

Г. Д. Горбунов

ПСИХОПЕДАГОГИКА СПОРТА

Рекомендовано
Учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры
и спорта в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлению
032100 – Физическая культура



Москва 2014

УДК 796/799
ББК 88.4
Г67

Рецензент:

А. В. Родионов – доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой психологии РГУФК

Горбунов Г. Д.

Г67 Психопедагогика спорта [Текст] : учеб. пособие /
Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский
спорт, 2014. – 328 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0698-1

Книга представляет собой дидактически обработанный опыт специалиста, полжизни проработавшего практическим психологом в спорте высших достижений, а полжизни – в вузовской аудитории. Она посвящена практическим вопросам психологии воздействия с позиций воспитательных задач педагогики спорта. В ней раскрывается содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена по схеме: изучить – рекомендовать – обучить – помочь. Рассматриваются особенности спортивного характера и пути его совершенствования. Даются проверенные в спортивной практике варианты релаксации, внушенного отдыха, ауто-тренинга, транса, гипноза, вербально-музыкальной и других видов психорегуляции. Описываются многочисленные способы саморегуляции, предлагаются тексты рекомендаций, внушений и самовнушений в виде конкретных практических руководств.

Представлена последняя разработка психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, использованная на Олимпийских играх в Лондоне в 2012 г.

Для спортсменов, тренеров, психологов-практиков, студентов.

УДК 796/799
ББК 88.4

© Горбунов Г. Д., 2007
© Горбунов Г. Д., 2014, с изменениями
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2014

ISBN 978-5-9718-0698-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к пятому изданию	6
Предисловия к первому изданию	9
От автора	12
Глава I. Введение в предмет и содержание психопедагогике спорта	15
1.1. Психология воздействия и психопедагогика спорта	16
1.2. Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена	24
Глава II. Изучение спортсмена, или психодиагностика в спорте	29
2.1. Общие направления в изучении спортсмена	32
2.2. Основные пути изучения спортсмена	51
2.3. От психодиагностики к рекомендациям	57
Глава III. Психические напряжения в спорте	59
3.1. Психические перенапряжения в тренировочном процессе	62
3.2. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе	65
3.3. Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе	71
3.4. Рекомендации тренеру в тренировочном процессе	73
3.5. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины	75
3.6. Рекомендации к соревнованиям	85
Глава IV. Психологическая подготовка в спорте	96
4.1. Психологическая подготовка тренера	98
4.2. Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера	112

4.3. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу	114
4.4. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе	115
4.5. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса	127
4.6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	141
4.7. Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию	147
Глава V. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена	150
5.1. Убеждения и внушения как основные методы воздействия на спортсмена	152
5.2. Лекции и беседы для спортсменов	154
5.3. Косвенное внушение	166
5.4. Гетеротренинг и релаксация	168
5.5. Внушенный отдых	188
5.6. Гипноз в спорте	192
5.7. Аутогенная тренировка в спорте	198
5.8. О размышлениях и рассуждениях	205
Глава VI. Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена	211
6.1. Управление телесными проявлениями эмоций	219
6.2. Управление содержанием своего внутреннего психического мира	232
6.3. Контроль и коррекция внешних раздражителей	246
6.4. Управление своим социумом	249
Глава VII. Психорегулирующие средства восстановления	265
7.1. Внушение как средство активизации процессов восстановления	265
7.2. Вербально-музыкальная психорегуляция	267

7.3. Вечерние сеансы психорегуляции	271
7.4. Оздоровительный сеанс	272
7.5. Психобиоэнергетический транс как средство восстановления в спорте	277

Глава VIII. Коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям	280
--	------------

8.1. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации	282
8.2. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований	287
8.3. Секундирование в спорте	289

Глава IX. Практический психолог-педагог в спортивной команде	295
---	------------

9.1. Личностные особенности, определяющие успешность деятельности психолога в команде	296
9.2. Типы, стиль, особенности работы практических психологов в командах	302
9.3. Отношение спортсменов и тренеров к психологам	308

Послесловие	311
-------------------	-----

Приложение

Актуализация ресурсных возможностей спортсмена накануне и в период соревнований	318
--	------------

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЯТОМУ ИЗДАНИЮ

Предыдущее издание книги можно назвать юбилейным, так как излагаемому в нем опыту исполняется 40 лет. Это объединенный опыт работы автора как практического психолога спорта высших достижений и преподавателя вуза.

То, что делается в практической работе, очень полезно озвучить или изложить на бумаге. То есть подготовить и прочитать лекцию или (и) написать статью. Это помогает глубже осмыслить методики, придать им логическую стройность, отбросить лишнее, сделать более понятными свои слова и действия. Когда говоришь или пишешь, сам начинаешь глубже понимать, что же ты делал. Без этого ремесло не превращается в творчество. Это хороший стимул к поиску новых путей в решении непростых вопросов, нередко всплывающих на вершинах достижений.

В свою очередь, каждодневная практическая работа побуждает приспособлять информацию, получаемую из педагогической, философской, психотерапевтической и прочей литературы, для решения насущных задач психологии спорта.

За последние годы автор разработал и многократно прочитал в Высшей школе тренеров новые курсы: «Профессионализм спортсмена, тренера и менеджера», «Психология самосовершенствования и личностного роста в спорте», «Особенности общения тренера со спортсменами в тренировочном процессе и в условиях соревнований (коммуникативная компетентность)».

Часть сведений из этих курсов и дополняет настоящее издание книги.

Приведем некоторые отзывы спортсменов и тренеров о современной работе автора в сборной команде России по плаванию и с сильнейшими фигуристами страны.

«Мне очень помог справиться с отрицательными эмоциями психолог нашей сборной Геннадий Дмитриевич Горбунов».

Лариса Ильченко, первая олимпийская чемпионка на дистанции 10 км на открытой воде, многократная чемпионка мира.

Известия, 25.08.2010 г.

«У нас был хороший психолог в сборной – Геннадий Дмитриевич Горбунов. Мне очень нравилось, как он готовил меня к стартам. Он помогал настроиться по-боевому на хорошую работу. Его занятия мне сильно пригодились, и сейчас я их частенько вспоминаю».

Станислав Донец, многократный чемпион и рекордсмен мира и Европы.

GZT.RU, Спорт, спорт и еще раз спорт

«Геннадий Дмитриевич Горбунов очень позитивный человек, одного взгляда на него хватает, чтобы зарядиться положительной энергией. Он учит нас из любых неприятных ситуаций извлекать положительное зерно».

Григорий Фалько, многократный чемпион и рекордсмен Европы.

Спорт день за днем

«Долгие годы у нас работал абсолютно замечательный психолог Геннадий Горбунов, он еще во времена Сергея Михайловича Вайцеховского в сборной был. Но, к сожалению, время берет свое, он уже немолодой человек и не может ездить с ребятами на сборы и соревнования. Но он готов поделиться методиками с преемником, научить, объяснить».

Андрей Воронцов, главный тренер сборной России по плаванию.

РИА «Новости»

«С прошлого сезона начали перед турнирами работать с психологом – Горбуновым Геннадием Дмитриевичем. Беседуем с ним обо всем на свете, не только о спорте, а иногда практикуем и гипноз. Я почти ничего не помню из этих сеансов, но он говорит, что все вспомнится и работает, когда будет нужно. Мне очень нравится чувствовать себя увереннее, собраннее. А самое интересное в работе с психологом то, что он никогда не говорит тебе, как решить проблему. Он именно подводит человека к тому, чтобы тот сам понял и нашел оптимальное для него одно решение».

Алена Леонова, чемпионка мира среди юниоров, вице-чемпионка мира.

FSKATE.Ru

«– Психолога постоянно привлекаете?»

– Да, очень много с ним работаем, это Горбунов Геннадий Дмитриевич, профессор, умница, замечательный человек. Очень много нам помогает. Мы разрабатывали разные системы работы, отправляли в стол одну за другой. А теперь, мне кажется, мы нашли правильное направление и идем по верному пути».

Тренер Евгений Рукавицын о работе с чемпионом России Константином Меньшовым.

РИА «Новости». Спорт

«Российским пловцам необходимо укреплять психологическую составляющую работы, в чем им помогает психолог Геннадий Горбунов», – заявил президент Всероссийской федерации плавания (ВФП) Владимир Сальников... Призеры Игр Анастасия Зуева и Евгений Коротышкин ранее выразили благодарность за подготовку к олимпийским стартам. «Команда просила, чтобы был привлечен Горбунов. Это было с его согласия и с нашего согласия, и он работал с командой, выкладываясь каждый день. Огромное ему за это спасибо...», – сказал Сальников журналистам.

Лондон, 05.08.2012 г., РИА «Новости», Вероника Гибадиева

«– Хотел расцеловать каждого из своего финала, – пловец Коротышкин о завоеванном серебре Игр.

– О чем думал перед стартом? Были какие-то установки?

– На самом деле, мы очень хороший последний сбор провели, где нам представилась возможность поработать с психологом сборной команды (Г.Д. Горбуновым. – *Ред.*). Этот человек действительно помогает настроиться на результат, дать себе установку, чтобы не волноваться, чтобы выходить на старт именно в спокойном состоянии, в ожидании чуда или праздника. И действительно, у меня это получилось. Я вышел на старт и не испытывал страха или волнения. Была только твердая уверенность в том, что я действительно могу превзойти свой результат».

Газета.ru. Спорт, 04.08.2012 г.

«– Что внушают спортсменам?

Отвечает Анастасия Зуева, вице-чемпионка Олимпиады-2012 по плаванию:

– Психологический настрой – ключевой момент. На Олимпиаде в Лондоне мы занимались с психологом Геннадием Горбуновым (специалист работает также с фигуристами. – *Ред.*). Он говорил: «Если будешь выходить на старт и думать только о медали, ничего хорошего не получится». Мы решили пойти на эксперимент: психолог ввел меня в транс за полчаса до соревнований. Знаю, он практиковал это еще с Владимиром Сальниковым, и тот никогда не проигрывал. За 30 минут до старта психолог уложил меня на кушетку, и я быстро заснула. Не помню, что мне внушали во время сеанса. Но факт: на старт вышла с расслабленными мышцами. Не боялась вообще ничего... И выиграла медаль на 200-метровке».

Аргументы и факты, № 48, 28 ноября – 4 декабря 2012 г.

ПРЕДИСЛОВИЯ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

ПРЕДИСЛОВИЕ ТРЕНЕРА

Мысль, что тренер, который все хочет сделать сам и при этом боится поделиться своими успехами, своим опытом и славой с теми, кто работает с ним бок о бок, ограничивает свои профессиональные возможности, не давала мне покоя.

Я уже довольно долго находился в тесном контакте с врачами, физиологами, биохимиками, но специалиста-психолога все не удавалось встретить.

И вот в 1975 г. во время подготовки сборной команды ленинградских пловцов к Спартакиаде народов СССР в поселке Цахкадзор судьба свела меня с психологом Г.Д. Горбуновым. (В общих чертах я уже был знаком с его работой.)

В первый же день сбора на общем собрании он коротко изложил направления своей работы. Я воспользовался случаем и предложил Геннадию Дмитриевичу поселиться вместе со мной.

Очень скоро я понял, что это человек, прекрасно знающий и глубоко любящий спорт, страстно желающий приносить пользу своей тонкой наукой. Мы быстро нашли с ним общий язык. К концу нашего первого совместного сбора мои ребята владели начальными основами аутотренинга и с удовольствием участвовали в сеансах внушенного отдыха.

Сколько сборов позади, сколько соревнований! И Олимпийские игры, и чемпионаты мира и Европы, и универсиады, и многочисленные международные товарищеские встречи. И везде Геннадий Дмитриевич стремился быть полезным как профессиональный психолог и педагог. Ребята это почувствовали после первых же соревнований.

Г.Д. Горбунов естественно влился в сборную команду страны по плаванию, постепенно вовлекая в орбиту своей работы все новых и новых спортсменов и тренеров. Ребята полюбили его за бескорыстную помощь, человеческое обаяние и доброту.

В работе Геннадия Дмитриевича отличает постоянный поиск перспективы путей и методов влияния на спортсменов и тренеров.

ров. Систематическое, активное включение новых разработок в уже опробованные методики привело к тому, что уже через короткий срок его работа достигла высокого уровня. Постепенно у него сложились свой стиль, своя система, которые представлены в этой книге.

Уверен, эта книга окажется хорошим помощником и тренеру, и спортсмену, и психологу-практику.

И. Кошкин,
*заслуженный тренер СССР,
заслуженный работник
физической культуры РСФСР*

ПРЕДИСЛОВИЕ СПОРТСМЕНА

На пути к результатам высокого класса спортсменам сегодня приходится систематически выдерживать и преодолевать экстремальные физические и эмоциональные нагрузки, что определяет важное значение психологического фактора в их подготовке. Нередко во время тренировок, больших по объему и интенсивности, возникают переутомление, страх перед нагрузками, появляется сильная раздражительность, ухудшается сон, теряется аппетит. Случаи психических срывов на соревнованиях встречаются еще чаще, когда из-за чрезмерного волнения или апатии атлеты не могут показать результатов, соответствующих их готовности. Чтобы избежать подобных явлений в практике спорта, все чаще используются постоянный контроль и регуляция физического и психического состояния спортсменов.

В недавнем прошлом к психологам в сборных командах относились скептически. В настоящее время роли психолога в тренировочном процессе отводится все большее место. Но его работа не ограничивается только тестированием, проведением сеансов психорегуляции, осуществлением коррекции эмоционального тонуса. В функции психолога входит и участие в воспитании эмоциональной устойчивости, в формировании и совершенствовании спортивного характера. Важно, чтобы психолог естественно вошел в спортивную жизнь команды и осуществлял свое педагогическое воздействие тонко и ненавязчиво.

Многие виды спорта сейчас помолодели, часто совсем юные спортсмены участвуют в крупнейших соревнованиях, и перед

ними ставят не по возрасту серьезные задачи. В этих случаях особенно нужны помощь, поддержка, совет. Даже короткая беседа специалиста-психолога может изменить отношение к тренировке, настроить на ответственный старт. Десять лет тому назад в сборной команде СССР по плаванию появился кандидат психологических наук Г.Д. Горбунов. Диапазон его деятельности был необычайно широк. Основой его работы были разнообразные сеансы психорегуляции, существенно помогавшие восстанавливаться после нагрузок, вырабатывающие уверенность в своих силах, в необходимые моменты мобилизующие на высокий спортивный результат. Геннадий Дмитриевич помогал нам переносить сложности и тяготы спортивной жизни, сохранять до нужного времени накопленную нервно-психическую энергию, настраивал на победу и, что особенно важно, всей своей системой, своим примером воспитывал в нас значимые для спорта свойства личности, способствовал формированию гражданственности и патриотизма.

В часы отдыха мы обсуждали с ним интересующие нас дела, наши промахи и достижения, книги, учебу, спорт, музыку. Это являлось частью нашего образования, нашей общей культуры.

За годы пребывания в сборной Г.Д. Горбунов параллельно с нашим возмужанием и успехами изменял и формы своей работы. Но самым важным было простое человеческое общение с ним, основанное на добрых взаимоотношениях и глубоком взаимопонимании.

В этой книге все проверено практикой спортивной жизни, все, что мы, спортсмены, прочувствовали на себе. Опыт Геннадия Дмитриевича, заслуживающий самой высокой оценки и широкого распространения, несомненно, будет принят специалистами физической культуры и спорта, тренерами, самими спортсменами с большим интересом.

В. Сальников,
*заслуженный мастер спорта,
четырёхкратный чемпион Олимпийских игр,
неоднократный чемпион и рекордсмен мира*

ОТ АВТОРА

Спорт – область человеческой деятельности, где теория и практика, наука и искусство столь тесно переплетены, что их разобщение при анализе часто приводило к досадным недоразумениям. Одностороннее рассмотрение сложного явления всегда ошибочно. Это относится и к анализу спортивного результата – интегративного и итогового показателя качества всей подготовительной работы и соревновательной деятельности. Дать строгое и окончательное научное объяснение спортивному достижению не всегда представляется возможным.

Безусловно, спортивная наука – основа новых рекордов, но не только она одна. Да и исключительно научный подход с его академизмом и терминологией далеко не всегда доступен и понятен тренеру и спортсмену. Всегда желательно, чтобы наука умела пользоваться категориями и точкой зрения практиков. В противном случае ученые будут продолжать получать упреки за непонятность и отрыв от практики спорта. В свою очередь, практикам спорта будут предъявлять претензии по поводу эмпиризма и недостаточного использования достижений науки до тех пор, пока в своем профессиональном совершенствовании они не дойдут до требований и категориального аппарата науки. Вероятно, всегда лучше, когда наука и практика идут навстречу друг другу с тем, чтобы достичь взаимопонимания, а не для того, чтобы соревноваться во взаимных упреках и претензиях. (Настоящая книга по содержанию и стилю и есть попытка осуществить такое взаимопонимание науки и практики.) Это касается всех наук, обслуживающих спорт, но, пожалуй, более всего психологии.

Дело в том, что людей с различными взглядами, образованием, жизненным опытом, оценками спорта и т.п. объединяет одно – все они считают, что знают психологию спортсмена и стремятся найти психологическое объяснение успеха или неудачи. Особенно неудачи. Здесь психологии традиционно отведена роль козла отпущения. Когда ситуация аморфна, выдвинуть бездоказательное обвинение легко, а опровергнуть его трудно. Тем более что далеко

не всякое научное исследование реализуется на практике, точно так же не всякий спортивный успех есть результат чистой науки. Очень часто это базирующееся на науке и опыте искусство – спорное, ищущее, ошибающееся и вдруг глубоко проникающее в неведомое и дающее скачки в результатах. И чем выше спортивный результат, тем больше места в творчестве тренера и спортсмена занимает психология. Вероятно, поэтому и претензии к психологии и психологам так велики.

Содержание этой книги исходит из практики многолетней работы по психологической подготовке и управлению состоянием и поведением спортсменов в условиях тренировки и соревнования. Поэтому она и рассчитана на практиков. Каждому разделу можно было бы предпослать теоретическую подкладку той или иной толщины, но намеренно это делалось в минимальном объеме. Излагаемый здесь практический опыт разрабатывался, использовался и систематизировался на основе строгих теоретических концепций, многочисленных экспериментальных данных отечественных и зарубежных исследователей, на практических знаниях многих психологов.

В этот опыт включены и результаты индивидуальной работы в качестве психолога со спортсменами многих видов спорта, а также год работы с ленинградской футбольной командой «Зенит» и три года работы с национальными командами Филиппин по различным видам спорта. Из года в год то, что давали наука и практика, систематизировалось автором в вузовских курсах «Психология спорта» и «Психологическая подготовка спортсмена» (в последующем курс назывался «Психологическое обеспечение подготовки спортсмена»). Изложенное ниже – синтез научно-исследовательского, научно-практического и дидактического опыта в этой проблеме.

Информативный аспект этой книги в равной мере рассчитан как на тренеров и спортсменов, так и на профессиональных психологов и педагогов. Несомненно, что-то для тренеров будет носить только, так сказать, ознакомительный характер. Например, сведения о применении гипноза в спорте. Ведь все равно тренер сеансы гипноза проводить не может. Однако знать о его возможностях он должен как можно больше. Это позволит тренеру быть грамотным заказчиком при обращении к специалисту, даст ему возможность правильно сформулировать перед ним педагогическую задачу.

Впрочем, тренеру иногда достаточно общего понимания пользы в работе того или иного специалиста, наличия доверия к нему и предоставления элементарных возможностей для работы.

Автор выражает глубокую признательность тренерам, руководителям, всем тем, кто содействовал его начинаниям, побуждал к работе и помогал в ней. Мы пережили вместе много счастливых дней. Это, в первую очередь, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский, Т.М. Абсалямов, А.А. Кузнецов, а также А.В. Родионов и И.А. Тер-Ованесян, Павел Садырин, Марат Ниязов и председатель Спорткомитета Филиппин Карлос Туасон. Изложенный здесь опыт проанализировали официальные и неофициальные рецензенты, которым автор выражает глубокую признательность. Их принципиальные замечания и дружеские советы оказали автору большую помощь при доработке рукописи и развитии его взглядов на психопедагогику спорта.

Обращаясь к читателям, хочется отметить, что любые замечания и предложения, направленные на совершенствование этих материалов, автор примет с большой благодарностью.

Глава I

ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОПЕДАГОГИКИ СПОРТА

Аксиоматично, что педагогика немыслима без опоры на знания о психике и закономерности психического развития человека. В то же время психология в значительной мере теряет свое прикладное предназначение без выхода на широкий простор педагогической практики. Тесная взаимосвязь педагогики и психологии естественна в своей сути, правда, степень проникновения их друг в друга в отдельных случаях различна. Термин «педагогическая психология» звучит для нас привычно и понятно. Но если поменять слова местами, то сочетание многих покоробит: «психологическая педагогика». Однако уже никого не смущает сокращенный вариант – «психопедагогика», термин, завоевавший в последние годы известность в силу своей жизненной необходимости.

Несомненная польза психологии, когда она помогает педагогу изучать ученика и условия его деятельности, будет все же недостаточна, если дело ограничится только этим. Научно-прикладная продуктивность педагогической деятельности резко возрастает, когда психология помогает педагогу воздействовать. Степень осознания важности этого предназначения психологии, в значительной степени зависящая от конкретной практической деятельности педагога или психолога, обуславливает приемлемость и понимание термина «психопедагогика». Так, например, реализуя свои психолого-педагогические устремления, Э. Стоунс пишет, что «психопедагогика есть применение теоретических принципов психологии в практике обучения»*. Несомненно, что применение их в практике воспитания еще более укрепляет позиции психопедагогика. В самом общем виде психопедагогика можно определить как стык достижений двух дисциплин, на котором общие задачи педагогики (обучения, воспитания, образования) решаются с использованием накопленного в психологии и смеж-

* *Стоунс Э.* Психопедагогика. – М.: Педагогика, 1984.

ных дисциплинах инструментария воздействия на человека. Или короче: психопедагогика – это комплекс методов психологического воздействия на человека, используемый для решения практических задач педагогической науки.

Понятно, что психопедагогика спорта решает практические задачи спортивно-педагогической науки.

В первую очередь кратко рассмотрим состояние вопроса в современной психологии.

1.1. ПСИХОЛОГИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ И ПСИХОПЕДАГОГИКА СПОРТА

Мысль о том, что психология занимает одну из ключевых позиций в системе наук, высказывалась неоднократно отечественными и зарубежными учеными. Занимая центральное место в изучении человека, психология является базовой, фундаментальной наукой для педагогики, теории и методики физической культуры, психотерапии и многих других наук. Это определяет соответствующий (т.е. очень высокий) уровень требований как к психологии, так и к психологам. Но за последние годы все отчетливее стало обнаруживаться явное непонимание задач психологии и деятельности психологов. Уже школьнику известен предмет науки «психология». Эта наука изучает психику человека. Еще раз подчеркнем – изучает. *А практика во всех видах деятельности человека, в том числе и в деятельности спортивной, требует не только и не столько изучения человека (это само собой), сколько воздействия на него.*

Психология спорта уже не первый год переживает кризис. Практика спорта не приемлет учебных догматов и голого академизма. Сколько психологов, блестяще знающих психологию и столь же успешно ее преподающих, не могут оказаться полезными спорту! Не меньшее число ученых со степенями отлично знают, каким образом использовать спорт как неповторимую арену для научных исследований. Они многие годы, так сказать, «потребляют» спорт для преумножения научных данных, действительно развивая психологию, но помогая не очень многим спортсменам и тренерам. Проникновение в психический мир человека всегда имело тенденцию к уходу в область интеллектуальных упражнений, когда, увлекаясь схемами, терминами, объяснениями, ученые

уклоняются от конкретных практических действий. Экспериментальная психология, родившая и взрастившая современную психологию, оснастила ученых огромным количеством фактического материала, который при всей своей чрезвычайной полезности заблокировал многим талантливым психологам путь в практику, в том числе и в практику спорта. Их практическая деятельность оказалась погребенной под толстым слоем научных данных, полученных в исследовательской психологии. По причине сложившихся традиций и вполне понятной инерции они продолжают наращивать этот панцирь изнутри, не в состоянии вырваться на широкий простор психологии воздействия.

Без теории, целенаправленного наблюдения, эксперимента, без глубокого осмысления получаемых данных развитие психологии спорта невозможно. Однако, когда в силу обстоятельств, интересов, образования, тенденций развития науки и других причин и без того небольшой отряд психологов спорта отдает практически все свои силы теории и эксперименту, практика спорта обособленно протестует.

