысли о соревнованиях могут быть очень полезны для формирования оптимального предстартового состояния, если их направить в нужное русло. Так, совершенно недопустимо перед стартом представлять себя выступающим (прыгающим, метаемым, бегающим) или проигрывать в сознании возможные варианты будущего исхода борьбы. Во-первых, так можно «отсоревноваться» еще до старта, поскольку нервное напряжение в момент идеомоторного воспроизведения близко к реальному соревновательному напряжению¹. Во-вторых, такие мысли предполагают колебания и сомнения, которые мешают спортсмену накануне выступлений.

«Грим души» для целевой роли чемпиона в последний день предполагает прежде всего узнавание найденных ранее положительных примет предстоящего удачного выступления, постепенное вхождение в роль по проторенным заранее путям, когда всякое окружающее внешнее обстоятельство — это сигнал к тому, что ты действуешь в соответствии с твоим замыслом. На этот момент обращает внимание В. Д. Санеев: «После трех-четырех тренировок у меня появилось уже знакомое по прежним Олимпиадам ощущение — жажда состязаний, жажда борьбы. Появлению этого ощущения способствовало все: в Олимпийской деревне тонизирует даже встреча с будущими соперниками... Я вообще любил в эти дни больше наблюдать на прогулках, совместных тренировках, чем показывать себя. Тут важна любая мелочь. Видишь, как нервничает соперник, как он волнуется при встрече с тобой, и это приподнимает тебя над ним: ведь я-то спокоен, значит, я сильнее! Набор вот таких положительных эмоций даже в ситуациях, казалось бы, далеких от соревнований: в столовой, в интернациональном клубе, — это и есть подзарядка своего аккумулятора» (1984. С. 99). Происходит формирование доминанты по законам Ухтомского. Эта доминанта и создает необходимую для дальнейшего самоуничтожения зону раппорта. Если по каким-либо причинам возникающая предсоревновательная тревога становится конкурирующим очагом возбуждения, можно использовать некоторые психологические приемы.

Так, для того чтобы подкрепить доминанту эмоционального

¹ Так пишет об этом в своей книге «Летающие над землей» И. А. Тер-Ованесян: «Я слишком много думал о победе, а надо было драться» (1984. С. 49).

состояния, соответствующего целевой роли чемпиона, спортсмен может на миг вообразить себе, что он уже стал победителем соревнований (не думая при этом о самом ходе соревновательной борьбы). При этом он, безусловно, испытывает положительные эмоции, которые вдохновят его и приобретут при этом побудительную силу и устойчивость. Последующее доминирование положительного эмоционального фона не позволит, однако, спортсмену «почить на лаврах» еще до начала соревнований, поскольку в этой ситуации, как сказано выше, существует условность механизма «если бы», бдительно поддерживающего самоконтроль. Таким образом, «грим души» накануне соревнований — первое важнейшее условие создания и воплощения целевой роли и, таким образом, мощный регулятор предсоревновательного состояния.

Очень важно отметить следующее: воплощая целевую роль, спортсмен прежде всего воздействует на собственное состояние, и только опосредованно, через воплощение этого состояния, он воздействует на соперников. Так, чем правдивее и точнее ему удалось создать внутренний образ чемпиона, чем (посредством этого) глубже ему удалось почувствовать уверенность в своих силах, тем талантливее и убедительнее он сумеет воплотить это состояние, тем глубже будет впечатление, произведенное им на соперников.

Образное и точное описание своей целевой роли приводит в своих интервью чемпионка мира в прыжках в высоту Т. Быкова. В ответ на вопрос корреспондента о том, как она настраивается на соревнования, на победу, в частности, она сказала: «Оцениваю прежде всего свои силы на данный момент, но когда выхожу на соревнования, требую от себя чутьочку большего, чем могу на самом деле. В сектор выхожу, заранее продумав и разработав тактику борьбы с соперницами! И стараюсь в ходе борьбы придерживаться намеченного».

Таким образом, даже испытывая неблагоприятное физическое состояние накануне выступлений, спортсмен сможет поддержать свой эмоциональный тонус посредством удачно созданной и воплощенной роли чемпиона или призера соревнований.

