

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ

7516
5743



4516
5749
А. БОГОМОЛОВ,

Н. КАРАКАШЬЯНЦ,

Е. КОЗЛОВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ

КАФ. УФИАНСКИ
И УГРА П. С. С. В.

5/14.



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1974

7А1
Б 74

Богомолов А. П. и др.

Б 74 Психологическая подготовка гимнастов. М.,
«Физкультура и спорт», 1974.

80 с. с ил.

Перед загл. авт.: Богомолов А. П., Каракашьянц К. С.,
Козлов Е. Г.

В книге расскрывается об основных вопросах психологической подготовки гимнасток и гимнастов, даются психолого-педагогические рекомендации, касающиеся формирования личности гимнаста, описываются приемы обучения сложным и рискованным упражнениям. Большое внимание уделяется вопросам готовности к соревнованиям.

Книга предназначена широкому кругу гимнастов и тренеров.

Б 060002—058
000(01)—74 58—74

7А1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждая эпоха в развитии науки обязательно связана с изменением направления творческих исканий ученых. На современном этапе для науки характерно неуклонное смещение центра тяжести внимания с энергетических процессов на информационные.

За последние 10—15 лет здесь резко возросло внимание к информационным процессам, управляющим двигательной деятельностью и определяющим личностные качества спортсменов и тренеров, коллективные взаимодействия, построение коллективов и др.

Следовательно, пристальное внимание к таким вопросам, как психология личности спортсмена и психология двигательной деятельности, психология обучения двигательным навыкам,— не дань моде, а явление закономерное, принципиально важное, прогрессивное. Это ветер времени, и надо ставить паруса так, чтобы полным ходом двигаться вперед. Желающего судьба ведет, упрямого тащит, как говорили древние.

Книга, с которой познакомится читатель, посвящена не психологии подготовки спортсменов высокой квалификации вообще, а прикладным вопросам психологической подготовки гимнастов к высокому мастерству. Впрочем, даже в этой относительно узкой теме для рассмотрения выбраны лишь отдельные, методически наиболее важные и «горячие», по мнению авторов, вопросы. Поданы они в чисто методическом плане, если можно так выразиться, в педагогическом ключе.

Почему проблемы психологической подготовки высококвалифицированных гимнастов вызывают сегодня повышенный интерес? Существуют ли для такого интереса объективные предпосылки?

Оставим в стороне уже известный факт отставания наших гимнастов-мужчин от японских, хотя здесь психологические факторы играют, по-видимому, первостепенную роль. Остановим внимание на другом, может быть, менее

заметном, но, пожалуй, еще более тревожном обстоятельстве: почему при достаточно большом количестве талантливых молодых гимнастов-«надежд» никак не удается полноценно укомплектовать шестерку сборной команды страны? Куда деваются эти «надежды», почему они не «сбываются»? Почему эти звезды вспыхивают так ненадолго?

Не иначе как в области психологической подготовки лежит объяснение чересчур частых провалов наших молодых (да и некоторых уже не молодых) гимнастов на первенствах мира и олимпийских играх после блестящей серии выступлений на менее ответственных соревнованиях. А нелепый срыв Ольги Корбут на брусьях в Мюнхенскую олимпийскую страду? (Кстати сказать, такого рода «необъяснимых» неудач гимнастов даже высочайшего класса не перечесть.) Конечно, за примерами можно спуститься и пониже, на уровень рядовых мастеров. Вспомним хотя бы немалые издержки мастерства, связанные со сменой тренера, даже временной. Словом, гимнасты могут предъявить психологии немалый счет, по которому надо же когда-то платить. Психологам пора сделать это — хотя бы в меру своей кредитоспособности.

Психология изучает процессы и закономерности психической деятельности. Это наука о закономерностях мышления, о восприятиях и представлениях, об эмоциях, о некоторых сторонах взаимоотношений людей, наука о воздействиях на различные стороны психики человека. Как и психика, как мысль человека, она необъятна, разнообразна, многолика. Конечно же, не все разделы этой науки имеют непосредственное отношение к спортивной педагогике, не все они одинаково важны для совершенствования личности и спортивного мастерства гимнаста. Тем не менее таких разделов немало. Для иллюстрации бегло коснемся некоторых из них.

Психология восприятия. Как складываются ощущения у людей вообще и у конкретных лиц в частности? Как образуются, хранятся, уточняются восприятия у людей вообще и у конкретных лиц в частности? Какие факторы оказывают управляющее, какие сбивающее действие при формировании ощущений и восприятий? Каковы потенциальные возможности ощущений либо восприятий того или иного рода? Что повышает и что понижает эти возможности? Как человек их реализует? Таких воп-

росов можно поставить еще немало, и четкий ответ на каждый из них — огромная помощь гимнасту и тем более тренеру.

Вот три гимнастки наблюдают за исполнением вольных упражнений, допустим, Людмилой Турищевой, затем обмениваются впечатлениями. И что же? Оказывается, каждая видела свое: одна — композицию упражнения и ее сочетание с музыкальным сопровождением; другая — совершенство исполнения акробатических элементов и законченность, выразительность движений, а также средства, которыми это достигалось; третья — оригинальные модификации и сочетания «декоративных» движений, которые ей хотелось бы перенести в свои произвольные упражнения. Различна была у них и направленность внимания, различна установка на восприятие, и как следствие этого — разное видение. А ведь направленностью внимания, установкой на восприятие можно и нужно управлять, и управлять разумно: гимнастке или гимнасту направленностью своего внимания, своей установкой, тренеру — направленностью внимания и установкой своих учеников. Впрочем, и о собственной направленности внимания и установке на восприятие ему забывать никак нельзя. Аfferентация, а тем более восприятие — активные процессы, и человек заранее готов ощущать и воспринимать преимущественно то, что его интересует.

Нужно ли говорить, что на восприятия сильно влияют эмоции, общее самочувствие, утомление? Но вот как влияют, да притом на разных гимнастов, — об этом говорить следует (конечно, памятуя, что много говорить и много сказать — совсем не одно и то же).

Различные ощущения и восприятия у различных гимнастов и у одного гимнаста, но в разном состоянии требуют различного времени на возникновение и осознание. Стабильность ощущений и восприятий, их соответствие реальной ситуации — одна из основ стабильности исполнения упражнений, а также основа идеомоторной подготовки к нему. Изменение ощущений и восприятий в результате соревновательного возбуждения — часто главная причина «непонятных» неудач гимнастов. Все это должен знать тренер (нет спора, он может быть хорошим тренером и без таких знаний, но с ними будет еще лучшим), должен знать и спортсмен. Потому что решать перечисленные вопросы так или иначе приходится всем,

только далеко не всегда решения оказываются верными, не всегда они служат для пользы дела.

Отдельные вопросы психологии восприятия, связанные с проблемой обучения выполнению упражнений, затронуты в разделе «Формирование мышечно-двигательных представлений».

На сегодняшнем этапе своего развития психология изучает коренные вопросы проблемы восприятия: как определить объем информации, которую человек способен принять за единицу (или за заданный отрезок) времени, какова наилучшая форма подачи информации в той или иной ситуации, какими «порциями» подавать информацию и как часто должны следовать эти «порции» друг за другом, как наиболее целесообразно кодировать, перекодировать и декодировать передаваемую и принимаемую информацию, какой объем информации и как закодированной удастся сохранить в памяти (кратковременной, долговременной).

А ведь существует еще проблема обучения быстрому и верному ощущению и восприятию, быстрой и точной оценке ощущений и восприятий, воспроизведению их в памяти! Это один из важнейших прикладных аспектов процесса восприятия, и было бы неразумным его игнорировать. Знания объясняющие, констатирующие — хорошо, знания действенные — еще лучше. По словам В. Г. Белинского, разум дан человеку для того, чтобы он разумно жил, а не только для того, чтобы он видел, что неразумно живет.

Психология эмоций. Человек отражает внешний мир и свое состояние не только в форме образов, но и в форме переживаний. Для этого служит механизм эмоций. Следовательно, эмоции — отнюдь не что-то случайное, целиком субъективное — это лишь субъективное отражение объективных факторов. «Эмоции — это психофизиологический механизм, при помощи которого на «психическом» уровне отражения действительности под влиянием внешних воздействий изменяется внутренняя среда организма»*.

Значение эмоций в спорте необыкновенно велико — это относится и к положительным, и к отрицательным эмоциям. Их мощное воздействие на психические отправ-

* Г. Х. Шингаров. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. М., «Наука», 1971.

дения, на работу двигательного аппарата, на трофику тканей общеизвестно и поневоле заставляет принимать действенные меры по разумной регуляции эмоционального состояния. Здесь следует иметь в виду не только снижение или снятие эмоциональной напряженности (нередко этим необоснованно ограничиваются, затрагивая вопрос о регуляции эмоционального состояния), но и повышение эмоционального тонуса в желаемом направлении и управляемую смену эмоций.

Психология знает немало приемов регуляции эмоционального состояния. Но непременной предпосылкой их применения является четкое представление о том, приносит та или иная из эмоций в данной ситуации пользу или вред — а это далеко не всегда просто определить. И эмоции страха или гнева могут оказаться полезными, и радость может помешать достижению лучшего спортивного результата. Однако некоторые особенности воздействия эмоций на организм могут быть оценены достаточно определенно. Например, чувство приятного повышает возбудимость нервных анализаторов и скорость течения их функций, чувство неприятного — наоборот; боль через эмоциональные механизмы снижает возбудимость анализаторных процессов и замедляет их.

Одни приемы регуляции эмоционального состояния требуют для эффективного применения специальных знаний и навыков (например, аутогенная регуляция), другие необычайно просты и доступны. Их полезно знать, ими нужно уметь пользоваться, понимать, когда пользоваться.

Конечно, многие опытные спортсмены используют целый ряд приемов регуляции эмоционального состояния, накопленных ими за годы тренировок и выступлений. Однако они большей частью не пытаются по-настоящему разобраться в сущности этих приемов и в методике их применения, зачастую даже не осознают их сколько-нибудь четко. Полностью осознаваемое применение приемов регуляции (так сказать, «регулируемая регуляция») эмоционального состояния более действенно. К тому же тогда легко передать свой полезный опыт товарищам.

Особое место в гимнастике занимает проблема борьбы с эмоцией страха. Тут и предупреждение ее возникновения («профилактика»), тут и снижение ее силы (страховка с касанием, поддержка, внушение), тут и преодоление (самоприказ, специальная настройка, волевая, игро-

вая, поощрительная стимуляция победы над страхом). Обучение преодолению страха — важная педагогическая задача как с точки зрения спортивного совершенствования, так и с точки зрения формирования личности гимнаста или гимнастки. Такое обучение (тренировка, волевая закалка — можно называть как угодно) должно быть одним из постоянных компонентов педагогического процесса в гимнастике.

Большое практическое значение имеет проблема эмоциональной характеристики гимнастов и гимнасток, позволяющей целесообразно индивидуализировать процесс обучения и тренировки.

Вопросам регуляции эмоций, преодоления эмоции страха, характеристике эмоциональных особенностей гимнаста авторы уделяют довольно значительное внимание в различных разделах книги.

Психология личности и коллектива. Этот раздел психологии чаще всего привлекает внимание любителей порассуждать. Тут почему-то каждый считает себя компетентным, увы, не замечая (или стараясь не замечать) множества сложностей, с которыми не справиться мало-подготовленному (а то и хорошо подготовленному!) человеку. Видно, не зря Джордано Бруно однажды печально подытожил: «Невежество — лучшая в мире наука, она дается без труда и не печалит душу». В таком тонком и важном, деликатном и не терпящем промахов деле, как воспитание личности, явно недостаточно опираться лишь на личный житейский опыт и субъективно оцененный (чаще самооцененный) опыт педагогический. Необходимы четкие научные позиции, хорошо обоснованные убеждения, широкая и разносторонняя эрудиция. Очень полезно знать, что ты знаешь; но еще важнее знать, чего ты не знаешь. Потому что тогда ты сможешь вовремя остановиться, задуматься и избежать ошибочного шага. Разумное сомнение в своих знаниях — драгоценное качество педагога, мощный стимул к их обогащению.

Разгадывая человека, вы можете опираться в основном на четыре источника информации: на его поступки, на словесное общение с ним, на мнение о нем окружающих, на накопленные вашим опытом аналогии.

Известно, что личность характеризуют не только ее поступки, но и то, как они совершаются. К этому можно добавить: а также то, какие поступки не совершаются. Нельзя забывать и о мотивации поступков. Что гре-

ка танть, бывает ведь и так, что хорошие по внешним проявлениям поступки предназначены для того, чтобы скрыть правдивое лилипутство, и это не всегда легко сразу разглядеть. Но вместе с тем необходимо с большой осторожностью осуждать сомнительные на первый взгляд мотивы. Вот, например, самоуверенность, некоторая переоценка своих возможностей, честолюбие, если они верно направляются, могут сослужить хорошую службу. Да что там говорить, анализ поступков — совсем не простое дело, на нем легко может споткнуться и опытный психолог. Нужно много думать, понимать и знать, чтобы избегать здесь слишком частых ошибок.

Нет нужды говорить о том, какое значение имеет воспитание у гимнастов таких качеств личности, как инициативность, смелость, решительность, уверенность в своих силах. Без них даже незначительные трудности могут вырасти в непреодолимые преграды. Здесь, по-видимому, прежде всего отражаются типологические особенности высшей нервной деятельности, но, можно думать, не последнюю роль играет и соответствующая твердая установка, в формировании которой большую, решающую помощь могут оказать тренер и товарищи по тренировкам. Каждому педагогу прекрасно известен тип ученика, «постоянно испытывающего, временные затруднения». Известно и то, что воспитывающее воздействие тренера и коллектива способно вылечить человека от этой своего рода расслабленности воли, недостаточной собранности. Труднее бывает справиться с устойчивой тенденцией к пессимистической оценке ситуаций. В. Э. Мейерхольд говорил, что у одних вид пропасти вызывает мысль о бездне, у других о мосте. Чрезвычайно важная задача спортивного педагога-воспитателя, от решения которой он просто не имеет морального права отказаться, — превратить первый тип во второй. Возможность решать такого рода задачи следует считать одним из основных достоинств спорта как средства совершенствования личности.

Нужна ли гимнасту высокая общая культура? Кажется бы, совершенно праздный вопрос, давным-давно и вполне категорически решенный положительно. Ан нет, практика показывает, что очень даже многие спортсмены и их тренеры стремятся каждую свободную минуту урвать для тренировки, пусть в прямой и очевидный ущерб общему духовному развитию, хорошей учебе в школе и институте, идеологическому росту. Это грубая

стратегическая ошибка тренера и самого спортсмена, мстящая последнему в течение всей его жизни и, что не вредно особо подчеркнуть, в конечном счете существенно затрудняющая достижение высоких спортивных результатов в гимнастике. «Хороший музыкант, если он всего только хороший музыкант, не может быть хорошим музыкантом» — разве эти слова Шуберта не бьют в цель и у нас, в гимнастике?

Уже сами по себе заголовки подразделов книги: «Коллектив как фактор воспитания», «Формирование коллектива» свидетельствуют о том, что авторы не обошли своим вниманием всегда актуальный вопрос о психологии отношений гимнаста и коллектива. Однако хочется сказать следующее. Как замечает М. Пришвин, высшая нравственность — это жертва своей личностью в пользу коллектива, а высшая безнравственность — когда коллектив жертвует личностью в свою пользу. Авторы раскрывают только первую часть этой мысли, игнорируя опасность, выражаемую второй частью. Между тем опасность необоснованного, неоправданного подавления интересов личности коллективом отнюдь не прозрачна, такое встречается в практике спорта.

Не имея возможности даже кратко излагать здесь содержание других не менее важных разделов психологии, прямо относящихся к спортивной педагогике, и в частности к психологической подготовке гимнастов, ограничимся простым перечислением еще некоторых из них. Это психология обучения, поведения, этического воспитания, творчества, соревнования (конкуренции), решения двигательных задач. Особо стоит отметить проблему спортсмен—тренер, давно ожидающую своих исследователей. Все эти разделы, конечно, не объять в небольшой книжке. Поэтому А. П. Богомолов, К. С. Каракашьянц и Е. Г. Козлов ограничились рассмотрением отдельных вопросов, актуальных для гимнастической практики и в известной мере уже апробированных.

Книга адресована широкому кругу тренеров и гимнастов, поэтому авторы всячески избегали сложностей изложения и соответственно подбирали вопросы для обсуждения. Так, в разделе «О психологии обучения и тренировки» авторы разбирают только некоторые стороны этой проблемы, останавливая внимание читателей прежде всего на преодолении гимнастом трудностей, связанных с эмоцией страха и с психическими перегрузками в

процессе тренировки. Однако в разделе обсуждается и вопрос о создании правильного представления об упражнении, и вопрос о воспитании «чувств» пространства и времени, относящийся к области психологии восприятия.

Несомненно интересен и чреват спорами вопрос о соотношении осознаваемых и автоматических действий, которому посвящен один из подразделов книги.