Если не вникать в детали, большинство ученых согласны со следующей логической цепочкой: общее и специальное образование → выбор проблемы → постановка вопроса → поиск теории → освоение методов исследования → организация и проведение эксперимента → анализ результатов → выводы → составление рекомендаций → совершенствование известных или разработка новых методов воздействия с целью реализации сформулированных рекомендаций → практическое использование методов воздействия как претворение в жизнь достижений экспериментальной и теоретической психологии → анализ практического опыта → совершенствование оправдавших себя методов воздействия или отказ от надуманных, нежизнеспособных → постановка новых вопросов и т.д. Но цепь эта часто завершается на выводах либо рекомендациях. Получается не диалектический виток на новый, более высокий уровень познания, а неведомо куда ведущая кривая. Нарушается генеральная линия: не ясно, зачем нужны были теория и эксперимент, если они не дошли до практики.

Академическая психология предусматривает необходимость воздействия, но далеко не всегда ставит это своей главной задачей. Весь ее классический арсенал направлен на изучение чело-

века. Несомненно, прежде чем воздействовать на объект, его надо знать. В этом и состоит первоочередная задача психологии. Без изучения невозможно правильное и целенаправленное воздействие. Но после первоочередной задачи должна встать вторая, не менее важная, без решения которой первая значительно утрачивает свой смысл, – это воздействие на объект и условия его деятельности. Как старый, так и современный, авангардный инструментарий психологии – преобразующий эксперимент, различные психотренинги, психорегулирующие мероприятия, специальная организация общения и деятельности, специальное обучение и образование и пр. – все они позволяют организовать и провести психологическое воздействие.

Очень часто при этом психолог выходит за рамки своей науки – в педагогику, психотерапию, психогигиену и др. – и, по мнению некоторых психологов старой школы, начинает терять свой предмет. Думается, что это своеобразное недоразумение возникает из-за устаревшей формулировки предмета психологии. Давно пришла пора четко определить ее задачи, психология не только изучает психику человека, но и воздействует на нее.

А пока что в процессе образования и последующей научной работы психологи чаще всего совершенствуются в методах исследования, в средствах получения информации. От наблюдения и беседы до усвоения и использования сложнейших современных методов регистрации психических явлений психологи получают информацию от объекта и об объекте. Но пока редкие психологи в ходе своего образования получили достаточные сведения о методах воздействия, о том, как выдавать информацию объекту для решения задач деятельности. Не удивительно, если в навыках и мышлении психологов вырабатывается стереотип получения информации.

Изучив конкретного человека (а чаще всего только какую-то малую часть его психического мира), психолог представляет факты, описывает закономерности и, к сожалению, часто считает свою миссию законченной. В лучшем случае он дает рекомендации, чаще всего психогигиенического характера.

В большинстве случаев психология представляется как наука описательная, законодательная, директивная, совещательная, нередко даже контролирующая, но далеко не всегда исполнительная. Это и является главной причиной претензии практиков

к психологам. Психолог не может выполнить естественное требование жизни и практики, если он был обучен методам исследования и обследования и не обучен методам воздействия. Это приводит к разрыву связки между академической и прикладной психологией.

«В современной психологии сложилось своеобразное разделение труда. В большинстве случаев проблематика воздействия вынесена из академической психологии в ее приложение – прикладную психологию. При этом в различных практических сферах от психолога ждут решения не только и даже не столько диагностических задач, констатации определенного психологического состояния группы или личности, сколько вмешательства с целью коррекции, оптимизации развития»*.

Как уже отмечалось, если после изучения объекта психолог дает рекомендации, он становится на платформу *психогигиены*. Значение этого очень выразительно подчеркнул в свое время знаменитый советский психолог Б.Г. Ананьев, сказав, что недалеко то время, когда вся психология станет теорией нервно-психического здоровья, психогигиеной в высоком смысле этого слова. Если психолог прямо или косвенно воздействует на поведение, состояние человека, формирует необходимые свойства личности, он становится *педагогом*. Впрочем, решение указанных задач делает педагогом любого человека: родителя, руководителя, организатора, физкультурного работника на любом посту. Если психолог воздействует на психику здоровую, но ситуативно неблагоприятную, усталую, перегруженную, осложненную конфликтами, он начинает выполнять функции *психотерапевта*, при этом не подменяя врача (если в нем есть необходимость), а лишь выполняя психорегулирующую коррекцию. Если психолог организует деятельность, меняя атмосферу в коллективе, нормализует взаимоотношения, он участвует в *управлении* и т.д. Чаще всего психология становится практической именно на стыках с другими дисциплинами.

Прикладность в психологии определяется не только качеством исследования или обследования объекта, но главным образом эффективностью воздействия на него. Это касается всех отраслей

* *Петровская Л.А.* Теоретические методологические проблемы социально-психологического тренинга. – М., 1982.

психологии. Однако наиболее выразительно проявляется в психологии спорта. В практике спорта достаточно примеров, когда стремление тренера улучшить тренировочный процесс или результативность выступлений спортсмена в соревнованиях побуждает его прибегнуть к услугам психолога.

К сожалению, далеко не все в работе его нравится тренеру и спортсменам. Больше всего практикам спорта не нравится то, что психолог отнимает у них драгоценное время на обследование, ничего не изменяя в деятельности, в состояниях и отношениях спортсменов и тренеров. А среди психологов спорта до недавнего времени бытовало мнение (и наверняка кое-где бытует и сейчас), что достаточно изучить спортсменов с помощью какого-то набора методик, изложить результаты тренеру, а уж он пусть сам воздействует на спортсмена.

Такие психологи в последние годы недолго задерживаются в спортивных командах. То ли потому, что они не владеют методами воздействия на достаточно высоком уровне профессионализма. То ли потому, что они считают нелестным для своего академического статуса «нисходить» до уровня практического психолога, осуществляющего непосредственное воздействие на спортсмена. Но факт остается фактом – до сих пор большинство психологов занимаются исследованием и считают своей главной, а часто и единственной задачей выявить закономерности и представить рекомендации для работы тренера и спортсмена. Это сильно вредит позиции психологии и месту психолога в спорте. Исключения составляют те психологи-инструменталисты, которые систематически, продолжительное время диагностируют психические состояния спортсменов и участвуют в регуляции тренировочной нагрузки.

Потребность в практических психологах из года в год возрастала, но ничто не обеспечивает эту потребность: ни подготовка кадров, ни стимуляция работы психолога, ни организационные основы и законодательства, ни структура учебных и научно-исследовательских подразделений спорта. Психологов стали делить на теоретиков, дидактиков, инструменталистов и практиков, границы между которыми из года в год становились все более четкими. Хотя, по сути, они должны были бы взаимопроникать, сливаться.

Картина сложилась таким образом, что, как это ни странно, бурное развитие экспериментальной психологии, поглощая поч-

ти все кадры психологов, наносит вред психологии практической. В сложившейся системе образования и науки готовятся прекрасные исследователи, но не практики.

«Жизнь со всей остротой ставит, в частности, задачу подготовки специалистов, способных решать научно-практические задачи: **психологов-педагогов** (выделено мной. – Г.Г.), психологов-врачей, психологов-инженеров. В ближайшие годы предстоит просмотреть программы подготовки таких специалистов, четко определить их функции, круг задач, принципы и методы их обучения. Необходимо серьезное совершенствование всей системы подготовки психологов. Лица, получившие психологическое образование, должны не только много знать, но и **много уметь** (выделено мной. – Г.Г.), владеть современной теорией, системой методов научно-исследовательской и научно-практической работы – методами, которыми они могли бы пользоваться, работая не только в научно-исследовательских учреждениях, но и на производстве, в конструкторском бюро, в клинике, в школе и т.д.»*

На состоявшемся заседании круглого стола, посвященном психологической службе в СССР**, многие известные советские психологи высказались в том же духе: «...выпускники психологических вузов, за редким исключением, не готовы к работе в системе психологической службы» (Ю.М. Забродин); «в подготовке психологов сложилась очень своеобразная ситуация, практически не имеющая аналогов в подготовке других специалистов. Каждая специальность имеет в высшей школе двойное представительство: университеты в основном готовят специалистов для науки и для высшей школы, отраслевые учебные институты готовят специалистов-практиков. Психологов же готовят только в университетах и, в соответствии с традициями университетского образования, в основном для научной работы» (В.А. Иванов).

С тех пор прошли годы, те же и другие ученые в своих публикациях продолжают повторять эти мысли, только более решительно, настойчиво и обоснованно, но ситуация, по сути, не меняется. Нередко психолог всю свою жизнь заслуженно поль-

* Ломов Б.Ф. О состоянии и перспективах развития психологии в СССР // Вопросы психологии. – 1977. – № 6.

** Психологическая служба в СССР: ее задачи, содержание и организация. Круглый стол // Вопросы психологии. – 1979. – № 2.

зуется уважением и признанием своих коллег, но люди практического склада, положительно оценивая его общее образование и эрудицию, невысоко оценивают полезность его деятельности. Их мнение выражено в только что приведенной цитате Б.Ф. Ломова. Более того, что-то в его деятельности нередко оценивается отрицательно. Например, психолог отчетливо обнаружил, что с человеком не все благополучно. Он спешит констатировать это, не очень интересуясь тем, какое влияние (прямое или косвенное) окажет на человека освещение полученных фактов. Это означает, что психолог, изучая объект, не думал о том, как полученная им информация может быть использована для изменения состояния человека, т.е. он не заботился о главном. Упрек в том, что психолог чего-то не заметил, чего-то не понял в поведении человека в процессе исследования, воспринимается им как обоснованный, поскольку сутью науки психологии является изучение. А упрек в том, что он неправильно воздействовал или просто не воздействовал, воспринимается таким психологом как необоснованный, поскольку воздействовать, по его мнению, не входит в его задачу.

Спортивная деятельность, пожалуй, настойчивей других требовала практической работы психологов. Наконец впервые в нашей стране на факультете психологии ЛГУ прогрессивно мыслящими психологами и руководителями была введена специальность «спортивный психолог». Однако это необычайно важное, стоившее больших усилий мероприятие с трудом пробивает себе дорогу в практическую жизнь спорта, так как подготовка будущих специалистов осуществляется по классической академической системе университета, в которой, как отметил только что цитируемый В.А. Иванников, превалируют традиции научно-исследовательской, а не научно-практической работы.

Практика психологии спорта за последние годы отчетливо показывает, что современные понятия о профессионализме психолога требуют от него не только глубины теоретических знаний и четкости навыков владения методами изучения человека, но и главным образом его возможности тактично, умело и своевременно выдавать спортсмену, тренеру эффективно воздействующую, полезную информацию. Для этого психолог-практик обязан овладеть методами воздействия так же качественно, как он владеет методами исследования. Спорту нужен психолог, который может, длительно находясь на учебно-тренировочных сборах, сжиться

со спортсменами, организуя коллектив и настроение в нем; воспитывая значимые для спорта свойства личности, создавать нужные психические состояния; решая многочисленные задачи воздействия на спортсменов, проводить сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга и пр.; обучать спортсменов приемам саморегуляции; ненавязчиво проводить со спортсменами беседы о тренировках и соревнованиях (а также об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т.д.); улаживать конфликты, снимать последствия монотонии, секундировать в соревнованиях, организовывать отдых спортсменов, создавать и поддерживать традиции коллектива и делать массу других, казалось бы, странных для психолога дел, но вполне естественных для педагога и любого другого человека, который хочет помочь спортсмену в его трудной спортивной жизни. И это все в плюс к тому, что может сделать психолог как психодиагност, систематически организуя исследование и обследование спортсменов. Более детально эти вопросы рассматриваются в седьмой, восьмой и девятой главах.

Психодиагностика в спорте принесла немало пользы и еще больше принесет ее в будущем, особенно в том случае, если психолог-диагност будет работать в тесном контакте с психологом-педагогом. Ведь прикладность определяется не только и не столько результатами исследования спортсменов, сколько эффективностью воздействия на них. И когда информацию надо не получить, а направлять ее на объект, психолог нередко оказывается несостоятельным.

Получать информацию или выдавать ее – это нередко принципиально различная по характеру деятельность. Заинтересованные, ищущие психологи дополняют базовое образование годами самостоятельной работы и самообразования, осваивают, апробируют и совершенствуют методы воздействия в своей практической деятельности. Если психолог не переходит от методов исследования к методам воздействия, он вряд ли получит лестную оценку от спортсмена и тренера.

Критерий деятельности практического психолога спорта только один – *быть полезным* спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена. Эта полезность и продуктивность деятельности практического психолога спор-

та определяется взаимосвязанной системой отдельных звеньев его профессиональной подготовки: 1) базовым теоретическим, психолого-педагогическим образованием; 2) овладением методами психологического исследования и грамотной интерпретацией получаемых данных; 3) овладением методами психолого-педагогического воздействия. (Эти основные составляющие дополняются такими факторами, как общая культура, знание спорта и желание в нем работать, коммуникативные особенности, знание интересов и вкусов молодежи и др.)

Повторим еще раз: основой профессионализма практического психолога спорта надо считать владение им методами воздействия на спортсмена. Поэтому практическая психология спорта вполне может быть названа спортивно-педагогической психологией или спортивно-психологической педагогикой, но лучше всего для восприятия и точнее по сути – *психопедагогикой спорта*. В ее основе лежит психология воздействия, выступающая естественно необходимым продолжением психологии, направленной на изучение человека, и главной ее задачей является психологическое обеспечение подготовки спортсмена.

В данном контексте мы рассматриваем понятия «психопедагогика» и «психологическое обеспечение подготовки спортсмена» как синонимы.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

В самом общем и упрощенном виде спортивный результат складывается из трех составляющих: мышечной подготовки, функциональной подготовки и совершенствования механизмов нервно-психической регуляции двигательной деятельностью и поведением человека*.

Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих трех «опор». Тренер, который заботится о тренировке исполняющих движение органов и о системах их энергетического обеспечения, но пускающий на самотек развитие механизмов нервно-психической регуляции, вряд ли достигнет высот в работе

* Пусть читателя не удивляет, что среди трех перечисленных нет технико-тактической подготовки. Она здесь подразумевается как итог всех этих видов подготовки в их тесной взаимосвязи при ведущей роли последней.

со своими спортсменами. В этом случае, значительно упрощая ситуацию, спортсмена можно сравнить с машиной, у которой прекрасные колеса и мощный мотор, но которая из-за несовершенной системы управления либо работает с перебоями, либо двигается не туда, куда требуется. *Развитие и совершенствование нервно-психических механизмов регуляции и составляют самую общую задачу психопедагогике спорта, суть психологического обеспечения спортивной деятельности.*

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, на совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования. Его содержание представлено на схеме (см. с. 26)*.

I. Психодиагностика в спорте – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. «Диагностикос» по-гречески обозначает «способный распознавать».

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности: 1) особенности проявления и развития психических процессов; 2) психические состояния (актуальные и доминирующие); 3) свойства личности; 4) социально-психологические особенности деятельности. Психодиагностика осуществляется в процессе и с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и в соревнованиях. Проводится она для того, чтобы в последую-

* Горбунов Г.Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. ЛНИИФК. – Л., 1977. – С. 28–36.

Горбунов Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности // Научно-спортивный вестник. – 1978. – № 3. – С. 36–37.

Горбунов Г.Д. Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 12. – С. 5–7.

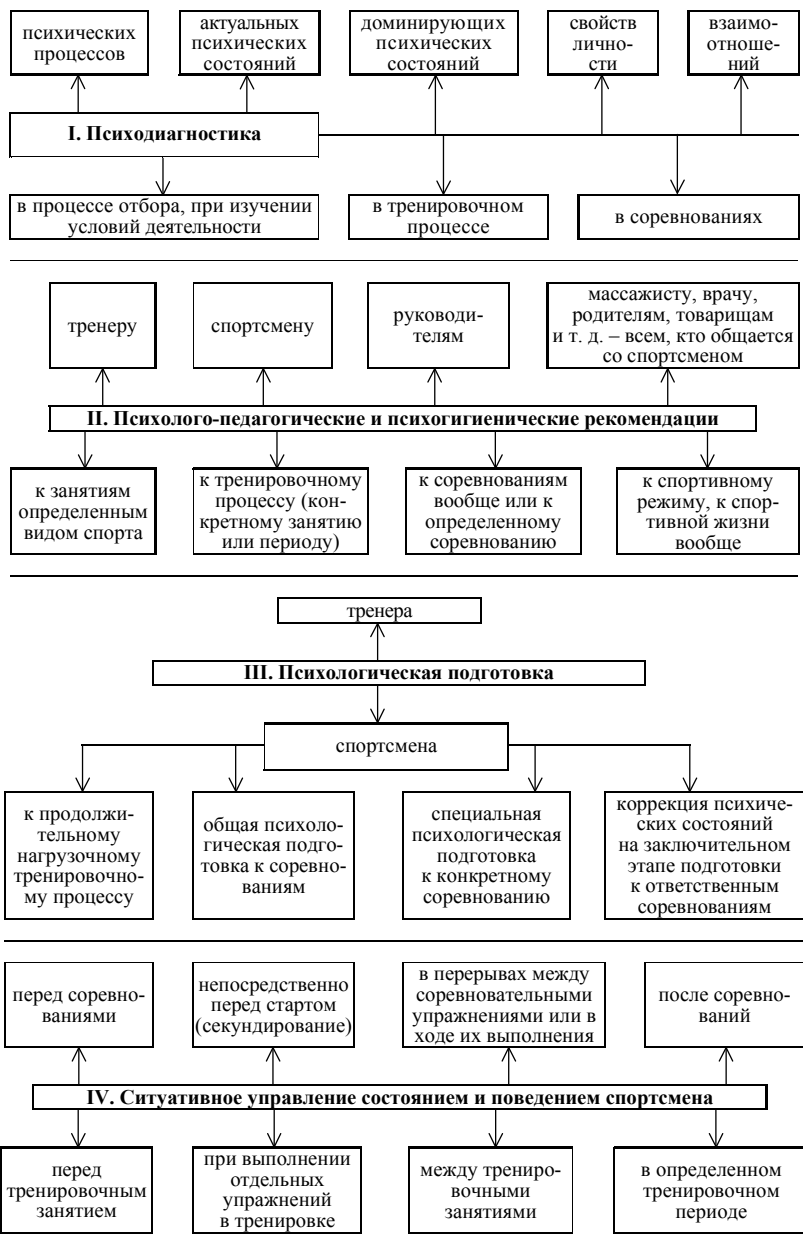


Схема психологического обеспечения подготовки спортсмена

щем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

Надо отметить: воздействие на спортсмена имеет место уже в ходе психодиагностики. А это необходимо не только учитывать, но и использовать. Что сообщить спортсмену из полученных данных, когда и в какой форме – это уже планирование воздействия. Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может невольно вызывать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Тем более рекомендации должны базироваться на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов.

II. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут быть адресованы тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, родителям, товарищам и т.д. – всем тем, кто вступает в контакт со спортсменом и своими словами и действиями может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом спорта, конкретному тренировочному занятию или циклу, соревнованиям или отдельному соревнованию и спортивному режиму.

III. Психологическая подготовка разделяется на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре вида, тесно взаимосвязанных: а) психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; б) общая психологическая подготовка к соревнованиям; в) специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию; г) коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

IV. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между

соревновательными упражнениями (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле.

Само по себе понятие «психологическое обеспечение» предусматривает широкий круг научно-исследовательских, научно-практических и организационных вопросов, где переплетаются задачи психологии, педагогики и смежных дисциплин. Решение этих вопросов невозможно без соответствующих знаний о конкретных особенностях и условиях спортивной деятельности, о спортсмене, тренере, их взаимоотношениях и т.д. Процесс накопления этих знаний может быть специально организован и спланирован, но на практике такое целенаправленное изучение представляет собой исключительное явление. Чаще всего получение и уточнение знаний осуществляется в ходе спортивной деятельности, так сказать, спонтанно, как сама собой разумеющаяся и естественная ее часть. Конечно, тренер знает своих учеников, и чем больше он с ними работает и общается, тем глубже и правильнее их узнает и понимает. Знание и понимание людей, предвидение особенностей их поведения в динамике спортивной деятельности – важнейшая профессиональная характеристика тренера.

В связи с прикладной направленностью книги и логической необходимостью последовательного изложения всей системы психологического обеспечения подготовки спортсмена в этой главе даны лишь самые общие представления о психодиагностике с учетом задач и возможностей тренера.

Глава II

ИЗУЧЕНИЕ СПОРТСМЕНА, ИЛИ ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ

«**П**сиходиагностика» – термин научный. В практике спорта, как и в повседневной жизни, речь идет об изучении, о понимании спортсмена, человека. Извечны вопросы: что познать и понять и как это правильнее осуществить? Классическая академическая психология отвечает именно на эти вопросы.

В спортивной деятельности специалисту необходимы знания из различных областей психологической науки. И, конечно, психологии спорта. Может ли тренер достаточно хорошо знать все эти ветви психологии? Нет, естественно. Даже профессиональные психологи являются специалистами чаще всего только в какой-то одной из этих областей. Однако это вовсе не значит, что тренер не пользуется в своей работе широким комплексом психологических сведений. В противном случае он не был бы тренером и тем более не достиг бы успеха на этом поприще.

Поэтому, когда тренер демонстрирует профессиональное мастерство высокими результатами своих учеников, он считает себя хорошим психологом. И это понятно, так как одновременно с развитием мышц и функций организма он осуществляет развитие нервно-психических механизмов регуляции двигательной деятельности и поведения спортсмена в целом, он воспитывает чемпионский характер и общественно полезную личность. Квалифицированный тренер глубоко знает своих учеников, общие и ситуативные возможности воздействия на них при решении задач спортивной тренировки и соревнований.

Психологические знания тренера всегда прикладные, и за практическую направленность им может быть дана самая высокая оценка. Ведь в такой практической деятельности, как тренерская, знания вообще, даже очень глубокие, еще не гарантируют успеха. Точно так же глубина теоретических познаний тренера в области психологии мало кого интересует, если она не нашла отражения в его деятельности.

Общее требование психопедагогике в первую очередь относится к тренеру: знать – этого вовсе не достаточно, надо уметь реализовать эти знания на практике, надо уметь действовать на основе знаний. Из институтских познаний в области психологии к окончанию вуза остается не очень много. (Известно шуточное определение: «Образование есть то, что остается после того, как мы забудем почти все из того, чему нас учили».) Но на основе полученного образования ежедневная практическая деятельность заставляет тренера совершенствоваться в изучении своих учеников и обнаруживать те психические качества и свойства, развитие которых определяет высокие результаты спортивной деятельности.

Деятельность тренера в высшей степени конкурентна, и все оценки он получает не за знания или особенности своей личности, а за результаты своих учеников. Постоянное наличие соперничества является мощным стимулом для совершенствования тренера, в том числе и при изучении психологических особенностей спортсменов. Накопление опыта приводит к совершенству в восприятии и понимании спортсмена, к развитию тренерской интуиции. Есть тренеры, которые поистине изумляют этим великим даром. Но во многих случаях знаний на основе жизненного опыта и здравого смысла оказывается недостаточно.

Для тренера-педагога необходимость позитивно воздействовать на ученика является само собой разумеющейся. Он воздействует на спортсмена – непосредственно или опосредованно – практически в любой момент его жизни. Часто тренер вынужден делать это, зная какие-то из его психологических особенностей лишь приблизительно. Это заставляет его изучать, пробовать, ошибаться, проверять, искать все новые и новые варианты и пути воздействия. Чем глубже и точнее знания о спортсменах и условиях деятельности, тем правильнее и эффективнее тренер организует воздействие. Изучение – не самоцель, но все в педагогической деятельности начинается с него.

Познать и понять спортсмена помогает система психологических знаний. Известна глубокая мысль К.Д. Ушинского: «Ум – это хорошо организованная система знаний».

Неорганизованные знания, даже энциклопедические, не ведут к творчеству, к прогрессу. Они характеризуют скорее хорошую память, чем качество мышления. При современных объемах науч-

ных сведений и скоростях их накопления ни общая эрудиция, ни эрудиция в отдельных областях знаний сами по себе еще не ведут их обладателя к открытию новых путей в науке и практике. Этими знаниями надо уметь пользоваться, а это будет результативно только при наличии правильной и хорошей системы.

Для оценки системности и качества знаний можно предложить следующие критерии: незнание → знание → знание и понимание → понимание и критичность → творчество. Все это, несомненно, относится и к изучению человека, к пониманию людьми друг друга и их самосовершенствованию и взаимосовершенствованию. Ведь чем сложнее изучаемый материал, тем важнее четкость отдельных положений, составляющих избранную систему. И, конечно, столь сложное явление, как человек, изучить вне системы невозможно.

Чаще всего под системой понимают соединение множества элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которые образуют определенную целостность, единство. Систему можно определить как последовательность структурных единиц и связей между ними. Использование в психологии различных структурных единиц и принципов их классификации привело к описанию многочисленных человеческих типов. Какие-то из них носят преимущественно описательный характер и находятся на уровне неопределенной тонкости искусства, какие-то получили достаточное научное обоснование. В практике спорта используются и те, и другие. Важно только, чтобы отнесение спортсмена к какому-то типу помогло бы тренеру решать его педагогические задачи. Например, древняя, но жизнестойкая типизация темпераментов по Гиппократу. Несмотря на 2500-летнюю давность, она очень полезна и в современной педагогической практике и как часть войдет в предлагаемую ниже систему.