В мемуарной же спортивной литературе и в своих воспоминаниях спортсмены нередко приводят факты, свидетельствующие о том, что некоторые их соперники накануне и даже в начале соревнований симулировали болезнь, получение травм, плохую подготовленность и уже первой отличной попыткой приводили соперников в полное замешательство, вызывая тем самым психическое стрессогенное напряжение. Если это удачно воплощенная смелая целевая роль, то как же такие спортсмены, талантливо «играя» недуг перед соперником, не боятся, что они не смогут выйти из такого состояния в короткий срок? Ведь, чтобы удачно воплотить состояние (чтобы тебе поверили), нужно хоть в какой-то степени его пережить. Объяснить этот факт помог опыт самих спортсменов. Многие из них жаловались на то, что иногда под

воздействием отличной спортивной формы и огромного желания победить нервный импульс становится неуправляемым и движения теряют осязаемость и контроль. С другой стороны, несколько неблагоприятное состояние накануне соревнований заставляет собраться, обостряет чувствительность и в результате завершается удачным выступлением (и тогда рождается ценный положительный опыт: воля и разум помогают отлично выступить и в плохом состоянии). И здесь регулятором состояния становится целевая роль. Следует помнить, что при слишком высоком и нерегулируемом нервном импульсе (препятствующем тонкой координации) можно «снять» излишки эмоционального возбуждения, представляя состояние слабости, усталости. Уже описанный механизм «если бы» будет препятствовать приобретению этим состоянием «воплощенной слабости» абсолютной доминантной силы.

Второе важное условие создания целевой роли накануне соревнований — сбор и анализ сведений о соперниках. Для того чтобы целевая роль помогла в условиях соревнований, она должна соответствовать реальному соотношению сил и, с другой стороны, подготовиться к неожиданностям спортивной борьбы. Очень большое значение сбору и анализу данных о соперниках уделял В. Д. Санеев. Так, он пишет об этом в своей книге: «...До состязаний я стараюсь как можно больше узнать о предполагаемых соперниках, об уровне их результатов и спортивной форме... Но все это нужно было для того, чтобы в решительный момент борьбы (а наступление этого момента мне подсказывал опыт) заставить себя показать все, на что был способен. Важно было также не ступешаться при успешном прыжке другого прыгуна, быть готовым к такому обороту дела» (1984. С. 84).

Целевая роль чемпиона предполагает, что удачный бросок снаряда или прыжок соперника только обострит чувство спортивной злости самого спортсмена и умножит его силы. Здесь следует отметить важную закономерность: чаще всего неожиданно высокий результат соперника вызывает положительный стресс в том случае, если возможность такого результата предполагалась заранее, и отрицательный — если такая возможность совершенно исключалась. Нужно внимательно наблюдать за соперниками накануне соревнований, объективно оценивать особенности их состояния, техники движения, нюансы их внешнего вида, нужно попытаться отгадать их целевую роль, положительные моменты спортивного движения — но все это нужно делать до соревнования. На самих соревнованиях на соперников лучше не смотреть (особенно в момент выполнения ими основного спортивного упражнения). В то же время в процессе соревнований мысли о них должны постоянно находиться на периферии сознания, поддерживая в нем статус готовности.

До сих пор мы говорили о создании целевой роли и реализации ее накануне старта. Теперь речь пойдет о воплощении целевой роли и саморегуляции, таким образом, адекватного состояния непосредственно в процессе соревнования. Выше мы говорили, что

необходимо сформировать четкую схему поведения на соревнованиях между попытками. Такая схема организует всю индивидуальную систему приемов саморегуляции, препятствует рассеянности, отвлеченному вниманию, повышает психическую соревновательную надежность. Т. Быкова так пишет в одной из своих статей: «Прыжок в высоту — вид, требующий огромной психологической устойчивости... Прыжок в высоту не состоит только из разбега, отталкивания. Он включает в себя каждую секунду твоего пребывания в соревновательном секторе».

И. А. Тер-Ованесян указывает в своей книге: «Необходимо проиграть в тренировке последовательность анализа очередной попытки во время соревнований и принятия решений» (1984. С. 55). Далее он приводит основные моменты анализа (они соответствуют разработанному нами алгоритму): внесение коррекции в разбег, потом расслабление и самоприказы, потом активизирующая разминка.

Наличие такой схемы отвечает индивидуальному опыту ряда сильнейших спортсменов. Сейчас мы остановимся лишь на тех ее аспектах, которые касаются индивидуальной программы соревновательной тактики. Следует отметить, что схема подготовки к попыткам на соревнованиях — это как бы партитура целевой роли, ее основа, каркас, на котором строится индивидуальное содержание. Прежде всего, все действия должны быть спланированы заранее и их ритм должен отвечать общему облику целевой роли (не должно быть ни спешки, ни медлительности). Действительно, четким ритмом должно отличаться не только основное спортивное упражнение, но и вся система подготовительных действий, поскольку ритмическая активность значительно устойчивее к внешнему торможению, чем аритмическая.