Проблема готовности к соревнованию и готовности к попытке — сложные комплексные проблемы, психологические компоненты которых «веса» немало. Им посвящены два раздела. В первом из них авторы справедливо утверждают, что готовность к соревнованию есть целостное состояние личности, что не существует готовности технической, физической или сугубо психической, что это лишь условное выделение различных сторон готовности. В следующем разделе авторы книги избрали путь освещения проблемы в прикладно-педагогическом плане и ограничиваются описанием целесообразных приемов формирования готовности к попытке. Предлагается жесткая схема подготовки, почти исключая индивидуальные вариации. Думается, что схема эта хороша и вполне может быть рекомендована, но трудно избавиться от сомнений в ее универсальности вне зависимости от индивидуальности гимнаста и особенностей ситуации.

Психология — это своего рода «генетика поведения» и потому основа педагогики. Законы психологии, как и законы генетики, жестоко мстят тому, кто их не знает либо знает, но попирает. Академик Прянишников говорил, что химизацию сельского хозяйства надо начинать с «химизации» агрономов. Думается, что «психологизацию» спортивной педагогики тоже следует начинать с обучения тренеров основам психологических знаний и с выработки у них психологического мышления, с привития им интереса, вкуса к психологии. Не беда, если услышатся отдельные возгласы «пострадавших»: дескать, у нас не было проблем, а теперь нет ничего, кроме проблем! Без этого никогда не обойтись, ничего не поделаешь. Новые мысли не всегда сразу оказываются полезными. Пусть побольше новых мыслей приходит в голову, какая-то часть из них обязательно окажется удачной.

Книга А. П. Богомолова, К. С. Каракашьянца и Е. Г. Козлова — первая книга, посвященная психологической подготовке гимнастов. Уже поэтому она должна вызвать интерес у спортсменов и тренеров. Не претен-

дуя на полноту охвата темы, авторы разбирают ряд вопросов, с которыми постоянно сталкиваются гимнасты и их наставники в практической тренировочной работе и на соревнованиях. С точками зрения и советами, изложенными в книге, можно соглашаться или не соглашаться, но познакомиться во всяком случае полезно. Утверждают, что существуют два вида искусств: искусство автора и искусство читателя. Авторы сделали свой ход, очередь за вами, читатель.

В. Б. ҚОРЕНБЕРГ,
кандидат биологических наук

ОТ АВТОРОВ

В настоящее время нет необходимости подчеркивать возросшую роль психологии в подготовке спортсменов. Гораздо важнее выяснить, какую роль играет психология в решении различных вопросов подготовки спортсменов? К сожалению, все еще приходится сталкиваться с несколько упрощенным мнением. Оно заключается в том, что психологическая подготовка необходима лишь для успешного участия в спортивных соревнованиях. Безусловно, психологические факторы наиболее полно проявляются в соревнованиях, но лишь недостаточной психологической подготовленностью к участию в них роль психологии в спорте не исчерпывается. Можно привести случаи, когда, казалось бы, отлично подготовленные спортсмены не проявляют своих возможностей в ответственном соревновании.

Психология спорта призвана разрабатывать в научно-методическом плане все вопросы, связанные с воспитанием, обучением и тренировкой спортсмена, с организацией учебно-тренировочного процесса в целом и подготовкой к соревнованиям. Она, как отрасль педагогической психологии, является основой спортивной педагогики. Добиться успехов в технической, физической и тактической подготовке спортсменов можно лишь при правильном воздействии на их психику.

Невозможно успешно воспитывать спортсменов, опираясь на психологию личности и коллектива. В спортивной гимнастике это особенно важно. Данным видом спорта занимаются молодые спортсмены, порой еще с несформировавшимся характером, не воспитавшие в себе устойчивых моральных и волевых качеств. Двигательные возможности молодых гимнастов велики, а личностные качества к проявлению их недостаточны. Необходимо активизировать процесс воспитания молодых гимнастов, следить за правильным соотношением средств индивиду-

ального и коллективного их воспитания. Особую роль приобретают формы и методы коллективного воспитания.

С другой стороны, воспитание гимнаста, да и весь процесс его подготовки предполагают знание его индивидуальных психологических особенностей. Особо следует выделить типологические особенности, обусловленные свойствами нервной системы. Результаты научных исследований показывают, что гимнасты, отличающиеся выраженной подвижностью и динамичностью нервных процессов, быстрее овладевают сложными гимнастическими упражнениями, быстрее совершенствуют свое техническое мастерство. Однако когда дело доходит до ответственных соревнований, то оказывается, что в процессе подготовки тренер не обращал внимания на слабость и неуравновешенность психики гимнаста. Не менее важно знать и другие психологические особенности личности.

В последние годы особенно резко возросла роль психологии в гимнастике. Нельзя пассивно ждать, когда сформируется личность гимнаста или уповать на то, что все придет с опытом. Приобретая опыт участия в соревнованиях, гимнаст овладевает и навыками психологической подготовки (идеомоторной настройкой, приемами регуляции своего состояния, поведения и т. д.). Но могут ли гимнаст и тренер быть пассивными в накоплении этого опыта? В недалеком прошлом упражнения были менее сложными, в большую гимнастику приходили уже сложившиеся люди и успешно выступали на протяжении 10—15 лет. В настоящее время в связи с резким омоложением основного контингента гимнастов и гимнасток и сокращением сроков успешного выступления необходимо воспитывать личность активно. Именно поэтому значительно возросла роль психологии.

В пособии авторы рассматривают ряд психологических вопросов подготовки квалифицированных гимнастов и гимнасток на основе изучения их опыта подготовки к соревнованиям. Излагаются лишь те вопросы, которые в той или иной мере экспериментально изучены и методически обоснованы.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ГИМНАСТА

Основная задача воспитательной работы с гимнастами состоит в формировании моральных черт личности, характеризующих советского спортсмена как строителя коммунистического общества. Особое значение воспитательная работа приобретает при подготовке высококвалифицированных гимнастов и гимнасток, готовящихся защищать спортивную честь нашей страны. В сложных условиях международных соревнований личные качества гимнастов играют первостепенную роль. В первую очередь это относится к таким моральным чертам личности, как коммунистическая идейность и чувство советского патриотизма.

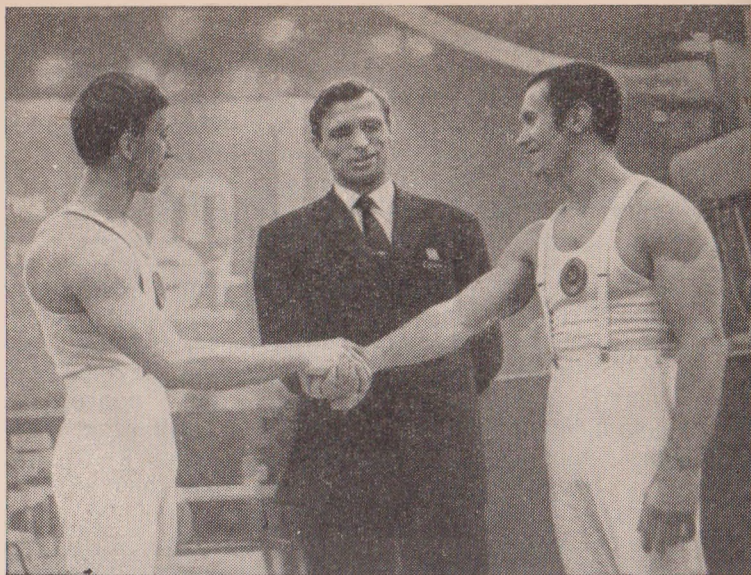
Даже высококвалифицированные гимнасты не всегда способны противостоять сложным условиям ответственных соревнований. В известной мере это объясняется недостаточным развитием морально-волевых качеств.

Выдающимся мастерам советской гимнастики свойственна прежде всего цельность личности, морально-волевая закалка. Неоднократно советские гимнасты демонстрировали в соревнованиях подлинный спортивный героизм.

Любителям гимнастики хорошо известен спортивный подвиг В. И. Чукарина на первенстве мира в Риме в 1954 г. На первом виде многоборья он повредил палец руки, но не ушел с помоста. Превозмогая боль, В. Чукарин успешно выступил на остальных снарядах и стал чемпионом мира. А сколько мужества продемонстрировала Л. Латынина в Токио в 1963 г. Будучи больной, она сумела успешно выступить и выиграть первое место.

Примеры мужества, выдержки и ответственности за спортивную честь страны показали на международных соревнованиях и многие другие гимнасты и гимнастки.

В настоящее время в связи с омоложением основного контингента гимнастов наметился определенный разрыв



*Они достойно защищали спортивную честь нашей страны
(В. Клименко, Б. Шахлин, М. Воронин)*

между спортивно-технической подготовленностью спортсменов и уровнем их духовной культуры и морального облика. Иногда молодые гимнастки и гимнасты, одаренные в двигательном отношении, не проявляют своих возможностей в сложных условиях соревновательной борьбы.

Высококвалифицированный гимнаст — это прежде всего очень волевой человек, который должен понимать, что его спортивная деятельность и высокие результаты — это достижение советской школы гимнастики, одной из ведущих в мире. В спортивной деятельности гимнаста общественные и личные интересы должны быть едиными. Совершенно необходимо развивать у него чувство товарищества, сознание долга, стремление к повышению образовательного уровня и общей культуры.

К сожалению, нередко случаи, когда за спортивными успехами гимнаста не замечают серьезных недостатков в его характере, выражающихся сначала в мелких нарушениях общечеловеческой и спортивной этики (грубость,

повнимание к товарищам, неуважение к старшим, первые ростки зазнайства, стяжательства и др.). Такие «мелочи» при слабой воспитательной работе могут перерасти в серьезные недостатки.

У молодого гимнаста, достигшего высоких спортивных результатов, проявляется повышенное чувство собственной значимости, он невольно заостряет внимание на своей личности. Порой спортсмен еще не осознает общественного значения побед и поражений и того, что для достижения последующих побед необходимо больше трудиться. Забвение этого приводит к приостановлению роста спортивного мастерства.

К сожалению, не все молодые гимнасты серьезно относятся к занятиям гимнастикой. Некоторые из них включение в состав сборной команды СССР воспринимают как должное, перестают тренироваться в полную силу, не повышают своего мастерства и нередко бесславно заканчивают спортивный путь. По этой причине в 1971 г. из состава сборной команды СССР была отчислена группа молодых способных гимнастов. Видимо, с ними должным образом не проводилась воспитательная работа. Молодым талантливым гимнастам следует помнить, что чемпионы не рождаются. Большими мастерами гимнастики становятся лишь те спортсмены, которые с каждым новым успехом все серьезнее работают над собой и неустанно совершенствуют свое спортивное мастерство.

Воспитание моральных черт личности гимнаста должно быть основано на высоких моральных принципах советских людей. При этом учитываются индивидуальные особенности гимнаста, без знания которых тренер не сможет найти правильный индивидуальный подход. Однако положительный эффект достигается лишь при обязательном выполнении гимнастом коллективных (командных) требований. К сожалению, некоторые команды не представляют собой монолитных, единых коллективов. Это одно из самых серьезных упущений в воспитательной работе с гимнастами.

Гимнаст, как и представители других видов спорта, как и все другие члены нашего общества, живет, учится, работает, тренируется в коллективе, и его успехи (в жизни и спорте) прежде всего связаны с коллективом. Спортивный коллектив должен быть основой в воспитательной работе с гимнастами.

Коллектив как фактор воспитания

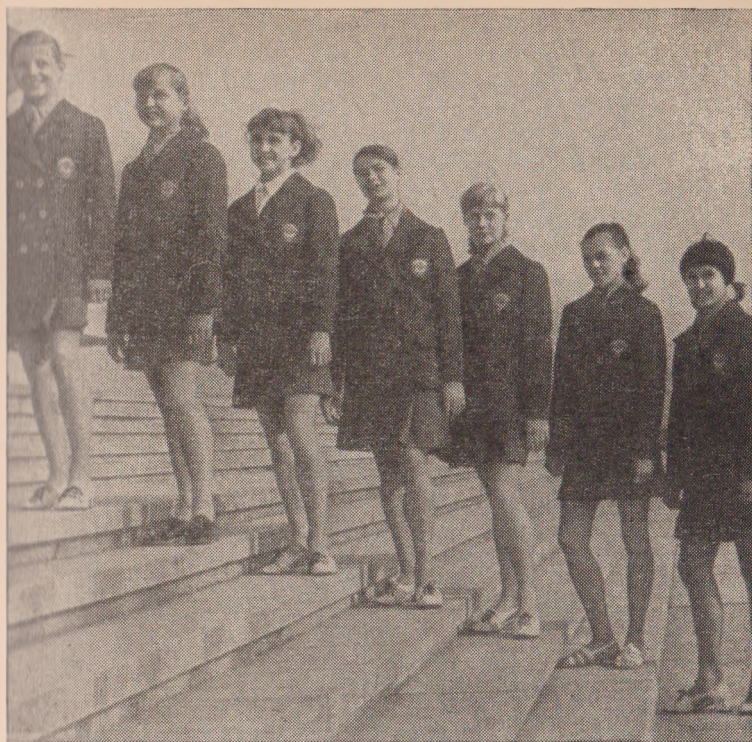
Коллектив — это сложившаяся, устойчивая социальная группа людей, для которой характерны общность цели, совместный труд, наличие органов самоуправления, сознательная дисциплина, взаимопонимание и уважение друг друга.

Это социологическое определение коллектива в полной мере относится к командам, отделениям и секциям гимнастов. Между тем нередко считают спортивную гимнастику «сверхиндивидуализированным» видом спорта. Это объясняется тем, что гимнасты не совершают совместных спортивных действий, выполняют упражнения индивидуально. Но ведь они тренируются и выступают в соревнованиях в составе коллектива. Индивидуальный подход к гимнасту — это подход педагогический, который в сочетании с коллективным воздействием создает необходимые условия для успешной учебно-тренировочной работы. В данном случае процесс воспитания становится более эффективным.

Многочисленные наблюдения свидетельствуют о том, что в командах гимнастов порой отсутствуют самые элементарные отношения, свидетельствующие о сформировавшемся коллективе.

На одном из учебно-тренировочных сборов молодежи пришлось наблюдать следующее: после дневного сна один из гимнастов, уходя на тренировку, не разбудил спавшего рядом товарища по команде. На вопрос тренера, почему он пришел один, гимнаст спокойно ответил, что его товарищ спит. Он даже не подумал разбудить его и пригласить на тренировку. Очевидно, что в данной команде отсутствует дух коллективизма, гимнасты не объединены единой целью, едиными задачами. О какой же воспитательной работе можно говорить (в этом случае), если коллектив не сформирован, если у спортсменов не развито чувство коллективизма.

Отсутствие чувства ответственности перед товарищами по команде нередко проявляется и на соревнованиях. На международной встрече один из гимнастов неожиданно прекратил выступление, так как условия соревнований (соревнования проходили на открытой площадке и дул сильный ветер) не позволяли ему полностью раскрыть свои спортивные возможности и показать хорошие результаты. Гимнаст не подумал о том, что он выступает



Дружная команда советских гимнасток — победительница XX Олимпийских игр (О. Корбут, Н. Дронова, А. Кошель, Л. Турищева, Т. Лазакович, Л. Бурда, Э. Саади)

за команду и обязан защищать честь своей страны. При первой же трудности он прекратил борьбу. В результате команда должна была довольствоваться зачетными баллами гимнаста более слабого в спортивно-техническом отношении.

В воспитательной работе с гимнастами необходимо руководствоваться моральным кодексом строителей коммунистического общества, воспитывать молодежь на трудовых и боевых традициях нашего народа. Особое внимание тренер должен уделить воспитанию коммунистической идейности и советского патриотизма.

Решающая роль в воспитании спортсмена отводится коллективу, использование которого предполагает зна-

ние психологических основ коллективного управления. В спорте все чаще используется термин «управление». Например, управление нагрузками, состоянием спортсмена и др. Применительно к спортивной практике управление можно определить как систему целенаправленных воздействий на спортсмена или коллектив спортсменов для организации наиболее эффективного и целесообразного процесса подготовки. Конечно, это определение отражает лишь принципиальную суть управления вообще. Дело в том, что общая теория управления универсальна, т. е. независима от объекта управления. Это следует иметь в виду при любом коллективном управлении и при управлении коллективом спортсменов в частности. Конечно, коллективы футболистов и гимнастов по отношению к непосредственному выполнению спортивных действий различны. Однако и футболисты и гимнасты живут и тренируются в коллективе и обязаны ему своими успехами. Основные задачи и средства коллективного воспитания принципиально одинаковы как для футболистов, так и для гимнастов. К сожалению, на практике коллектив как рычаг в управлении воспитанием личности гимнаста используется недостаточно.

Формирование коллектива

Формирование коллектива — длительный процесс, предусматривающий применение системы управляющих воздействий. К управляющим воздействиям в первую очередь относится разработка и внедрение общекомандных коллективных требований. Система таких требований, изложенная в виде документа, должна быть принята (обсуждена и утверждена) на общем собрании команды (секции) и обязательна для всех членов коллектива независимо от титулов и рангов. Предъявляются требования: а) общеморальные и б) специфические для личности гимнаста.