Составные части основополагающей схемы достаточно хорошо известны. Чтобы глубже понять человека, все эти составляющие приведены во взаимной, внешне схематичной связи, но с ориентацией на понимание тонких взаимовлияний как рядом лежащих, так и отдаленных друг от друга структурных единиц.

2.1. ОБЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ИЗУЧЕНИИ СПОРТСМЕНА

На рис. 1 представлено то, *что надо познать и понять в спортсмене*. Безусловно, представить в одной схеме многочисленные человеческие типы, описанные в психологической науке, а тем более встречающиеся в жизни, просто невозможно. Схема получается громоздкой при использовании даже самых основных психологических понятий.

Но каждое из них может, как снежный ком, обрастать массой других, уточняющих и дополняющих его сведений. Степень проникновения в содержание этих понятий и будет отражать глубину в изучении и понимании тренером самого себя, своих учеников, окружающих людей.

Основными стержневыми моментами в изучении человека являются понятия «организм», «психика», «сознание», «личность» и «деятельность». При тесной взаимосвязи всего, что заключено в диапазоне от биохимических изменений организма до творческих взлетов гения, эти понятия отражают относительно самостоятельные, мощные блоки управления поведением человека. В характеристиках, которые мы даем окружающим людям, на передний план часто выдвигается какой-то один из этих блоков. Возможно, предлагаемая на рис. 1 схема позволит наблюдать и изучать человека более планомерно и выделить наиболее характерные для него свойства. В то же время она позволит вычленять характеристики, наиболее необходимые для решения задач спортивной тренировки и соревнований. Иными словами, эта схема поможет составить как самое общее, хотя бы предположительное, представление о человеке после одной или нескольких встреч, так и при необходимости обнаружить и глубже изучить наиболее значимые для спортивной деятельности свойства личности.

Весь этот раздел желательно читать, имея перед глазами рис. 1. А еще лучше – его копию. Это удобнее и позволит делать на нем пометки и дополнения из текста.

Организм, или сома, – это материальная, биологическая основа психики, сознания и личности, которые являются основным предметом изучения в человеке. Собственно говоря, описание соматических особенностей человека не является объектом психологической науки. Это предмет анатомии, физиологии, биохимии,

медицины. Однако не представить организм на схеме и не описать его в характеристиках человека, значит, оторвать психику от материальной основы. Да и такое понятие, как здоровье, отражающее, казалось бы, состояние организма, на самом деле предопределяет массу психологических особенностей человека.

Несомненно, именно организм спортсмена – основной объект в деятельности тренера. Другое дело, что лежащие выше уровни управления помогают развивать организм и вскрывать его резервы. Занятия спортом начинаются, сопровождаются и заканчиваются медицинским заключением о состоянии здоровья спортсмена, так как больной организм нагружать вредно и бесперспективно.

В организме можно выделить три основных уровня управления – это *макромолекулярный (клеточный)*, *гуморальный* и *вегетативный*, теснейшим образом связанные в единую систему регуляции организма. Мы же обратимся к другому, более высокому уровню управления и рассмотрим некоторые психологические понятия.

Психика. Согласно материалистическому учению психика появилась на определенной стадии развития материи как особое ее свойство. Этой материей является нервная система, и прежде всего высший отдел головного мозга – кора больших полушарий.

Психические явления характеризуют как человека, так и животное. Однако у человека психические проявления подчиняются более высоким уровням управления, таким, как *сознание, личность и деятельность* (о них речь пойдет дальше).

Здесь же мы условно разграничиваем проявления психики и регуляторные механизмы сознания и личности, представляя их, так сказать, в чистом виде лишь для простоты понимания и выделяя два уровня управления: *бессознательный* и *подсознательный* (см. рис. 1). **Бессознательный** уровень есть реализация врожденных, генетически обусловленных программ, как относительно простых безусловных рефлексов (сосание, мигание, глотание, чихание и пр.), так и сложных поведенческих актов (инстинктов).

Инстинкты определяют основные виды влечений человека. Их четыре группы: **1-я группа – влечение к сохранению вида.** Это влечение обусловлено двумя инстинктами – *половым* и *родительским*. Так, уже на уровне бессознательных проявлений психики тренер нередко дает основные типические характеристики спортсмена. Можно услышать: это Дон Жуан, чем подчеркива-

РЕЗУЛЬТАТ

(как итог и регулятор деятельности)

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(интегративный уровень управления)

ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ

- ▶ чувствительность
- ▶ сангвиник
- ▶ реактивность-активность
- ▶ холерик
- ▶ темп и сила реакции
- ▶ флегматик
- ▶ реактивность-активность
- ▶ меланхолик
- ▶ экстраверсия-интроверсия, непотизм

ХАРАКТЕР

- ▶ отношение к людям
- ▶ отношение к самому себе
- ▶ отношение к труду
- ▶ отношение к вещам
- ▶ отношение к неприятностям

СПОСОБНОСТИ

- ▶ общие
- ▶ специальные

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

- ▶ потребности
- ▶ интересы
- ▶ мировоззрение
- ▶ убеждения
- ▶ идеалы
- ▶ каналы ориентации

ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ

ЛИЧНОСТЬ

(личностный уровень управления)

- ▶ ощущение (образ)
- ▶ восприятие (образ)
- ▶ память (представление, воображение, вторичный образ)
- ▶ мышление (понятие)

ОТРАЖЕНИЕ

совокупность знаний

- ▶ эмоции (переживание)
- ▶ чувства (переживание)

ОТНОШЕНИЕ

связь знаний с переживаниями

- ▶ воля (волевое усилие)

РЕГУЛЯЦИЯ

активность, целенаправленность сознания

- ▶ произвольное внимание
- ▶ саморегулирование
- ▶ самонаблюдение
- ▶ саморегуляция

РЕФЛЕКСИЯ

самосознание

- ▶ социализация

РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ

взаимосвязь общественного и индивидуального в сознании

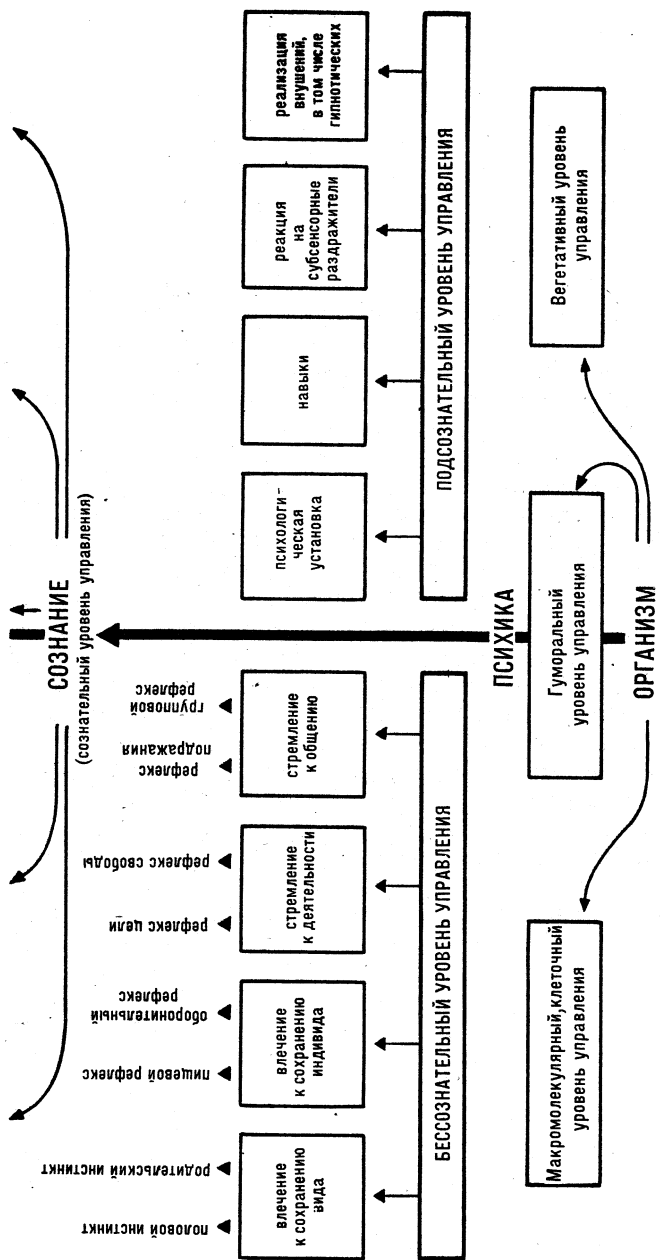


Рис. 1. Уровни управления в организме и поведении спортсмена (схема читается снизу вверх)

ется некоторая бесконтрольность у данной личности половых влечений. Но это вовсе не значит, что человек не осознает своих поведенческих актов, обусловленных половым инстинктом. Это скорее означает слабость регулирующих влияний сознания в этой сфере, некоторую зависимость человека от бессознательной сферы, неумение или нежелание противостоять ей силой разума, воли и моральных установок. Недостаточный сознательный контроль этого инстинкта в соответствии с принятыми нормами человеческого поведения и требованиями спортивного режима может существенно влиять на результаты деятельности. Такого рода «биологическая активность» является одним из объектов тренерского контроля.

Вторым рефлексом сохранения вида является *родительский*. Проявление его мы определяем по отношению к потомству, причем далеко не только к своему. Тренеру, как и учителю, любить своих собственных детей мало. Надо любить детей вообще, искренне стремиться к общению с ними, с желанием учить и воспитывать их. Без этого социальное предназначение тренерской профессии в значительной мере теряет смысл, а взаимоотношения вряд ли будут доставлять взаимную радость.

2-й группой инстинктов в бессознательной сфере является ***влечение к сохранению индивида***, базирующееся на *пищевом* и *оборонительном* безусловных рефlekсах. Одна из немалых задач тренера – управлять этими рефlekсами. Учет в спорте *пищевого* рефlekса состоит главным образом в необходимости спортсмену сохранять строго определенный, так сказать, «боевой» вес. Ограничивать себя в еде, особенно в сладком, в период больших физических нагрузок некоторым спортсменам (чаще спортсменкам) бывает очень трудно.

Оборонительный рефлекс в неожиданных ситуациях проявляется в виде ориентировочной реакции и является одной из основ двигательного качества ловкости; в ситуациях риска, опасности – в защитных или агрессивных действиях либо уходе, бегстве от травмирующих ситуаций. Когда мы говорим о человеке: «трус», мы тем самым подчеркиваем неумение человека совладать с этим рефlekсом. Его выраженность определяет мнительность, нерешительность, беспокойство, робость, тревожность, страх.

Проявление оборонительного рефlekса своего рода сито, через которое просеиваются кандидаты в такие виды спорта, как прыж-

ки на лыжах с трамплина, прыжки в воду, парашютный спорт, всякого рода гонки и пр. Преодоление оборонительного рефлекса – один из главных путей развития такого волевого качества, как смелость.

3-я группа влечений – *стремление к деятельности*. Несомненно, любая целенаправленная деятельность человека в высшей степени сознательна. Но в ней можно усмотреть проявление нижележащих уровней управления. В данном случае это также два рефлекса, описанные в свое время И.П. Павловым: *рефлекс цели* и *рефлекс свободы*.

О спортсмене с ярко выраженным *рефлексом цели* мы говорим: знает, чего хочет, целеустремлен, всегда стремится к новым вершинам. О спортсмене с ярко выраженным *рефлексом свободы* мы говорим: этот своего достигнет, чего бы это ни стоило, и пока не достигнет, не успокоится. Эти два рефлекса между собой теснейшим образом связаны. Первый дает возможность спортсмену увидеть, обосновать достижимость и определить цель. Немало людей, которые по своим возможностям, несомненно, достигли бы большего, но этого большего они не могут увидеть перед собой. Это недостаточное проявление рефлекса цели. Но когда цель поставлена, проявляет себя рефлекс свободы. Стимулами служат препятствия к ее достижению. Имея цель, спортсмен не чувствует себя свободным, пока не достигнет ее.

Таким образом, рефлексы цели и свободы являются теснейшим образом взаимосвязанными. Есть люди, которые далеко идущих целей не ставят и поэтому внутренне чувствуют себя относительно свободными. Они избегают препятствий. Такие люди легко живут, но мало чего достигают. Из таких великие спортсмены не вырастают. Другой тип человека – при явно выраженном рефлексе цели у человека недостаточно выражен рефлекс свободы. Это разбросанный человек, мечущийся от одной цели к другой. Поскольку достичь высокой цели трудно, он меняет цель, находя в этом себе оправдание. «Великие» начинания так и остаются незавершенными. Иногда этот поиск рано или поздно приводит к успеху. Но не редкость, когда, получив разряды в нескольких видах спорта, талантливый спортсмен так и остается не реализованным до конца. Последовательная смена рефлекса цели рефлексом свободы и наоборот есть одна из психологических основ спортивного календаря, когда определенный период тренировки

обязательно должен закончиться соревнованиями. Достигнутая в них цель прерывает действие рефлекса свободы, и на новом, более высоком витке актуализируется и формулируется новая цель.

4-я группа влечений обуславливает безусловно-рефлекторную основу общительности человека (***стремление к общительности***).

Первый рефлекс – *подражательный* – обеспечивает усвоение человеком элементарных навыков в общении с окружающими. Чрезмерное проявление этого рефлекса при определенных условиях может явиться причиной повышенной внушаемости и конформности. Если спортсмен таков, тренер должен быть бдительным относительно окружения ученика, так как он легко может поддаться отрицательным примерам, нарушить спортивный режим. Недостаточное его проявление может обнаружиться в слабой обучаемости.

Второй рефлекс – *групповой*. Он определяет стремление человека к людям, к совместным с ними действиям, стремление, с одной стороны, найти опору в группе, с другой – содействовать достижению коллективных целей. Спортивный коллектив – мощный инструмент воспитания и мотивации спортсмена. Знание особенностей этого коллектива, его сильных и слабых сторон, особенно психологической атмосферы, которую он создает для каждого из его членов в процессе деятельности, – важнейшая сторона в работе тренера. Тем более что в команде немало соперников и конкурентов.

Представленная классификация отражает лишь обобщенные критерии инстинктивной сферы человека. На самом деле каждый инстинкт при детальном рассмотрении обрывает большим числом нюансов, которые опытный педагог использует для формирования мотивации в тренировочном процессе и в соревнованиях. Особенно важно выяснение доминирующих инстинктов.

Вторая сфера психической саморегуляции – **подсознательная**. Благодаря ей реализуются поведенческие программы, приобретенные в течение жизни, но нередко в той или иной степени ставшие неосознанными. В первую очередь это **психологические установки**. Восприятия, воспоминания, мысли, переживания, волевые усилия, движения, которые предшествуют определенному действию, формируют установку, как бы предуготованность к совершению этого действия.

Формируясь на основе прошлого опыта, установки выступают элементом практически любого акта человеческого поведения, определяют устойчивое предрасположение к определенной форме реагирования. Задания тренера, его замечания по технике, рекомендации непосредственно перед исполнением спортивного действия в тренировке или соревнованиях, даваемые им без предварительной актуализации имеющейся установки или тем более не соответствующие ей, могут приводить к эмоциональным реакциям, ухудшению качества исполнения спортивных упражнений и даже отказам от действия.

В подсознательном уровне управления лежит и огромное число выработанных в процессе жизни **навыков**: сенсорных, мыслительных, двигательных, речевых, поведенческих. В многократно встречающихся похожих ситуациях вырабатывается наиболее целесообразная последовательность движений, действий, операций, которая, будучи закрепленной, автоматически используется при повторениях.

Начальные стадии образования навыков, безусловно, сознательны, но суть их совершенствования состоит в «опускании» управления из коры в подкорку. В подсознании скапливается большое количество программ отдельных движений, нередко действий, а возможно, и планов поведения, которые реализуются в значительной мере автоматически, с минимальными нервными и физическими затратами.

Знание закономерностей автоматизации движений представляет особую важность в работе тренера. В любом спортивном действии есть осознаваемые и неосознаваемые компоненты. После того как техника достигла относительного эталона совершенства, требуются тысячи и тысячи повторений, чтобы довести движение до как можно большего автоматизма. То, что в цельном движении или действии выполняется без участия сознания, и есть навык. Этот навык включается в сознательное действие. Чем больше автоматизм навыка, тем легче спортсмену сознательно контролировать включение навыка в решение спортивной задачи. Чем лучше автоматизм навыка, тем легче решение тактических задач.

Всякое вмешательство в автоматизм навыка чревато негативными последствиями, такими, как нарушение гармонии в работе мышц-антагонистов, снижение экономичности работы, переключение каких-то звеньев сознательного контроля (число которых

всегда ограничено) с общего управления движением на его детали и пр. Особенно рискованно вмешиваться в технику накануне соревнований. Всякий раз, когда тренера «подмывает» что-то подправить в технике (особенно в циклических видах спорта), он должен подумать, что менее вредно для результата: недостатки в технике или нарушение автоматизма движения.

Подсознательный уровень управления определяет также **реакции человека на раздражители**, лежащие ниже порога восприятия. Имеется экспериментальный материал, который доказывает, что иногда поведение человека может зависеть от стимулов, не регистрируемых органами чувств, скажем, низкочастотной вибрацией и др.

Неосознаваемыми стимулами поведения могут быть **внушения**, воспринятые в дремотном или гипнотическом состоянии. Так, немало примеров из работы психотерапевтов в спорте, когда после одного или нескольких сеансов гипноза спортсмен избавлялся от страха исполнения какого-то элемента упражнения, возникшего после травмы. К постгипнотической реализации внушений относится также снижение предсоревновательной тревожности, страха перед тренировочной нагрузкой и др. Вообще воздействие не только на сознание, но и на подсознание спортсмена является одной из задач психопедагогике спорта, о чем речь ниже.

Важно знать, что в подсознании, так сказать, складывается огромная информация прошлой жизни человека. Особенно эмоционально окрашенной. В том числе наши победы и поражения, восторги и огорчения. Все, что связано с успехом, радостью, вообще с удовольствием – это наши ресурсы. Их надо уметь своевременно вынуть из подсознания и использовать для пользы дела «здесь и сейчас». Негативная информация – это тормоза. Сделав анализ ошибок, поражений и пережив их, необходимо нивелировать их эмоциональную составляющую. В противном случае они превращаются в антиресурсы, очень мешающие достижению успехов и оптимизму.

Следующее базовое понятие – это **сознание**. Если развитие живых организмов пришло к появлению психического, то, в свою очередь, развитие психики определило возникновение сознания человека. Оно описывается следующими пятью характеристиками.

Первое, что характеризует сознание, – это **совокупность знаний**, которая формируется благодаря познавательным психическим процессам: ощущению, восприятию, памяти и мышлению.

Ощущение – это психический процесс отражения отдельных свойств и качеств предметов, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств. Высокое развитие отдельных ощущений лежит в основе ряда специальных способностей. В спортивной деятельности особое значение имеют мышечно-двигательные ощущения. Однако в деятельности человека ощущения обычно выступают в комплексе, когда предметы и явления окружающего мира отражаются в сознании в совокупности их свойств и частей, в виде целостных образов.

Это уже *восприятие*, которое вместе с мышлением определяет наблюдательность человека. Так, наблюдательность тренера выражается в том, что, воспринимая новое в объекте наблюдения по малозаметным для другого человека признакам, он делает верные заключения о психологических особенностях учеников, динамике их состояний и свойств в процессе тренировки или соревнования. То же относится и к восприятию детей в процессе отбора, когда, подмечая нюансы поведения, тренер видит основу для воспитания спортивного характера в будущем. Что же касается спортсменов, то в ходе многолетних тренировок ощущения и восприятия получают специфическое развитие в виде так называемых специализированных «чувств» – «чувство мяча», «чувство воды», «чувство снаряда» и т.д.

Память – это познавательный процесс, который выполняет функцию запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта. Профессиональная деятельность тренера своеобразно влияет на развитие его памяти. Это касается запоминания особенностей спортивной техники, анатомических, функциональных, психологических особенностей спортсменов. Развитие профессиональной памяти определяет глубину психолого-педагогической наблюдательности тренера, во многом определяющей успех. В большинстве случаев разновидности воспроизведения – представление и воображение – рассматривают как самостоятельные психические процессы. Когда речь идет о воссоздании образов в отсутствие раздражителей, имеют в виду *представление*. Соз-

дание новых образов на основе реконструкции имеющихся представлений есть *воображение*.

Представление движений имеет огромное значение в спорте при изучении и совершенствовании спортивной техники и выполняет при этом программирующую и регулирующую функцию. Элементом спортивной тренировки иногда выступает идеомоторная тренировка, базирующаяся на тренирующей функции представления движений. Но особое место сюжетные представления и воображения занимают в системе саморегуляции спортсмена, что будет представлено в соответствующем разделе.

Высшим из познавательных процессов является *мышление*. В его структурной единице – понятии – отражаются общие и существенные признаки предметов. Опираясь на понятия, человек отражает связи и отношения между предметами и явлениями. Именно развитое мышление позволяет нам назвать спортсмена или тренера умным. Как правило, человек наблюдательный и с хорошей памятью бывает и умен. Но из этого правила есть исключения. При великолепной памяти и тонкой дифференцировке воздействующих на спортсмена раздражителей он может и не отличаться большим умом. Пока будет действовать старая, знакомая ситуация, такой человек может не обнаружить недостатков в развитии своей познавательной сферы, но когда, оказавшись в новой ситуации, он продолжает вести себя по-старому, его действия вряд ли окажутся умными.

Человек не может отражать окружающий мир, не переживая к нему своего отношения. Вторая характеристика сознания определяется как ***связь знаний с переживаниями***. Это эмоции и чувства человека, осуществляющие вторую функцию сознания – функцию *отношений*. Условно можно считать, что если человек переживает свое отношение к удовлетворению или неудовлетворению естественных, органических потребностей, то это *эмоции*. Если испытывается удовлетворение или неудовлетворение высших, духовных, культурных потребностей, эти переживания называют *чувствами*. В обобщенных характеристиках человека называют добрым или злым в зависимости от того, какие из переживаний преобладают.

Высокий уровень развития познавательных психических процессов и высших чувств позволяет назвать его интеллигентным.

Еще одна характеристика сознания – его активность, избирательность и целенаправленность. Это регулирующая функция сознания, состоящая в том, что на основе отражения и отношения человек управляет своим поведением. В ней выделяют два психологических процесса – *волю* и *произвольное внимание*. Если развитие предыдущих психических процессов позволяло назвать нам человека умным и добрым, то наличие воли позволяет нам назвать человека сильным. В основе воли лежит волевое усилие, направленное на организацию других психических процессов. Оно определяет продолжительность и качество наблюдений, участвует в создании четкости образов, представлений и воображений, формирует глубину понятий, катализирует всю познавательную сферу человека. Волевое усилие включается и в регуляцию переживаний, определяя динамику эмоций и чувств. Специфичная особенность воли заключается в том, что она всегда проявляется в действиях, направленных на достижение сознательно поставленных целей или на преодоление препятствий.

Знания тренера об особенностях эмоционально-волевых состояний каждого из своих учеников представляют особую значимость в его профессиональной деятельности. Спортсмен без огромного желания достичь успеха в спорте, эмоционально неустойчивый, равно как не способный изо дня в день преодолевать усталость и боль от предельных усилий либо максимально мобилизоваться на полную отдачу сил в спортивной борьбе, обычно не доходит до спорта высших достижений. Важны знания не только об особенностях эмоций и воли, но и об их соотношении в регуляции деятельности каждого спортсмена.

Рассматривать все функции эмоций здесь нет ни возможности, ни особой нужды. Но одну из них затронуть необходимо – это функция управления энергетическими потоками, обеспечивающая деятельность.

В условиях высокой значимости спортивных соревнований, усугубляемых неопределенностью их итогов, эмоции автоматически активизируют системы организма, подготавливая их к экстремальному режиму. Часто этот энергетический «выброс» заблаговременен и чрезмерно избыточен. Одна из задач воли в эти моменты спортивной деятельности – перевод, преобразование хаотического всплеска энергии в целесообразный, строго направленный поток.

В построении спортивных планов эмоции и воля могут выступать в некотором роде антиподами. Эмоции определяют, так сказать, «ближнюю» мотивацию. Они побуждают человека испытать радость движений, легкость игры без значительных усилий, способствуют безмятежному времяпрепровождению, поиску наслаждений. Воля же – это чаще всего «дальняя» мотивация, это трудности спортивного успеха, это тяготы преодоления препятствий, это отказ от мелких радостей ради достижения больших целей. Вероятно, как и во всем, здесь нужна гармония. С одной стороны, спортсмен, слишком часто поддающийся разного рода эмоциям, рано или поздно испытает сильнейшее разочарование по поводу отсутствия спортивных успехов. С другой стороны, волевой спортсмен вдруг обнаруживает, что его жизнь – сплошные усилия, из-за которых он вообще потерял радость мироощущения. Это спортивная мудрость – делать титаническую работу и при этом сохранять легкость и свободу в спортивной игре в широком смысле этого слова.