Помимо определенного ритма подготовительных действий в центре построения индивидуальной тактики находится умелое распределение сил по попыткам. В психологическом плане это означает формирование адекватных установок на каждую попытку.

Для прыгунов в длину и тройным, а также для метателей каждая попытка должна иметь свой смысл, быть качественной ступенью достижения главной цели. От выполнения первой попытки зависит общий настрой. Иногда спортсмены отмечают, что до ее выполнения они не могли сказать, каким было их состояние на соревнованиях — хорошим или плохим. Известны случаи, когда после выполнения первой попытки спортсмен уже точно знал, что, как бы ни сложилась спортивная борьба, он выиграет соревнования.

На это указывает в своих интервью чемпионка мира в беге на 200 м и прыжках в длину Х. Дауте-Дрехслер (ГДР): «У меня всегда так: если удался первый прыжок, значит, получится и все состязание в целом. Появляется ощущение прыжка. Я чувствую себя намного увереннее после удачной первой попытки. Соревнуюсь в дальнейшем спокойнее и могу рисковать, вкладывая в прыжки максимальные усилия».

Таким образом, роль первой попытки значительная, и выполнение ее требует особых усилий. Самой надежной для первой попытки была бы установка на аккуратное выполнение основного спортивного упражнения с акцентом на технику.

Об этом пишет в своей книге И. А. Тер-Ованесян: «Строки из дневника. Рим, 1960 г. Какой тактики я должен придерживаться? Думаю так: первую попытку нужно делать свободно, исключительно на технику, без малейшей тени закрепощенности. Во второй — все ставится на карту» (1984. С. 37).

В редких случаях спортсмен может в первой попытке использовать тактику «первого удара» — установку на реализацию максимально высокого результата. Так, например, поступал выдающийся советский прыгун тройным В. Санеев. Однако такая тактика требует длительной специальной подготовки. Но В. Санеев умел использовать эффект не только первой, но и последней попытки в тактической борьбе.

О своей подготовке к решающей, последней, попытке он пишет в своей книге: «В каждом упражнении я готовил себя к тому, что, возможно, мне придется решать судьбу состязания в последней попытке. Поэтому последний подход в любом упражнении, последнюю пробежку на любом отрезке и последнюю попытку в прыжках я выполнял с предельным усилием, даже с риском получить травму. Не это ли помогло мне показать свой лучший результат на Московской Олимпиаде именно в последнем прыжке» (1984. С. 109—110).

Если спортсмен не умеет собраться сразу, в первой попытке, можно использовать «острое» вспомогательное средство — метание снаряда в полную силу или выполнение прыжка с полного разбега в серии пробных попыток. Это поможет перенести «разминочную» роль первой попытки на пробную.

Очень редко используют еще одну установку на первую попытку — установку на «опробование цели средствами». Ее можно применять при очень хорошем состоянии и большой уверенности в себе.

В остальных попытках используют установки на качественное постепенное наращивание усилий и увеличение результата. По ходу соревнований возникают ситуации, когда спортсмен показывает очень высокий результат в начале соревнований и ему бывает трудно успокоиться и собраться перед следующей попыткой. В этом случае лучше пропустить одну попытку, отдохнуть и собраться, чем выполнять прыжок или метание снаряда неподготовленным. Однако при любых неожиданных по ходу соревнований нелзя терять тонус, выходить из целевой роли чемпиона. В соответствии с этой ролью самая сильная попытка должна быть последней: до самого конца соревнований исход борьбы не решен и задача полностью не выполнена (если есть еще одна попытка, ты не проиграл).

Относительно распределения усилий по попыткам следует отметить, что, в отличие от прыжков в высоту и с шестом, где спорт-

смен настраивается на строго определенную, зрительно фиксируемую высоту, в прыжках в длину, тройным и в метаниях на соревнованиях преобладает установка на максимальный результат. Однако эта установка оказывается неэффективной в квалификационных соревнованиях, где требуются строго дозированные усилия. Способность к реализации дозированных усилий, соответствующих квалификационному нормативу, необходимо развивать в специальных упражнениях. Если этого не сделано, то в ряде случаев неопытные спортсмены показывают в квалификационных соревнованиях более высокий результат, чем в основных.