Непосредственно практические мероприятия по формированию и управлению коллективом гимнастов сводятся к решению трех задач: а) обеспечение единого и целенаправленного хода подготовки для всего коллектива; б) строгая регламентация подготовки всей команды; в) повседневная организация и регулирование подготовки.

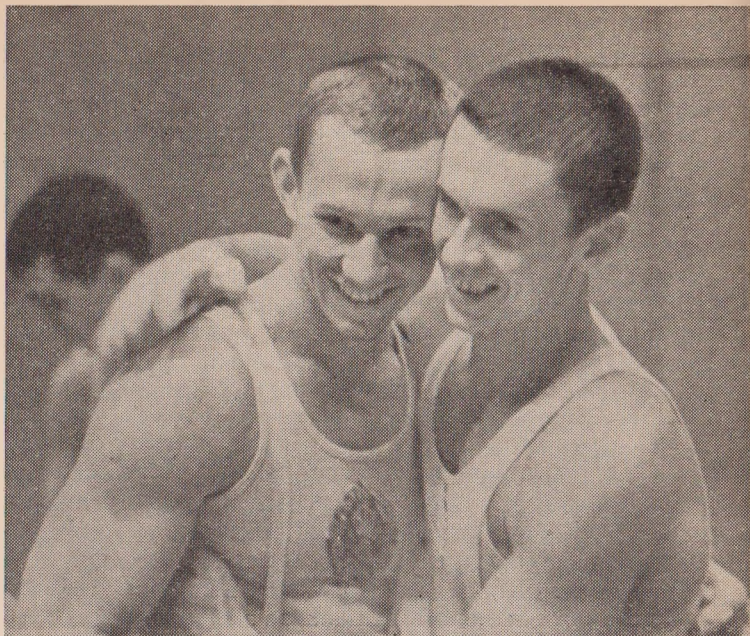
Остановимся на некоторых практических мероприя-

ниях. Начнем с отбора гимнастов в команду, секцию. Основным критерием в данном случае служит уровень спортивного мастерства или наличие определенных двигательных способностей. Однако при этом необходимо также учитывать симпатии и антипатии, интересы, склонности, сходство характеров и темперамент занимающихся.

Для укрепления коллектива целесообразно комплектовать команды из гимнастов разного возраста, более опытных с неопытными. Можно привести такой пример: в женскую молодежную сборную команду СССР, выступавшую на первенстве мира 1966 г. вошли опытейшие гимнастки — Л. Латынина и П. Астахова. Тренеры отмечали, что они оказывали положительное влияние на молодых гимнасток, укрепляли их моральное состояние и показывали, как надо бороться за победу. В любом коллективе гимнастов необходим «лидер», который бы служил примером для членов коллектива и был его душой. Совершенно не обязательно, чтобы лидером был сильнейший гимнаст (гимнастка).

Социологи считают, что «законом движения» любого коллектива является систематическое выполнение коллективных задач. Однако это не должно сводиться к простой формальности. Перед высококвалифицированными гимнастами, имеющими индивидуальные планы подготовки, необходимо ставить общекомандные задачи и требовать их выполнения на учебно-тренировочном занятии. Для этого следует определить ряд общих заданий, связанных с конкретным решением вопросов по технической, физической и тактической подготовке и, подводя итоги занятия, оценивать выполнение заданий. Об этом должен помнить каждый тренер, работающий с юными гимнастами и особенно с гимнастами высокой квалификации, которые обычно стремятся к индивидуальной тренировке.

Формирование коллектива и управление им предполагают также эффективное использование принципа «параллельного действия». В социальной психологии этот принцип рассматривается как оптимальное сочетание административных и общественных форм управления. При проведении воспитательной работы со спортсменами это означает разумное использование тренером своей власти администратора и привлечение к управлению коллективом пионерских и комсомольских групп, родительского и общественного актива. Там, где возможно избежать ад-



Друзья-соперники (С. Диомидов и М. Воронин)

министративного воздействия на гимнаста, следует использовать коллектив (особенно, когда дело касается поощрения или наказания гимнаста).

Для нормального хода учебно-тренировочного процесса не менее важно создание в коллективе здорового «психологического климата». Чтобы достигнуть высшего спортивного мастерства, необходимо не только правильно организовать учебно-тренировочный процесс, но и всю жизнь коллектива: учебу, досуг, общественную работу. Это следует учитывать при организации и проведении учебно-тренировочных сборов.

Как правило, гимнасты на учебно-тренировочных сборах живут по 2—3 человека в комнате. Взрослым это необходимо, а для гимнастов и гимнасток 14—18-летнего возраста такое размещение с педагогической точки зрения просто пагубно. Молодых спортсменов следует размещать по 4—6 человек в комнате. Это позволит тренеру эффективнее управлять коллективом и воспитывать его.

Созданию нормального «психологического климата» в команде способствует и организация мероприятий, направленных на повышение социальной активности личности гимнастов.

Ведущая роль в воспитании коллектива принадлежит тренеру, который должен быть коллективистом. Между тем некоторые тренеры идеализируют своих учеников и воспитывают их сугубо индивидуально. Так, однажды группа гимнастов сборной команды СССР 16—17 лет, тренирующихся у различных тренеров, во время отдыха затеяла игру с элементами борьбы. Однако одному из тренеров показалось, что игра спровоцирована, чтобы нанести травму его ученику. Тренер внушил гимнасту, что его хотят травмировать, чтобы избавиться от одного из конкурентов в основной состав сборной команды. О каком же воспитании чувства коллективизма может идти речь? Может ли такой тренер воспитывать гимнастов с высокими моральными качествами? Тренер, не знающий основ коллективной и индивидуальной психологии, не может правильно организовать процесс воспитания.

Как говорилось выше, для формирования личности используется воздействие всего коллектива. Это не исключает индивидуального подхода в воспитании личности гимнаста, который всегда должен осуществляться в рамках коллективного.

Об индивидуальном подходе

Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальных особенностей личности каждого гимнаста. С этой целью рекомендуется составлять психологическую характеристику или психологическую карту на каждого гимнаста.

Не следует думать, что в процессе многолетней работы тренер досконально изучит и узнает своего гимнаста (гимнастку). Мнение тренера всегда субъективно и в некотором отношении идеалистично. Обычно он несколько идеализирует своего ученика.

Кандидат педагогических наук В. И. Силин в качестве примера приводит высказывания некоторых тренеров: «Вот посмотрите, мой ученик на тренировках работает блестяще. На перекладине — как Столбов, на кольцах — как Азарян, на брусьях — как Диомидов. Отличный гимнаст, но ему не везет из-за чистых случайностей на состя-

заниях». Скорее всего, тренер просто переоценивает гимнаста, захваливает его. Чтобы избежать серьезных ошибок при оценке личностных особенностей своего ученика, следует составлять на каждого гимнаста специальную психологическую карту. Она необходима тренеру как при проведении воспитательной работы со спортсменами, так и при решении всех вопросов, связанных с его подготовкой.

Один из основных разделов карты отражает типологические особенности гимнаста — особенности его нервной системы. Объективно определить такие данные можно только с помощью психолога. Глубокое лабораторное обследование позволит дать довольно исчерпывающее представление о типологических особенностях гимнаста. Однако типологическую характеристику может составить и сам тренер, пользуясь систематизированными материалами педагогических наблюдений и специальными разработками психологических характеристик спортсменов. Педагогические наблюдения помогут охарактеризовать такие проявления свойств нервной системы гимнаста, как сила — слабость, уравновешенность — неуравновешенность, подвижность — инертность. При этом необходимо помнить, что основные свойства нервной системы во многом определяют поведение человека, его характер и деятельность.

Например, сила нервной системы, как правило, характеризуется высокой работоспособностью, двигательной устойчивостью, быстрой вработываемостью, способностью сдерживать свои чувства, устойчивостью к утомлению, уверенностью в своих силах, высокой помехоустойчивостью и т. д. Противоположные проявления характеризуют относительную слабость нервной системы. Учитывать особенности силы — слабости нервной системы в учебно-тренировочном процессе чрезвычайно важно. Так, гимнасты с относительно слабой нервной системой нуждаются в большей опеке, в большем побуждении к чему-либо. Они тяжело и длительное время переживают свои неудачи, болезненно относятся к наказаниям, медленно приобщаются к коллективу, проявляют меньшую инициативу. Таких гимнастов следует активнее привлекать к коллективным играм, к общественным мероприятиям, с ними нужно чаще проводить беседы, убеждать их, внушать им уверенность в своих силах.

Возьмем другое проявление свойств нервной систе-

мы — уравновешенность. Оно характеризуется спокойным поведением в ситуации ожидания, объективным отношением к окружающим, отсутствием импульсивных (непроизвольных) реакций, устойчивостью эмоциональных состояний, сдержанностью и др. Диаметральные противоположные признаки характеризуют неуравновешенность нервной системы. Гимнастов с неуравновешенной нервной системой тренер обязан сдерживать, на тренировках им чаще следует создавать более сложные условия для работы, в какой-то мере неожиданные. Им необходимо строже регламентировать свое поведение как в жизни, так и на тренировках и в соревнованиях. В воспитательной работе с такими гимнастами нужно быть осторожным и тактичным.

Подвижность нервной системы характеризуется быстротой и легкостью приспособления к новым условиям, переходом от одного эмоционального состояния к другому, от одного элемента к другому, сменой интересов, быстротой исправления ошибок и т. д. Противоположное проявление — инертность.

Уметь правильно охарактеризовать гимнастов, учитывая проявления перечисленных свойств нервной системы, тренеру чрезвычайно важно особенно в процессе воспитания личности.

Не менее важен в психологической карте гимнаста характерологический раздел, который можно разделить на три подраздела: а) моральные черты личности; б) волевые черты личности; в) эмоциональные проявления.

Данные этого раздела вносятся в психологическую карту гимнаста также на основании педагогических наблюдений.

Для выявления моральных черт личности следует анализировать общие и частные проявления на занятиях спортивной гимнастикой. К общим проявлениям относятся: целенаправленность, коллективизм, чувство ответственности, чувство чести, дисциплинированность и др. Все эти черты имеют и частное проявление непосредственно в спортивной деятельности. Особо следует выделить такие черты, как отношение гимнаста к повышению спортивного мастерства, его увлеченность, трудолюбие, сознательность, инициативность, способность к самоанализу. Важно также обратить внимание на черты, характеризующие отношение данного гимнаста к своему

спортивному коллективу: общительность, доброжелательность, требовательность к себе и другим, самолюбие, самокритичность, уважение к товарищам, к тренеру и др.

Волевые черты личности гимнаста оцениваются по таким признакам, как активность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, решительность, уверенность в своих силах, смелость, самообладание. Они фиксируются в обычных жизненных ситуациях, а также во время тренировок и соревнований.

Эмоциональные проявления, составляющие очень важную часть характеристики, следует фиксировать по следующим признакам: общая эмоциональность и интенсивность эмоциональных переживаний, отношение к спортивным успехам и неудачам, наличие эмоциональных срывов на тренировках и соревнованиях, внушаемость, мнительность и др.

Все перечисленные данные о типологических и психологических свойствах личности последовательно излагаются в психологической карте, заведенной на каждого гимнаста. После этого определяется система оценки проявления этих свойств (например, по пятибалльной системе) и на основании результатов педагогических наблюдений составляется заключение на каждого гимнаста по разделам психологической карты. Кроме того, в карту вносятся сведения, характеризующие личность спортсмена, (отношение к труду, общественной работе, учебе, его интересы).

Знание индивидуальных особенностей позволит тренеру эффективно осуществлять индивидуальный подход при решении всех вопросов подготовки и особенно воспитания личности гимнаста.

Основным оружием тренера в воспитательной работе является его искусство педагога-воспитателя и личный положительный пример. Педагогическое мастерство зависит от степени владения методами словесного воздействия: убеждением, разъяснением и внушением. Все эти методы призваны оказывать воздействие на волю человека. Однако по глубине воздействия они несколько различны.

Уб е д и т ь — значит склонить интерес к чему-нибудь, заставить поверить во что-нибудь, согласиться с чем-нибудь; р а з ь я с н и т ь — сделать что-нибудь более ясным, понятным; в н у ш и т ь — вызвать определенные мысли, побудить к тем или иным действиям и поступкам.



Слово — основное оружие тренера (В. Растороцкий и Л. Турецва)

Используя убеждение, разъяснение и внушение, тренер может либо стимулировать активность спортсмена, либо подавлять ее в зависимости от содержания (смысла) воздействия. Основными особенностями методов убеждения и разъяснения являются содержательность, их логика и доказательность. Эти элементы в какой-то степени свойственны и внушению, но самая характерная его черта — эмоциональная выразительность речи. Методы словесного воздействия оказывают положительное воздействие лишь при наличии контакта между тренером и учеником, который возникает тогда, когда тренер пользуется большим авторитетом и уважением.

Авторитет, личный пример тренера и позволяют сделать процесс воспитания эффективным.

Итак, основное условие эффективности воспитательной работы с гимнастами заключается в правильном соотношении коллективного начала и индивидуального. Коллективное начало является основополагающим, а ин-

дивидуальное определяет лишь подход к своеобразному решению задач воспитания относительно того или другого гимнаста, но обязательно в рамках коллективных (командных) требований. Нарушение этого соотношения (чаще всего увлечение индивидуальным началом) приводит к плачевным результатам как в воспитании, так и в спортивном совершенствовании.

Анализируя выступления советских гимнастов на первенстве мира 1966 г., старший тренер команды В. И. Муратов считал, что допустил ошибку, доверив подготовку отдельных гимнастов тренерам и не управлял всем коллективом гимнастов в целом.

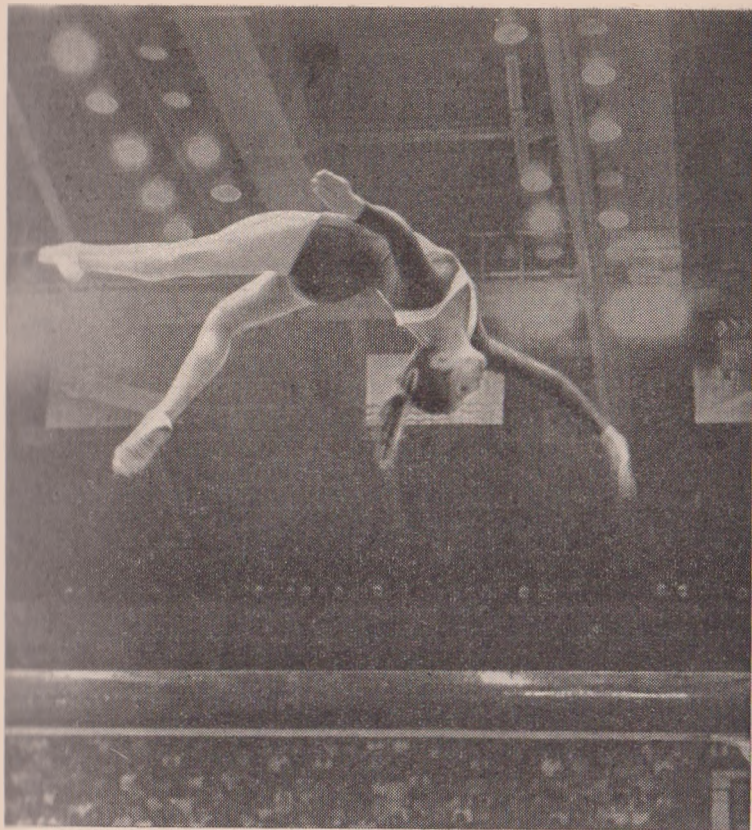
Каждый гимнаст имеет свою сложную психологию, свои наклонности и интересы. Это необходимо знать и учитывать в работе. Но наибольший воспитывающий эффект на личность оказывает прежде всего коллектив. Поэтому формирование здорового коллектива и использование его как рычага воспитания — одна из основных задач подготовки гимнастов высокой квалификации.

О ПСИХОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В подготовке высококвалифицированных гимнастов необходимо применять наиболее рациональные методы обучения и тренировки, находить такие методические пути, которые бы позволяли эффективно овладевать сложными упражнениями с наименьшими затратами сил как тренера, так и гимнаста. Здесь особую роль приобретает учет психологических факторов.

В связи с непрерывным ростом сложности упражнений повышаются требования не только к двигательным качествам гимнаста, но и к его психике. Ведь в процессе обучения у гимнаста прежде всего возникают психологические переживания, связанные с выполнением упражнения, что нередко приводит к возникновению психологического барьера по отношению к данному движению.

Необходимо подбирать такие методические приемы, которые позволили бы постоянно усложнять изучаемые упражнения. Так в последние годы широко используются разнообразные подводящие упражнения. При этом значительно сокращаются сроки обучения и уменьшаются нервно-психические затраты гимнаста. Однако разработ-



Сложность координации

ка таких приемов и внедрение их в практику обучения отстают от требований жизни. Сказанное прежде всего относится к разработке психологических вопросов обучения.