Четвертая характеристика сознания – это *рефлексия*, т.е. направленность сознания на самого себя. Иными словами, *самосознание*. Наиболее общими понятиями, которыми описывается самосознание, являются его основные функции: самоотражение, самоотношение и саморегуляция. Самоотражение – сложное психическое явление, определяющее построение концепции своего «я». Эта концепция тройственна: отражение своего физического «я», психического «я» и социального «я».

Конституция человека, его анатомо-физиологические особенности и возможности определяют многие поведенческие акты и особенности деятельности человека. Так, совершенно очевидны различия, скажем, между баскетболистками и гимнастками. Ни для кого не секрет, что если молодая спортсменка чрезмерно полна или высока, то в большинстве случаев оценка ею своего физического «я» заметно сказывается на ее переживаниях и социальных связях с окружающим миром.

С детства отражая свои способности в познавательной деятельности, человек формирует свое психическое «я». Каждый более или менее точно знает о своей наблюдательности, об особенностях своей памяти, о возможностях мышления. Чаще всего это называется *самоотражением* или *самооценкой*. Она существенно помогает понять самого себя. Неадекватная оценка самого себя может явиться одной из наиболее характерных черт спортсмена.

Всем известно, как мы называем человека, чьи самооценки значительно превышают его возможности. Не является полезной для личности и недостаточно высокая, не соответствующая возможностям самооценка.

Самооценка теснейшим образом связана с *самоотношением*. Адекватная самооценка формирует самоуважение и, что очень важно в спорте, в хорошем смысле слова самоуверенность (впрочем, когда о ней говорят в положительном смысле, то чаще употребляют термин «уверенность в себе»). Отношение к самому себе – огромная часть внутренней, глубоко интимной жизни человека. Самоотношение часто определяет уровень или норму психического здоровья человека, и плохо, когда человек к самому себе относится без должной степени уважения и любви.

Еще один аспект самосознания – *саморегуляция* – очень часто находит отражение в тех характеристиках, которые дают спортсменам. Это не только сторона сознания, регулирующая познавательные процессы, переживания и деятельность, как это имеет место в волевом поведении. Саморегуляция – это также то, что направлено на совершенствование регуляторной стороны сознания, это высший самоконтроль воли. Саморегуляция в самосознании – это воля, направленная на волю же. В одном случае волевое усилие, как структурная единица воли, проявляется в организации и активизации структурных единиц других психических процессов: образов, понятий, переживаний, действий. В другом случае осуществляется самоконтроль волевых усилий и их совершенствование. Фактически саморегуляция самосознания выступает как бы верховным главнокомандующим в сознании человека, контролируя все его функции, включая и регулирующую. Саморегуляция как основа самовоспитания представляет собой важную проблему в психопедагогике спорта, и именно ей посвящено в значительной мере содержание этой книги.

Переходим к пятой характеристике сознания. Обозначить ее можно как взаимосвязь общественного и индивидуального в сознании человека. Имеется в виду, что ход индивидуального развития человека, онтогенез его сознания представляют собой, с одной стороны, созревание, развитие его природных предпосылок, а с другой – итог сложной системы общественных, социальных воздействий, преломленных сквозь призму этих индивидуальных особенностей.

Это большой вопрос формирования и развития сознания и личности. Без знания его очень часто понять человека просто невозможно. Нередко основой понимания спортсмена являются особенности его жизни в раннем детстве, специфика окружающей его социальной среды, отношения родителей между собой и к ребенку, наличие психотравмирующих ситуаций, отношения с детьми в детском саду, взаимоотношения в школе с учителями и сверстниками, условия быта, наличие идеалов, ярких жизненных впечатлений, оставляющих след в мировоззрениях и убеждениях человека, и пр. Сложный процесс усвоения социального и культурно-исторического опыта человечества нередко называют *социализацией*.

Для понимания спортсмена важно учесть те социальные роли, которые ему пришлось исполнять в жизни: совмещение ролей, возможность противоречия в них, особенности смены одной роли другой, желание исполнять ту или иную роль и пр. Занятия спортом значительно расширяют ролевой опыт человека, вносят большие дополнения и коррективы в процесс социализации, а тем самым и в личность спортсмена. Их проявления могут быть как положительными, так и отрицательными. Увидеть их – одна из серьезных задач тренера.

Разобраться в особенностях сознания еще не значит понять спортсмена. Потому что понять надо **личность**. Принципиально в свойствах личности нет ничего нового, чего не было бы в сознании, подсознании или в бессознательном уровне управления. Но личность – это не сумма характеристик, а неповторимые их сочетания.

Чтобы разобраться в этих сложнейших сочетаниях, исследовательская мысль создала множество теорий личности. Из большого числа концепций мы берем для рассмотрения наиболее доступную и распространенную, представленную в понятиях – темперамент, характер, способности и направленность личности.

Начнем с *темперамента*. Классические его типы – холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик – сохранились до наших дней. Эта удивительная жизненная наблюдательность Гиппократов в целом получила подтверждение в исследованиях свойств нервной системы.

В самом общем виде сангвиник – живой, энергичный, отзывчивый. В основе этого лежит сильная, уравновешенная, подвижная

нервная система. Холерик – неуравновешенный, аффективный, бурный, порывистый, горячий, резкий человек. Флегматик отличается сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой. Это спокойный, медлительный, слегка вяловатый, но упорный труженик. И наконец, меланхолик – слабый тип, отличающийся высокой чувствительностью, ранимостью. Часто это грустный, подавленный, робкий, нерешительный человек.

Темперамент – это преимущественно врожденное свойство личности, отличающееся устойчивостью в течение жизни и постоянством проявлений в различных ситуациях. В целом темперамент характеризуется динамикой психической деятельности человека, в которой проявляются сила и скорость протекания психических процессов, устойчивость психических явлений и общий жизненный тонус. В темпераменте отражаются общая чувствительность человека, сила его эмоционального реагирования, степень активности воздействия на внешний мир, легкость и гибкость приспособляемости к изменяющимся внешним воздействиям, особенности коммуникативности (скорость установления социальных контактов, особенности разрешения конфликтных ситуаций и т.д.), тревожность, сопротивляемость неблагоприятным внешним воздействиям и многое другое, что в современных психологических теориях обозначается специальными терминами, например сензитивность, реактивность и пр.

Среди спортсменов встречаются все типы темперамента. Темперамент иногда «определяет» вид спорта, который человек выбирает, и почти всегда обуславливает индивидуальный стиль спортивной деятельности. В свою очередь, тренер просто не может не учитывать особенностей темперамента своих учеников, и чем лучше он ориентируется в них, тем выше эффект его педагогических воздействий.

Темперамент тесно связан с характером. *Характер* – в основном приобретенное в виде отношений свойство личности. Но не в виде отношений как внутренней деятельности сознания (как это имеет место в эмоциях), а в виде действенной стороны отношений.

Характер является основной и высшей организацией сознательной саморегуляции личности. Чтобы лучше разобраться в характере человека, выделяют пять групп отношений. Это *отношение к людям* – доброта, чуткость, отзывчивость, справедливость, благородство, доверчивость, вежливость, честность и т.д.; *отно-*

шение к самому себе и к своей личности – скромность, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, требовательность к себе, самоуважение и т.д.; *отношение к труду* – трудолюбие, добросовестность, инициативность, ответственность и др.; *отношение к вещам* – аккуратность, бережливость и др.; *отношение к препятствиям* – настойчивость, решительность, самостоятельность, самообладание и др.

Перечень черт характера может быть очень велик, к тому же каждая положительная черта имеет свою отрицательную (противоположную) сторону. Выделяют так называемый *спортивный характер*, представляющий собой систему специфических отношений. Их содержание, формирование и совершенствование – одна из центральных задач психопедагогике спорта.

Сочетание в личности врожденных особенностей в виде свойств темперамента с приобретенными в течение жизни отношениями придает каждому человеку такое своеобразие, которое уже на этом этапе рассмотрения личности заставляет говорить об абсолютной ее неповторимости. Скажем, если тренер отмечает элементы тревожно-мнительного характера у двух своих учеников и относит их к одному типу, он все же знает, что и тревога, и мнительность их индивидуально-своеобразны, как бы сильно ни было их сходство. У одного они могут больше проявляться перед стартом, у другого – в период больших нагрузок.

Свойствами личности, отражающими меру возможностей человека в спортивной деятельности и уровень развития двигательных природных предпосылок, являются *способности*. Именно в способностях наилучшим образом отражается то, насколько верно и своевременно природное и приобретенное шло навстречу друг другу, например, правильно ли ребенок получил общую физическую подготовку и вовремя ли перешел к специализации. Можно выделить способности *общие*, обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями и разнообразными навыками, и *специальные*, позволяющие достигать высоких результатов в отдельных видах спортивных упражнений.

Обнаружение задатков специальных двигательных способностей – важнейшая и сложнейшая задача спортивного отбора. Задатки – это врожденные анатомические, физиологические и психофизиологические особенности в связи с узкой спортивной специализацией. Сложность задачи состоит в том, что проявление этих особенностей надо рассматривать в их развитии, предвидя

пик этого развития в отдаленном будущем. Ведь то, что ребенок лучше других по каким-то признакам, еще не означает, что он будет лучше других и дальше. Поиск возрастных признаков будущего специализированного двигательного развития – одна из важнейших научных проблем спортивно-педагогической и психологической науки. А пока тренер оттачивает свое психолого-педагогическое мастерство в поисках спортивных талантов, интуитивно, из года в год, от набора к набору, уточняя уже известные ему признаки.

И наконец, последнее понятие (последнее в логическом описании свойств личности, но обычно первое в характеристиках) – это *направленность личности* как система побуждений, определяющих избирательность деятельности и активность личности в ней. По сути, категориями направленности личности дается ответ на вопрос, почему человек действовал так, а не иначе, другими словами, какова мотивация его деятельности и поведения. Сюда относятся разнообразные *потребности* человека: естественные и культурные; *интересы*, как сосредоточенность внимания и деятельности на объектах, обусловленных значимостью или эмоциональной привлекательностью; *мировоззрение*, как наиболее стойкий мотив деятельности, как система обобщенных отношений и взглядов на мир, природу, общество и человеческое мышление. Мировоззрение включает в себя *убеждения*, как глубоко осознанные и обоснованные *принципы*, которым он следует в жизни, и *идеалы*, выступающие высшим мотивом в виде *образов*, которыми руководствуется личность в настоящем и которые определяют планирование будущего. При объяснении причинности того или иного поведения человека используют и другие понятия, например систему ценностных ориентаций личности, помогающую обнаружить наиболее сильные и значимые мотивы. Знания мотивационной структуры личности очень важны в деятельности тренера. На них строится сложная система мотивации спортсмена в тренировочном процессе, определяющая продуктивность его деятельности и продолжительность спортивной жизни, равно как и создание мотивов полной отдачи сил в период соревнований.

Представленные свойства личности проявляются в **деятельности** человека. Самым общим, самым интегративным и в то же время самым объективным критерием в оценке личности является результат ее деятельности. Именно поэтому, когда нас спрашивают: «Кто он?», то чаще всего в ответе содержатся жизненные

достижения человека, например – «Заслуженный тренер СССР, рекордсмен мира, доктор наук» и т.д. Проявление личности в построении основной жизненной деятельности и достижении главного результата можно обозначить как стратегию жизни человека (по сравнению с каждодневными делами при решении частных задач, в которых больше заметна, так сказать, тактико-техническая сторона деятельности). В этой стратегии можно усмотреть два различных направления сочетания образования и будущей деятельности: 1) усвоение знаний, умений и выполнение деятельности по отработанному образцу; 2) усвоение знаний, умений и творчество. Не редкость, когда человек проявляет большие способности в учебной деятельности, усвоении знаний, как говорят в психологии, в переводе внешних воздействий во внутренние психические явления (интериоризация). Учиться всегда полезно, если в стратегических жизненных планах и делах полученные знания не откладываются мертвым грузом, а рано или поздно трансформируются в творчество, переходят во внешнее в новом, прогрессивном качестве (экстериоризация). Но если ученичество затягивается на всю жизнь, оно может привести к широкой эрудиции, но в то же время оказаться тормозом на пути создания нового. Важно не закреплять стереотип потребления знаний, не удовлетворяться, не успокаиваться процессом учебы. Всякий раз, тратя время на усвоение новых знаний, помнить, что их надо переработать, создать на их основе новые пути решения задач, проверить их на практике, доказать результатами деятельности их лучшее качество по сравнению с усвоенными знаниями.

Конечную оценку деятельности тренера дают результаты его учеников. Это именно тот случай, когда труд, творчество двоих завершается одним результатом. Спортивный результат – самый объективный показатель достоинств тренера, в том числе и его прикладных психологических знаний и умений.

В этом предельно кратком описании психического мира человека нашей задачей было дать самую общую структурно-системную канву основных психологических понятий, которая может помочь тренеру в изучении своих учеников, глубже понять которых – значит найти взаимопонимание, помочь им в реализации резервных возможностей, достичь вершин в спорте.

Вслед за ответом на вопрос, что желательнее изучить и понять в человеке, встает естественный вопрос: как это сделать?

2.2. ОСНОВНЫЕ ПУТИ ИЗУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНА

Весь путь развития и становления личности сопровождается познанием самого себя и окружающих людей. Глубина и правильность понимания определяются наблюдательностью, памятью, умом, опытом, интересами, образованием (общим и психологическим) и другими особенностями. С раннего детства любой человек усваивает пути познания душевного мира. Жизнь общества была бы невозможна, если бы люди не изучали и не понимали друг друга. Однако это вовсе не означает, что любой человек знает психологию как науку. Ведь далеко не все ее изучают. Но нередко и те, кто психологию никогда специально не изучал, воспринимаются окружающими как хорошо знающие и понимающие людей. Психологии их учит жизнь, общение, книги, и хорошо, если среди них попадают и книги по психологии. Их методы познания не научны, но с позиций здравого смысла они пользуются наблюдением и беседой.

Наблюдение является основным и, как утрируют некоторые психологи, единственным методом психологии, считая, что все остальные методы (беседа, эксперимент, анализ продуктов деятельности и др.) лишь дополняют и уточняют наблюдения. В большинстве случаев психодиагностику в любом из указанных на схеме направлений тренер осуществляет с помощью наблюдений. Психологическому обследованию подвергаются лишь незначительные группы спортсменов.

Наблюдательность является одним из основных качеств тренера, достигшего успеха. Факты наблюдений могут быть спорными, но они значительно шире тех, которые добываются средствами строгой науки, стремящейся к абсолютной точности. Тренерская наблюдательность ближе к искусству, не столь точному, как наука, но глубоко проникающему. Он в своей деятельности нередко вынужден пользоваться приблизительной информацией, на уточнение которой потребуется слишком много времени, усилий, аппаратуры, специалистов и пр. Да и далеко не все, что необходимо тренеру знать, может быть замерено существующим научным инструментарием. Наука ставит под сомнение такую приблизительность, но, поскольку именно эти тонкости бывают определяющими успех, тренер не может ими не пользоваться. Правда,

не всякий видит то, что лежит в глубине. Поэтому одной из основ профессионального совершенствования тренера является развитие его специфической психолого-педагогической наблюдательности. «Учитесь не смотреть, а видеть» – эти великие слова У. Шекспира, несомненно, одна из главных заповедей любого педагога, и чем выше уровень мастерства, тем значимее становится эта заповедь.

Наблюдательность как одно из профессиональных качеств тренера включает в себя проявление различных психических процессов. Но вершиной ее является особый способ мышления – интуиция. Очень коротко интуиция может быть охарактеризована как способ решения задачи, в которой сам процесс решения тренером не осознается, а осознается лишь ответ. Базируется она на большом опыте и, вероятно, особом даре. Огромное число признаков, замеченных в прошлом, тщательно, многократно проанализированных и сопоставленных с конкретным объектом наблюдения, позволяет опытному тренеру принимать правильные решения как относительно возможностей спортсмена в его виде спорта (проблема отбора), так и относительно его возможностей в конкретной тренировке или в соревнованиях.

Науке наблюдать учат многие пособия по психологии и педагогике. Существуют различные формы наблюдения и регистрации его результатов. Но искусству наблюдать тренер чаще всего учится самостоятельно. Предметом наблюдения и анализа являются многочисленные внешние проявления функциональных, психических состояний и свойств личности спортсмена. Это может быть цвет лица, потоотделение, тремор рук, состояние и движение глаз, мимика, пантомимика, включая их частные проявления: жесты, улыбки, взгляды, походка, позы, темп ходьбы и др. Информативны также изменения режима дня, сна, интересов, желаний, привычек и т.п. Особое место занимает степень и характер общения, где важен учет не просто содержания речи, но и формы: громкости, тембра, тона, темпа, пауз, вибраций, обертонов и интонаций. Последние могут быть доброжелательными, напористыми, холодными, теплыми, веселыми, грустными, спокойными, задумчивыми, язвительными, ласковыми, приветливыми, мягкими, вкрадчивыми и пр. Все эти характеристики учитываются не только при наблюдении, но и при организации соответствующего воздействия на спортсмена.

Психические состояния, и особенно свойства личности, характеризуются так называемым симптомокомплексом, когда на основании одного-двух симптомов опытный тренер раскрывает весь комплекс, определяющий прогноз поведения, а возможно, и результатов деятельности спортсмена. Специфические признаки – это легкость и быстрота усвоения и совершенствования двигательных навыков, качество выполнения тренировочных заданий, переносимость физической нагрузки, быстрота и качество восстановления, степень гетерохронности мышечного, функционального и психического восстановления, общая и спортивная работоспособность и др. В дополнение ко всему этому многочисленные поведенческие акты в быту, на тренировке и соревнованиях дают тренеру информацию о недостатках или достоинствах специфичных спортивных черт характера у каждого из его учеников. Более детально динамика психических состояний в тренировочном процессе и соревнованиях описана ниже.

Беседа как метод, дополняющий наблюдение в изучении спортсмена, весьма разнообразна в своих формах. Она редко бывает методом только изучения спортсмена. Почти всегда одновременно она выполняет и функцию воздействия. Специально организованная встреча с командой или отдельными ее членами, или, казалось бы, случайные вопросы и ответы, вплетающиеся в ежедневное общение в тренировке и вне ее, позволяют тренеру уточнять те особенности психики спортсмена, которые неподвластны прямому наблюдению. Они легко обнаруживаются через описание спортсменом своих состояний и отношений в ответах, даваемых им на заранее продуманные или спонтанно ситуативные вопросы тренера.

В психологии процесс самонаблюдения обозначается старым термином интроспекция. Без оценки и анализа спортсменом своего душевного мира иногда бывает очень трудно понять глубинные, интимные его стороны. Объективность оценки спортсмена значительно выигрывает, если данные своих собственных наблюдений тренер дополняет данными самонаблюдений спортсмена.

Самонаблюдение с его самооценками далеко не всегда бывает истинным. Спортсмен может словами маскировать (осознанно или неосознанно) свои истинные состояния и отношения либо просто не сумеет разобраться в них или описать. Поэтому в беседе спортсмен может как раскрыться для тренера в каком-то новом

или дополнительном свете, так и ввести его в заблуждение. Для того чтобы последнее случалось реже, тренер может в беседе на отвлеченную тему ставить вопросы таким образом, чтобы в ответах спортсмен проецировал свое истинное отношение, состояние или личностные особенности. Содержание этих вопросов тренеру подсказывают ситуация и индивидуально-психологические особенности спортсменов, однако хорошим помощником и советчиком в этом плане могут явиться многочисленные опросники и проективные методики, применяемые в психологии.

Например, уже из наблюдений тренер знает о достаточно высокой тревожности спортсмена (спортсмен с трудом переносит ожидание, чаще напряжен, чем расслаблен, чувствителен, легко потеет, часто хочет есть, по несколько раз перепроверяет свои действия: закрыл ли дверь, выключил ли утюг и т.д.). Эти наблюдения он может уточнить вопросами: считаешь ли ты себя счастливым? что тебе снится? как ты относишься к возможной неудаче, какова ее вероятность? как часто болит голова или случается расстройство стула? предвидишь ли ты свое будущее трудным? не считаешь ли ты себя нервным? и т.д. и т.п. Вопросы задаются как бы между прочим, распределенно во времени, в форме не специально организованной беседы, а естественного и искреннего интереса к ученику в определенный момент делового или дружеского, доверительного общения.

Большое распространение в спорте получили удобные опросники самооценки типа САН (самочувствие – активность – настроение), дополняемые ситуативной самооценкой готовности (перед соревнованиями), удовлетворенностью жизнью в команде и др.

Хорошую помощь тренеру при изучении спортсменов может оказать психолог-инструменталист. Результаты исследований дополняют и уточняют данные наблюдений и бесед тренера, но не могут их заменить. Психодиагностика представляет большой раздел психологии, хорошо разработанный в спорте и неоднократно получавший положительные оценки практиков.

Эта книга посвящена методам воздействия на спортсмена, его воспитанию и не ставит своей целью описание процедур изучения спортсмена. Интересующиеся могут изучить этот вопрос, хорошо освещенный в многочисленных публикациях. Наша задача состоит лишь в том, чтобы напомнить тренеру о возможной для него

помощи и при необходимости самому воспользоваться простейшим из методов психодиагностики.

Кроме того, психолог может получить показатели психического состояния спортсменов в различные моменты тренировочного процесса и в соревнованиях, что также служит дополнительным материалом для углубленного изучения психологических особенностей спортсмена. Но, вступая в контакт с психологом, тренер должен помнить, что его требовательность не должна превышать возможности науки и конкретного ученого, пришедшего ему на помощь, памятуя о правиле, что каждый может дать не больше того, что он может. Психолог дает грамотную интерпретацию полученных им данных, а тренер включает их в систему знаний о спортсмене с учетом задач спортивной деятельности. Провести тестирование может любой человек с минимальной (лаборантской) подготовкой. Дать верную интерпретацию может только профессиональный опытный психолог. Но, в конце концов, только тренеру решать, стоит ли и как использовать эти данные в своей работе. Лучше всего, когда данные тестирования дополняют данные наблюдений, сопоставляются между собой и с результатами деятельности, на основе чего и делается окончательное заключение.

Современный уровень развития компьютерных технологий вывел психодиагностику на новый качественный уровень. Появились компактные психодиагностические комплексы, обладающие обширной тестовой базой, позволяющие провести экспресс-диагностику спортсменов и комплексно оценить профессионально важные качества, психологические и психофизиологические свойства, характеристики психологического состояния. Здесь приводится опыт одного из исследователей, канд. биол. наук М.А. Шанскова (любезно предоставившего нижеследующий текст), по мнению которого, примером удачной разработки такого рода является аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультиспихометр» (производитель НПЦ «ДИП», руководитель проекта – канд. техн. наук К.В. Сугоняев). Психологу-практику предоставляются удобные программные средства для формирования, сохранения и повторного использования проблемно-ориентированных тестовых батарей с гибко настраиваемыми профилями. На основе сравнения актуального профиля оценок с «оптимальным» могут рассчитываться инте-

гральные оценки соответствия заданным стандартам, включая оценку прогноза профессиональной пригодности. При этом показателям присваиваются весовые коэффициенты, возможен учет нелинейных связей оцениваемой переменной с критерием, а также ввод «срезающих» оценок.

Психодиагностические тесты могут проводиться как в диалоговом режиме с применением периферийных устройств (специальная клавиатура, джойстик, психомоторный блок, головные телефоны), так и в бланковом формате с последующей сканерной обработкой. Реализованные в комплексе механизмы контроля достоверности тестовых данных существенно снижают вероятность получения некорректных данных. Тестовые данные сохраняются в базе данных результатов обследования, а первичные («сырые») оценки преобразуются в нормализованные стандартные показатели (станы).

Методическое обеспечение «Мультипсихометра» включает свыше 350 различных тестовых заданий, в том числе набор «традиционных» психометрических тестов (для оценки актуального психического состояния, профессиональных склонностей, личностных и интеллектуальных особенностей), а также большой выбор деятельностных (исполнительских) тестов, предназначенных для оценки скорости и точности перцептивных, когнитивных и моторных операций, лежащих в основе многих важнейших профессионально важных качеств. Удобство и простота использования тестов и тестовых батарей для решения конкретных задач исследования, строгий статистический подход к оценке получаемых результатов, широкие возможности проведения комплексного анализа массивов данных (ранжирование, селекция, межгрупповое сравнение, расчет групповых норм, статистических и психометрических индексов и др.), ограничение доступа к полученной информации и многое другое позволяет, на наш взгляд, заслуженно выделить этот комплекс в ряду аналогичных российских разработок.

Включение в состав комплекса специализированных тестов для оценки особенностей тактического мышления баскетболистов, пространственного интеллекта хоккеистов, социометрических методик формирования микрогрупп (подбор звеньев в команде) позволяет надеяться на дальнейшее повышение эффективности применения «Мультипсихометра» в области спортивной психо-

диагностики. Опыт применения данного комплекса в некоторых профессиональных командах и сборных РФ показал его востребованность в спортивной практике.