Для прыгунов в высоту и с шестом распределение сил по попыткам до последнего времени считалось основой тактических действий. Пропуск отдельных высот определяется конкретными условиями борьбы и состоянием спортсмена. Здесь общих правил мало, но, бесспорно, в подавляющем большинстве случаев исходным моментом в решении пропустить высоту должен быть анализ собственного состояния, а не желание деморализовать соперников. Здесь, как и во всех приведенных ситуациях тактической борьбы, должен проявляться основной принцип воплощения целевой роли — воздействие на эмоции соперников только посредством регуляции собственного эмоционального состояния. В связи с этим очевидным становится перенос второй и третьей попыток на следующую высоту, если спортсмен не взял высоту с первой, а его основному сопернику это удалось и он уже опережает по количеству удачных попыток.

Выбор начальной высоты также имеет важное значение. С точки зрения адекватности тактических действий следует учитывать динамику уровня соревновательного эмоционального возбуждения по ходу соревновательного сезона. В конце и середине сезона актуальный опыт соревновательной борьбы способствует плавному и динамичному развитию эмоционального возбуждения при подъеме высоты планки. В начале сезона эмоциональное возбуждение возрастает неравномерно, резкими скачками. В связи с этим имеет смысл начинать выступление на соревнованиях с небольших высот даже при отличной функциональной подготовке. Не рекомендуется также пропускать две высоты подряд.

В этой связи высококвалифицированные прыгуны в высоту и с шестом часто отмечают, что преодоление начальной высоты вызывает у них некоторые трудности — тратить нервную энергию на преодоление начальных высот они не хотят, а произвольной концентрации внимания и усилий оказывается недостаточно. Анализ хода подготовки участия прыгунов в соревнованиях говорит о том, что для того, чтобы адекватная реакция организма на начальную высоту проявлялась в соревнованиях, необходимо в соревновательном периоде специальные тренировки начинать с такой или близкой к ней высоты.

По ходу анализа результатов по попыткам в различных соревнованиях нами была выявлена тенденция, согласно которой на соревнованиях разного ранга каждый спортсмен показывает луч-

ший результат в определенной попытке (например, в первой или последней). Эта закономерность в большей степени очевидна для прыгунов в длину и тройным, метателей, многоборцев. Самому спортсмену мало могут помочь знания о том, что лучший результат он показывает в третьей попытке, поскольку это происходит произвольно.

Знание этих особенностей своих основных соперников оказывает положительное влияние на построение рисунка тактической борьбы. Если же такие особенности не учитываются и спортсмен опирается только на сию собственную тактику, то это может оказать отрицательное влияние на динамику его эмоционального возбуждения (мы располагаем такими фактами). На попытки, предваряющие решающую, он будет настраиваться значительно менее усиленно, при этом неудача в решающей попытке может стать источником тревоги с последующей эмоциональной неустойчивостью. А это значит, что имеющаяся тенденция, не будучи продуктом сознательных тактических решений, не должна участвовать в управлении уровнем эмоционального возбуждения, поскольку, как уже указывалось ранее, эффективна установка на наращивание усилий от первой попытки к последней.

Формирование и воплощение целевой роли будет способствовать реализации этой установки. Однако установка на постепенное наращивание усилий от первой попытки к последней эффективна для прыгунов в длину, тройным и метателей, многоборцев (у последних установка на каждый прыжок может быть более гибкой). В прыжках в высоту и с шестом установки спортсменов на каждую высоту различны, точнее, различны установки на каждую группу высот. Внутри этой группы спортсмен прилагает усилия, необходимые для преодоления конкретной высоты. Чем выше мастерство спортсмена, тем тоньше он дозирует величину усилий при выполнении прыжка, тем существеннее различия установки. Так описывает качественное своеобразие установок у В. Яценко В. И. Телегин: «Психологическая настройка у Яценко меняется даже в процессе простых состязаний. Обычно перестройка происходит на рубеже 2,23—2,26 м. В этот момент спортсмен может в одной или даже двух попытках сбить планку... Просто при переходе к более высоким рубежам меняется характер усилий, а это нелегкое дело — менять что-либо в ходе прыжка» (1980, «Легкая атлетика», № 5). Отсюда следует, что в тренировочном процессе спортсмен должен ставить и решать задачу субъективного поиска качественного своеобразия каждой преодолеваемой высоты, а для этого необходимо расширить диапазон тренировочных высот до 98—100 % от планируемого результата. Поиск качественного своеобразия каждой преодолеваемой высоты позволит активизировать адекватную установку и мобилизовать необходимый (также качественно своеобразный) арсенал внутренних средств ее преодоления.

Образную специфику каждой высоты отмечают многие ведущие прыгуны в высоту и с шестом. При этом они указывают, что

избыточное волнение и плохое самочувствие снижают остроту ощущения различия каждой высоты и тем самым снижают уровень психической мобилизации на ее преодоление.