Трудности обучения

Для эффективного формирования двигательных навыков необходимо знать, какие психологические трудности возникают перед гимнастами при овладении тем или иным упражнением.

Прежде всего следует выделить трудности, связанные с повышенными требованиями к координационным возможностям гимнаста. Эти трудности особенно велики при разучивании упражнений со сложным вращением (пируэт, двойной, тройной пируэт, двойное, тройное сальто). Как правило, при обучении подобным элементам наблюдается слишком большой разрыв между трудностью подготовительных, подводящих упражнений и трудностью разучиваемого упражнения. Следует отметить, что речь идет не о сложности упражнения, а о психологической его трудности, связанной с требованиями, предъявляемыми к психике спортсмена. При обучении тренер должен применять соответствующие подводящие упражнения.

1. При разучивании соскока с перекладины (двойное сальто назад в группировке) выполняются два кувырка назад в группировке с наклонной плоскости соответствующего размера; постепенно увеличивается угол наклона и условия выполнения кувырков максимально приближаются к условиям выполнения двойного сальто.

2. Разучиваемые пируэты можно успешно выполнять с трамплина на горку наклонно лежащих матов. Начав с сальто назад прогнувшись, гимнаст в дальнейшем в безопасных условиях пытается выполнить сальто с поворотом на 360° .

В настоящее время разработан целый ряд новых подводящих упражнений с использованием батута и поролоновых ям в сочетании с подвесным поясом для страховки. Эти технические средства позволяют приблизить подводящие упражнения к основным. Однако необходимо также продолжать разработку подводящих упражнений без применения этих средств.

Координацию движений следует рассматривать как основную трудность на пути к овладению упражнением. Успех возможен лишь при систематическом совершенствовании координационных способностей спортсменов. Порой рост мастерства останавливается только потому, что в течение ряда лет гимнаст не совершенствовал эти способности, т. е. систематически не преодолевал постоянно возрастающие координационные трудности. В частности, это одна из главных причин преждевременного ухода многих гимнастов из большого спорта. В 20—25 лет они не смогли повышать свое мастерство из-за того, что прекращали совершенствовать координационные способно-



На батуте

сти. Следует отметить, что с каждым годом важность совершенствования координационных способностей возрастает, так как гимнастические упражнения постоянно усложняются. Так, если в начале 60-х годов сальто с поворотом на 360° в вольных упражнениях редко выполняли даже претенденты на медали в соревнованиях на первенство мира и олимпийских играх, то на первенстве мира в 1970 г. двойное сальто демонстрировали многие гимнасты, а некоторые из них выполняли даже сальто с поворотом на 1080° . Аналогичная картина наблюдается и у женщин.

Безусловно, совершенствование координационных способностей в каждом тренировочном занятии не должно превышать оптимальной нормы. Многократное повторение координационно сложных и опасных элементов при-

водит к психической перегрузке. В результате этого возможны физические травмы и так называемые «заскоки», т. е. потеря чувства координации упражнении.

Почувствовать, когда нужно прекращать повторение того или иного упражнения, весьма трудно. Даже выдающиеся мастера гимнастики и опытные тренеры не всегда улавливали, когда наступает психическое переутомление, из-за большого количества повторений. Не избежали этого даже В. Чукарин, который однажды вдруг «потерял» сальто назад в вольных упражнениях; В. Муратов и Б. Шахлин — соскок сальто вперед с поворотом с брусьев и многие другие гимнасты. Причем «заскоки» иногда носят и другой характер. Так, один из членов сборной команды СССР на Олимпийских играх в Мехико вместо сальто назад в группировке, которым заканчивались обязательные вольные упражнения, сделал сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° . Причина такого «заскока» в излишне многократном повторении сальто с поворотом на 360° в тренировках.

Совершенствование координационных способностей предполагает систематическое варьирование упражнений и условий их выполнения.

Например, японским гимнастам специалисты по психологии рекомендуют раз в две недели проводить «день двигательных безделушек». В этот день гимнасты должны выполнять различные по координации упражнения, не входящие в состав комбинаций. Спортсмены преодолевают новые трудности, совершенствуют координационные способности. Однако внимание их переключается на другие действия, и поэтому подобные занятия служат хорошим двигательным отдыхом.

Следующая группа трудностей связана со значительными мышечными напряжениями, которые гимнаст испытывает при выполнении сложных элементов, связанных с силовыми перемещениями (в основном в упражнениях на кольцах). Такие элементы, особенно выполняемые в комбинации, требуют значительных волевых усилий. Даже гимнастам, хорошо физически подготовленным и овладевшим техникой движений, нужны значительные волевые усилия для успешного их выполнения.

Упражнения, требующие значительных мышечных напряжений, успешнее выполняются в состоянии эмоционального подъема. Заслуженный мастер спорта В. Муратов отмечает: «Подчас даже элемент, требовавший на



Физическое напряжение (М. Воронин)

тренировках напряжения и больших усилий, вдруг становится легким».

Однако слишком частое выполнение таких элементов за счет волевых усилий без достаточной физической подготовленности сильно истощает нервную систему. Помимо того гимнаст привыкает сокращать положенное время фиксации, так как для него этот элемент становится очень трудным. Несомненно, что такие элементы должны выполняться с полной фиксацией только тогда, когда гимнаст хорошо физически подготовлен.

Особенно важно самое первое выполнение сложного

силового элемента. Этот момент надолго запоминается гимнасту. В то же время неудача может значительно удлинить срок овладения им. Еще больше волевых усилий требуется от гимнаста при выполнении сложных силовых элементов в комбинации. В этом случае недостатки физической подготовки нередко компенсируются огромными волевыми усилиями. Злоупотребление этим может привести к переутомлению. Поэтому в тренировочном процессе переходить к целостному выполнению комбинации следует постепенно. Увеличивать трудность упражнений можно лишь при достаточной физической подготовленности гимнастов. После того как гимнаст освоил комбинацию, его волевые усилия будут постепенно ослабевать. Чтобы этого не случилось, необходимо постоянно усложнять условия выполнения комбинаций.

Трудности, связанные с условиями быстро нарастающего утомления, тоже играют большую роль в подготовке гимнастов. Выполнение гимнастических комбинаций весьма кратковременно (см. табл. 1 и 2).

Таблица 1

Средние границы длительности выполнений упражнения у гимнастов — мастеров спорта (сек.)

Программа	Вольные упражнения	Брусья	Пряж ок	Бревно
Обязательная	64—69	17—19	5—7	47—54
Произвольная	75—90	28—34	5—7	80—90

Таблица 2

Средние границы длительности выполнения упражнений у гимнастов — мастеров спорта (сек.)

Программа	Вольные упражнения	Кольца	Конь	Прыжок	Брусья	Перекладина
Обязательная	46—50	38—42	20—24	4,5—5,5	24—26	30—34
Произвольная	65—70	40—46	32—38	5—6	36—44	30—36

Гимнаст должен продемонстрировать свое мастерство на том или ином снаряде, выполнив слитно 10—20 сложных элементов. Причем каждый последующий элемент гимнаст выполняет все в более тяжелых условиях: нарастает кислородный долг, увеличивается нервно-мышечное утомление. Особенно сильно истощается нервная система гимнаста при выполнении рискованных элементов, требующих значительных психических напряжений.

По мере нарастания утомления трудности, преодоленные при обучении элементам (координационного характера, требующие мышечных напряжений, риска), вновь начинают проявляться, причем порой в довольно значительной степени. Гимнаст хуже выполняет элементы в комбинации, чем отдельно; не фиксирует нужное время трудных статических элементов, рискованные элементы выполняет с меньшей амплитудой, допускает различные ошибки.

Особенно большую трудность гимнасту приходится преодолевать при выполнении сложного соскока, завершающего комбинацию. Основной метод преодоления трудностей, связанных с быстро нарастающим утомлением, — развитие специальной выносливости путем многократного выполнения целых комбинаций.

Для успешного выполнения комбинации на соревнованиях следует в тренировках по мере овладения всей комбинацией ставить гимнаста в более тяжелые условия: сокращать отдых между подходами, выполнять комбинации в конце тренировки в состоянии общего утомления и т. д.

Особую группу составляют психологические трудности, связанные с риском при выполнении упражнений. На этой группе трудностей следует остановиться отдельно.

О преодолении чувства страха

При обучении рискованным элементам гимнаст нередко переживает состояние, называемое чрезмерной эмоциональной напряженностью или перенапряженностью. В жизни мы это называем страхом, боязнью. Особенно ярко боязнь проявляется при первом самостоятельном выполнении сложного упражнения.

В психологии под эмоциональной напряженностью по-



Риск

нимается целостное изменение психо-физиологического тонуса человека перед выполнением ответственной деятельности (действия). Эмоциональная напряженность в оптимальных пределах — необходимый фактор готовности к выполнению сложного действия. Однако она имеет предел, за которым наступает снижение психической и двигательной активности гимнаста. Особенно ярко это проявляется при обучении сложным и рискованным упражнениям.

Порой чрезмерная эмоциональная напряженность вы-

ступает как основное препятствие при обучении и тренировке. Чем же это состояние характеризуется у гимнастов?

Результаты исследования П. Ф. Левши показывают, что выполнение многих упражнений на перекладине, брусьях, кольцах, опорных прыжков, акробатических элементов и соединений ассоциируется в сознании с отрицательными субъективными переживаниями. Поскольку все они по своему характеру различны, их можно условно разделить на три группы.

К первой группе относятся переживания, связанные с неуверенностью из-за отсутствия «чувства» правильного движения. Поэтому у гимнастов очень важно воспитывать способность дифференцировать силовые и пространственно-временные компоненты движения.

Во вторую группу входят переживания, преимущественно связанные с проявлением ярко выраженного «чувства» боязни упасть со снаряда и получить травму. Сюда же отнесены и переживания, связанные с воспоминаниями о неудачном выполнении упражнений.

Третью группу составляют переживания, характеризующиеся неопределенностью. Причины возникновения неуверенности, боязни, страха в них не ясны. Подобные субъективные переживания, как правило, связаны с общей неподготовленностью гимнаста к выполнению упражнения или с наличием двигательных навыков, не соответствующих правильной технике исполнения изучаемого движения.

Сравнительный анализ показал, что из общего числа изученных случаев 56% отрицательных субъективных переживаний связано с проявлением чувства боязни, страха. 29% составили переживания, связанные с неуверенностью. Совсем незначительное количество случаев (15%) характеризуется «чувством» неопределенности, неясности причин возникновения отрицательных субъективных переживаний. Большинству гимнастов (75%) все виды отрицательных субъективных переживаний в конечном итоге мешали выполнению упражнений. Как видно из приведенных данных, наибольшее количество случаев возникновения отрицательных эмоциональных состояний связано с чувством страха, которое и вызывает повышенную эмоциональную напряженность. Чаще всего это состояние выражается в форме двух типов напряженности — возбужденного и тормозного.

Тормозной тип напряженности характеризуется общей скованностью, угловатостью и замедленностью движений, резким сокращением мимической мускулатуры. В таком состоянии невозможно с прежними ловкостью, автоматизмом и легкостью выполнить хорошо знакомые действия.

При возбужденном типе напряженности возникает гиперактивность, суетливость, многословие, дрожание рук и голоса, совершаются действия, не диктуемые конкретной потребностью. В общении проявляется раздражительность, грубость, резкость, вспыльчивость и обидчивость. Этот тип напряженности также затрудняет деятельность человека.

Признаки обоих типов напряженности проявляются и у тех гимнастов, которые подготавливаются к выполнению сложных рискованных упражнений в первый раз.

Для снижения чрезмерной эмоциональной напряженности при обучении гимнастическим упражнениям применяются приемы помощи и страховки.

Правильное применение приемов страховки и помощи помогает гимнастам получить необходимые двигательные представления, прочувствовать правильность выполнения упражнений. Эти приемы дополняют физические усилия спортсмена в тех случаях, когда у него не хватает собственных сил для успешного выполнения упражнений и помогают подавить боязнь при выполнении сложных рискованных упражнений.

Остановимся на основных приемах помощи и страховки.

Поддержка и помощь руками широко распространена в практике обучения. Однако многократное использование этого способа при обучении движению, как правило, приводит к отрицательным последствиям: гимнаст привыкает к помощи и с большим трудом переходит к самостоятельному выполнению. Кроме того, тренеру трудно целенаправленно корректировать ошибки, допускаемые гимнастом.

Оказание помощи ручным поясом эффективнее, чем руками. Ручной пояс позволяет гимнасту относительно свободнее и самостоятельнее выполнять упражнения. Кроме того, страховать в этом случае смогут ученики, а тренер будет следить за исполняемыми движениями и исправлять ошибки. Однако и данный прием



Прыжки в поролоновую яму

не лишен недостатка. Гимнаст привыкает к тому, что его держат. При неумеренном применении ручного пояса возникает психологический барьер при переходе к самостоятельному выполнению.

Подвесной пояс, применяемый при обучении упражнениям на снарядах и акробатическим, предоставляет гимнасту большую самостоятельность при выполнении движений. Тренер затрачивает сравнительно небольшие физические усилия и, находясь на расстоянии от гимнаста, может целенаправленно корректировать его действия.

Рассмотренные методические приемы неравноценны и поэтому применяются в зависимости от задач на том или ином этапе обучения. С их помощью решаются технические задачи, а также предупреждается и снижается эмоциональная напряженность.

Отрицательным моментом перечисленных методических приемов является то, что гимнаст непосредственно,

либо опосредованно (ручной и подвесной пояс) «чувствует» присутствие тренера. В его сознании присутствие тренера становится определенной доминантой. Известны многочисленные случаи, когда гимнасты, овладевшие упражнением, выполняют его лишь при формальном наличии пояса и формальном присутствии тренера. Избегать такого отрицательного психологического влияния методических приемов обучения в какой-то мере позволяют специально разработанные приемы.

Снижение эмоциональной напряженности у гимнастов при обучении во многом облегчается с помощью батута и специальных поролоновых ям.

Заслуживает внимания тренажер (подвесной пояс на жестко закрепленных резиновых амортизаторах), разработанный мастером спорта П. Ф. Левшой. Экспериментальная проверка при обучении акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах показала, что этот тренажер позволяет предупреждать и снижать эмоциональную перенапряженность. Кроме того, он имеет целый ряд других преимуществ: тренер непосредственно не участвует в оказании помощи и страховки; гимнасту представляется относительно полная самостоятельность в движениях, а резиновые амортизаторы создают у него иллюзию незначительной страховки или помощи.

Внедрение различных приемов и соответствующих тренажеров в практику обучения гимнастов позволит им быстрее овладевать сложными рискованными упражнениями.

Формирование мышечно-двигательных представлений

Многообразие двигательных координаций, с одной стороны, и высокие требования к точности выполнения движений, с другой, обуславливают важность формирования и развития у гимнаста соответствующих мышечно-двигательных представлений. В настоящее время подготовка высококвалифицированных гимнастов невозможно на основе простого автоматического (механического) повторения упражнений.

К сожалению, эффективность работы того или иного гимнаста порой определяется лишь количеством элементов, соединений и комбинаций, выполненных за тренировку, неделю и т. д. Безусловно, этот показатель важен

и необходим. Однако эффективность тренировки немаловажна без формирования и развития у гимнастов мышечно-двигательных представлений, соответствующих данной комбинации, соединению, элементу. Мышечно-двигательные представления вызывают зачаточные, минимальные по интенсивности двигательные импульсы.

За последнее время сложность гимнастических упражнений возросла настолько, что порой, приступая к изучению нового элемента, гимнаст с трудом формирует правильные представления о нем, опираясь лишь на собственные, часто очень неясные, мышечно-двигательные ощущения.

Не случайно поэтому в последние годы в тренировочном процессе широко применяются кинофотоматериалы и видеоматрифоны. Они позволяют гимнасту эффективнее формировать зрительные представления об изучаемом упражнении, а последние, в свою очередь, помогают быстрее его «прочувствовать». Определение и обоснование методических приемов для формирования и развития правильных мышечно-двигательных представлений у гимнаста играет важную роль, так как они обеспечивают идеомоторную подготовку гимнаста к выполнению упражнения.

У высококвалифицированных гимнастов непосредственно перед выполнением упражнения обычно возникают представления, связанные с образом выполнения всего упражнения. Однако до принятия исходного положения у снаряда могут возникать представления об отдельных частях упражнения. У одних гимнастов — представления о начале упражнения, у других — о конце, у третьих — о наиболее сложных элементах и соединениях и т. д. У опытных гимнастов имеется своя «изюминка» в упражнении, с которой связываются мышечно-двигательные представления.