2.3. ОТ ПСИХОДИАГНОСТИКИ К РЕКОМЕНДАЦИЯМ

Психодиагностика в спорте, как и диагноз в любой другой отрасли, – лишь начало дела. Практику спорта и в голову не придет, что этим можно ограничиться, как врачу не придет в голову установить диагноз, но не назначить лечения. Поэтому естественна его требовательность к любому специалисту, оказавшемуся рядом со спортсменом, – хоть чем-нибудь, но постарайся помочь спортсмену и тренеру в решении их задач.

Самая элементарная помощь – это рекомендация, совет, подсказка или просто даже сомнение, которое заставит задуматься, изменить отношение, решение, характер действий.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации предписывают определенный характер и последовательность восприятий, воспоминаний, размышлений, переживаний, действий, слов, взаимоотношений и т.д. При этом рекомендации имеют конкретный адресат и рассчитаны на определенные условия и определенное время. Это отображено на схеме (см. с. 26) психологического обеспечения подготовки спортсмена. Но есть еще одна сторона рекомендаций – кто их дает. Для эффективности рекомендаций это немаловажно, так как желательно, чтобы, имея внушающий характер, они исходили от авторитетного лица. Лучше всего, когда рекомендация дается от имени науки, объективно доказавшей их правомерность.

В самом общем виде рекомендации – это перечень сведений о том, как надо действовать. В широком смысле знание рекомендаций – это грамотность тренера и спортсмена, это их психологическая образованность. Вполне можно считать рекомендации началом психологической подготовки. Рекомендации могут быть как общими, так и эпизодическими, конкретными, подчиненными случаю. Они несут в себе большой элемент демократизма, несмотря на то, что в них часто используется слово «должен».

В дальнейшем, когда в процессе систематической работы на основе знаний у спортсмена и тренера будут сформированы уме-

ния и навыки управления собой, своими переживаниями и действиями, а главное, соответствующие требованиям спортивной деятельности отношения, состояния, свойства личности, речь пойдет о психологической готовности. А пока, в начале этого процесса, – знание. И хотя принято считать, что рекомендации – это лаконичное изложение того, что, как и когда надо делать, их эффект намного выше, когда ясно еще и почему надо действовать так, а не иным образом. Поэтому рекомендациям предшествует описание того, что же происходит со спортсменом в наиболее важные моменты спортивной деятельности: 1) в пик тренировочной нагрузки; 2) в период соревнований. Несомненно, научно обоснованные рекомендации необходимы для любого момента спортивной деятельности. В данном случае представляются лишь самые разработанные и значимые, базирующиеся на общих закономерностях проявления и развития психики в условиях спортивной деятельности.

Глава III

ПСИХИЧЕСКИЕ НАПРЯЖЕНИЯ В СПОРТЕ

Среди многих факторов, обеспечивающих продуктивность деятельности человека, одно из главных мест занимает *уровень психического напряжения*. В обыденной жизни он колеблется в довольно широких границах – от дремотных состояний до творческого вдохновения. Крепкий сон – это отсутствие сознательного психического напряжения. Максимум психического напряжения – это граница человеческих возможностей, когда реализуются подготовленность и резервы. Но как определить: был ли это предел или многое осталось не вскрытым? Рекорды, по сути своей, показатели максимума. Но поскольку они из года в год растут, ясно, что понятие максимума относительно и абсолютным вряд ли станет.

Как-то принято разграничивать понятия физического и психического напряжения. Конечно, их соотношение у математика, решающего сложную задачу, и штангиста, поднимающего рекордный вес, различно, но лишь по направленности и содержанию, но не по степени выраженности. От того, что математик не имеет физической нагрузки в момент решения, а лишь интеллектуальную, еще не значит, что психическое напряжение у него выше. Скорее всего, оно все же выше у штангиста, устанавливающего рекорд. Другое дело, что у математика психическое напряжение определяет продуктивность мышления, а у штангиста – продуктивность мышечной работы.

Механизмы психического напряжения, активизирующие деятельность, сложны и многоплановы. Многие отрасли науки ищут ответ на вопрос, что же определяет количественные и качественные характеристики функционирования организма и личности в сложных условиях, в том числе в спорте. В целостном процессе психической регуляции деятельности личности отчетливо видны три ее главных компонента: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. Но ни разум, ни чувства, ни волю нельзя ни абсолю-

тизировать, ни вычленять из целого. По сути, в отдельности они никогда не проявляются. Можно говорить лишь об их сочетаниях и о большей или меньшей выраженности того или иного из них при описании личности в определенных условиях. Кроме того, при всей важности интеллектуального компонента особое значение имеют все же особенности взаимодействия и взаимовлияния эмоций и воли. Здесь нет необходимости представлять всю сложность структуры деятельности, в которую они включаются. Однако надо иметь в виду, что спортивный результат всегда есть итог деятельности личности, цельной и неповторимой, а не конечный результат каких-либо психических процессов или явлений, ее составляющих.

Эмоции проявляются при большом *желании* достичь высокого спортивного результата. Они вскрывают энергетические ресурсы, так сказать, автоматически, *неосознаваемо* для человека (например, в ответ на действие неожиданного раздражителя, под влиянием страха и пр.). Экстраординарные эмоциональные состояния отодвигают природные ограничители, вскрывают резервные возможности организма и реализуют их в деятельности.

Воля же – фактор *сознательного* напряжения всех физических и духовных сил, направленных на достижение лучшего спортивного результата (например, в процессе финиширования). В основе этого лежит не только желание, но и мотив *долженствования* и глубокое понимание спортсменом необходимости преодоления самого себя ради достижения цели, ради великих переживаний, таких, например, как чувства победителя на пьедестале почета.

Эмоциональные и волевые состояния, являясь принципиально различными механизмами, в конечном счете приводят к одному и тому же результату – скачку в проявлении функций организма. Возникающее перед тренировкой или соревнованием и в ходе их состояние – это состояние сложного взаимодействия двух видов психического напряжения: эмоционального (автоматического) и волевого (произвольного).

Как уже говорилось, структурной единицей первого является переживание, второго – волевое усилие. При этом их сложное взаимодействие таково, что каждое из них проявляется не только в деятельности: само по себе или совместно, но и взаимно, друг в друге. Переживание и волевое усилие могут выступать как единство и борьба противоположностей. Нередко возникшее пе-

реживание достаточно успешно стимулирует спортсмена, сводя к минимуму необходимость включения волевого усилия; в то же время любое волевое усилие в своей основе имеет эмоциональное начало.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение может регулироваться, оптимизироваться целенаправленным волевым усилием в том случае, когда слепой механизм эмоций включается слишком рано и с силой, грозящей истощением нервной системы еще до начала соревнований. Экстраординарное эмоционально-волевое состояние, определяющее пики достижений, всегда уникально. Его своеобразие и неповторимость определяются не только количественными и качественными характеристиками структурных единиц, но и системой их взаимодействия и консолидации в процессе формирования эмоционально-волевых состояний.

Учить спортсменов и тренеров создавать эти состояния – важнейшая задача психопедагогики спорта. Эмоции вызывают энергетический всплеск, воля делает из него целесообразный поток, т.е. определяет экономичность использования этой энергии. Большинство рекордов в спорте – это результат эмоций, управляемых волей. Возникающие состояния боевого духа, воодушевления, вдохновения способствуют раскрытию резервов организма и психики спортсмена, на что и ориентированы высшие приемы самоуправления в спорте, особенно в спорте высших достижений.

Психическое напряжение, сопровождая любую продуктивную деятельность, возникает как в тренировке, так и в соревнованиях. Но по направленности и содержанию они различаются. Напряжение в тренировке связано главным образом с *процессом* деятельности, с необходимостью *выполнять* все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, определяемое целью *достижения* определенного *результата*. Условно напряжение в тренировке называют *процессуальным*, а в соревновании – *результативным*. Обычно они проявляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей между ними, что процессуальное напряжение возникает *непосредственно* перед тренировкой, а результативное может возникнуть *задолго* до соревнований.

В то же время продуктивность систематического тренировочного процесса определяется дальней мотивацией, ее результат

отставлен в достаточно отдаленное будущее. В результативном, соревновательном напряжении непосредственно перед стартом мощно проявляет себя ближняя мотивация, так как ожидаемый результат получает общественную известность и оценку. Он влияет на статус человека в обществе, подводит итоги определенному периоду тренировки, оценивает правильность избранного пути, целесообразность затраченного времени и усилий, влияет на самооценку спортсмена и самосознание в целом.

3.1. ПСИХИЧЕСКИЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонности тренировочных занятий, могут оказать негативное влияние на спортсмена. Современная спортивная тренировка в спорте высших достижений использует такие высокие физические нагрузки, которые характеризуются не просто напряжением, а напряженностью, что в конечном итоге может привести к той или иной степени психического *перенапряжения*.

Как уже отмечалось, само по себе состояние психического напряжения есть фактор положительный, отражающий активизацию всех функций и систем организма, гармонично включающихся в деятельность и обеспечивающих ее высокую продуктивность. Если напряжения чрезмерно высоки и продолжительны, а в жизни и отношениях спортсмена имеются неблагоприятные факторы, такие, как страх перед нагрузкой, плохие взаимоотношения с окружающими, недостаточная мотивация, неуверенность в себе и пр., они могут перерасти в психическую *напряженность*. Она рассматривается уже как фактор отрицательный, поскольку это дисгармония функций, чрезмерное эмоциональное возбуждение, избыточный и неоправданный расход энергии, в первую очередь нервной.

Обычно к психическому перенапряжению приводит продолжительная работа на грани между напряжением и напряженностью. Именно этот режим в современной тренировке используется все чаще и чаще, так как на супервысоком уровне спортивных достижений только он обеспечивает прирост результатов. Поэтому естественно, что спортсмен может оказаться в той или иной степени психического перенапряжения. Ведь нередко, только пройдя

какой-то этап перенапряжения в тренировке, он после компенсаторных тренировок, снижения нагрузки и восстановления улучшает свои же рекордные результаты. Если это перенапряжение заранее запланировано, выверено опытом тренера, проведено под биохимическим и медицинским контролем с использованием современных средств реабилитации, оно проходит через несколько дней после пика тренировочных нагрузок.

Спортсмен должен знать, что изменения в его переживаниях и поведении, связанные с перенапряжением, – явление временное, что они закономерное следствие правильно проведенной тренировочной работы, и поэтому может спокойно относиться к ним. Значительное и длительное перенапряжение, если оно есть следствие методически неверного тренировочного процесса без учета подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена, может иметь отрицательные последствия через недели и даже месяцы.

Тренер должен знать общие признаки психического перенапряжения и особенности каждого спортсмена с тем, чтобы ювелирно дозировать задания на рискованной вершине нагрузки. Это именно тот момент тренерской деятельности, когда проверяется его высшее профессиональное мастерство. Спортсмен, в свою очередь, должен знать о необходимости выдержать это временное перенапряжение и своими самооценками помогать тренеру выверять нагрузку.

Тренировки спортсмена в состоянии нарастающего психического перенапряжения, если нагрузка не переходит опасной границы индивидуальной переносимости, определяют скачок результатов в ближайшем будущем, с одной стороны. Но, с другой стороны, создаются большие трудности при подведении спортсмена к строго определенному сроку старта.

Таким образом, возникают очень трудные методические вопросы: каким образом, как долго и за какое время до старта надо нагружать спортсмена в этом состоянии?

Если при возникновении первых признаков перенапряжения тренировочную нагрузку уменьшить, то не всегда можно ждать достаточно глубоких сдвигов в организме, которые обеспечат рост результатов. А если продолжать нагружать спортсмена в этом состоянии, то нет гарантий, что система его нервно-психической регуляции восстановится и он будет иметь нервно-психическую свежесть к моменту старта.

Известна определенная гетерохронность восстановления мышечной, вегетативной, гуморальной и нервно-психической систем регуляции, из которых дольше всех восстанавливается последняя. Разновременность восстановления означает одно: к тому времени, когда после пика тренировочных нагрузок нервно-психические механизмы полностью восстановятся, падает тренированность мышечной и функциональной систем. А у тренера главная и очень трудная, поистине творческая задача: достичь наиболее оптимального сочетания эффекта суперкомпенсации всех этих функций к строго определенному времени старта. Поэтому представленные ниже признаки психического перенапряжения в период наиболее высоких физических нагрузок должны послужить тренеру ориентиром в координации применяемых им средств мышечной и функциональной подготовки в период от максимальных нагрузок до старта. Опыт и квалификация тренера наиболее полно проявляются именно в этот период, так как перед ним стоит сложнейшая задача обеспечить наилучшее проявление всех трех компонентов, определяющих спортивный результат, к строго определенному моменту.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена (подготовленности-тренированности, состояния здоровья, сочетания свойств нервной системы, скорости и качества восстановления, отношений спортсмена и др.) тренер строит систему подведения спортсмена к старту. Может быть, для многих это покажется странным, но подведение к старту начинается именно в этот момент – с расчета времени, объема, интенсивности и характера наиболее трудных, ударных тренировок.

Для одного спортсмена, у которого временной разрыв в скорости восстановления между мышечной, функциональной и нервно-психическими системами относительно невелик, снижение нагрузки начинают примерно за три-четыре недели. (При определенных методиках снижение начинают за неделю-две, но чаще всего лишь в тех случаях, когда не используются возможно максимальные нагрузки.)

Для спортсменов с относительно слабой нервной системой, которым времени на восстановление нервно-психической свежести требуется больше и которые экспериментируют с очень высокими тренировочными нагрузками, снижение нагрузки необходимо начинать раньше. Но если его начинать за пять недель, то ко дню

старта мышечная и функциональная тренированность уже пройдут свою фазу суперкомпенсации.

Образно говоря, тренер должен гнаться сразу за тремя зайцами. Это сложная головоломка, и при наличии представленной общей закономерности стандартных путей для ее решения нет. Каких только вариантов не создает тренерское творчество в этот период! Один из путей – поддерживающие тренировки. Дней за двадцать до соревнований тренер вдруг дает несколько ударных тренировок на развитие силы, а за десять – может предложить мощную функциональную работу. Если такие эпизодические тренировки своевременны и точно выверены, они не мешают нервно-психическому восстановлению и в то же время поддерживают достигнутый уровень мышечной и функциональной подготовленности.

Но как рассчитать время и нагрузки? Известные научные закономерности здесь пока слабые помощники, они слишком общи, грубы. Филигранная подводка осуществляется тончайшим искусством тренера, в основе которого лежат знания, опыт и интуиция.

Ниже приводятся некоторые из тех сведений, которые могут помочь тренеру в решении этой задачи.

3.2. ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Выделяют три стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность. Существуют общие и специфические для каждой стадии признаки психического перенапряжения.

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

Специфические признаки характеризуют каждую стадию в отдельности.

Первая стадия – нервозность. Ее признаки – капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, возникновение неприятных, иногда болезненных ощущений в мышцах, внутренних органах и пр.

Вначале они проявляются редко и не очень выражено. Когда появляется *капризность*, спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как всегда, качественно выполняет зада-

ния тренера, но периодически выражает недовольство то каким-нибудь тренировочным заданием, то тоном обращения с ним, то бытовыми условиями и т.д. Это проявляется не только в словах, но и в мимике, жестах, всем поведении спортсмена. В детстве каприз – это способ добиться от взрослого желаемого. Но при этом желаемое не всегда ясно для ребенка, и, когда он, сам не зная чего хочет, меняет одно желание на другое, они превращаются в каприз. Особенно выразителен каприз у избалованного ребенка, когда он устал или заболевает. У взрослого спортсмена каприз – это первое проявление его слабости, усталости, это инфантильная реакция на трудную ситуацию в условиях конфликта между пониманием необходимости и нежеланием действовать. И для ребенка, и для взрослого это способ адаптации; различны лишь осознанность, форма и продолжительность каприза. Очень часто каприз у взрослого спортсмена выливается в необоснованную необъективную претензию. Хорошо, если спортсмен быстро осознает свои капризы и, разрядив в них избыток напряженности, тут же качественно выполняет все задания тренера.

Оставлять капризы без внимания нельзя. Тренер должен проявить тонкий педагогический такт в общении со спортсменом: не потакать капризам, так как это создает условия для их дальнейших проявлений, не пресекать резко, что может привести к конфликтам, а мягко корректировать, помогая спортсмену сдерживать их.

Неустойчивость настроения выражается в том, что спортсмен то смеется в ответ на шутки, то ходит мрачный, насупившийся, создавая впечатление недовольства всем. При незначительном успехе он испытывает неадекватную радость, которая, однако, быстро сменяется негативным отношением к окружающему.

Воспитанный спортсмен стремится к тому, чтобы его плохое настроение не передавалось окружающим. Как всякий воспитанный человек, он не любит делиться плохим. Спортсмен с недостатками в воспитании, неустойчивостью своего настроения может ставить в тупик тренера и всех окружающих причудливыми контрастами своего поведения. С чем-то тренер вполне может смириться, но неуважительных, наглых высказываний нельзя прощать никогда, даже если есть риск расстаться с талантливым спортсменом. Человеческое и профессиональное достоинство тренера должно быть выше даже цели его деятельности – спортивного результата. Тем более что, позволив однажды ученику унижить себя, тренер

«пускает под откос» процесс воспитания личности спортсмена, а следовательно, ставит под сомнение и спортивный результат.

Внутренняя раздражительность как одно из проявлений неустойчивости настроения чаще всего замечается во взгляде, мимике, пантомимике, но пока не выражается в более крупных поведенческих актах. В своих высказываниях спортсмен становится более прямолинейным, иногда язвительным, но спонтанную раздражительность контролирует и сдерживает.

Появляются *неприятные, иногда болезненные ощущения в мышцах, внутренних органах, суставах, коже* и т.д., которые быстро исчезают или переходят с одной части тела на другую. Спортсмен ищет в них оправдание в тех случаях, когда отказывается выполнять какие-то задания тренера или неудачно выступает в соревнованиях. Для спортсмена свойственно контролировать состояние своего организма, поскольку он его тренирует, заботится о нем. У каждого человека в обычной жизни могут временно возникать какие-то неприятные ощущения в организме, но мы не обращаем на них внимания, и чаще всего они проходят бесследно. Спортсмен в состоянии нарастающей психической напряженности начинает все более и более фиксировать на них внимание. Особенно характерно это для спортсменов тревожно-мнительного типа, которые могут превратить эти естественные признаки перенапряжения в ипохондрические*. Жалобы на эти ощущения надо где-то учитывать, а где-то мягко, но неуклонно пресекать.

Проявление признаков психического перенапряжения в наиболее нагруженные периоды тренировки можно считать закономерным. Однако они должны насторожить всех, кто общается со спортсменом, и в первую очередь тренера. Для нормализации психического состояния спортсмена необходимо выяснить причины перенапряжения, возможно, временно изменить задачи тренировки, целенаправленно организовать досуг, использовать методы психорегуляции.

Вторая стадия – порочная стеничность. Ее признаки – нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности.

* Ипохондрия – состояние, характеризующееся преувеличенным вниманием к своему здоровью, необоснованным страхом за него, настороженной фиксацией сознания на своих физических ощущениях.

Нарастающая, несдерживаемая раздражительность выражается в том, что спортсмен все более и более утрачивает самообладание, проявляет гневливость, направляя ее на товарищей, тренера, нередко на совершенно случайных людей.

У каждого человека есть недостатки или какие-то черты, которые не совмещаются с психологическими особенностями ближнего. Но это создает почву для конфликтов лишь в определенных условиях. Также и спортсмен в обычном состоянии благоразумно мирится с этим. В состоянии все углубляющегося перенапряжения он все более и более становится нетерпимым. Его раздражают не только шум на улице, разговоры за стеной, но и вдруг ставшие жесткими постель и кусок мяса за обедом. Его раздражают товарищи, обслуживающий персонал и нередко тренер. Ведь именно тренер определяет нагрузку и побуждает, а часто и заставляет ее выполнять. Понимая, что тренер прав в своей требовательности, понимая важность и необходимость исполнять все предлагаемые задания, спортсмен тем не менее может реагировать отрицательными эмоциями. Это тот самый случай, когда баланс рационального и эмоционального нарушается в сторону эмоций. Наступает сложный период острого общения, где конфликты – явление не столь уж редкое. От тактики смирения со своим состоянием и ситуацией, сам того не желая, спортсмен переходит к тактике борьбы и отказа.

Не выдерживая нагрузки, спортсмен может не явиться на тренировку или отказаться что-либо выполнить из заданий тренера, тем самым обостряя и без того накаленную ситуацию. Часто спортсмен остается корректен с тренером, а всю ситуативную аффективность изливает на людей посторонних, случайно подвернувшихся ему под руку. Какое-то время спортсмен еще пытается объяснить причины своего гнева, а затем теряет самокритичность, все меньше и меньше испытывает угрызения совести по этому поводу. Несомненно, многое зависит от общей культуры спортсмена. Сдерживаясь, он лишь не мешает другим, но для себя не решает проблему перенапряжения.

Эмоциональная неустойчивость выражается в нарушении оптимального уровня эмоционального возбуждения, чаще всего в сторону перевозбуждения. Становятся отчетливыми колебания работоспособности, появляется еще большая, чем на первой стадии, выраженная неустойчивость настроения, нередко индивидуально своеобразная. Даже мелкие жизненные коллизии вызывают

повышенную возбудимость и не соответствующие ситуации поведенческие реакции, нервные и энергетические затраты. Например, необходимость что-то сказать, спросить может вызывать не адекватное значимости ситуации учащение пульса, покраснение лица, потоотделение. Для другого становится характерной непереносимость ожидания, он не может усидеть на месте, злиться, ругается. Третий становится более мрачным, пессимистичным и т.д.

Внутреннее беспокойство и напряженное ожидание неприятностей становятся постоянными спутниками спортсмена. То, что раньше воспринималось естественным, само собой разумеющимся, начинает казаться спортсмену отклонением от нормального течения событий, сигналом возможного неуспеха. Сомнения в целесообразности дальнейших усилий, неудовлетворенность собой, окружающими, образом жизни означают, что психическое перенапряжение зашло столь глубоко, что близка его третья стадия. У некоторых спортсменов вторая стадия бывает настолько кратковременна и невыраженна, что фактически можно говорить о переходе первой стадии сразу в третью.

Третья стадия – астеничность. Ее признаки: общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сензитивность.

Общий депрессивный фон настроения выражается в подавленности, угнетенности, заторможенности, пассивности, снижении общего тонуса и мотивации деятельности, отсутствии привычных желаний (не слушает музыку, не идет на дискотеку, в кино, избегает общения и т.д.). Преобладающим является мотив долженствования, недостаточное развитие которого в этом состоянии приводит к резкому ухудшению качества исполнения тренировочных заданий, отлыниванию от тренировок.

Ставится под сомнение запланированный результат, возможность выигрыша даже у слабых противников, предсоревновательные тренировочные результаты спортсмен склонен интерпретировать в пессимистичных, не предвещающих успеха тонах. Возможно появление страха.

Тревога (тревожность) выражается в нарушении внутреннего психологического комфорта, переживании сильного беспокойства или даже страха в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена. Следующая схема показывает динамику этого переживания: озабоченность → волнение → беспокойство →

тревога (тревожность) → страх → фобии (навязчивые страхи). В психологии спорта изучению тревожности уделяется очень большое внимание, но чаще всего в связи с соревнованиями. Тревожность, возникающая в связи с тренировочным процессом, менее острая, чем в связи с соревнованием, но более глубокая, продолжительная и устойчивая.

Неуверенность в своих силах является следствием мыслей о несоответствии своих возможностей поставленной цели. Как тревожность, так и уверенность (неуверенность) в себе могут быть свойствами личности и носить ситуативный характер, отражая состояние спортсмена. В данном случае речь идет о таком психическом состоянии, когда даже уверенный в себе, в своих силах спортсмен начинает сомневаться, что их хватит для достижения цели. Крайние случаи развития этого состояния приводят к отказу от цели и уходу из спорта.

Знание признаков психического перенапряжения позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс соответственно с динамикой психических состояний индивидуально для каждого спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен понимать необходимость пережить эти состояния, так как, нередко только пройдя их, может надеяться на скачок спортивных результатов.

Чтобы создать единую картину психологических перенапряжений в тренировочном процессе, их признаки сведены в табл. 1.

Таблица 1

Стадия психического перенапряжения	Характерные признаки каждой стадии
Первая – нервозности	Капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, неприятные, иногда болезненные ощущения в мышцах, внутренних органах
Вторая – порочной стеничности	Нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности
Третья – астеничности	Общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сензитивность

Сказанное выше представляет собой определенную базу для составления психолого-педагогических и психогигиенических

рекомендаций. Общие закономерности динамики психических состояний в процессе спортивной тренировки, равно как и знание общих принципов и условий спортивной деятельности, позволяют сформулировать общие рекомендации. Однако в них учтены и некоторые индивидуальные особенности реакций спортсменов на тренировочную нагрузку с тем, чтобы каждый мог поискать в этом перечне полезный для себя совет. Несомненно, список подобных рекомендаций никогда не будет законченным – человек, знающий спорт, всегда найдет, что к нему прибавить, в чем-то, возможно, усомнится. Размышления по поводу их содержания способствуют более глубокому пониманию состояний спортсмена в трудные моменты тренировочного процесса.