Программа совершенствования тактического соревновательного мастерства спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики, в основе которой лежит идея целевой роли, будет неполной, если спортсменом не будут использоваться конкретные приемы, обеспечивающие правильное выполнение тактической программы.

1. Сосредоточение внимания.

Физиологической основой внимания считается доминанта — устойчивый очаг возбуждения в коре головного мозга. В основе внимания в системе тактических действий лежит противопоставление отвлекающим и стрессогенным соревновательным факторам сильного увлечения основной целью и воплощающей его целевой ролью. Опыт внедрения описываемой программы тактической подготовки показал, что целевая роль в значительно большей степени, чем процесс прямого самовнушения, подчиняет произвольное и произвольное внимание спортсмена, организуя тем самым всю систему его целевого и интуитивного поведения между попытками, поскольку физические действия более контролируемы сознанием, чем усвоение словесных формул. По ходу реализации физических действий возникают необходимые (искомые) эмоциональные переживания и при этом усиливают концентрацию произвольного внимания. Однако мы рекомендуем спортсмену произвольно ограничивать свое внимание пределами отдельных участков моторного и зрительного поля. Переключение внимания на тренера и зрителей должно быть строго регламентировано и в первом случае призвано нести информативную функцию, а во втором — активизирующую. Накануне соревнования спортсмен сам или совместно с тренером и психологом еще раз оживляет в сознании схему поведения между попытками — эту «партитуру» целевой роли — и отмечает круги внимания по ходу ее реализации. Для пояснения этого важного момента программы тактической подготовки напомним самую общую схему поведения между попытками: после выполнения прыжка спортсмену рекомендуется оценить качество его выполнения (после этого в случае необходимости сравнить свое суждение с оценкой тренера), далее — сбросить остатки возбуждения в спокойной ходьбе. После этого следует расслабление и непосредственное самовнушение сформированных заранее формул оптимального эмоционального и физического состояния, далее — выход из состояния расслабления и легкая активизирующая разминка. Выход к месту старта завершается психологически важным периодом сосредоточения внимания и выполнением спортивного упражнения. Эта общая схема осмысливается и приобретает индивидуальные черты в зависимости от качества целевой роли, поскольку целевая роль должна опираться на строго определенные, последовательные действия, и только

в этом случае рождается подлинная свобода и творчество. Если же поведение между попытками будет случайным и стихийным, то первый же серьезный стресс-фактор, первая неудача и неожиданность развеют доминанту целевой роли (поскольку будет создана новая доминанта — соревновательной тревоги) и не оставят в сознании спортсмена места для воплощения цели и творчества. Возвращаясь к кругам концентрации внимания, следует отметить, что они постепенно сужаются от момента оценки выполненного спортивного упражнения к периоду сосредоточения: так, после оценки совершенного действия спортсмен переключает внимание на тренера. Далее, в период, когда он сбрасывает остатки возбуждения и эмоциональный след совершенного только что двигательного действия, вся картина борьбы мгновенно раскрывается перед ним. Необходимость общения с соперниками (если таковая имеется), взгляд на трибуны (если это может повысить эмоциональный тонус), на другие сектора — всему этому место только в этот момент. Здесь круг внимания наиболее широк, далее будет последовательно сокращаться до пределов своего сознания, и наиболее узким (а следовательно, и предельно концентрированным) он будет в момент сосредоточения, когда спортсмен «проигрывает» в сознании ритм предстоящей попытки.

2. «Освобождение» мышц.

Мышечное напряжение — своеобразная двигательная реакция на многочисленные стрессогенные факторы соревнований и на сам факт соревнований с его ответственностью и побудительной силой. Избыточное мышечное напряжение мешает спортсмену не только выполнять основное спортивное упражнение, но и воплощать созданную целевую роль. Надо постоянно следить за мышечным тонусом, заранее отрабатывать приемы расслабления. Следует отметить, что увлеченность целевой ролью способствует ослаблению тонического напряжения и «освобождению» мышц.

3. Использование артистических способностей.

Артистические навыки развиты у спортсменов в разной мере, и, как показали наблюдения, они присутствуют в большей мере у высококвалифицированных спортсменов. К числу артистических навыков относится пластика импульсивных движений, внешняя характерность, выразительная речь и даже такой факт, как умение носить спортивный костюм. Все эти навыки способствуют реализации целевой роли и легко развиваются при специальном обучении.