В соревнованиях нередко стереотипно выработанные мышечно-двигательные представления разрушаются под влиянием сильных эмоциональных переживаний, т. е. представления частного характера не преобразуются в целостную идеомоторную установку. Более того, могут появиться случайные, но причинно обусловленные представления. Так, если один гимнаст неудачно выполнит какое-либо упражнение, даже порой несложное, то у другого могут возникнуть и в дальнейшем доминировать представления, связанные с тем местом в упражнении,

которое неудачно выполнил предыдущий гимнаст. Подобные представления создают потенциальные предпосылки для неправильного выполнения упражнения. Поэтому даже на крупных соревнованиях иногда вслед за гимнастом (гимнасткой), неудачно выполнившим упражнение, следуют неудачи и у других гимнастов. Причем ошибки и падения допускаются в одном и том же месте комбинации. Особенно часто это наблюдается в упражнениях на коне с ручками у мужчин и в упражнениях на бревне у женщин.

Безусловно, идеальные мышечно-двигательные представления связаны со всем упражнением, а не с отдельными его частями. К этому должны стремиться и гимнасты, и тренеры.

В процессе совершенствования элемента, соединения или комбинации гимнаст должен перед выполнением упражнения стараться вызывать у себя яркие мышечно-двигательные представления, связанные с образом всего упражнения. При овладении упражнением необходимо акцентировать внимание на какой-либо его части, но эти представления должны быть преходящими и не закрепляться в форме стереотипа. Поэтому в тренировке после исправления той или иной ошибки в технике упражнения путем акцентирования соответствующих мышечно-двигательных представлений гимнаста нужно переходить к представлениям обо всем упражнении в целом.

Некоторые тренеры, надеясь на свои знания и опыт или оберегая свой авторитет, при объяснении техники упражнения ограничиваются изложением общих ее основ и не прибегают к помощи гимнастов.

В то же время иной раз большую помощь при овладении упражнением («прочувствовании» его) может оказать гимнаст, владеющий этим упражнением. Это вполне понятно; представления гимнаста об упражнении, которым он безукоризненно владеет, очень тонки и конкретны. Тренер должен, не думая об ущемлении своего авторитета, широко использовать эту форму работы и правильно направлять ее.

Известно, что овладение упражнением идет быстрее, если одновременно обучаются несколько гимнастов. Тренер в этом случае обязан организовать между гимнастами активный процесс обмена своими ощущениями и представлениями и вносить в процессы обучения необходимые коррективы.

Даже сильнейшим гимнастам с трудом дается словесный анализ представлений о выполняемом упражнении. Они анализируют каждую попытку про себя, а не вслух, а потому и менее осознанно.

Необходимое квалифицированному гимнасту чувство снаряда представляет собой сложное специализированное восприятие, включающее в себя многообразные ощущения: качество снаряда (высота и форма ручек коня, амортизация перекладины и колец и т. д.), положения своего тела и его отдельных частей (ощущение виса на перекладине и кольцах, упора на брусках и коне) и т. д.

У высококвалифицированных гимнастов эти восприятия развиты очень тонко. Ведущие тренеры в настоящее время владеют целым рядом приемов, позволяющих научить гимнаста правильно «висеть» на перекладине, «сидеть» на коне и т. д. Подготовка юных гимнастов в лучших спортивных школах основана на формировании у них правильного чувства снаряда.

Большое значение для формирования чувства снаряда имеет воспитание у гимнаста осанки, специфической для каждого вида многоборья. С этой целью рекомендуются различные методические приемы*:

- а) фиксация тела в определенном положении;
- б) проводка по движению с помощью тренера или товарища;
- в) выполнение упражнений у зеркала;
- г) изучение элементов хореографии;
- д) выполнение упражнений на снарядах массового типа (бревно, гимнастическая стенка, скамейка и др.);
- е) специальные приемы для каждого вида многоборья.

Гимнастам высокой квалификации необходимо, чтобы это чувство было как можно более вариативным. Закрепление одних и тех же по силе и интенсивности ощущений и восприятий не дает возможности быстро «почувствовать» тот или иной снаряд в изменяемых условиях деятельности, особенно на соревнованиях. Нередко свои неудачи на соревнованиях гимнасты объясняют тем, что за один-два разминочных подхода они не успевают «почувствовать» снаряд и потому при выполнении упражнения на оценку испытывают большие трудности.

* Эти приемы подробно описаны в книге Л. Семенова и В. Смоленского «Гимнастам о гимнастике». ФиС, 1961.

Для формирования вариативного чувства снаряда следует возможно больше изменять условия деятельности гимнаста не только в процессе совершенствования техники упражнения, но и во время его разучивания. К сожалению, такие методические приемы применяются случайно, бессистемно.

В годичном плане тренировки гимнастов следует предусмотреть возможно большее варьирование условий деятельности (проведение тренировок в различных гимнастических залах, на открытом воздухе и т. п.). С учетом такого варьирования надо планировать и тренировочные сборы (места и условия их проведения).

При планировании недельного цикла тренировок важно учитывать элементы варьирования в процессе отдельного занятия (изменение порядка прохождения видов многоборья, установка снарядов в различных местах зала, выполнение упражнений одного вида многоборья на различных по качеству снарядах и т. д.). В тренировке целесообразно применять следующие приемы: выполнение упражнений без специальной разминки, варьирование подходов к снаряду с различных сторон и др.

Систематическое применение указанных приемов в строгом соответствии с планом тренировочного процесса позволит выработать у гимнастов вариативное чувство снаряда.

Чувство пространства и чувство времени — необходимые компоненты координационных способностей гимнастов. Специфика чувства пространства состоит в очень точных дифференцированных ощущениях и восприятиях положения своего тела и его отдельных частей во время исполнения упражнения. Однако часто у гимнастов закрепляются очень стереотипные восприятия. Основная причина этого заключается в применении ограниченного количества упражнений и недостаточном использовании подсобных средств (батут, трамплин, ренское колесо и т. п.). Систематическое и направленное применение этих средств способствует совершенствованию у гимнастов общего чувства пространства, а на его основе и специального чувства, связанного с выполнением конкретного упражнения.

Сказанное свидетельствует о необходимости применения специальных приемов, позволяющих дифференцированно совершенствовать чувство пространства. С этой целью используются методы срочной информации (сло-

ческие сигналы тренера, зрительные ориентиры и т. п.).

Аналогично следует совершенствовать у гимнастов и чувство времени. С этой целью рекомендуется применять измерительные приборы, отсчет вслух времени удержания статических поз и равновесий и т. п. В соревнованиях сильное эмоциональное возбуждение приводит к нарушению восприятия микроинтервалов времени. Обычно они уменьшаются, что нередко служит причиной конфликтных ситуаций. При тренировке в ритмическом отсчете у гимнаста воспитывается стабильное чувство времени при удержании статических положений.

Совершенствованием специализированных видов восприятий гимнастов надо заниматься не случайно, а систематически в соответствии с задачами тренировочного процесса.

Роль сознания и автоматизма в регуляции движений

Рост технического мастерства гимнаста предполагает необходимое решение трех основных задач: а) эффективное по времени и перво-физическим затратам обучение упражнениям; б) доведение упражнений до стабильного, надежного выполнения; в) создание предпосылок для овладения более сложными упражнениями.

Вопросы технической подготовки требуют психологического обоснования, которое наряду с биомеханическим анализом техники движений позволит принимать правильные педагогические решения.

Прежде всего следует решить вопрос о соотношении сознательной и неосознаваемой форм регуляции движений, выполняемых на разных стадиях обучения и тренировки. Альтернативное решение (только осознание или только автоматизация) обычно неприемлемо.

Любое целенаправленное действие человека представляет собой временную последовательность более элементарных двигательных актов, объединенных в единую организованную функциональную систему. При этом, как отмечает профессор Ф. В. Бассин, во время выполнения действия не может быть никаких «пробелов» в его регуляции, т. е. последняя должна быть непрерывной (индискретной).

Между тем сознательная регуляция всегда прерыви-

ста, т. е. дискретна. На первый взгляд создается противоречие. Но оно возникает лишь в том случае, если мы всю регуляцию действием будем считать сознательной или неосознаваемой. Сознание не может непрерывно регулировать действие. Последовательное сознательное управление предполагает переключение внимания, что уже само по себе создает прерывистость в регуляции. Кроме того, человек не способен так же быстро переключать внимание, как быстро развивается действие.

В этом нетрудно убедиться хотя бы на примере выполнения такого простого элемента, как подъем разгибом на перекладине. Гимнаст не в состоянии сознательно контролировать все двигательные акты в этом элементе; он сможет переключать свое внимание лишь несколько раз. А подъем разгибом можно подразделить на несколько десятков простейших движений. Но ведь это только отдельный элемент, а в гимнастической комбинации более десятка элементов, различных по сложности и содержанию. Сознание гимнаста не способно вынести такую нагрузку. Значит, необходимо переводить значительную (по объему) часть регуляции на уровень неосознаваемый, уровень автоматизма. Однако автоматизация движений должна иметь оптимальный предел. При выполнении полностью автоматизированного движения достаточно встретить хотя бы небольшую трудность (когда нужно несколько изменить приспособительный характер действия), и автоматизм может сработать не в соответствии с ситуацией. Примером может служить даже такое элементарное действие, как обычная ходьба. Конечно, при выполнении гимнастических упражнений отсутствие сознательной регуляции совершенно недопустимо.

Значит, регуляция действия гимнаста должна быть как осознаваемой, так и автоматизированной. Профессор Ф. В. Бассин образно сравнивает роль сознания человека с включением больших фар у автомобиля (когда нужно видеть малоизвестные, неровные участки пути), а роль автоматизма — с более экономичными малыми фарами (когда путь известен и гладок).

Следовательно, необходимо целесообразное соотношение осознания и автоматизма в поведении человека вообще и двигательном поведении гимнаста в частности. Нарушение этого соотношения нежелательно.

До какой же степени следует автоматизировать движение, каков оптимум сознательного контроля в комби-

нации движений, почему возникают так называемые «заскоки», чем обусловлено появление субъективно переживаемого «предела» в овладении сложными координационными движениями и т. д.? Решение названных вопросов во многом связано с проблемой сознательной и неосознаваемой регуляции движений.

Заранее следует оговориться о трудностях, связанных с изучением данной проблемы в спортивной практике. Первая состоит в том, что вопросы «бессознательного» поведения человека долгое время считались негативными в нашей науке. Имеющиеся исследования (например, теория установки академика Д. Н. Узнадзе) в основном касались элементарных поведенческих актов. Данные же психологии спорта об автоматизмах в движениях, как правило, лишь указывают на их общее значение в регуляции двигательных действий.

Вторая трудность обусловлена невозможностью «прямого» экспериментального изучения психологических вопросов регуляции движений. Возможен лишь путь логический, дедуктивный. Ряд методических положений по вопросам обучения и тренировки гимнастов обосновывается исходя из общих теоретических знаний и данных наблюдения.

Проанализируем отдельные примеры из практики подготовки гимнастов. Так называемый «заскок» обычно бывает при выполнении элемента, которым гимнаст отлично владеет. Как ни странно, но «свой» элементы как раз наиболее ранимы в этом отношении. Чем же это объясняется? Теория регуляции движений говорит о том, что любое автоматизированное действие прежде всего теряет свою пластичность, т. е. приспособительный механизм движения становится крайне тонким, а самое главное — неосознаваемым. Это необходимо, когда речь идет о «фоновых» элементах (большие обороты на перекладине, круги на коне и т. д.) или об отдельных действиях, входящих в структуру сложного элемента. Но полная автоматизация элементов (что может случиться и с самыми сложными элементами) нежелательна. Во-первых, полностью автоматизированный сложный элемент становится «своим» и, следовательно, располагает к «заскоку». Автоматизированные движения не вызывают соответствующих сознательных переживаний, и гимнаст не может восстановить разрушенную модель неосознаваемой регуляции. Во-вторых, полностью автоматизированный

сложный элемент невозможно усложнить. Известно, как трудно гимнасту научиться делать двойной пируэт, если он автоматически выполняет одинарный.

Ни в коей мере нельзя полностью автоматизировать элементы, которые могут быть усложнены сами по себе или в соединении с другими элементами. Поэтому очень важно своевременно усложнять данный элемент и в тренировках чередовать его выполнение в различных соединениях. В последнем случае совершенно необязательно исходить из того, что различные соединения с этим элементом не нужны для комбинации. Речь идет о более важном — сохранении осознаваемой основы сложного элемента, о том, чтобы в будущем избежать «заскоков» и не ограничивать координационных возможностей гимнаста.

ГОТОВНОСТЬ К СОРЕВНОВАНИЮ

В сложных условиях соревнований, порой приближающихся к эстремальным, побеждает при прочих равных условиях тот гимнаст, который наиболее полно мобилизует свои психофизические возможности как на соревновательную деятельность в целом, так и на выполнение отдельных попыток. В связи с этим особо важную роль в подготовке гимнастов играет готовность к предстоящему соревнованию.

Прежде всего нужно отметить, что готовности к соревнованиям вообще не существует. Возможна готовность только к конкретному соревнованию, к конкретному спортивному действию.

Какова же зависимость между спортивной формой и готовностью? Если спортивная форма достигается на протяжении значительного периода подготовки, то готовность к конкретному соревнованию — непосредственно в процессе предсоревновательной подготовки.

Готовность или неготовность к соревнованию не может быть технической, физической или сугубо психологической. Выделение сторон готовности условно. А сама готовность — это целостное состояние личности спортсмена.

Заслуженный мастер спорта Б. Шахлин хорошо сказал по этому поводу: «Я никогда не отделял волевую подготовку (в то время термин «психологическая подготов-

ка» еще не вошел в обиход гимнаста) от технической и общей физической. В моем понимании это единый процесс, в котором все настолько связано друг с другом, что учиться правильно технически выполнять движения и отдельно готовиться психологически к состязаниям просто нельзя».

При анализе неудачных выступлений гимнастов следует говорить об общей неподготовленности, объясняя ее недостатками педагогического процесса в целом. Следует помнить, что состояние готовности определяется единством технических, физических, психологических и тактических факторов. Задачи психологии состоят в том, чтобы определить критерии готовности и разработать методические пути для правильной организации всей предсоревновательной подготовки.

В связи с обостряющейся спортивной борьбой во всеобщем и международном масштабах необходимо развивать у гимнастов способность произвольно регулировать свое двигательное поведение. Даже гимнасты, обладающие высоко развитыми волевыми качествами и необходимыми психическими функциями, не всегда, особенно в условиях острой соревновательной борьбы, способны полностью проявить свои спортивные возможности, т. е. мобилизоваться и наиболее эффективно выполнить соревновательные комбинации.

Гимнасту необходимо быстро и правильно улавливать важные особенности спортивной ситуации, быстро и правильно ориентироваться в ходе соревнования, принимать нужные решения и сознательно контролировать свои действия.

Гимнасты с высоко развитыми способностями произвольной регуляции успешно преодолевают самые неожиданные психологические трудности, возникающие в соревнованиях. Так, абсолютный чемпион мира М. Воронин, выполняя комбинацию на брусьях в соревнованиях на Кубок СССР (1965 г.), не прекращая выполнения упражнения, попросил корреспондента, производящего кино съемку в непосредственной близости, отойти от снаряда. М. Воронин фиксировал положение стойки на руках до тех пор, пока его требование не было выполнено, и затем, не прерывая комбинацию, успешно ее закончил.

Тот же М. Воронин на открытом первенстве ЧССР (1966 г.) при выполнении упражнения на кольцах не совсем удачно сделал элемент, предшествующий соскоку.



Радость победы (Ю. Титов и Т. Лазакович)

В связи с этим он не был уверен, что ему удастся сделать двойное сальто, которым завершалось упражнение. Воронин выполнил другой, не менее сложный соскок — сальто с поворотом на 360° .

Эти примеры свидетельствуют о высоком уровне развития у гимнаста способности регуляции.

Можно выделить следующие особенности произвольной регуляции, обеспечивающие создание у гимнастов необходимой готовности к соревнованию:

1. Наличие сформированной установки (целенаправленности) на участие в конкретном соревновании. Такая установка является основным психологическим фактором, обеспечивающим высокий уровень произвольной регуляции действий. Регулирующее действие установки зависит от степени сознательности, целенаправленности, а также от того, насколько правильно она отражает возможности спортсмена и объективные условия его деятельности.

2. Наличие необходимой психической напряженности и соответствующей ей эмоциональной

устойчивости. Эмоциональная устойчивость спортсмена характеризуется его способностью эффективно действовать в сложных условиях, вызывающих значительные функциональные сдвиги в организме, т. е. напряженность.

В процессе произвольного регулирования двигательного поведения спортсмена указанные особенности выступают в тесном взаимодействии. Однако они играют не равнозначную роль.

Деятельность спортсмена в первую очередь регулируется установкой; психическая напряженность и эмоциональная устойчивость лишь способствуют наиболее полному проявлению установки спортсмена в соревновании. Задача установки состоит в том, чтобы направить реализацию двигательной программы в соответствии с конкретными условиями предстоящей деятельности.

В ориентировочно-исследовательской деятельности важное значение имеет психическая напряженность и эмоциональная устойчивость спортсмена.

Установка как готовность к соревнованию

В процессе всей спортивной деятельности у гимнаста формируется отношение к соревнованиям, выражающееся в наличии определенной установки. Установка бывает общей (направленной на соревновательную деятельность в целом) и конкретной (направленной на данное предстоящее соревнование), причем конкретная установка создается на основе общей.