3.3. РЕКОМЕНДАЦИИ СПОРТСМЕНУ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

1. Без психического напряжения нет продуктивной работы. С ростом результатов растет и психическое напряжение в тренировочном процессе. В пик тренировочной нагрузки вполне возможно временное психическое перенапряжение. Будет тяжело, но относись к этому спокойно, воспринимай это перенапряжение как положительный фактор, который после снижения нагрузки и восстановления определит рост спортивных результатов.

2. Помни, что в период психического перенапряжения интерес к тренировке резко снижается, уменьшается число положительных эмоций, возрастает число отрицательных переживаний. Компенсируй все это волевыми усилиями, заменяй в своих побуждениях «хочу» на «должен». Иногда вспоминай о том великом счастье, которое принесет достижение цели, и тебе будет легче перенести и выдержать этот период.

3. Чем выше психологическое напряжение, тем более организован будь. Отрекись от всех мелочей, особенно от тех, которые дают тебе дополнительную нагрузку и мешают сосредоточиться на тренировке.

4. Избавься от спешки и суеты. Планируй свои дела так, чтобы всегда был запас времени. Это поможет тебе сохранять к тренировке столь ценный нервно-психический потенциал.

5. Кто хорошо работает, тот должен и хорошо отдыхать, – это особенно важно в период больших тренировочных нагрузок. Ведь

к успеху ведет не только работа, но и активный, интересный отдых между тренировками. Не забывай его организовывать. Не майся от скуки и безделья в свободное время.

6. В период перенапряжения ты станешь более критичен и самокритичен. Сохраняй спокойствие, даже когда допустил ошибки, старайся всегда относиться к себе с уважением, достоинством и добротой. Анализируя ошибки, умерь чувства – пусть этим занимается разум.

7. Чем больше ты устал и чем выше психическое напряжение, тем меньше недостатков ты прощаешь окружающим тебя людям, особенно тренеру. Недостатки есть всегда и у всех, и конфликтен тот, кто этого не хочет понять. Так помни: чем твое перенапряжение отчетливей, тем ты более конфликтен. Зная это, вноси своевременную коррекцию в свои отношения и поведение. Будь великодушен и терпим к людским недостаткам.

8. Если ты стал более обидчив, знай, что все это наносное, временное. Пойдет нагрузка на спад, пройдут и обиды. Не фиксируй на них свое внимание, будь выше их. Когда ты устал, то твои претензии к окружающим необоснованно возрастают, и поэтому чаще, чем обычно, не оправдываются. Ты ждешь слишком много, прогнозы твои не совпадают с действительностью, и ты обижаешься. А зря. Не теряй чувство реальности. И даже если кто-то действительно неправ – не наказывай себя за ошибки другого.

9. Контролируй и регулируй общение. Избегай общества, которое тебя тяготит. Уходи от разговоров, которые вызывают у тебя раздражение. Старайся встречаться с людьми, которые манерой своего общения успокаивают и ободряют тебя. И не спеши выставлять на людской суд рассказы, анекдоты, если это тебя возбуждает.

10. В период усталости не давай воли своим капризам, они всегда признак слабости. А хочется ли тебе демонстрировать свою слабость?

11. В перепадах настроения вспоминай, что твои союзники и друзья – это жизнерадостность и оптимизм. Сохраняй эти состояния как можно дольше. Не поддавайся злым или грустным размышлениям.

12. Не тяготись вынужденным ожиданием, это не приносит пользы. Заполни время интересными делами или мыслями. Не жди, даже если ожидаешь.

13. Старайся не замечать неприятных или даже болезненных ощущений в различных частях тела, которые могут возникнуть, когда ты тренируешься изо дня в день, как тебе кажется, на пределе твоих возможностей. Естественно, что в организме идет жесткая перестройка, которая должна привести к росту спортивных результатов. Рассматривай эти ощущения как положительный фактор, спокойно тренируйся дальше, будучи твердо уверен, что предел твоих возможностей очень далек от того, что ты делаешь сейчас.

14. Всякий раз, когда чувствуешь озабоченность, беспокойство, тревогу, вспомни, возникали ли эти состояния от тех же причин, когда ты не тренировался так много. Чаще всего ты обнаружишь, что раньше этого не было. Поэтому ясно, что тревоги твои беспочвенны, поскольку обусловлены не ходом твоих дел и отношениями с людьми, а твоим состоянием, которое временно. Успокойся, нагрузки уменьшатся, и все придет в норму.

15. Накопление психического напряжения, его кумуляция создают функциональную основу для возникновения сомнений в целесообразности продолжения усилий. Не поддавайся этим сомнениям, они – удел слабых. Помни, что только сильные шли к цели без страха и сомнений, в полной уверенности, что все выдержат и победят себя. А за этим всегда следуют и другие победы.

3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРУ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

1. Некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки – естественное следствие правильно построенного тренировочного процесса. Полное отсутствие признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдержать бóльшую физическую нагрузку и более жесткий спортивный режим.

2. Если при привычной тренировочной нагрузке, далекой от максимума объема и интенсивности, у спортсмена наблюдаются явные признаки первой стадии психического перенапряжения, значит, причины его надо искать в дополнительных факторах: а) неблагоприятном психологическом климате для спортсмена в команде (например, конфликт с кем-нибудь из членов коллектива либо длительное пребывание на сборах в отрыве от дома

и семьи); б) снижении мотивации (например, отмена поездки на соревнования, в которых спортсмен очень хотел принять участие); в) появлении конфликтной ситуации в личной жизни спортсмена (например, необходимость делить время между тренировками и подготовкой к экзаменам в школе, институте, аспирантуре; женитьба или замужество при определенных условиях могут явиться причиной такой конфликтной ситуации); г) появлении в системе ценностей спортсмена новой ценности, более значимой, чем спорт, или снижении ценности спорта в конкретной ситуации (например, спортсмен получил квартиру, приобрел машину и занял ими) и др.

3. Тренер должен помнить, что при появлении признаков первой стадии перенапряжения требуют коррекции в основном отношения и поведение спортсмена, возможно, даже его режим, но не тренировочная нагрузка. Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период снижения нагрузки.

4. При появлении признаков второй стадии перенапряжения тренеру необходимо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку и систему восстановления спортсмена.

5. Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения, это означает, что тренер допустил грубые ошибки в подготовке спортсмена (т.е. в методике, организации, условиях жизни, питании, общении, отдыхе и т.д.). Спортсмен, прошедший третью стадию перенапряжения, редко возвращается в большой спорт. Длительный отдых и щадящий режим, необходимые ему после этого, смещают жесткие целевые установки, нарушают непрерывность подготовки к результату экстракласса и не позволяют спортсмену вновь мобилизоваться.

6. Когда в наиболее нагрузочный период спортсмен категорически настаивает на том, чтобы пропустить тренировку, нельзя столь же категорично отвергать его желание. Конечно, разъяснением, убеждением, властью, силой, угрозой и другими средствами можно заставить спортсмена тренироваться, но прежде надо решить, есть ли в этом необходимость. Возможно, это слабость, преодолеть которую нужно помочь спортсмену, вселив в него свою волю. А если этот отказ обусловлен пределом той переносимости, за которым период нервно-психического восстановления значительно возрастет, и из-за одной тренировки спортсмен

не успеет подойти к старту свежим и отдохнувшим? Спортсмена, зарекомендовавшего себя «лодырем», к тому же с выраженной силой нервной системы, можно и заставить, а добросовестному труженику лучше предоставить возможность решать этот вопрос самому.

7. Чем старше и опытней спортсмен, тем большей самостоятельности он требует. Но далеко не каждый взрослый заслуживает доверия. Это создает конфликтную почву, на которой в период высоких нагрузок могут возникнуть эксцессы по любому поводу. С одной стороны, их надо предвидеть и по возможности предупредить, с другой – уж коль конфликты возникают, позаботиться о том, чтобы они не служили плохим примером молодым спортсменам.

3.5. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ЕГО ДИНАМИКА И ПРИЧИНЫ

Спортсмен долго и упорно тренировался. Он сумел проявить свой спортивный характер в процессе подготовки к соревнованиям. А как он проявит себя на этом экзамене, определяется второй частью спортивного характера – его отношением к соревновательной ситуации. Отсутствие гармонии в развитии этих двух частей характера – явление в спорте далеко не редкое. У каждого тренера найдется немало примеров, когда образцовый в тренировке спортсмен, еще вчера демонстрировавший высочайшую подготовленность, сегодня в соревнованиях остался в аутсайдерах.

Неопределенность итогов значимого выступления является одним из главных факторов, вызывающих предстартовое напряжение и перенапряжение. Естественно, спортсмен хочет выступить как можно лучше. Это желание – и двигатель, и тормоз одновременно. Спорт требует от спортсмена наиполнейшей отдачи всех сил спортивной борьбе. Но это еще не решает вопроса полностью. Вряд ли кто станет экономить свои силы в выступлении, к которому готовился год. Однако один раскрывает все свои возможности и даже превышает их, а другой не может показать свои обычные результаты. Один сумел противостоять неблагоприятным факторам спортивной ситуации и даже использовать их для небывалого скачка своих результатов, другой же оказался жертвой

чрезмерного предсоревновательного напряжения. В этих случаях вполне уместно говорить о психологической защите спортсмена. Одному она дана природой. Спортивная борьба активизирует и мобилизует его. Все в организме и поведении спортсмена настраивается на полную отдачу сил в спортивной борьбе до полной победы. Другой же, несомненно, не менее первого желает славы и в то же время как бы боится ее. Страх неудачи подавляет спортсмена. В конце концов, стремление к успеху у него оказывается слабее установки избежать неудачи. Важнейшие задачи психогигиены и психопедагогике спорта лежат именно в сфере соревнований.

В психологии спорта исследованиям проблемы предсоревновательных и соревновательных состояний посвящено наибольшее количество работ. Теории, эксперименты, эмпирика – все в этой проблеме переплетено глубоким интересом исследователей к наиболее острому моменту спортивной деятельности. Анализ работ, дополненный нашими наблюдениями и анализом анкет самооценки, позволил представить динамику предсоревновательного и соревновательного психического напряжения в виде графика (рис. 2). Использование этого рисунка в многочисленных беседах со спортсменами и тренерами показало его высокую эффективность в просветительской работе. Знания в этом вопросе есть по

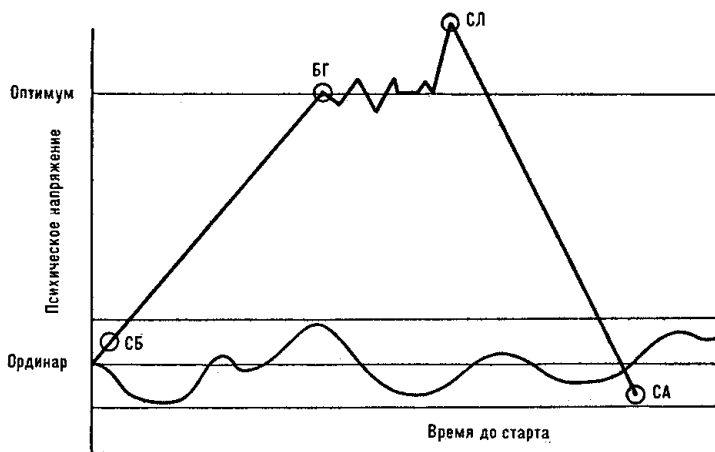


Рис. 2

сути снижение неопределенности в понимании своего состояния, а это первые шаги на пути психогигиенического благополучия.

Уровень эмоционального возбуждения динамичен, однако в обыденной жизни при отсутствии эмоциогенных ситуаций он находится в границах определенного ординара. Его колебания занимают диапазон от дремотных до активных рабочих состояний при выполнении обычных обязанностей. Их динамика изображена внизу волнистой линией, что условно отражает состояние спортсмена в относительно спокойной, далекой от соревнований обстановке. За несколько дней до старта уровень напряжения находится в коридоре ординара. Если он остается таким вплоть до старта, можно считать, что спортсмен находится в состоянии стартового безразличия (СБ). Это означает, что соревнования не очень для него значимы, результат выступления в них мало связан с мотивом самоутверждения. Спортсмен твердо уверен в том, что покажет результат, достаточный для положительной оценки. Он продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но в результате не найдут отражения резервные возможности спортсмена, вскрываемые только благодаря экстраординарным эмоционально-волевым состояниям. Поэтому состояние стартового безразличия нельзя рассматривать как благоприятное: оно практически не встречается у спортсменов, выступающих в соревнованиях высокого ранга.

С приближением соревнований уровень психического напряжения обычно возрастает. Спортсмены испытывают его примерно за неделю, эмоционально неустойчивые намного ранее, эмоционально устойчивые – нередко только в день соревнований.

Выполняя регулирующую функцию, предсоревновательное напряжение автоматически подготавливает организм спортсмена к предстоящей деятельности. Возникающее состояние активизирует функциональные системы организма, подготавливает резервы к реализации. Главное, чтобы эта подготовка была своевременна и не чрезмерна. В наиболее благоприятных случаях оптимальный уровень эмоционально-волевого напряжения совпадает с временем старта. Возникающее состояние А.Ц. Пуни назвал состоянием боевой готовности (БГ). В этом состоянии спортсмен реализует свою подготовленность, а при большом воодушевлении и высоком боевом подъеме – и резервные возможности. Состояние боевой готовности характеризуется гармоничным

сочетанием всех уровней управления в организме и поведении спортсмена, оптимизацией функциональных систем, обеспечивающих его деятельность.

Оптимальный уровень психического напряжения, эмоционального возбуждения может не совпасть с временем старта. Сохранять достаточно высокую готовность к деятельности, требующей максимальных проявлений, длительное время нельзя. Спортсмен может оказаться в наиболее благоприятном состоянии не к моменту старта, а за какое-то время до него. Вероятность этого увеличивается, когда нарушается регламент соревнований, например старт дается с опозданием. Психическое напряжение, возрастая, может перейти в психическую напряженность, и спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки (СЛ. – *Черникова О.А.*). Пик предстартовой лихорадки обычно находится на границе возможностей нервной системы выдержать длительное концентрированное возбуждение. Одни спортсмены могут продолжительное время находиться в состоянии высокого эмоционального возбуждения без особого ущерба для спортивного результата, у других быстро возникают признаки перевозбуждения.

Одна из характеристик этого состояния – дисгармония функций и систем, обеспечивающих деятельность. Однако в любом случае в состоянии стартовой лихорадки снижаются надежность спортсмена и вероятность достижения высокого результата, хотя это еще не значит, что спортсмен покажет низкий результат. В этом состоянии возможен и очень высокий результат, но определяется он нюансами непосредственной подготовки к исполнению спортивного действия, особенно в скоростно-силовых видах спорта. Например, прыгун в длину может показать в пяти попытках низкие для себя результаты и какие-то из них совершить с заступом, а шестой прыжок может оказаться для него рекордным.

Наихудшее предстартовое состояние возникает тогда, когда уровень психического напряжения резко падает. Это состояние принято называть состоянием стартовой апатии (СА). Переход от максимальной точки психического напряжения к СА обычно кратковременен. Только что спортсмен проявлял нервозность, аффективность, нетерпеливость в ожидании старта, лицо его горело, движения были порывисты, он не мог усидеть на одном месте и вдруг резко снижает, становится пассивным, сидит в отрешенной позе, не проявляет активного желания соревноваться,

замедленно реагирует на раздражители, иногда зевает. Чаще всего стартовая апатия – это следствие острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

В представленной динамике предсоревновательного и соревновательного напряжения нетрудно усмотреть классические фазы стресса по Г. Селье. Действительно, растущая часть кривой есть не что иное, как фаза тревоги, колебания вблизи оптимума – резистентность (сопротивляемость), падение кривой отражает фазу истощения. В графике находит отражение и известная инвертируемая U-образная кривая Йоркса и Додсона, отражающая зависимость уровня достижений от степени психического напряжения. По сути, в ней заключен всеобщий закон оптимума: напрягаешься мало – и результат невелик; напрягаешься чрезмерно – жди ошибок, срывов, как говорят, «проколов».

Как показывают специальные исследования, изменения психического напряжения перед стартом прямо связаны с определяющими результат двигательной деятельности навыком и рядом физиологических показателей. Так, качество двигательных навыков улучшается с возрастанием психического напряжения. Но как только напряжение поднимается выше линии оптимума, переходя в напряженность, возможности спортсмена координировать тонкие детали в технике упражнений, своевременно и хорошо расслаблять неработающие мышцы существенно ухудшаются. Поэтому при нарушении техники перед стартом опытный тренер часто занимается не коррекцией движений, а психическим состоянием спортсмена. Аналогичная картина наблюдается при сопоставлении динамики психического напряжения с работой систем и функций организма, определяющих качество и продуктивность двигательной деятельности. Их показатели улучшаются параллельно с ростом психического напряжения, но только до линии оптимума. Дальнейший рост напряженности приводит к дисгармонии функций, энергетические возможности начинают падать. Результат этого виден особенно выразительно на финишном отрезке в видах спорта на выносливость.

Описанная выше динамика психического напряжения в обывательской жизни называется просто волнением. Напоминание спортсмену о положительном значении определенной степени волнения перед стартом бывает весьма полезным, так как нередко у него возникает тревожность из заблуждения: волнуясь, зна-

чит, не покажу хороший результат. Волноваться перед стартом не только можно, но и нужно. Не испытывая предстартового волнения, нельзя полностью раскрыть свои возможности. Волнение в этом случае – праздничное спортивное воодушевление, общий подъем, боевой дух, нетерпеливое ожидание борьбы. Каждому спортсмену надо знать как общие закономерности, так и свои индивидуальные особенности динамики предсоревновательного напряжения. Снятие неопределенности в понимании своего состояния – начало пути к его нормализации.

Каждому спортсмену полезно также тщательно анализировать особенности возникающего у него предсоревновательного психического напряжения и причины, его вызывающие. Это помогает выработать своеобразный ритуал предсоревновательного поведения, а он, в свою очередь, поддерживает напряжение на оптимальном уровне. Для этого очень полезно для будущих стартов после каждого соревнования фиксировать в своем дневнике все нюансы своих состояний до и в процессе соревнований, сопоставлять их с достигнутыми результатами и с состояниями в других соревнованиях, отыскивать причины неблагоприятных состояний, фиксировать факторы, оказывающие положительное влияние, и др.

Знание особенностей своих психических состояний и их влияние на результат выступления способствует выработке индивидуально своеобразной последовательности действий и саморегуляции, направленных на поддержание оптимального уровня психического напряжения. Особенно важно знание нюансов напряженности в состоянии стартовой лихорадки. Что же касается состояния стартовой апатии, то здесь помочь спортсмену оказывается очень трудно, часто невозможно. Если нервная система оказалась перегруженной и находится в состоянии определенной степени истощения (образно говоря, спортсмен «скатился» по правой стороне «горки» предстартовых состояний), то стимуляции его в этот момент вряд ли окажутся продуктивными. В редчайших случаях это может быть какой-то исключительный способ одноразового использования, почти всегда на грани дозволенного. Поэтому управление и саморегулирование предстартового состояния направлены на поддержание оптимального уровня психического напряжения и уменьшения напряженности в состоянии стартовой лихорадки с тем, чтобы избежать последней фазы – стартовой апатии.

Помочь процессу управления предстартовыми психическими состояниями может знание причин, влияющих на динамику психического напряжения. Литературные данные, сопоставление результатов многочисленных соревнований с данными психолого-педагогических наблюдений и бесед со спортсменами, результаты анкетирования позволили выделить следующие причины.

1. Значимость соревнований. Она определяется многими факторами, но в первую очередь соотношением цели и уровня подготовленности спортсмена. Известная теория П.В. Симонова в этом случае получает полное подтверждение: эмоция есть отражение силы потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент. Естественно, что это лишь одна из сторон многоликой причинности эмоций, но в конкретной ситуации конкретных соревнований она одна из важнейших.

Действительно, спортсмен испытывает напряжение тем большее, чем меньше вероятность достижения цели. Другими словами, чем выше цель и чем ниже уровень подготовленности, тем сильнее будет предсоревновательное напряжение. Эти два фактора обуславливают, так сказать, абсолютную значимость соревнований независимо от их ранга и состава участников. Участники первенства школы могут испытывать напряжение не меньше, чем участники первенства страны, так как стать чемпионом школы для одного не менее значимо, чем для другого стать чемпионом страны.

Как в цели, так и в уровне подготовленности есть объективные и субъективные критерии. К объективным относится, например, время контрольных отрезков, к субъективным – самооценка уровня подготовленности по самочувствию. Слабая подготовленность заставляет снизить цель, что уменьшает значимость соревнований и тем самым психическое напряжение. Высокий уровень подготовленности, если он сочетается с вполне достижимыми целями, чаще всего дает благоприятную динамику.

Объективно хорошая подготовленность, дополненная высокой ее самооценкой, заставляет принять очень высокие цели, достижение которых существенно влияет на социальный статус и будущую жизнь спортсмена. Завышение цели может произойти как вполне сознательно, так и неосознанно. Неукротимое желание закрепощает и отрицательно сказывается на динамике предстартового состояния. Нередки случаи, когда отлично подготов-

ленный спортсмен, искусно «подведенный» тренером ко дню старта, утром на разминке показывает свои лучшие достижения в отдельных упражнениях или их частях. Это определяет скачок соревновательной цели, изменение состояния спортсмена, что, в конце концов, может завершиться неблагоприятным предстартовым состоянием и плохим спортивным результатом. Поэтому за день до соревнований либо на разминке результат контрольных отрезков объявлять спортсмену совсем не обязательно, особенно если они очень высоки.

Значимость соревнований определяется также масштабом, квалификацией (известностью) участвующих в них спортсменов. Но эта значимость относительна. Несомненно, первенство страны значимее, чем первенство школы. Относительная значимость влияет на абсолютную – с ростом масштаба соревнований психическое напряжение участников, как правило, возрастает. Однако из этого правила возможны и исключения. Например, спортсмен в жесткой конкуренции выиграл отборочные соревнования и попал на чемпионат страны. Но результат его – один из самых худших среди всех участников чемпионата, и, несмотря на возросшую масштабность, спортсмен волновался меньше. Именно потому, что на этом уровне у него не было шансов на успех, значимость оказалась ниже. Это тот случай, когда «отобраться» важнее, чем потом выступить. Выиграл отборочные соревнования – поехал, а там уж как будет – «главное» сделано.

В основном, чем более значимы соревнования для спортсмена, тем раньше и с большей интенсивностью проявляются изменения в его психическом состоянии. Наиболее значимыми соревнованиями являются Олимпийские игры, которые и дают особенно выразительные примеры влияния (как положительного, но чаще отрицательного) на спортивный результат. Из этого следует общее заключение: для эмоционально возбудимых, эмоционально неустойчивых спортсменов искусственное временное снижение значимости выступления в соревнованиях является действенным способом оптимизации их состояний.

2. Состав участников соревнований – фактор, тесно связанный с первым. Наличие сильных соперников повышает их значимость, предъявляет высокие требования к наличию или отсутствию информации о них. Поскольку неопределенность всегда вызывает излишние напряжения, необходимо иметь вполне конкретную информацию о составе участников. Но эта информация

должна быть не только необходимой, но и достаточной. Не редкость, что для сохранения благоприятного предсоревновательного и соревновательного состояния лучше чего-то не знать о противнике либо вообще не принимать его в расчет до определенного момента. При большом различии в силах и подготовке участников, когда исключена жесткая конкуренция, их предсоревновательное психическое напряжение определяется в основном предполагаемым результатом, а не соперничеством. Наибольшей высоты напряжения достигается в тех случаях, когда ожидается острая борьба между равными по силам спортсменами.

3. Организация соревнований. Торжественное открытие, предсоревновательные ритуалы, регламент соревнований, своевременность стартов, объективность судейства, грамотность секундирования, зрители, их поведение и количество могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на динамику предсоревновательных и соревновательных состояний спортсменов, что определяется их опытом и индивидуальными особенностями.

4. Поведение людей, окружающих спортсмена (и особенно тренера). Случайно брошенное необдуманное слово, раздражительный тон, отчетливо проявляемое волнение, суетливость, избыточная и несвоевременная мотивация (особенно со стороны руководителя), колкости, едкие замечания, запугивания, завышенные обещания, негативные оценки, преждевременное объявление планируемого результата – все это оказывает очень существенное влияние на состояние спортсмена.