Таким образом, мы описали место целевой роли в системе тактических действий, ее значение для саморегуляции соревновательного психологического состояния, пути формирования целевой роли и формы воплощения. Однако до сих пор речь шла в основном о роли чемпиона или призера соревнований. В спортивной же практике условно отличают два амплуа: чемпиона и рекордсмена. Что можно сказать о целевой роли рекордсмена? Во-первых, це-

левая роль рекордсмена в значительно большей степени, чем чемпиона, ориентирована на особенности собственного состояния спортсмена, чем на ситуацию внешней соревновательной борьбы. Если тактические действия чемпиона чрезвычайно чувствительны к ситуации смены лидера (будущий победитель соревнований, как отмечалось ранее, должен постоянно поддерживать статус готовности, ожидать или предполагать возможность далекого броска или прыжка соперника), то субъективная программа рекордсмена может быть менее гибкой, но более устойчивой. Следовательно, рекордсмен должен как можно меньше обращать внимания на соперников, быть более сконцентрированным на нюансах собственного состояния, стремиться к полной изоляции, психологическому «вакууму» на соревнованиях. Однако следует отметить, что на крупных и ответственных международных соревнованиях такая тактика не всегда адекватна. Вероятно, это одна из причин того, почему на таких соревнованиях редко устанавливаются мировые и всесоюзные рекорды. Для того чтобы это произошло, спортсмен в целевой роли «чемпиона» должен обладать значительно более высоким уровнем подготовки, чем его соперники. Но, отметим, он выступает прежде всего в роли «чемпиона», а не рекордсмена.

В заключение скажем, что выбор тактики соревновательной борьбы зависит от многих факторов: ранга соревнований, индивидуальных особенностей самого спортсмена, его темперамента.

ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Учебно-тренировочные занятия с легкоатлетами в условиях среднегорья — явление достаточно частое. Основная цель тренировки спортсменов в этих условиях связана с повышением уровня общей и специальной подготовленности, с ускоренным развитием специальных физических качеств и уровня технической подготовленности, наконец, с восстановлением. Адаптация организма в условиях среднегорья представляет собой процесс, обеспечивающий повышение резервных возможностей организма (Медведев В. И., 1982). Исследования ряда авторов показали, что в экстремальных условиях деятельности организм первоначально активизирует уже сложившуюся систему регуляции. Этот процесс известен как стадия привыкания, сопровождающаяся энергетической тратой резервов. Адаптация квалифицированных спортсменов в условиях среднегорья сопровождается активной физической деятельностью. В результате сложившаяся в условиях равнины система регуляции не обеспечивает эффективной деятельности в новых условиях, что вызывает коренную перестройку системы регулирования механизмов обеспечения деятельности. При этом создаются новые соответствующие данным условиям деятельности связи между отдельными функциональными системами.

Обобщение практического опыта и многолетний анализ подготовки легкоатлетов в условиях среднегорья говорит о том, что в настоящее время у специалистов не сложилось единого мнения относительно задач и организации тренировочного процесса, сроков пребывания спортсменов в горах, содержания тренировочной нагрузки в недельном микроцикле (имеет место включение в тренировочный процесс режимов большой интенсивности с самого начала сборов, через два-три дня, через четыре-пять дней). В связи с этим мы попытались изучить влияние среднегорья на особенности переносимости тренировочных нагрузок квалифицированными легкоатлетами. Такая работа проводилась в течение ряда лет с использованием корректных методов исследования и с решением ряда тренировочных задач.

Полученные данные позволяют отметить, что в условиях среднегорья интенсивные колебания функционального состояния спортсменов имеют место в течение первых шести-восьми дней. Так, эмоциональное возбуждение снижается на второй-третий день пребывания в горах (наблюдается сонливость, слабость, апатия). К четвертому-пятому дню эмоциональное возбуждение возрастает, появляется желание тренироваться, наблюдается эмоциональный подъем, который в ряде случаев превышает индивидуальные нормы. Такая реакция организма спортсмена на условия тренировки в горах является закономерной и в литературе именуется стадией первичного ответа. Наши данные говорят о том, что выраженность реакции первичного ответа зависит как от темперамента спортсмена, так и от уровня его тренированности на данном этапе подготовки. Установлено, что стадия первичного ответа сопровождается значительной перестройкой системы регуляции функций организма спортсмена (в это время отмечался значительный разброс показателей всех исследуемых функций).

Имеющиеся факты свидетельствуют о том, что наряду с активизацией уровня эмоционального возбуждения происходит повышение психомоторного тонуса, увеличивается неконтролируемая активность, нарушается координация за счет увеличения тонуса мышечных групп, не участвующих в движении.