В установках обоих видов отражаются значимость соревновательной деятельности для спортсмена и ее содержание. Указанные стороны установки выступают в единстве, определяют друг друга, но доминирующее значение имеет значимость соревновательной деятельности.

Психологическое исследование особенностей конкретной установки у членов сборной СССР — участников матчевой встречи СССР — Япония в 1965 г. — показало, что эффективность выступления гимнаста прямо зависит от его установки (целенаправленности) на соревнование. Так, победитель матча С. Диомидов почти точно предвидел результат в многоборье, показанный в соревнованиях. Кроме того, в его установке реально оценивались шансы соперников как японской, так и нашей команды. В то же время гимнаст С., занявший в данном соревновании по-

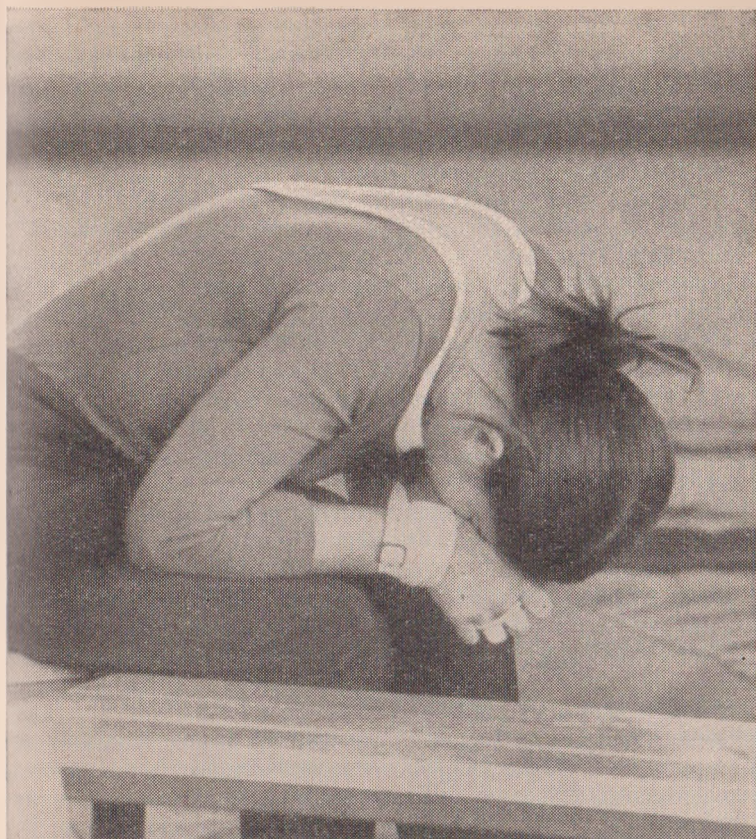
следнее место, по существу не имел никакой установки, так как неожиданно был включен в команду непосредственно перед соревнованиями, а до этого за две недели перестал к ним готовиться.

Опрос гимнастов и тренеров перед соревнованиями показывает, что и те и другие часто слишком приблизительно определяют задачи перед конкретным соревнованием. В результате этого даже незначительная неудача в одном из видов многоборья может привести к разрушению установки гимнаста на все соревнование. Парадоксально, что иногда задание, которое давал тренер, и установка гимнаста были различными. Создавалось впечатление, что гимнаст определял свои задачи самостоятельно, без участия тренера. Это несоответствие характерно для менее квалифицированных гимнастов.

Бытует ошибочное мнение о том, что задание, которое даст тренер спортсмену перед соревнованием, и есть установка спортсмена. Установка спортсмена на соревнование не дается, а формируется общая установка — на протяжении всего процесса спортивного совершенствования, конкретная — в предсоревновательном этапе соревновательного периода тренировки. Тренер обязан направлять процесс формирования установки спортсмена в нужном направлении. Установку на соревновательную деятельность необходимо формировать планомерно и методически правильно.

На протяжении всего процесса спортивного совершенствования очень важно воспитывать у спортсменов умение мобилизоваться на соревновательную деятельность вообще и конкретное выполнение упражнения в частности. Следует развивать у гимнастов стремление к участию в соревнованиях и максимальному проявлению своих спортивных возможностей. Необходимо научить их реально оценивать свои силы и силы соперников.

Важно воспитывать у гимнастов хладнокровное отношение к внешним воздействиям, которые могут помешать выполнению упражнений (аплодисменты зрителей, голос информатора, стрекот кинокамер и т. д.). Особое внимание следует уделять преодолению отрицательного воздействия тех раздражителей, с которыми у гимнаста ассоциируется неудача в предшествующих соревнованиях. И наоборот, надо укреплять положительное отношение гимнаста к таким условиям соревнований, которые воодушевляют его на спортивную борьбу.



Переживание неудачи

Большую роль в формировании у гимнаста установки на соревновательную деятельность играет слово тренера, подкрепляемое практическими мероприятиями. В тренировках гимнастов постоянно присутствуют элементы соревнований. Однако в них тренер чаще всего занимает пассивную позицию, недостаточно использует методы словесного воздействия на учеников, не формирует у них соответствующей установки.

Используя убеждение, разъяснение и внушение, тренер может либо стимулировать активность спортсмена, либо подавлять ее в зависимости от смысла воздействия. Применяя методы словесного воздействия, тренер не дол-

жен руководствоваться только своими мыслями и впечатлениями; он обязан как можно больше узнать о том или ином факторе у самого спортсмена. Причем делать это надо чрезвычайно осторожно и тактично, чтобы спортсмен полностью доверял тренеру и рассказывал ему о своих мыслях и переживаниях.

Помимо перечисленных большое значение имеет метод так называемого замаскированного или косвенного внушения. Например, чтобы настроить гимнаста на определенные действия, тренер может рассказать ему об аналогичном случае с благоприятным исходом. При использовании косвенного внушения недопустимы обман, надуманность, в противном случае спортсмену можно нанести глубокую психологическую травму.

Установка спортсмена на соревновательную деятельность представляет собой единую систему многочисленных более мелких установок. Особое место среди них занимает установка спортсмена на выполнение конкретного упражнения, связанная с осознанием своих задач в данной попытке. Отсутствие ее, как правило, не позволяет гимнасту максимально раскрыть свои возможности, а зачастую приводит даже к неудачному выполнению упражнения. Примером может служить неудачное выступление в упражнениях на перекладине гимнаста Л. на матчевой встрече СССР — Япония в Киеве. Будучи лидером соревнования, он перед последним видом многоборья (перекладина) был уверен в своей победе. Это привело к самоуспокоению, и гимнаст выполнил комбинацию неудачно.

В установке на каждое конкретное выполнение упражнения обязательно нужно предвидеть ожидаемый результат. Сказанное относится не только к зачетным попыткам, но и к разминочным. Значимость выполнения упражнения в каждом подходе к снаряду определяется осознанностью задач, решаемых в конкретном случае.

Формирование у гимнастов четкой соревновательной установки — основная цель психологической подготовки к конкретному соревнованию, конкретной попытке. К сожалению, этой важной стороне психологической подготовки гимнастов к предстоящему соревнованию многие не придают должного значения. Так, опрос 48 гимнастов и их тренеров на 33-м первенстве СССР показал, что у большинства из опрошенных не были намечены конкретные задачи перед предстоящим соревнованием. Более того,

часто гимнасты и тренеры по этому поводу высказывали разные мнения. Тренер чаще всего завышал возможности гимнаста, а гимнаст судил о них весьма неопределенно, полагался на волю случая. Это значит, что подготовка к соревнованиям проводилась нецеленаправленно.

Необходимо на протяжении всего предсоревновательного этапа формировать у гимнаста уверенность в том, что на соревнованиях он сможет достигнуть намеченного результата и успешно бороться с основными соперниками. Для этого тренер, оценивая выполнение гимнастом упражнений в тренировках, постепенно подводит его к намеченным показателям. К концу предсоревновательного этапа оценки (конечно, при соответствующем выполнении упражнений) должны быть адекватны запланированным. Если же намеченные показатели оказались гимнасту не под силу, их надо изменить в процессе подготовки.

Другая важная задача — формирование установки на соревнование с конкретными спортсменами. Здесь самое главное состоит в том, чтобы реально оценить соотношение сил гимнаста и его основных противников. Для этого следует определить основных противников, проанализировать их возможности в выполнении упражнений на каждом снаряде, выявить их недостатки и сравнить их с показателями, намеченными для гимнаста. Возможности противников необходимо определить по последним данным и сделать сравнительный анализ возможностей гимнаста и его противников. Чтобы убедить спортсмена в эффективности предстоящей борьбы, тренеру необходимо проводить систематическую работу на протяжении всего предсоревновательного этапа.

Полная информация гимнаста о реальных возможностях противников содействует формированию у него способности правильно оценивать свои силы. В противном случае может возникнуть психологическая трудность, связанная с боязнью противника. Нередко именно боязнь противника не позволяет гимнасту полностью раскрыть свои возможности.

Вот как, например, пишет об этом В. Муратов: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична, хотя я и был свидетелем таких случаев, когда он уступал первенство Гранту. Ни разу даже не зарождалась мысль попытаться опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, — как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы

вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожен из боязни проиграть ему слишком много. Безусловно, это очень мешало мне.

Борясь с соперником, которого считаешь равным, мобилизуешь все силы, все возможности, чтобы опередить его. Если же рядом с тобой тот, кому ты заранее отдал первенство, — мобилизоваться очень трудно. Недаром в таких случаях говорят: «Проиграл на старте». И я действительно проигрывал Чукарину на старте, еще не вступая в борьбу. Бывало, и на тренировках, и на соревнованиях, в которых Чукарин не участвовал, я выполнял упражнения на 9,65—9,55 балла. Но стоит мне увидеть, что Виктор получил 9,5, как тут же появляется мысль: «Я должен получить не менее 9,4», а о том, что то же самое делал не раз на оценку более высокую — забывал. При моей податливости самовнушению такие мысли на соревновании оказывали плохую услугу...» *.

На протяжении ряда лет многие из гимнастов не могли успешно соперничать с Б. Шахлиным, хотя были прекрасно физически и технически подготовлены. Боязнь противника особенно пагубна для молодых гимнастов. Задача тренера — убедить ученика в том, что он силен и может на равных бороться с противником не взирая на его титулы.

Изучать психологические трудности, связанные с боязнью соперника, и проводить соответствующую работу по их преодолению особенно необходимо при воспитании молодых гимнастов. Закрепление подобных трудностей в сознании гимнаста может быть одним из основных препятствий на пути его дальнейшего совершенствования.

Для эффективного преодоления психологических трудностей необходимо прежде всего учитывать индивидуальные особенности ученика: выяснить причину их появления, разъяснить гимнасту их источник, убедить в необходимости преодолеть себя и, наконец, воспитать у него способность эффективно бороться с противником. Важно воспитывать у гимнаста способности реально оценивать свои силы, а также силы соперников и без предубеждения относиться к ним.

В формировании установки важную роль играет осознание гимнастом конкретных условий соревнований. Для этого необходимо возможно более полно информировать

* В. Муратов. Молодому гимнасту. ФиС, 1963.

гимнаста об условиях предстоящего соревнования: особенностях спортивного зала или спортивной площадки, расположении снарядов и их качестве, времени проведения соревнований и др. Важно также учесть непредусмотренные внешние помехи: голос информатора, кино- и фотосъемку и т. п.

Информацию об этом следует получить заблаговременно, чтобы в процессе тренировок моделировать условия предстоящего соревнования и уменьшить количество факторов, отрицательно влияющих на психику спортсмена. Гимнаст, не получающий такой информации, не может сформировать соответствующую установку, и ему труднее выполнять упражнения. Так, на международных соревнованиях в Югославии (1965 г.) один из советских гимнастов потерпел ряд неудач при выполнении упражнений и выбыл из соревнований, так как не был подготовлен к соревнованиям на открытой спортплощадке.

О предсоревновательной подготовке

Предсоревновательная подготовка в основном направлена на совершенствование комбинаций, стереотипное их выполнение и доработку «слабых мест». Однако этого недостаточно для формирования готовности гимнаста к соревнованию.

Следует помнить, что в соревновании доминируют психологические факторы, и от того, как гимнаст с ними справится, зависит успех его выступления. Условия ответственных соревнований настолько сложны, что безупречное владение упражнениями и воля гимнаста еще не гарантируют успеха в соревновании.

Для полноценного проявления волевых качеств спортсмена в соревновании необходимо правильно организовать предсоревновательную подготовку. Высокий уровень технико-физической и собственно психологической (волевые качества, психические функции) подготовки гимнаста не гарантирует успешного выступления в соревновании. У гимнаста следует сформировать четкую установку (целенаправленность) на участие в соревновании, воспитать умение правильно оценивать свои возможности.

По мере приближения соревнований (особенно ответственных) гимнаст переживает, думая о результатах предстоящего выступления (баллы, место, противники). Молодые гимнасты обычно переоценивают свои возмож-

ности, особенно в период непосредственной подготовки к соревнованию. Неполучение желаемого результата в соревновании выбивает гимнаста из колеи и пополняет его «отрицательный» опыт. Кроме того, длительное переживание из-за непосильного результата сказывается на нервной системе.

Переживания можно значительно уменьшить, скорректировав оценку гимнастом своих возможностей. При этом недопустима поспешность. Только постепенное планомерное подведение гимнаста к той оценке, которую он должен получить на соревнованиях, позволит тренеру сформировать у него правильную самооценку. Нередко на это не обращают должного внимания, и гимнаст выходит на соревнование с ложной установкой, не соответствующей действительным возможностям. В результате его установка при первой же неудаче легко разрушается.

Часто тренер сам преувеличивает способности своего ученика и формирует у него иллюзорное отношение к своим возможностям. Необоснованное, произвольное определение задач гимнаста в том или ином соревновании наносит спортсмену сильную психическую травму.

В подготовке к предстоящему соревнованию важно активизировать мобилизационные способности гимнаста. Этого требует специфика соревнований, в которых на выполнение комбинаций дается лишь одна попытка. Умение гимнаста собраться перед выполнением упражнения — залог успешного выступления. К сожалению, даже в период предсоревновательной подготовки гимнасты выполняют всю комбинацию лишь после ряда неудачных подходов. Это объясняется тем, что они не уделяют внимания непосредственной подготовке.

Каждому гимнасту необходимо выработать четкую систему подготовки к действию по схеме: разминка, настройка до вызова, после вызова, до принятия исходного положения у снаряда, в исходном положении, начало действия. Стереотипная и правильно построенная непосредственная подготовка обуславливает успешное выполнение упражнения, особенно в сложных условиях соревнования. При подготовке к соревнованию важно повысить мобилизационные возможности гимнаста.

Способность мобилизовать свои стенические эмоции — также необходимое условие формирования и проявления готовности. В частности, наибольшее учащение пульса на первенстве Советского Союза по гимнастике в 1966 г.



Напряженность (Л. Турищева, Т. Щеголькова)

наблюдалось у лучших спортсменов (особенно во второй и третий дни соревнований) и достигало 100—140 ударов в минуту. У гимнастов, выступающих менее успешно, значительное увеличение частоты пульса наблюдается лишь в первый день соревнований, в связи с новизной соревновательной обстановки; во второй и третий дни функциональные сдвиги у них, как правило, незначительны. Это объясняется тем, что они не имеют такой волевой установки на достижение высокого результата в соревновании, как гимнасты, выступающие наиболее успешно. Таким образом, мобилизация стенических эмоций в первую очередь зависит от установки спортсмена на соревнование. Однако необходимо знать и уметь применять специальные приемы, позволяющие повысить свою мобилизованность.

Важную роль в умении управлять своими эмоциями играет эмоциональная устойчивость гимнаста, позволяющая эффективно действовать даже при наличии значительных функциональных сдвигов. Более высокая эмоциональная устойчивость по отношению к отрицательным внутренним переживаниям и к внешним воздействиям (помехам) также отмечается у наиболее успешно выступавших спортсменов.

Итак, состояние готовности к соревнованию включает:

а) установку гимнаста на участие в данном соревновании; б) способность мобилизоваться; в) эмоциональную устойчивость. Безусловно, подготовка может быть успешной только при систематическом ее проведении на протяжении всей спортивной жизни гимнаста. На базе общей подготовленности формируется готовность к определенному конкретному соревнованию. Весь педагогический процесс подготовки надо правильно организовать, чтобы у гимнастов состояние готовности формировалось целенаправленно.

Обычно в период предсоревновательной подготовки с этой целью проводятся так называемые прикидки. Но они требуют от гимнаста больших нервных затрат, проводятся лишь один раз и поэтому решить задачу предсоревновательной подготовки не могут.

О применении прикидки по многоборью существуют различные мнения. Одни считают, что ее надо проводить за 1,5—2 месяца, другие предпочитают проводить ее за 2—3 недели.

По нашему мнению, прикидки по всему многоборью следует рассматривать как проверку общей подготовленности к самой прикидке (а не к основному соревнованию) до начала этапа непосредственной предсоревновательной подготовки. Что же касается непосредственной подготовки к соревнованию, то целесообразнее предусмотреть систему одиночных контрольных выполнений комбинаций. Количество их в тренировке надо постепенно довести до двух-трех.