5. Индивидуально-психологические особенности спортсмена, главным образом те, которые определяются такими свойствами нервной системы, как сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность. Наименее благоприятно для предстартовых состояний сочетание относительной слабости нервной системы с ее неуравновешенностью. Спортсмены, отличающиеся этими свойствами, нередко оказываются в состоянии стартовой апатии. Выраженная неуравновешенность нервной системы в сочетании с силой иногда приводит к благоприятному исходу, и спортсмен может показать высокий результат при внешних признаках предстартовой лихорадки.

Это наиболее грубые, бросающиеся в глаза примеры. На самом деле тонкости индивидуально-психологических особенностей создают неповторимость проявлений состояний спортсменов перед стартом, в которой каждый из них находит свой индиви-

дуальный стиль деятельности и регуляции действий и переживаний.

6. Особенности вида спорта и соревновательного упражнения. Предстартовое состояние спринтера и стайера, гимнаста и пловца, метателя и бегуна определяется необходимой степенью мобилизации, числом стартов за день, возможностью начинать упражнение самостоятельно или по сигналу стартера и пр. Для метателя максимальная собранность и мобилизация как итог психического напряжения перед исполнением упражнения есть основа его результата. Подобное состояние на старте совершенно ни к чему марафонцу. Метатель или прыгун, начинающий упражнение самостоятельно, и бегун, начинающий упражнение по сигналу стартера, будут отличаться разной динамикой психического напряжения, особенно в последнее мгновение перед выполнением упражнения. Этот фактор существенно влияет на особенности саморегуляции предстартовых состояний. Метатель имеет возможность «уловить» благоприятный момент для начала упражнения, контролируя динамику своего состояния непосредственно перед исполнением спортивного действия. Бегун же должен создавать благоприятное состояние и удерживать его до сигнала стартера.

7. Степень овладения способами саморегуляции. Умелое и своевременное использование способов саморегуляции может нивелировать многие из факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на состояние спортсмена в период соревнований. Этому вопросу посвящен специальный раздел книги.

8. Исполнение целесообразного ритуала предсоревновательного поведения. Реализация закрепившейся последовательности действий в день соревнований и перед стартом, тех действий, которые в предыдущих соревнованиях завершались успехом, тем более триумфом, вселяет в спортсмена уверенность, благотворно влияет на динамику психического напряжения. В этом ритуале не редкость приметы, суеверия, ритуальные действия. Их резкое пресечение не способствует положительной динамике предсоревновательного психологического состояния.

9. Психологический климат в коллективе, характер и особенности взаимоотношений его членов, взаимная поддержка, уверенность в том, что в трудный момент спортсмен получит хороший совет и помощь; хорошее, боевое настроение от начала до конца соревнований; разумно организованные группы болельщиков и многое другое – все это влияет на динамику психических со-

стояний спортсменов в период соревнований. Не внешнее, показное, а истинное, глубинное понимание и переживание единой коллективной цели, в достижение которой каждый должен внести максимальный вклад, определяют собранность спортсменов, проявление их максимальных усилий до последних мгновений соревнований.

10. Организация свободного времени спортсмена. В предсоревновательный период, в том числе в день соревнований, у спортсменов много свободного времени. Его надо специально организовать. Занять спортсменов интересными делами, музыкой, книгами, экскурсиями, встречами, походами в кино или театр и т.д. – значит помочь им избавиться от навязчивых тревожных и возбуждающих образов предстоящих соревнований, от мысли о них, значит, позитивно вмешаться в динамику предсоревновательного напряжения. Тренер, пускающий на самотек эту важнейшую часть своей работы и предоставляющий спортсменом самим себе, допускает грубую, часто непростительную ошибку.

3.6. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

1. Безразличие, отсутствие интереса, скука – антиподы праздничного настроения, воодушевления, подъема боевого духа перед стартом. Спортсмен с отсутствием соревновательного интереса вредит команде. Надо либо возбудить этот интерес, либо изолировать спортсмена от команды. И позаботиться о коллективном настроении.

2. Классическая триада в последовательности «хочу – могу – должен» – критерий предстартового состояния спортсмена. Он *хочет* соревноваться, рвется в бой, уверен, что *может* выполнить поставленные перед ним задачи, и понимает, что *должен* сделать это, чего бы это ему ни стоило, ради себя, ради команды, ради своей страны. На этом строится состояние спокойной боевой уверенности.

3. Волнение перед стартом – необходимый компонент хорошего результата. Это друг спортсмена, который помогает ему перепрыгнуть через стандарты тренировочных результатов, подняться над собой, часто на неожиданную высоту.

Другое дело, что само слово «волнение» несет в себе несколько неблагоприятную эмоциональную окраску. Более правильно оценивать свое состояние перед соревнованиями как смесь вдохнове-

ния, воодушевления и восторга. Это своеобразное, действительно волнительное чувство воспринимается уже как позитивное, оптимально мотивирующее.

4. Если волнение становится чрезмерным, напряжение переходит в напряженность, спортсмену не поздно помочь. Главное – не паниковать, зная, что и в этом состоянии возможен высокий результат. Любыми способами (некоторые из них изложены ниже) не допустить перевозбуждения спортсмена. За ним следует глубокая «яма» апатии, а тут уже не до результата.

5. Если у спортсмена нарушилась техника во время разминки – это, скорее всего, следствие напряженности, которая приводит к дисгармонии функций, нарушает работу мышц-антагонистов и сбалансированную систему их напряжения – расслабления. Корректировать технику в эти моменты – это значит вмешиваться в автоматизм навыка. Стоит ли? Прежде чем это сделать, надо все взвесить. Может быть, лучше заняться психическим состоянием спортсмена.

6. В системе самопознания спортсмена одно из главных мест занимают знания о том, что с ним происходит в период соревнований. Общие особенности он может запомнить на основе представленной на рис. 2 схемы, а индивидуальные – выяснить в ходе тщательного анализа своего опыта. Для этого в дневнике спортсмена должна быть графа «Психические состояния». Это поможет оптимизировать ритуал предсоревновательного поведения, от соревнования к соревнованию лучше и лучше помогать себе.

7. Снижение значимости – самый общий принцип воздействия на спортсмена в эмоциогенной ситуации соревнований.

8. Каждый спортсмен отличается высокой чувствительностью ко всему, что так или иначе касается его спортивного результата. И в первую очередь к состоянию тренера. Это означает, что тренер ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнения по поводу выступления спортсмена в соревнованиях. Малейшая неуверенность, раздражительность, беспокойный тон, неоправданная суетливость тут же воспринимаются спортсменом и негативно влияют на его состояние. Психическое напряжение в период соревнований испытывает не только спортсмен, но и тренер (бывает, что тренер даже больше). Но спортсмен ни в коем случае не должен этого заметить.

9. Отношения и манера общения тренера со спортсменом во время соревнований должны быть обычными либо более мягки-

ми. Содержание и форму своих обращений к спортсмену необходимо контролировать тщательнее обычного. Тренер должен быть настроен оптимистически, уверенно, в общении быть легким, раскованным.

10. То, что было полезно для мотивации тренировочного процесса, может оказаться вредным в соревновательной обстановке. Энергообразующие приемы дальней мотивации в соревновательной обстановке не нужны – здесь спортсмен и без них «ресурсен». Всякого рода «накачки», заострение значимости выступления должны быть своевременны. Примерно за неделю до соревнований их использование весьма сомнительно. Они допустимы лишь в крайних случаях подавленности спортсмена и то непосредственно перед стартом.

11. Нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в технике исполнения упражнений, необычности поведения спортсмена, недостатков в организации соревнований или по какой-то иной причине. Причины эти можно мягко, конструктивно корректировать (если это крайне необходимо) либо не замечать. Раздражительность же вообще деструктивна, а в соревновательной обстановке в особенности.

12. Не следует успокаивать спортсмена фразой «Не волнуйся!» или требованием «Возьми себя в руки, ты же спортсмен!» Ни в том, ни в другом случае тренер не достигнет желаемого результата, а нередко натолкнется на раздражительный ответ. Целесообразней говорить «Спокойно!» и даже «Волнуйся!», напомнив ему, что волнение перед стартом – это помощник спортсмена. Психическим напряжением надо управлять не прямо, а опосредованно, о чем еще будет идти речь далее.

13. Если есть необходимость дать какие-либо указания в отношении действий или поведения спортсмена, то фразы должны быть краткими и понятными. Неопределенные выражения, указания на поиск вариантов лучше исключить. В некоторые моменты растерянности, неуверенности спортсмена жесткий, авторитарный приказ может оказаться вполне оправданным, особенно если он отдан в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий.

14. Оценивать действия спортсмена необходимо спокойным тоном, лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступления неудачно, нужно

уделить особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата в выступлениях, подчеркивающих бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок лучше, когда страсти улягутся, через день-два после соревнований.

15. В период соревнований тренер не должен быть озабочен, чрезмерно внимателен или назойлив в своем стремлении помочь спортсмену, особенно перед сном. Ни в коем случае нельзя уговаривать его быстро заснуть. И даже «Пора спать!» лучше заменить на «Пора отдыхать».

16. Спортсмен должен быть уверен, что хорошо подготовлен, но не завывать оптимальный уровень самооценки. Высокая самооценка поднимает цель, а следовательно, значимость. В итоге – высокое эмоциональное возбуждение, нарушение сбалансированного оптимума рабочих систем и недостижение цели. Надежда на «фантастический» результат может хорошо мобилизовать лишь как исключение и, как правило, приводит к глубоким разочарованиям после соревнований.

17. Тренер должен позаботиться о том, чтобы спортсмен в период соревнований не вступал в контакт с людьми, не понимающими его предстартового состояния. Они очень любят задавать вопросы о самочувствии, предполагаемых результатах, о соперниках и пр., что чаще всего вредно для спортсменов. Особенно опасны восторженные «доброжелатели», не осознающие своей бестактности, которые хотят «помочь» спортсмену и всегда уверены, что сегодня будет рекорд, ждут победы и т.д., о чем и спешат сообщить ему. Следует в первую очередь оберегать от них молодых спортсменов, которым еще предстоит завоевать место под солнцем спортивной славы.

18. Одна из задач тренера – профильтровать информацию о противниках и выдать спортсмену только то, что пойдет ему на пользу. Избыток сведений не менее вреден, чем их недостаток. Тем более нецелесообразно чрезмерно раздувать достоинства соперников. Спортсмену лучше думать о том, что, как и когда делать, чем беспочвенно «перемалывать» информацию, без которой вполне можно обойтись. Эту нагрузку тренеру лучше взять на себя, а спортсмену представить только выводы, если в этом будет необходимость.

19. Торжественное открытие, парад, знамена, марши, цветы создают праздничную атмосферу, воодушевляют спортсменов.

Но некоторых все же перевозбуждают. Их тренер должен знать. То же касается наблюдений за ходом спортивной борьбы, переживаний за своих товарищей. Что одному на пользу – другому может идти во вред.

20. Спортсмена надо учить рассчитывать время на все подготовительные мероприятия в период соревнований, помочь в этом, если их регламент нарушен.

21. Спортсмен должен знать, что сильнейший враг будущего результата – это мысли о нем. Особенно контрастные («Покажу результат – будет...», «Не покажу – ой, что будет!..»). Для большинства мысли о результате в конкретной и лаконичной форме полезны *только перед самым стартом*. Всякий раз, когда тренеру хочется сказать спортсмену: «Иди настраивайся на результат», он должен вспомнить, а научил ли он его этой настройке. Но даже если учил, то в такой форме говорить все равно не стоит. Напоминание о результате в эти моменты часто оказываются не только бесполезны, но и вредны.

22. Выступление, мнение, оценка, обещание руководителя являются хорошими мотивами в тренировке и соревнованиях. Но только в том случае, когда они своевременны и дозированы. Так, проводить собрание с командой, когда особых причин для этого нет, а только потому, что завтра начало ответственных соревнований, вряд ли целесообразно. За неделю, за несколько дней до этого – пожалуйста, но без «подхлестывания» значимости. Для эмоционально возбудимых далеко не всегда полезно, чтобы предсоревновательное психическое напряжение суммировалось с эмоциями, вызываемыми выступлением ответственного руководителя. Ведь от абстрактных выступлений в этих случаях давно отказались, а в конкретных все равно кого-то придется поругать, кому-то что-то напомнить, кому-то что-то пообещать. Не «перехлестнет» ли это значимость?

23. Каждому знакомо, какой силой обладает слово врача, его мнение о нашем здоровье. Известно также, что «слово лечит, слово калечит», особенно если оно исходит из уст медика. С каждым годом врач в команде становится все более авторитетной фигурой. То, как он относится к различным недугам спортсменов, как их объясняет и лечит в период соревнований, во многом определяет их психическое состояние. Врач должен знать спорт, его задачи, специфику. Даже очень хороший врач, но далекий от спорта, может, не желая того, навредить.

24. Заблуждается тот тренер, который в массажисте видит специалиста, воздействующего только на мышцы, на тело спортсмена. «Что-то у тебя сегодня мышцы жесткие», – говорит массажист спортсмену, растирая его за 10–15 минут до старта. Что это, глупость, безграмотность? А может быть, злой умысел? Такого массажиста нельзя близко подпускать к спортсмену. Пусть работает в бане.

25. «Слово – серебро, молчание – золото». Об этом правиле массажист должен помнить ежедневно. Спортсмен удобно устроился, расслабился, отдыхает в полудреме после тяжелых тренировок. А массажист говорит, говорит, говорит... Да еще требует внимания, ответов, сопереживания. Не в меру разговорчивый массажист никогда не обеспечит полноценного восстановления спортсмену. А уж когда он начинает высказывать спортсмену свое особое мнение, как тренироваться, – это совсем никуда не годится.

26. Родители хороших спортсменов, как правило, прекрасно знают вид спорта, которым занимается их ребенок. Но иногда их грамотность переходит границы допустимого, и на основе избыточной информации они начинают допускать и избыточное количество ошибок, особенно в период соревнований. Пусть не страдает родительское самолюбие, если сын (или дочь) просят не приходить на соревнования. Значит, их присутствие может нарушить оптимум, спортсмен (спортсменка) перестарается в своих помыслах и действиях. Если же он просит вас прийти на соревнования, отложите дела – ваше присутствие будет ему поддержкой.

27. Прежде чем что-то посоветовать спортсмену перед соревнованиями и во время них, высказать свои пожелания, оценки и прогнозы, родители (чаще всезнающая мама) должны тщательно взвесить свои слова. Скажем, говоря сыну, что она ждет сегодня рекорд, мама снижает вероятность его установления. И как можно меньше специальных мероприятий. Пусть все будет как в обычные дни.

28. Как правило, друзья спортсмена тоже спортсмены. Но случается, спортсмена связывают узы дружбы или любви с человеком, который знает спорт лишь по телевидению и из газет. В спорте, как и в любом другом деле, любимый человек может быть помощником, делая жизнь спортсмена более полной, счастливой, оптимистичной. Он может стимулировать, поощрять, дисциплинировать как в тренировке, так и в соревнованиях. Но при определенных условиях и вред его может быть не менее очевиден.

Несомненно, вмешательство в личную жизнь никого не оставит равнодушным, но оставлять бесконтрольной эту сторону жизни спортсмена тренер не имеет права. Особенно в период соревнований.

29. Для уравновешенного спортсмена, любящего представлять себя публике, присутствие на соревнованиях девушки, которая ему нравится, – стимул. Для неуравновешенного либо не очень уверенного в себе этот стимул может оказаться чрезмерным. Чаще всего присутствие или отсутствие кого-то на соревнованиях – процесс стихийный. Но тренер, стремящийся учесть все случайности, внесет определенный порядок и в эту часть соревновательной деятельности спортсмена.

30. Для психического состояния спортсмена в период соревнований небезразличны и такие факторы, как знания о расположении помещений на спортивном объекте и культура обслуживания. Если спортсмен мечется в поисках раздевалки, медпункта, туалета и пр., если шкафчик, где спортсмен сложил свои вещи, не закрывается, сумка оставлена бесконтрольно, кого-то нет вовремя на рабочем месте, а обслуживающий персонал в общении не проявляет должного такта – все это не способствует накоплению нервно-психического потенциала спортсмена к моменту старта.

Большинство этих рекомендаций адресуются тренеру. Но, как показывает практика психологической подготовки тренера, далеко не всегда эти рекомендации усваиваются, а тем более реализуются. Если спортсмен выступил плохо, причину этого обнаружить нередко не так-то просто. Уж слишком много факторов могут повлиять на результат, усложняя работу над ошибками. И чтобы сделать выводы и что-то изменить в будущем, часто оказывается недостаточно простого анализа ситуации, равно как и приемов воздействия на рациональный интеллект тренера. Знание и понимание далеко не всегда меняют характер действий – нужны переживания, надо воздействовать на эмоциональный интеллект.

Опыт проведения организованных и спонтанных бесед с тренерами показывает, что истинно исправительную функцию выполняют жгучие эмоции сожаления о неудачных стартах, когда тренеру прямо или косвенно демонстрируются **конкретные** примеры того, **как не надо** было действовать. Тренер может увидеть себя в каких-то из нижеследующих нарочито парадоксальных реко-

мендаций и по-новому осознать и пережить свои ошибки как причину провала.

При чтении этих негативных рекомендаций нетрудно будет заметить, что многие из них проистекают из представленных выше позитивных. И одно дело – не выполнять эти рекомендации, а другое – делать наоборот, т.е. когда поведение тренера пойдет по какому-то сценариям, описанным ниже. И именно переживания тренера в процессе сопоставления спортивного результата и своего поведения с тем «как надо» и «как не надо» дают эффективную коррекцию.

Итак, выделим **наиболее распространенные ошибки тренера накануне и в процессе соревнований**.

Ошибка 1. За несколько дней до соревнований, а еще лучше накануне, упорно указывать спортсмену на ошибки в технике или какие-то слабые показатели тренировочного процесса, сетуя на то, что совсем недавно у него было все в порядке.

Ошибка 2. Пытаясь мотивировать спортсмена, например, на хорошую серию незадолго до старта, напомнить ему, что этим надо наверстать нечто упущенное в предыдущие недели подготовки, когда он по болезни, лени или почему-то еще не выполнил запланированное.

Ошибка 3. Где надо и где вовсе не надо, особенно в присутствии спортсменов, сетовать на то, что какие-то атрибуты соревнований (например, костюмы, купальники, обувь, спортивные снаряды и т.д. и т.п.) были получены не вовремя, плохого качества и к тому же не соответствуют требованиям или размерам.

Ошибка 4. Приехав на соревнование, слишком много говорить о том, что гостиница плохая, питание слабое, до спортсооружения долго добираться, зал (бассейн, корт и пр.) вечно перегружены, да и качество их оставляет желать много лучшего, время для тренировок неудачное и т.д. и т.п.

Ошибка 5. Чрезмерной заботливостью, бесконечным вниманием и опекой, особенно в режиме суетливости, демонстрировать спортсмену свою озабоченность, показывая сколь много вы для него делаете в этой ситуации. При этом не скрывать своего напряжения и волнения. Спортсмен увидит, как у вас дрожат руки, когда вы пишете, какой вы красный и потный, как неадекватно вы реагируете на простые ситуации и пр. А чтобы это было наиболее выразительно, надо просто забыть о том, что соревнование – это праздник, в котором самое главное – вдохновение, воодушевление и ожидание восторга.

Ошибка 6. Без конца раздражаться по любому поводу, скулить и быть занудой. Давая установки, быть многословным, старательно, в тысячный раз, объяснять спортсмену нечто ну очень, очень важное...

Ошибка 7. Как можно чаще говорить о важности и значимости предстоящего выступления, особенно конкретно напоминая, что можно получить в случае успеха и что упустить в случае неудачи, добавляя: «Я жду от тебя... Ты меня не подведи...» или даже ласковое: «Ты уж постарайся, пожалуйста».

Ошибка 8. Для более глубокого проникновения в суть предыдущего тезиса нужно провести собрание команды (особенно вечером, накануне стартов), на котором кто-либо из руководителей еще раз авторитетно напомнит об этом.

Ошибка 9. Нарушить привычный распорядок дня, в стремлении сделать все «как можно лучше».

Ошибка 10. Заметно изменить обычный характер общения, особенно старательно чередуя ласковое, нежное, заботливое обращение с раздражительностью, резкостью, грубостью.

Ошибка 11. Настраивать спортсмена не на процесс деятельности (что, как и когда нужно делать), а на результат. Особенно на результат «фантастический», абсолютно не соответствующий подготовленности спортсмена и его самооценке этой подготовленности. Как вариант, после разминки сказать ему: «А теперь возьми себя в руки и иди настраивайся на результат».

Ошибка 12. Всячески успокаивать спортсмена, в том числе чаще повторять: «Да ты не волнуйся», «Ни пуха ни пера» и пр.

Ошибка 13. В день соревнований, особенно в разминке перед стартом, корректировать технику.

Ошибка 14. Зайдя в комнату к спортсменам вечером, перед сном, сказать: «А вы почему еще не в постели? Уже 20 минут как вы должны были спать. Не выпитесь – и чего от вас ждать. Немедленно в постель и быстренько спать».

Ошибка 15. Не интересуясь мнением спортсмена, пригласить на соревнование родителей и, не зная, как они это будут делать, попросить их «поддерживать» свое чадо. То же касается любимых партнеров.

Ошибка 16. Постараться, чтобы накануне соревнования журналисты «навесили» на вашего ученика как можно больше медалей. И чтобы сам спортсмен давал интервью до соревнований, а не после них.

Ошибка 17. В случае неудачного выступления спортсмена всем своим видом демонстрировать недовольство и удрученным тоном сказать: «Столько времени на тебя угрохал, а никакого толку нет, да и вряд ли будет».

В большинстве случаев это действительно ошибки, но возможны и исключения. Многообразие соревновательных ситуаций в сочетании с индивидуальными особенностями тренера или спортсмена, а также характера общения между ними иногда может такое поведение оправдывать. Другое дело, что в этих исключениях надо различать краткосрочный и долгосрочный эффект. Выиграв в малом, можно проиграть в большом.

Изложенное выше представляет собой пример довольно распространенного феномена в деятельности и общении, когда намерения человека не совпадают с его поведением. Тренер имеет четкие намерения организовать, стимулировать, мобилизовать спортсмена в период соревнований, подвести его к моменту старта в наилучшей кондиции. При этом нередко не учитывается, что инструментарий дальней и ближней мотивации может либо существенно различаться, либо его использование быть просто несвоевременным. И тогда поведение тренера входит в противоречие с намерениями и, соответственно, не способствует успеху. Например, в процессе подготовки надо думать о результате, о целях самого высокого порядка. Это систематический, мощный мотив. А на пути к результату в соревнованиях надо думать о процессе. Для эмоционально возбудимых спортсменов это один из путей оптимизации психического состояния перед стартом. Кстати, как показала наша практика работы с родителями и близкими спортсмена, изложенная выше информация оказывается очень полезной для них.

Ниже приводится **перечень основных показателей позитивного и негативного психофизического состояния спортсмена** накануне и в процессе соревнований.

1. Спокойный, хладнокровный – тревожный, испуганный, панический.
2. Уверенный в себе – неуверенный.
3. Боевой – подавленный.
4. Воодушевленный, вдохновленный – волнующийся, унылый.
5. Раскованный, раскрепощенный – скованный, закрепощенный, напряженный.
6. Плавный, ловкий – неуклюжий.
7. Собранный – разобранный, растерянный.

8. Надежный – внушающий сомнения.
9. Самодостаточный, самостоятельный – нуждающийся в поддержке, несамостоятельный.
10. Энергичный, отдохнувший – вялый, усталый, слабый.
11. Удовлетворенный – расстроенный.
12. Организованный, четкий, последовательный – суетливый, поспешный, нетерпеливый.
13. Чувствующий себя успешным – стеснительный, смущающийся, ложно скромный.
14. Сконцентрированный (сфокусированный) – рассеянный (расфокусированный).
15. Умеющий положиться на себя – теряющийся в сложной ситуации.
16. Легкий в общении – мрачный, раздражительный.
17. Взгляд четкий, определенный – взгляд бегающий, рассеянный.
18. Влажность рук обычная, руки спокойные – руки влажные, дрожащие.

После изучения особенностей деятельности и психологии спортсмена рекомендации – это первая часть системы воздействия, направленная на совершенствование его деятельности в условиях тренировки и соревнований. В структуре психологического обеспечения этой деятельности рекомендации как средство воздействия отличаются рядом достоинств и недостатков. К *достоинствам* относятся их всеохватывающий характер, простота использования, широкий временной диапазон эффекта воздействия (от мгновенной реакции до следов спустя годы), огромное многообразие форм при одном и том же содержании, возможность учета тончайших оттенков психических состояний и свойств личности, на которые эти рекомендации накладываются, и пр. К *недостаткам* относятся их нередко спорный характер (когда они базируются не на строгих научных фактах, а на субъективных, одиночных наблюдениях), дидактическая, поучающая форма (что у тренеров и спортсменов, достигших успехов, может вызывать негативную реакцию), отсутствие системы в их реализации и пр. Эти недостатки, особенно последний, устраняются целенаправленной систематической психологической подготовкой к спортивной деятельности.