Отмечено несколько волн колебаний показателей функционального состояния. Первая волна характеризуется выраженным разбросом показателей отдельных функциональных систем, поскольку одни системы организма к этому времени оптимизировались, а другие еще нет. Далее наступает вторая волна колебаний, при которой динамика функций несколько синхронизируется и достигает определенного уровня к шестому-седьмому дню. На этой стадии тренировочного процесса заканчивается реакция приспособления. Реакция эта достаточно индивидуальна, она зависит от исходного состояния организма к моменту начала тренировочного процесса в условиях среднегорья, характера и интенсивности тренировочной нагрузки и от индивидуальной реакции организма на эти условия.

Достигнутый уровень работоспособности к этому времени еще не обеспечивает переносимости объемных и интенсивных тренировочных нагрузок. Процесс адаптации организма еще продолжается — формируется качественно новая, более эффективная система регуляции. Установлено, что формирование новой адаптационной системы происходит на шестой—восьмой день. К этому времени заканчивается коренная ломка ранее сложившейся системы регуляции, в связи с чем организм отвечает избыточной энерготратой на нагрузки средней интенсивности и не обеспечивает переносимость нагрузок большой интенсивности. В фазе ломки старой системы отмечается повышение чувствительности, усиливается раздражимость, нарушается эмоциональный контроль. Это является следствием того, что организм остается как бы беззащитным на данный отрезок времени, поскольку новая система регуляции еще не создана, а старая система разрушена. По выражению Ф. Ф. Султанова (1979), в этот период создается временный «защитный колпак» приспособительной адаптации, которая, хотя и не оптимальным образом, обеспечивает реализацию жизнедеятельности. Наблюдается потеря интереса к тренировочным занятиям, возникает ориентация на область неспортивной сферы.

Многочисленные данные говорят о том, что процесс адаптации организма заканчивается на девятый-десятый день. К этому времени создается новая адаптационная система, обеспечивающая экономизацию активности функций. С этого момента организм легкоатлетов легко справляется с объемной и интенсивной нагрузкой.

В ходе решения поставленной проблемы были выявлены два пути адаптации. В одном случае процесс адаптации протекал на фоне значительного разбаланса функций, некоторого ухудшения состояния на первых днях пребывания в горах с последующей нормализацией деятельности всех функций. Такой тип адаптации осуществляется относительно ровно, поскольку явление превентивной адаптации целиком защищало фазу разрушения прежней системы регулирования и проявлялось в падении эмоционального возбуждения, сонливости.

В другом случае у ряда спортсменов процесс адаптации характеризовался усилением мобилизации функций. Известно, что такая реакция организма сопровождается повышением интенсивности реагирования на фактор среднегорья (Медведев В. И., 1982). Наблюдалась крайняя выраженность активности всех функций, повышенная эмоциональность, хорошая переносимость нагрузки, нормальное самочувствие. Однако в фазе ломки старой системы (на восьмой—десятый день) эти спортсмены становились более чувствительными к внешним факторам, ухудшался эмоциональный контроль, значительно возрастала тревожность.

Таким образом, полученные данные о тренировочном процессе легкоатлетов в условиях среднегорья (высота 1600 м над уровнем моря) позволяют обратить внимание тренера и спортсмена на следующее.

В это время нецелесообразно проводить объемную и интенсивную работу. Основная цель тренировочного процесса легкоатлета в условиях среднегорья должна быть подчинена постепенно увеличению объемов нагрузки, и только после полного завершения процесса адаптации можно перейти к объемной и интенсивной качественной скоростно-силовой и специальной технической подготовке. А это значит, что продолжительность учебно-тренировочного процесса легкоатлетов в условиях среднегорья должна определяться задачами этапа подготовки. В том случае, если решается задача восстановления организма спортсмена после соревновательного периода, продолжительность пребывания в горах может быть ограничена десятью—двенадцатью днями. Если же перед спортсменом стоит задача повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств или специальной технической подготовки, эти сроки должны быть увеличены до 20—25 дней, поскольку к работе в развивающих режимах организм легкоатлета готов только после полной его адаптации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая подготовка эффективна только в том случае, если она, как и другие виды подготовки (скоростно-силовая, техническая, тактическая), осуществляется целенаправленно и ежедневно. Это возможно тогда, когда все виды подготовки (включая психологическую) сосредоточены в руках тренера. Однако результат психологической подготовки зависит от контакта тренера и спортивного психолога, важной функцией которого является выработка психологических рекомендаций и новых направлений исследования, а также последующая передача этих необходимых знаний и навыков тренеру. Руководствуясь таким представлением о содержании спортивной психологии, авторы книги стремились охватить все основные разделы психологической подготовки легкоатлетов. Это должно помочь тренерам систематизировать свой опыт и построить свою работу таким образом, чтобы необходимый минимум данного вида подготовки спортсмена выполнялся правильно и планомерно.