За контрольное выполнение упражнения оценку ставит сначала тренер, а по мере приближения соревнования — другие лица. Систематическая информация гимнаста о результатах контрольных выполнений и есть целенаправленное воздействие на формирование у него правильной оценки своих возможностей. При оценке выполнения следует исходить из условий предстоящего соревнования; учитывать уровень судейства, состав участников и т. д.

Условия выполнения контрольных попыток надо все время усложнять и от произвольного выполнения переходить к принудительному. Под произвольным выполнением понимается самостоятельное определение гимнастом своей готовности сделать комбинацию на оценку. Во время принудительного выполнения может быть ограничена или отменена разминка. При этом активизируются мобилизационные способности гимнаста. Целесообразно особое внимание уделить непосредственной подготовке гимнаста к выполнению упражнения.

Для воспитания эмоциональной устойчивости следует варьировать условия выполнения контрольных попыток: изменять снаряды и их расстановку; выполнять контрольные попытки в начале тренировки, когда организм еще не втянулся в работу, и в конце — в утомленном состоянии; демонстрировать комбинации в присутствии зрителей; выполнять их без разминки и т. д. Систематическое применение таких мер в предсоревновательной подготовке будет способствовать формированию эмоциональной устойчивости.

Все существующие методические приемы подготовки гимнастов к соревнованию нельзя использовать случайно, бессистемно, бесплано. Одиночные контрольные выполнения упражнений в предсоревновательной подготовке надо строго спланировать. Только в этом случае возможен эффект. Например, в плане месячного предсоревно-

вательного сбора задачи понедельно можно определить так:

1-я неделя — контрольное произвольное выполнение 1 вида многоборья в тренировку;

2-я неделя — контрольное произвольное и принудительное выполнение 1—2 видов многоборья в тренировку;

3-я неделя — контрольное принудительное выполнение в изменяющихся условиях 2 видов в тренировку;

4-я неделя — контрольное принудительное выполнение в изменяющихся условиях 2—3 видов в тренировку.

Рекомендуется составить график на весь период непосредственной подготовки к соревнованию. Это позволит целенаправленно формировать такие факторы готовности, как установка, способность к мобилизации и эмоциональная устойчивость.

В период предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях у гимнастов важно поддерживать эмоциональный тонус. К сожалению, этому нередко уделяется мало внимания. Даже среди сильнейших гимнастов порой можно встретить на соревнованиях таких, которые «пришли работать», а не соревноваться. Необходимость положительного эмоционального состояния отмечают сами гимнасты. Так, Н. Милигуло говорит: «...наша мужская команда постоянно выглядит угрюмой. Мы ошибемся, если решим, что это играет малую роль. Приятно было смотреть на японцев — создавалось впечатление, что им все дается легко (даже если на самом деле тяжело). Гимнастика — такой уж вид спорта, где надо быть артистичным, надо научиться представлять дело так, будто ты вышел на помост не как на трудную работу, а словно на веселое представление. Пока же наши гимнасты приучаются делать упражнения автоматически, они им надоедают на многочисленных тренировках и во время соревнований не могут вызвать необходимых эмоций»*.

В создании у гимнастов бодрого эмоционального состояния большую роль играет слово тренера и рациональная организация режима дня. К сожалению, часто тренер думает только о результатах своего ученика и забывает о его настроении.

Гимнасту не менее важно сохранить к началу соревнования «нервно-психическую свежесть». Это не значит,

* Беседа «за круглым столом», «Советский спорт», 3/XII-1966.



Радость за успех товарища (Р. Микаелян)

что за несколько дней до соревнований нужно прекращать тренировки. Наоборот, опыт сильнейших гимнастов показывает, что можно тренироваться даже в день соревнований. Однако эти тренировки должны быть кратковременными и неустойчивыми.

Непосредственно перед соревнованиями нужно возможно больше проводить коллективных мероприятий (просмотр кинофильмов, спортивные игры, рыбалка и т. п.), чтобы отвлечь гимнаста от мыслей о предстоящем выступлении.

ГОТОВНОСТЬ К ПОПЫТКЕ

В соревнованиях по гимнастике напряженная спортивная борьба проводится в жестких условиях: ограничено время для разминки и дается всего одна зачетная попытка в каждом виде многоборья. В связи с этим умение правильно подготовиться к выполнению комбинации на соревновании приобретает чрезвычайно важное значение.

Для успешного выступления недостаточно овладеть упражнениями программы и иметь хорошо развитые волевые качества. Гимнасту необходимо владеть навыками идеомоторной подготовки и приемами произвольной регуляции поведения и эмоционального состояния, т. е. владеть системой непосредственной подготовки к выполнению упражнения. Остановимся на некоторых общих вопросах формирования у гимнаста такой системы.

Любое действие или система действий (не только в спорте) состоит из двух частей: подготовительной (ориентировочной) и исполнительной. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены. При обучении движению всегда формируются обе части действия. Однако по мере овладения действием подготовительная часть постепенно автоматизируется. Поэтому обычно в тренировках при выполнении упражнений на подготовительную часть действия, которой спортсмен хорошо владеет, не обращают достаточного внимания. Но стоит хоть немного усложнить условия выполнения действия, и ориентировочные реакции в подготовительной части возникают вновь и могут оказывать отрицательное влияние на двигательные действия гимнаста. Типичный пример — момент перехода от выполнения упражнения с помощью пояса для страховки к самостоятельному (без пояса). При планировании упражнения со страховкой в сознании гимнаста доминирует уверенность в успешном исходе его действий. Как только он снимает пояс, у него возникают сомнения, обостряется чувство страха, появляется боязнь падения, удара о снаряд и т. д.

Отрицательные эмоциональные переживания сопровождаются сильными вегетативными реакциями, нарушениями мышечно-двигательных представлений о движении, изменением поведенческих реакций. Если гимнаст не сумеет справиться с такими переживаниями, нарушится выработанный динамический стереотип движения и

упражнение может быть не выполнено. В соревнованиях (особенно ответственных) ориентировочные реакции выражены ярче. Они проявляются в поведении, речи и мимике, внимании, эмоционально-волевых процессах. Причем все эти проявления связаны с изменением психических и вегетативных функций.

Об эмоциональной напряженности гимнаста в ответственных соревнованиях позволяют судить данные, приведенные в табл. 3.

Таблица 3

Частота пульса (количество ударов в минуту) у сильнейших гимнастов и гимнасток в обычных условиях и непосредственно перед разминкой в финальный день соревнований (Москва, 1965 г.)

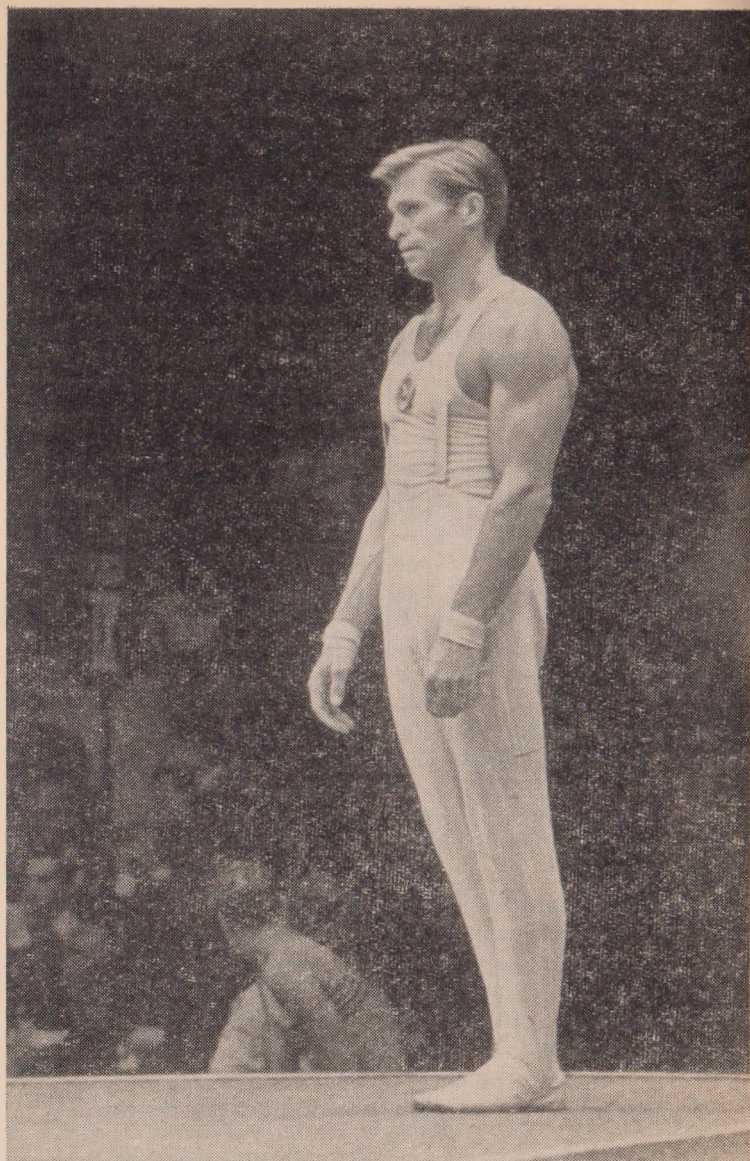
Мужчины				Женщины			
фамилия	в обычных условиях	перед разминкой	прирост	фамилия	в обычных условиях	перед разминкой	прирост
1. Диомидов С.	66	120	54	1. Воронина З.	66	108	42
2. Воронин М.	66	119	53	2. Кучинская Н.	60	96	36
3. Леонтьев В.	66	114	48	3. Астахова П.	72	102	30
4. Коновалов А.	62	108	46	4. Петрик Л.	66	96	30
5. Аркаев Л.	72	112	40	5. Латынина Л.	60	84	24

Из приведенной таблицы видно, что вегетативные сдвиги весьма значительны (следует иметь в виду, что измерения производились в состоянии покоя). Аналогичные изменения обнаружены и по другим показателям (разность биопотенциалов кожи, кровяного давления и т. д.).

В ответственные моменты соревновательной борьбы отрицательные эмоциональные проявления могут достичь такого уровня, что гимнаст не сумеет с ними справиться и мобилизоваться перед выполнением упражнения. Помочь в этом случае может только непосредственная подготовка к выполнению упражнений.

О системе непосредственной подготовки

Под системой непосредственной подготовки следует понимать специально разработанный и усвоенный гимнастом план действий, предусматривающий применение приемов идеомоторной подготовки, контроль и коррек-



К попытке готовится Б. Шахлин

цию своего поведения и эмоционального состояния в период после окончания разминки в данном виде многоборья до начала выполнения комбинации.

При анализе системы непосредственной подготовки гимнаста следует выделить ее содержание, т. е. приемы, которыми пользуется спортсмен, и системность, т. е. определенную организацию взаимосвязей этих приемов.

Весь период непосредственной подготовки целесообразно разделить на три этапа:

1. До вызова — с момента окончания разминки на снаряде до вызова судьи для выполнения упражнения.

2. После вызова — с момента вызова для выполнения упражнения до принятия исходного положения у снаряда.

3. Исходное положение у снаряда — с момента принятия исходного положения у снаряда до начала действия.

Такое разделение на этапы целесообразно использовать как при анализе, так и при непосредственной подготовке.

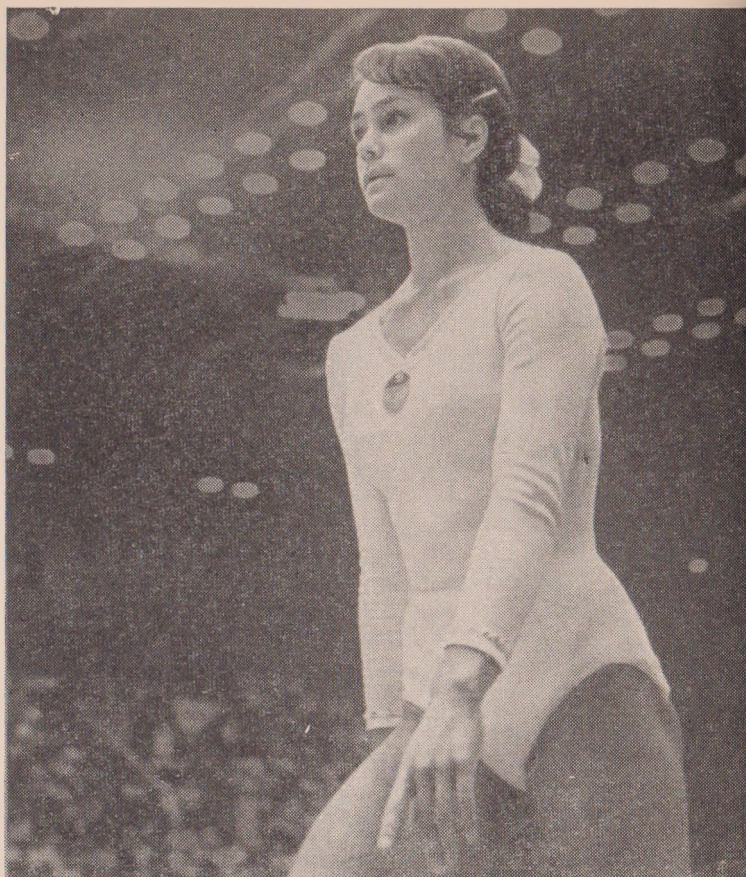
До вызова решаются две основные задачи: идеомоторная подготовка к выполнению комбинации и подготовка оптимального стартового состояния спортсмена.

После вызова гимнаст должен сосредоточиться на самом себе, чтобы подавить волнение, возникающее сразу же после вызова. Для этого каждому гимнасту нужно владеть стереотипным приемом регуляции своего эмоционального состояния.

В исходном положении у снаряда важно быть уверенным в благополучном выполнении комбинации и сосредоточить внимание на ее начале, чтобы в представлении не нарушить последовательность всей комбинации.

Система непосредственной подготовки к выполнению упражнения может быть эффективной только при решении всех задач во взаимосвязи. Приемы регуляции, которыми можно пользоваться на различных этапах непосредственной подготовки, будут описаны ниже.

Остановимся на конкретном анализе нескольких примеров непосредственной подготовки (указаны только основные, принципиальные моменты; в скобках даются комментарии авторов). По этому образцу тренер может анализировать содержание непосредственной подготовки своих учеников.



Выход З. Ворониной

Заслуженный мастер спорта А. До вызова выполняет всю комбинацию идеомоторно 1—2 раза, последовательно выделяя наиболее существенные моменты. Кроме того, использует приемы, позволяющие повысить мобилизованность (имитационные движения, самоприказы).

После вызова сосредоточивается на самом себе; признаком глубокой сосредоточенности у него является «ощущение взглядов на себе» (хороший признак состояния сосредоточенности).

В исходном положении у снаряда применяет самоприказ: «Сделать всю комбинацию в любом варианте» и затем сосредоточивает внимание на снаряде, на начале упражнения.

Заслуженный мастер спорта Б. До вызова комбинацию выполняет идеомоторно 2—3 раза, заостряя внимание на наиболее существенных элементах.

После вызова сосредоточивает внимание на расслаблении мышц, чтобы успокоиться («снять волнение»).

В исходном положении у снаряда применяет самоприказ: «Обязательно сделать комбинацию от начала до конца»; сосредоточивает внимание на начале комбинации и применяет самоприказ: «Смело! Внимательно!»

Изучение непосредственной подготовки этих двух гимнастов на протяжении ряда лет показывает, что они всегда пользуются приведенной схемой подготовки, которая стала у них стереотипной. Однако стереотипность системы подготовки еще не определяет правильности ее содержания. Ниже приводятся два примера стереотипной, но неправильной системы непосредственной подготовки к выполнению упражнения.

Мастер спорта международного класса В. До вызова продумывает отдельные элементы и соединения комбинации (нежелательный прием идеомоторной подготовки).

После вызова ждет, пока пройдет волнение (совершенно пассивный прием).

В исходном положении у снаряда старается ни о чем не думать (мысли зависят от случайных обстоятельств и потому не закреплены в сознании гимнаста — ему кажется, что он ни о чем не думает).

Заслуженный мастер спорта Г. До вызова старается не смотреть на снаряд, встает вместе с гимнастом, который выходит к снаряду перед ним, ставит обувь в направлении доскока и т. д. (эти действия обусловлены мнительностью гимнаста и усугубляют его переживания).

После вызова старается не думать о комбинации, сосредоточивает свое внимание на выходе к снаряду, обходит вокруг него (тоже прием, обусловленный мнительностью спортсмена).

В исходном положении у снаряда последовательно переключает внимание с первого элемента на второй и последующие элементы комбинации (такое переключе-

ние внимания исключает сосредоточенность на начале комбинации).

Приведенные примеры свидетельствуют о том, что в системе непосредственной подготовки гимнастов В. и Г. нет соответствующей идеомоторной подготовки, они относятся к своему состоянию пассивно, не сосредоточивают внимания на необходимом и т. д.

Можно предположить, что характерная для этих гимнастов неустойчивость спортивных результатов в соревнованиях, срывы в определенной степени объясняются их непосредственной подготовкой к выполнению упражнения.

У молодых гимнастов, как правило, отсутствует система непосредственной подготовки. Об этом свидетельствуют следующий пример.

Гимнаст Д. До вызова все внимание направляет на подготовку рук (это должно выполняться автоматически).

После вызова старается ни о чем не думать (у спортсмена нет стереотипно направленных переживаний, и ему кажется, что он ни чем не думает).

В исходном положении у снаряда сосредоточивает внимание на различных переживаниях: перед упражнением на перекладине — «лишь бы не упасть в момент соскока», на коне — «сделать комбинацию до конца» и т. д. (стереотипный прием, обуславливающий определенную направленность на исполнение начала комбинации, отсутствует).

У гимнаста Д. высокий уровень технико-физической подготовленности, однако он весьма ограниченно использует свои возможности на то, чтобы продемонстрировать мастерство в ответственных соревнованиях. Очевидно, это связано с тем, что в его тренировочном процессе отсутствует определенная система непосредственной подготовки к соревнованиям.

Рассмотренные выше примеры характерны как для мужчин, так и для женщин.

Идеомоторная подготовка

Идеомоторная подготовка продолжает и существенно дополняет предшествующую двигательную разминку. В разминке гимнаст, как правило, выполняет упражнение по частям, в идеомоторной подготовке — всю комби-

нацию в целом. Следует заметить, что идеомоторная подготовка по отдельным элементам и соединениям комбинации, распространенная среди гимнастов, нежелательна. Во-первых, при этом в сознании спортсмена доминируют отдельные элементы и связки, что нарушает целостность мышечно-двигательных представлений о всей комбинации, а, во-вторых, как правило, эти части комбинации обычно являются «слабыми местами». В связи с этим у гимнаста усиливается сомнение в их благополучном выполнении и ослабевают чувство уверенности. Поэтому и в двигательной и собственно психологической подготовке подобные приемы нецелесообразны.

Прием «проделывания» — самый совершенный способ идеомоторной подготовки. Он предполагает вызов у спортсмена необходимых мышечно-двигательных ощущений, ритма и темпа адекватных тем, которыми сопровождается действительное выполнение комбинации. Гимнаст, последовательно переключая внимание, должен акцентировать наиболее существенные моменты комбинации. Это обусловлено тем, что в регуляции движений имеются как осознаваемые, так и неосознаваемые формы. Неосознаваемая форма регуляции охватывает все упражнение, причем она непрерывна. Сознательная регуляция в силу того, что она всегда прерывиста, должна быть направлена на основные части упражнения, включая его начало и окончание. Таким образом, у гимнаста должна быть осознаваемая связь между наиболее существенными движениями, которые он акцентирует при идеомоторном выполнении всей комбинации.

Ряд сильнейших гимнастов использует идеомоторное схематичное «проделывание» всей комбинации. Применение этого приема безусловно эффективно, однако свидетельствует об излишней автоматизации выполнения всего упражнения и способствует его закреплению. В то же время в связи с необходимостью постоянно усложнять упражнения излишняя автоматизация нецелесообразна. Такой прием менее эффективен, нежели идеомоторное «проделывание» всего упражнения в целом.

Весьма распространен прием так называемого проговаривания. Между тем это лишь начальный этап овладения идеомоторной подготовкой.



Идеомоторная настройка О. Корбут

Обучение идеомоторному «продельванию» следует начинать с «проговаривания» комбинации еще до целостного выполнения упражнения. Как только определятся составные элементы, связки и окончательно уточнится комбинация, ее уже надо «проговаривать» по требованию и под контролем тренера как на тренировке (между подходами), так и в другое время.

Овладев приемом «проговаривания», гимнаст переходит к идеомоторному «продельванию» также под контролем тренера. С первого же подхода к действи-

тельному выполнению комбинации необходимо каждый раз предварительно «проделывать» ее идеомоторно.

«Ни одного подхода без предварительного идеомоторного выполнения» — таким должен быть девиз гимнаста и тренера.

Идеомоторное «проделывание» комбинации предполагает вызов у гимнаста таких же мышечно-двигательных ощущений, как при действительном выполнении. Поэтому, требуя от гимнаста словесного отчета о мышечно-двигательных представлениях, тренер может внести в них те или иные исправления, касающиеся техники выполнения упражнения. Кроме того, целесообразно определить последовательную цепочку узловых элементов комбинации, на которых необходимо акцентировать внимание.

Таким образом, словесный анализ мышечно-двигательных представлений служит основой для формирования правильной идеомоторной подготовки.

Чтобы оценить, как гимнаст овладел приемом идеомоторной подготовки, можно предложить ему идеомоторно выполнить комбинации на время. Однако для контроля при обучении данному приему надо в основном анализировать данные самоотчета гимнаста о его мышечно-двигательных представлениях.

Временной показатель, хотя и является косвенным, но позволяет достаточно точно судить не только о степени овладения этим приемом, но и об освоении комбинации в действительности.

Специальное исследование показало, что идеомоторное выполнение упражнений высококвалифицированными гимнастами по времени мало отличается от действительного (табл. 4).

Количество попыток идеомоторного выполнения комбинации до вызова может быть различным. Гимнасту со слабой нервной системой (медленная вработываемость, повышенная реакция на посторонние раздражители) потребуется 3—4 повторения, а спортсмену с сильной нервной системой — 1—2. Гимнаст должен уметь варьировать количество повторений приема идеомоторной настройки в зависимости от соревновательной ситуации (задержка с вызовом и т. п.).

Идеомоторное «проделывание» упражнения при непосредственной подготовке оказывает воздействие и на эмоциональное состояние участника соревнований. Это

Таблица 4

Время (сек.) действительного и идеомоторного выполнения комбинаций обязательной программы заслуженным мастером спорта В и мастером спорта С

Вид многоборья	В			С		
	действительное выполнение	идеомоторное выполнение	разница	действительное выполнение	идеомоторное выполнение	разница
Вольные упражнения	48,0	48,7	0,7	52,4	36,8	15,6
Конь (махи)	22,0	22,2	0,2	21,8	15,8	6,2
Кольца	39,1	39,6	0,5	36,2	28,0	8,2
Опорный прыжок	4,9	5,0	0,1	5,9	3,4	2,5
Брусья	24,2	24,6	0,4	24,0	18,4	5,6
Перекладина	34,3	35,0	0,7	32,6	27,0	5,6

обусловлено тем, что во время применения приема гимнасту приходится сосредоточиваться на самом себе, что в какой-то мере снижает отрицательные ориентировочные реакции: излишнюю перевозность, волнение и непроизвольные реакции в поведении.

Приемы регулирования эмоционального состояния

Гимнаст должен владеть и специальными приемами регулирования своего состояния, которые тоже входят в систему непосредственной подготовки. К ним относятся: умение подбирать и выполнять отдельные элементы двигательной разминки, переключать внимание, регулировать дыхание, элементы аутогенной тренировки. С помощью этих приемов обеспечивается эмоциональная устойчивость спортсмена. Кроме того, они могут служить и для выведения гимнаста из апатичного состояния, для его активизации, мобилизации усилий.

Ниже приводятся специальные психологические приемы регуляции эмоций.

1. Аутогенная тренировка основана на самовнушении и является одним из эффективных приемов регуляции эмоционального состояния.

Различные варианты аутогенной тренировки помогают гимнасту выступать в соревновании в благоприятном эмоциональном состоянии, а также способствуют

устранению бессонницы, нормальному отдыху, снятию усталости после соревнования и т. д.

В непосредственную подготовку можно включать отдельные элементы аутогенной тренировки. Так, для снятия мышечной напряженности на этапе до вызова можно использовать такой прием — сидя на скамейке провести подготовку по схеме: «Все мое тело расслаблено — расслаблены мышцы рук, расслаблены мышцы туловища, расслаблены мышцы ног». Этот прием, освоенный в тренировках, можно успешно применять при непосредственной подготовке к выполнению упражнений в соревнованиях.

Аналогичные приемы аутогенной тренировки применяются и для мобилизации эмоционального состояния, например в состоянии общей подавленности.

2. Метод отвлечения состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Овладение им необходимо гимнастам, у которых условия деятельности (особенно условия соревнований) вызывают навязчивые мысли, ассоциирующиеся с отрицательными эмоциями, или чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Можно привести следующий пример эффективного применения этого метода. Заслуженный мастер спорта М. во время отдыха на соревнованиях старается сосредоточиться на воспоминаниях о своем доме (особенно если соревнования проводятся за рубежом), это помогает ему «уйти в себя» и избежать отрицательного воздействия внешних посторонних раздражителей.

Каждый гимнаст должен воспитать у себя способность отвлекаться от хода соревнований и связанных с ним отрицательных эмоций и сосредоточивать мысли на какой-либо посторонней теме.

Применение данного метода на соревнованиях может быть эффективным лишь в том случае, если спортсмен полностью овладеет им в процессе тренировок и будет использовать на всех соревнованиях.

3. Метод самоприказа состоит в сознательном побуждении к выполнению очень трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены.

Методика самоприказов очень проста. Формула самоприказа имеет всегда словесное выражение. Гимнаст произносит (иногда многократно) фразу, в которой вы-

ражается его способность преодолеть ту или иную психологическую трудность. Это делается про себя или вполголоса, а иногда даже вслух. Например: «Я могу сделать... (то-то)...»; «Я должен преодолеть... (то-то)...» и т. п.

Важно эту фразу повторять осознанно, а не механически, отчетливо представляя ее содержание. Конкретный самоприказ произносится от своего имени как непосредственно перед спортивным действием, так и в другое время.

Надо, однако, помнить, что сила самоприказов основана на условнорефлекторной природе: необходимо, чтобы та или иная формула самоприказа многократно сочеталась с успешными волевыми усилиями в процессе тренировок и соревнований. Только при этом условии данная формула будет вызывать стенические эмоции и волевые усилия, необходимые для преодоления трудности.

4. Метод регуляции дыханием состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. При этом внимание сосредоточивается на продолжительности выдоха и не делается никаких дополнительных приготовлений к выполнению упражнений.

Можно порекомендовать гимнастам комплексный прием, сочетающий в себе регуляцию дыхания с самоприказом. Сначала следует продолжительный вдох с одновременным повторением формулы самоприказа: «Я буду спокоен, я буду уверен в себе». Далее производится задержка дыхания (на 5—8 сек.) и при этом повторяется формула: «Я уже спокоен, я уже уверен в себе». Наконец, следует медленный, равномерный выдох и произносится формула: «Я готов к выполнению комбинации, я спокоен, уравновешен и силен, я заставлю всех смотреть на меня» и т. п. При необходимости в соревновании данный прием можно повторить два-три раза. Применять его целесообразно на этапе до вызова. Следует лишь изменить формулы самоприказа — вдох: «Я могу сделать всю комбинацию до конца», задержка: «Я уверен в этом», выдох: «Всю до конца!»

5. Метод сосредоточения внимания позволяет гимнасту «входить в малый круг внимания» (по К. С. Станиславскому), т. е. воспитать способность оставаться на соревновании наедине с самим собой и с

предметом своей деятельности — снарядом. Для этого надо установить строго определенное исходное положение перед снарядом и принимать его при каждом подходе к снаряду, а также определить точку направленности внимания на самом снаряде. Важно систематически (на тренировках) проверять у гимнаста степень прочности «малого круга внимания», пытаясь отвлечь его внимание посторонними раздражителями — словесными сигналами, шумом и т. п.

Систематическое применение таких приемов позволит воспитать стереотипную способность, оставаться на соревновании в состоянии «публичного одиночества».

Существуют и другие приемы, позволяющие регулировать поведение и состояние. Они довольно просты, связаны с саморегуляцией и в принципе включают в себя элементы уже рассмотренных приемов. Например, чтобы подавить непроизвольные двигательные реакции, нужно сосредоточить свое внимание на поведении.

В той или иной форме указанные приемы широко применяются гимнастами для регулирования своего эмоционального состояния. Однако часто спортсмены начинают использовать их в результате длительной практики чисто эмпирическим путем. Задача тренера состоит в том, чтобы научить гимнаста сознательно владеть этими приемами и выработать стереотипные формы их применения. Особенно это важно в работе с молодыми гимнастами.

Формирование системы непосредственной подготовки

Прежде всего гимнаст должен овладеть основными приемами, определяющими содержание непосредственной подготовки на различных этапах. Приемы эти довольно просты, но овладение ими возможно только при самом серьезном отношении и систематической тренировке. Помочь может психолог, однако лишь в том случае, если тренер и спортсмен ему полностью доверяют.

После овладения основными приемами следует определить все содержание непосредственной подготовки. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности гимнаста, его привычки, склонности.

Ниже приведена примерная запись содержания непосредственной подготовки (в личной форме). Для конкретного гимнаста она будет более определенной и точной.

«Сразу же после разминки сажусь в кресло и мысленно подготавливаюсь к попытке. Я пятый. До вызова два раза проделываю комбинацию идеомоторно. Между идеомоторными попытками встаю, имитирую отдельные движения и разогреваюсь. Последнюю аутогенную тренировку провожу, когда до вызова остаются два гимнаста. Затем встаю и подготавливаю руки. До вызова сосредоточиваю внимание на таком-то внешнем объекте. После вызова следует самоприказ «Я готов!», «Я спокоен!», «Я иду!».

По пути к снаряду все внимание сосредоточиваю на дыхании — несколько раз делаю равномерный продолжительный вдох и такой же выдох. Подошел к снаряду. Сосредоточиваю внимание на определенной точке снаряда. Следует самоприказ: «Всю до конца!». Непосредственно перед началом действия направляю внимание на начало комбинации».

Нужно приучить гимнаста проговорить последовательность непосредственной подготовки по записи. Сначала проговаривание производится вслух под контролем тренера, затем гимнаст может перейти к самостоятельному проговариванию (вслух или про себя). Однако время от времени необходимо возвращаться к проговариванию под контролем. Это один из приемов наблюдения за формированием непосредственной подготовки, которым должен пользоваться тренер.

Далее непосредственно в тренировке следует выделить специальные подходы (для выполнения всей комбинации) для освоения системы непосредственной подготовки. После выполнения таких попыток нужно требовать от гимнаста словесного отчета о процессе непосредственной подготовки.

Важно учесть еще одно обстоятельство. Система непосредственной подготовки в основном должна быть неизменной. В зависимости от соревновательной ситуации гимнаст должен уметь варьировать ее детали. В этом ему может помочь и тренер.

Обучению приемам непосредственной подготовки следует уделять особое внимание в записях с молодыми гимнастами и гимнастками. Многие из них не заду-

мываются над вопросами непосредственной подготовки, но по мере накопления опыта участия в соревнованиях они поймут ее необходимость. Система непосредственной подготовки сформируется у них с опытом, и правильность ее содержания во многом будет зависеть от тренера.

Целенаправленно формировать определенную систему непосредственной подготовки к выполнению упражнений необходимо у всех гимнастов, и особенно у неуравновешенных, с неустойчивой нервной системой.

В последние годы все чаще встречаются гимнасты, не умеющие полностью реализовать свои возможности в соревновании. Это объясняется омоложением сильнейших гимнастов. Научить движению, даже весьма сложному, легче, чем сформировать личность спортсмена. Наличие правильной системы непосредственной подготовки — как раз одно из свидетельств сформированности личности гимнаста, его осознанного отношения к себе, к своим занятиям гимнастикой, к своим выступлениям в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
От авторов	13
Формирование личности гимнаста	15
Коллектив как фактор воспитания	18
Формирование коллектива	20
Об индивидуальном подходе	23
О психологии обучения и тренировки	28
Трудности обучения	29
О преодолении чувства страха	35
Формирование мышечно-двигательных представлений	40
Роль сознания и автоматизма в регуляции движений	45
Готовность к соревнованию	48
Установка как готовность к соревнованию	51
О предсоревновательной подготовке	57
Готовность к попытке	64
О системе непосредственной подготовки	65
Идеомоторная подготовка	70
Приемы регулирования эмоционального состояния	74
Формирование системы непосредственной подготовки	77

Александр Пантелеймонович Богомолов,
Константин Сергеевич Каракашьянц,
Евгений Георгиевич Козлов

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ

Редактор А. К. Гринкевич. Художник Л. Ф. Гарин. Художественный редактор Г. М. Чеховский. Технический редактор С. С. Басипова. Корректор И. Л. Кигель. А05334. Сдано в производство 12/IX 1973 г. Подписано к печати 3/II 1974 г. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага тип. № 2. Печ. л. 2,5. Усл. п. л. 4,2. Уч.-изд. л. 4,2. Бум. л. 1,25. Тираж 25 000 экз. Издат. № 5066. Цена 25 коп. Зак. 713. Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат «Союзполиграфпрома» при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ярославль, ул. Свободы, 97.

КНИЖНО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
УПРАВЛ. ФАИСП.