В книге изложены общие программы психологической подготовки в годичном тренировочном цикле, пригодные для любого легкоатлета. Тренер призван осуществлять программу психологической подготовки: использовать данные психологического контроля и рекомендации психолога, следить за ходом самостоятельной психологической подготовки спортсменов в соответствии с программой, использовать ее возможности в тренировочном процессе. При этом конкретная помощь психолога может заключаться в составлении индивидуальных программ психологической подготовки, учитывающих личностные особенности каждого спортсмена.

Изложенные в книге рекомендации и программы в большей мере учитывают специфику скоростно-силовых видов легкой атлетики (прыжки, метание, отдельные виды многоборья). Однако книга интересна и для представителей беговых легкоатлетических дисциплин, так как в ней психологическая подготовка представлена как система, тесно увязанная со спецификой вида спорта и задачами этапов подготовки.

Следует, однако, отметить, что более глубокое исследование проблемы требует консультаций психолога и изучения дополнительной специальной литературы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! — М., 1982.
2. Блюменштейн Б. Д., Мильман В. Э., Худадов Н. А. Психологическая подготовка спортсмена с учетом индивидуального стиля деятельности (Методическое письмо).— Ереван, 1978.
3. Быкова Т. А. Я была счастлива//Легкая атлетика. 1984. № 3. С. 18—20.
4. Гаскаров Д. В., Шапозалов В. И. Малая выборка.— М., 1978.
5. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спортсмена.— М., 1986.
6. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка.— Минск, 1981.
7. Дьячков В. М. Легкоатлетические прыжки: Методика тренировки в прыжках в длину, высоту, тройным и с шестом.— М., 1955.
8. Дьячков В. М. Структурно-фазовая основа управления двигательными действиями//Вопросы управления процессом совершенствования технического мастерства.— М., 1972. С. 41—45.
9. Зацнорский В. М. Предисловие к книге В. Л. Уткина «Биомеханические аспекты спортивной тактики».— М., 1984. С. 4—6.
10. Леви В. Искусство быть собой.— М., 1977.
11. Матвеев Л. П. Интеллектуальная техническая и тактическая подготовка в спортивной тренировке//Основы спортивной тренировки.— М., 1977. С. 106—139.
12. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов.— Л., 1982.
13. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена.— М., 1979.
14. Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Л. Психорегуляция в подготовке спортсменов.— М., 1985.
15. Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации: Сб. научных трудов/Под ред. Е. А. Калинина.— М., 1984.
16. Санеев В. Д. Четвертая вершина.— М., 1984.
17. Станиславский К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Собр. соч. Том II.— М., 1954.
18. Станиславский К. С. Работа актера над собой в творческом процессе воплощения. Собр. соч. Том III.— М., 1955.
19. Тер-Ованесян И. А. Летящие над землей.— М., 1984.
20. Уткин В. Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики.— М., 1984.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Цели психологической подготовки легкоатлетов	5
Психологические аспекты управления тренировочной деятельностью легкоатлетов	9
Критерии оценки психической готовности легкоатлетов в условиях соревнований	24
Психологическая подготовка легкоатлета в годичном тренировочном цикле	35
Совершенствование тактического мастерства легкоатлетов средствами психологической подготовки	46
Подготовка легкоатлетов в условиях среднегорья	61
Заключение	65
Литература	66

Учебное издание
ЕРМОЛАЕВА Марина Валерьевна
СТРИЖАК Анатолий Петрович
ТЕР-ОВАНЕСЯН Игорь Арамович
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ
Практические рекомендации

Заведующий редакцией Э. Р. Акопян
Редактор А. В. Новоскольников
Художник Н. И. Лебедева
Художественный редактор П. П. Рогачев
Технический редактор Л. С. Колесова
Корректоры Ж. А. Кузьмина, Е. Л. Оленина

Н/К

Сдано в набор 13.08.91. Подписано к печати 16.03.92. Формат 60×90¹/₁₆.
Бумага кн.-журн. № 2. Гарнитура «Литературная». Печать высокая. Усл.
печ. л. 4,25. Усл. кр.-отт. 4,75. Уч.-изд. л. 4,6. Тираж 3000 экз.
Изд. № 1149. Заказ 1402. Заказное. Цена договорная.

Издательство «Советский спорт». 103064, Москва, ГСП,
ул. Казакова, 18.

Типография Госспорта. Москва. Мичуринский проспект, 40.



Издательство  **СОВЕТСКИЙ
СПОРТ**