Глава IV

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Подготовка к определенной деятельности – это процесс создания готовности человека к продуктивному участию в ней. В этой готовности можно усмотреть известные компоненты: мышечный, функциональный, операционный и, безусловно, психологический. К любой деятельности, поведенческому акту, конкретному действию, к любой роли человек должен быть готов психологически. Чтобы сменить место работы, истратить крупную сумму на покупку, вступить в брак, родить ребенка, выступить с критикой и пр., человек должен быть психологически готов ко всему этому, иначе вместо удовлетворения их результаты принесут огорчения.

Переживания человека, его внутренний психологический комфорт во многом зависят от психологической готовности к конкретному режиму жизни, к оценке его деятельности как личности, как профессионала, к возможным наказаниям или поощрениям, к особенностям общения с определенным кругом лиц и вообще к тому специфичному психологическому климату и психическому напряжению, которое неизбежно сопровождает любую продуктивную деятельность. Во всех случаях, когда есть психическая готовность к деятельности, есть и предшествующая ей психологическая подготовка. Другое дело, что часто она незаметна как процесс, так как осуществляется стихийно, специально не организована.

Ребенок пошел «первый раз в первый класс», юноша с призывного пункта прибыл в часть, геолог отправляется в длительную экспедицию и т.д. – все они прошли свой курс психологической подготовки к деятельности, часто даже не догадываясь об этом. В видах деятельности, требующей от человека особой собранности, мобилизации, полной отдачи сил и высоты профессионализма, психологическая подготовка организуется и планомерно осуществляется предварительно и в самом процессе деятельности. Этому понятию предшествовало понятие волевой подготовки спортсмена. Раньше широко использовался термин «морально-

волевая подготовка», что не всегда было оправданно, так как методические, психолого-педагогические средства моральной и волевой подготовки далеко не всегда совпадают. К тому же это зауживает предмет волевой подготовки, так как спортсмен может совершать волевое действие не только на основе высоких моральных чувств (хотя действительно именно они отличаются высшими проявлениями).

Вот уже более двадцати лет проблема психологической подготовки, поглотив в себя множество частных проблем, стала ведущей как в научно-исследовательской, так и в научно-практической работе. Термин этот быстро стал привычным, им с легкостью стали пользоваться ученые, тренеры, спортсмены, руководители, журналисты.

Необычайная широта понятия «психологическая подготовка» часто делает его аморфным. Благодаря понятию «психологическая подготовка» стало легко и удобно объяснять недостатки в подготовке спортсмена, хотя достоверность этих объяснений нередко также легко поставить под сомнение, как и возможность пользоваться ими. Возникли различные научные школы, которые были не столько противоречивы, сколько разрабатывали разные грани этой проблемы. Однако, несмотря на широту разработок, они ограничивали свой предмет изучением спортсменов в условиях соревнований. Совершенно очевиден даже речевой стереотип: когда говорят «психологическая подготовка», то само собой добавляют «спортсмена к соревнованиям». Несомненно, это важнейшая часть психологической подготовки. Но за ней была забыта большая по объему, а по времени более ранняя психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу, нередко многолетнему, монотонному и нестандартному. Спортсмен, не подготовленный к необычайно жесткому общему жизненному и тренировочному режимам, особенно характерным для спорта высших достижений, до соревнований может и не дойти.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям включает в себя мероприятия *заблаговременные*, проводимые систематически задолго до соревнований и обусловленные их общими закономерностями, и *непосредственные*, связанные с особенностями конкретных соревнований. В тех случаях, когда заблаговременно специальная работа систематически не прово-

дится, за 30–40 дней до ответственных соревнований начинается реализация программы, направленной на *коррекцию психологической защиты спортсмена**.

Все это обуславливает следующие виды психологической подготовки: 1) психологическая подготовка тренера; 2) психологическая подготовка спортсмена к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; 3) общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям; 4) специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию; 5) коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

4.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА

Весь процесс воспитания в спорте осуществляется не только одним тренером, а чаще под его руководством, когда он привлекает для этой цели специалистов. Естественно, что тренер всего охватить не может, да и далеко не всеми методами современной психологической подготовки он может овладеть и воспользоваться. Его помощниками в этом случае выступают профессиональный практический психолог-педагог, спортивные руководители, родители спортсменов и т.д. Однако для того, чтобы его руководство было правильным и грамотным, тренер сам должен быть психологически подготовленным и образованным.

Важность этой проблемы ни у кого не вызывает сомнений. Но как решать ее организационно и методически, пока не совсем ясно. Чаще всего под психологической подготовкой тренера имеют в виду его психологическое образование и умение воздействовать на спортсмена сообразно сложившейся ситуации. Иногда, по аналогии со спортсменом, учитывают его возможности владеть собой в нагрузочные периоды тренировочного процесса, и особенно в период соревнований. Действительно, это главные моменты психологической подготовки тренера, но далеко не исчерпывающие. Ситуации в спорте требуют от тренера знаний не только психоло-

* Психологическая защита спортсмена – система психических качеств и свойств личности, противостоящая неблагоприятным факторам в тренировочном процессе и соревнованиях.

гии спорта, но и психологии возрастной, социальной, педагогической, медицинской и др. Естественно, что тренер пользуется в своей работе широким комплексом психологических сведений, что и является одной из главных причин его успешности. И всегда надо помнить, что сами по себе знания не являются гарантом успеха. Они должны быть структурированы в определенную систему, о чем мы писали ранее. Эти знания необходимы тренеру не только для организации грамотного психолого-педагогического воздействия на учеников, но для планирования своего самосовершенствования. Правомерность этого для тренерской деятельности доказана во многих исследованиях. Так, А.А. Деркач и А.А. Исаев показали, что у тренеров высокого уровня мастерства все интеллектуальные свойства развиты лучше, чем у тренеров среднего и низкого уровня мастерства. Для них характерна сформированность таких интеллектуальных свойств, как умение строить умозаключения, самостоятельность и зрелость суждений, живость ума, быстрота мышления, хорошая память, активность и концентрированность внимания, сосредоточенность, умение легко и свободно оперировать словами, способность к абстрагированию и логическим обобщениям.

В другой работе эти же авторы выделяют особенности личности тренера-творца. Вот некоторые из них. Тренер-творец гибко реагирует на запросы практики, не держится догм, сколь бы авторитетны они ни были. Критически оценивает свою работу, видит неполноту своих знаний. Из лучших образцов передового опыта он извлекает не рецептуру, а идею и трансформирует ее к конкретным условиям. Ему характерен постоянный поиск новых путей, способов и приемов в деятельности, постоянный творческий рост. У него активная потребность в творчестве, психологическая готовность к педагогической деятельности. Его отличает желание экспериментировать, свобода от самоограничений, высокая творческая энергия. Дополним этот список данными Б.К. Огилви, изучившего личностный профиль тренеров, достигших успеха в своей профессиональной деятельности. Эти тренеры отличаются твердым характером, достаточной устойчивостью к стрессу, эмоциональной зрелостью, независимостью, твердостью и реалистичностью взглядов. Они не склонны показывать озабоченность, умеют хорошо владеть собой и имеют высокие показатели по шкале авторитарности.

Все это естественно соотнобразуется с особенностями спорта высших достижений. Ведь рекордные результаты возможны только при постоянном совершенствовании методики и используемых средств. Поиск новых путей, творчество на тренировке, а главное – вне ее, требуют от тренера фанатичной увлеченности, без которой мало кому удастся достичь вершин. Кроме того, жизнь долгое время на сборах, соревнованиях без привычных удобств, вдали от семьи, когда нарушен сложившийся уклад; переживания в моменты неудачи, когда кажутся потерянными месяцы работы, необычайная многоплановость работы и пр. могут выдержать только психологически подготовленные люди, отличающиеся своеобразной психической устойчивостью. Счастье и тяготы спортивной жизни идут бок о бок и вполне стоят друг друга.

Организация спортивной жизни еще очень далека от совершенства, да и суть спорта такова, что совершенства здесь достичь просто невозможно. Сколько тренеров, не выдержав этих непривычных, а часто и неестественных с гигиенической и психогигиенической точки зрения условий меняли характер и направление своей деятельности. А выдерживают и добиваются успеха тренеры с личностными особенностями, далекими от стандартов обытательских представлений.

Талантливый тренер наделен даром самомотивации на пути самовыражения. Одной из особенностей выдающейся личности вообще является некоторая непредсказуемость поведения. Иногда это частицы, элементы гениальности, которые всегда находятся за границами стандартных путей, путей, так сказать, обозначенных флажками. Выполняющий неукоснительно инструкции, предписания, методики способствует сохранению существующего порядка, но никак не открывает новые пути в науке, искусстве, спорте. «Выбросы» в поведении суперклассного тренера всегда шокируют окружающих. И каких только негативных эпитетов не сыплется в его адрес, особенно за глаза. Случается, что далеко не всегда правила хорошего тона или даже просто элементарный такт сопровождают его поведение. Да и истина вовсе не обязательно окажется на его стороне. Но он ищет. Он рассчитывает, пробует, проверяет, тестирует, провоцирует; играя как актер, меняет маски; дергая и лаская свою интуицию, слушает ее как музыкант, настраивающий инструмент. И вдруг выдает какой-то перл, иногда сам не понимая до конца его назначения. Конечно, он ошибается, ошибки режут и колют его не меньше, чем другого, но их он не

боится, они его не останавливают, а только вливают новую энергию в его поиск. Он, как драчун, окруженный врагами, от каждого удара свирепеет только больше и чаще всего находит пути из каждого, казалось бы, замкнутого круга проблем. Природа заложила в него рефлекс «антиординара», без которого, находясь на вершине достижений, просто невозможно двигаться вперед. Известно, что умение видеть главное среди сотен проблем и задач составляет основу деловой, прогрессивной личности. По другим исследованиям, успеха достигает человек, умеющий ладить с людьми. Но выдающийся тренер и эти заповеди выполняет по-своему, даже в них рефлекс «антиординара» оказывается сильнее каких-либо закономерностей. В этом главном тренер вначале наводит порядок, а потом ломает его, наводит новый порядок и опять все перестраивает. Он враг закостенелости, стандартности. Иногда кажется, что он получает высшее удовольствие от того, что рушит блоки структурно-системного здания в своей работе, с таким трудом созданное им же самим потому, что расчищает себе площадку для новых построений. И если в новом сезоне тренер работает по старой схеме, опытный спортсмен начинает сомневаться в успехе. В подобном стиле работы можно усмотреть немалую долю авантюризма. Но психологические основы авантюризма могут быть как положительными, так и отрицательными, равно как и его результат. И нередко малозаметная грань отличает хорошее от плохого в подобном стиле деятельности тренера. Но именно в этом суть поиска и риска, единства и борьбы противоположностей. Для творца вообще характерна готовность к риску. Основа здорового авантюризма состоит в том, чтобы не терять, постоянно видеть, чувствовать конечную цель, нередко очень высокую, очень трудно достижимую, но реальную. Авантюризм, в основе которого лежит не авангардная перспектива развития, а надуманное фантазийное прожектерство, безусловно, может принести много вреда. Тренер-творец уверен в себе, в своих возможностях, но он должен быть уверен и в реальности своих максималистских устремлений.

Что же касается мотивации, то основным мотивом всей деятельности тренера являются результаты его учеников, его команды – критерий его профессионального, педагогического мастерства. Но привходящие моменты, такие, как материальное обеспечение спортивной тренировки и соревнований, разумное соотношение моральных и материальных поощрений и наказаний, предоставление определенных привилегий и благ, – все это немаловажные

компоненты психологической подготовки тренера к плодотворной деятельности на ниве спорта. Никакая психологическая подготовка не будет успешной, если она не подкреплена конкретными организационными мероприятиями или соответствующей мотивацией тренера к многолетнему труду в условиях большого спорта. Если главным лицом, организующим и осуществляющим психологическое обеспечение подготовки спортсмена, является тренер, то психологическую подготовку самого тренера осуществлять, по сути, некому. Это опять же его собственная активность, его творчество в организации жизни, работы, образования и особой системы отношений. Это профессиональное самовоспитание, включающее в себя как часть саморегуляцию психических состояний. Хороший руководитель, несомненно, осуществляет психологическую подготовку тренера, главным образом, через систему мотивации его деятельности. Куда и насколько тренер едет, как о нем пишут в прессе или представляют по радио и телевидению, какие предоставляют условия и возможности для профессионального роста и пр. – позаботиться об этом обязан руководитель, в противном случае он не оправдывает своей должности. Каждому должно достаться соответственно его таланту и достижениям. На совести руководителя лежит и то, как, насколько глубоко и правильно тренер повышает свою квалификацию, в том числе психологическую. За последние годы прикладные вопросы психологии спорта получили интенсивное развитие, но распространение и пропаганда их в широкой тренерской среде остаются пока трудно разрешимыми задачами.

Психологическое образование и совершенствование тренера всегда было связано с определенными трудностями. Внешние трудности очевидны: тренер очень занят целый день и круглый год, и специально организовывать его психологическое совершенствование, вызвав на факультет повышения квалификации недели на две, – это прожектерство. Конечно, плановое обучение на факультете повышения квалификации, равно как и эпизодические лекции, семинары по психологии спорта, дополняют и уточняют знания тренера. Но, как показала наша многолетняя практика, лучшей формой психологической подготовки тренера являются тематические дискуссии. Дискуссия должна проводиться в свободной манере, где каждый может высказать свое мнение, поделиться опытом. Лучше, если на них не будут присутствовать администраторы, особенно с авторитарным стилем

руководства, умудряющиеся, так сказать, на корню задушить любое чужое мнение, психологически подавляющие собеседников.

Дискуссию начинает психолог, знающий не только теорию, но и практику психологии спорта и конкретного вида спорта. Во вступительном слове он представляет и тезисно развивает какую-либо тему (например, «Особенности поведения тренера в период соревнований»). В зависимости от заинтересованности аудитории сообщение может продолжаться от 10 до 45 минут. Очень выигрышно для будущей дискуссии, если психолог оперирует конкретными фактами из жизни участников дискуссии. Имена при этом могут называться или не называться в зависимости от ситуации. Важно заечь тренеров, заставить их думать, сомневаться, доказывать, искать новые факты. Затем в деловом дружеском обмене мнениями, направляемом ведущим дискуссию, формируются правильные представления и понятия по тем и иным вопросам психологии спортивной тренировки и соревнований. При такой форме работы тренера не поучают, не ущемляют его самооценки и самолюбия. Через многогранную призму различных мнений он начинает четче видеть свои ошибки, а поскольку он сам их определяет, его профессиональный статус не страдает, и коррекция знаний, отношений и поведения проходит безболезненно.

Хорошая психологическая подготовка тренера, накопление и совершенствование его психолого-педагогических знаний – один из основных путей к решению тех специфических задач тренировки, которые определяются как совершенствование нервно-психических механизмов регуляции спортсмена. Однако в наш век узкой специализации успех в решении таких больших задач рождается только при совместных усилиях различных специалистов. Среди прочих тренеру необходим и психолог, который может не только быть его помощником в педагогическом процессе, но и в нужные моменты корректно и ненавязчиво осуществлять психологическую подготовку самого тренера, помогать ему профессионально совершенствоваться. В этом смысле как тренеру, так и психологу будут интересны данные исследования Л.Б. Хендри. В результате сравнения опросов спортсменов и тренеров относительно самых желательных для них личностных черт в целом оценки личности идеального тренера совпали: это должен быть открытый, общительный и эмоционально устойчивый человек, способный, когда это нужно, управлять спортсменом и контролировать соревновательную ситуацию. От него ждут достаточно

высокого интеллекта, развитого чувства реальности, практичности и уверенности в себе. Это должен быть предприимчивый, самостоятельный человек, склонный к новаторству и предпочитающий сам принимать ответственные решения. Как видим, во многом эти пожелания совпали с реальными характеристиками тренера высокого класса, полученными в исследовании А.А. Деркача и А.А. Исаева (см. выше).

Как и во всякой другой деятельности, успешным тренер становится в процессе постоянного самосовершенствования. Видя свой рост, основным критерием которого являются результаты его учеников, его команды, он фактически соревнуется не только со своими соперниками, но и сам с собой. Для того чтобы рост был более планомерным, ниже излагаем основные характеристики профессионализма (профи). Оценив их проявление в своей деятельности, тренер может составить план личного самосовершенствования.

Все мы живем и совершенствуемся по планам, но чаще всего эти планы спонтанны. Потратив время на анализ и оценку своих профессиональных качеств, тренер многократно выиграет в будущем за счет более четких целей и этапов их достижения. Уже одно сопоставление своего стиля деятельности и образа жизни с этими стандартами даст немало информации для размышлений по поводу своего личного и профессионального роста.

Для тренера, отличающегося высоким профессионализмом, характерно следующее:

1. Знает структуру спортивной деятельности вообще и в своем виде спорта в частности (от низшего до высшего звена, а главное – все взаимосвязи между ними).

2. Имеет отработанный и разнообразный инструментарий психолого-педагогического воздействия на учеников как в процессе спортивной тренировки, так и вне ее.

3. Делает свое дело уверенно, свободно, качественно, быстро принимает решения, принимает на себя ответственность за их последствия, умеет показать себя как истинный мастер своего дела.

4. Технологичен. Четко знает, что и когда надо делать, где и как реализовать все мероприятия, обеспечивающие качественный тренировочный процесс.

5. Постоянно совершенствует свой деловой инструментарий: знания, умения, навыки. Растет как методист, педагог, психолог, биохимик, менеджер и т.д.

6. Свои особые достоинства совершенствует, а недостатки стремится либо исправить, либо маскировать.

7. Находит время наблюдать и осваивать опыт успешных коллег и конкурентов.

8. Умеет творчески управлять своим временем, не разменивается на мелочи.

9. Видит главное, анализирует и интуитивно чувствует победный путь к цели, не позволяет никому увести себя с этого пути.

10. Умеет ладить с людьми. Понимает, что результатом общения должно быть получение нужной ему реакции.

11. Получает удовольствие не только от результатов своей деятельности, но и от ее процесса, т.е. от самореализации.

12. Увлеченность, энтузиазм, дозированный фанатизм – это энергетический потенциал истинного профессионала в спорте.

13. Когда требует ситуация, работает много, напряженно, с полной отдачей сил, нередко самоотверженно.

14. Проявляет необходимую для успеха требовательность, нередко жесткую, иногда даже безжалостную, с надеждой получить высокий результат и, в дальнейшем, положительную оценку за свое нестандартное поведение.

15. Верит в себя, в своих учеников, в успех.

16. Имея харизму, которая позволяет ему заметно выделяться среди своих коллег и конкурентов, умудряется вызывать больше уважение к себе, нежели зависть.

Эти общие, так сказать, базовые критерии тренера-«профи» необходимо дополнить самооценкой специфических, конкретных сторон педагогического процесса, т.е. самооценкой специального профессионализма. В принципе любой растущий тренер знает, что надо делать для достижения успеха. Но эти шаги к успеху желательно структурировать, осознать и обозначить их взаимосвязи. Именно здесь начинается творчество успешного тренера – с детального продумывания плана своего личностного и профессионального роста. Ниже приводим примерную схему конкретизации дел тренера, которую можно изменять, расширять, дополнять до любого желательного уровня самосовершенствования. Многооточия означают, что автор побуждает вас к размышлениям по поводу некоторых сторон многоплановой работы тренера. Заполнять эти пробелы лучше конкретным содержанием, выступающим как руководство к действию, с планированием конкретных сроков их реализации. Например:

1. Образование. «Я знаю, где можно получать новейшую информацию по методике спортивной тренировки (книги, лекции, семинары, тренинги, беседы и пр.) и использую эти источники не реже ... раз в неделю (месяц, год); «Я систематически читаю газеты (какие, как часто)....., журналы (какие, как часто)....., книги (какие, как часто)»; «Я прохожу организованное повышение квалификации..... (когда, где, как часто)» и т.д.
2. Поиск талантов (когда, где, как часто).
3. Организация тренировочного процесса.
4. Формирование команды (коллектива, клуба).
5. Работа с родителями.
6. Общение с руководством.
7. Организация отдыха спортсменов.
8. Вопросы менеджмента и маркетинга.
9. Другое (дополняйте, ищите нестандартные пути своего роста и достижения целей. Делайте то, что делают другие, и плюс к тому делайте то, чего не делает никто).....

Исходя из самооценок своих достоинств и недостатков общего и специального профессионализма, напишите в порядке наибольшей значимости для вас, что бы вы хотели сделать последовательно:

- А. В течение ближайших лет (смелей держайте). Это стратегия.
- Б. В течение следующего года (четко определите сроки, задачи, пути их решения). Это тактика.
- В. В течение ближайших месяцев, недель (как можно более детально опишите конкретные шаги с тем, чтобы облегчить самоконтроль достижения той или иной цели). Это техника.

Г. Ежедневное планирование. Это операции.

Цель, как мишень для стрелка, заставляет сосредоточиться. Она побуждает к активности, находит мотивы для включения в конкретную деятельность. Главное – она должна быть не просто придуманной, но очень *желанной*. И для ее достижения надо планировать как устранение недостатков, так и развитие ваших сильных сторон, совершенствование ваших, так сказать, «коронных» приемов в деятельности.

Что же касается целей, то они должны быть:

1. Реалистичны, но честолюбивы, амбициозны.
2. Измеримы, конкретны, образны.

3. Побуждать к личностному росту.
4. Соответствовать задачам федерации, клуба, команды, школы и пр.
5. Цели в спорте и в личной жизни должны гармонично сочетаться.
6. Достижение целей должно быть распределено по этапам.

Цель позволяет увидеть, куда вы идете. А кто не знает, куда он идет, тот никуда не придет.

Профессионализм на уровне ремесленника – это профессионализм мастера-исполнителя. По сути здесь оценивается качество реализации шаблона. Другое дело – профессионализм творца-созидателя. Он предусматривает постоянный рост и совершенствование, поиск новых путей, новых ресурсов, новых стратегий. В спорте очень важны оба типа «профи». Первые качественно готовят смену для элитного спорта. На высшем уровне спортивных достижений работают вторые. Это прогрессивные тренеры и менеджеры новой формации. Их первейшая задача – расти самим и способствовать росту тренеров, спортсменов и всех, кто участвует в их подготовке. Более того, в нашем быстро меняющемся мире, когда появляются новые технологии и методы, в том числе и в спортивном менеджменте, задача тренера и менеджера, что называется, не отставать от жизни. В некоторых областях деятельности в последние годы появилась своеобразная терминология, обозначающая эту древнюю мысль словом «продвинутые».

В менеджменте одним из новых подходов является коучинг. Слово в русском языке настолько новое, что словарь современного компьютера его не знает и подчеркивает красной линией. Хотя «коуч», от которого оно происходит, – это тренер (англ.). Выйдя из спорта, слово наполнилось в бизнесе и консалтинге новым содержанием и теперь возвращается в совсем другом качестве. За последние годы это одна из самых востребованных тем в различных тренингах. Во многих странах существуют ассоциации коучинга. Главная причина столь высокого интереса состоит в том, что принципы и методические подходы коучинга дают возможность более широко использовать творческий потенциал людей. Это серьезная реформа в образовании, воспитании и обучении. Это новые формы управления людьми. Это уход от консерватизма и косности в понимании сути общения, особенно между руководителем и подчиненным, учителем и учеником, родителями и детьми и, конечно, между тренером и спортсменом. Это новый

взгляд на мир, путь современного использования базовых знаний, полученных в старой школе, поиск путей развития, так сказать, «разных разностей» в себе самом и в других, освоение новой информационной культуры и позитивной одержимости в реализации своего профессионализма. Как оказалось, коучинг – это путь к новым вершинам взаимодействия и взаимовлияния. Педагоги и управленцы старого образца плохо замечают и мало учитывают, что люди, выросшие в 90-е и последующие годы, не столь толерантны к обязательке, бюрократическим предписаниям и неоправданному давлению, как их родители. Тем более что коуч в спорте – это не просто тренер и наставник. Формируя профессионализм спортсмена с раннего детства, тренер все время выходит за рамки чисто спортивных задач.

Система коучинга фактически пришла на помощь акмеологии – науке о вершинах человеческих достижений и резервах творчества. Первейшая задача коучинга – помочь людям научиться управлять собственным обучением и профессиональным (читай – спортивным) ростом. А первым шагом в этой задаче будет формирование готовности к изменениям, причем к изменениям, самостоятельно осуществляемым. Самоактуализация – самый мощный мотив роста. В силу ряда причин он может быть подавлен либо существенно снижен под давлением автократа. Спортсмен становится хорошим исполнителем, но не творцом своей жизни. Задача коуча – возродить, поднять на новую высоту мотив самоактуализации. Часто тренерам-автократам это не нравится. Они хотят управлять действиями спортсменов, а не их стремлением к самостоятельному росту. Безусловно, руководство в спорте имеет огромное значение, но управлять спортсменом непосредственно в соревнованиях невозможно. А коучинг помимо других волевых качеств стимулирует развитие самостоятельности и инициативности и желание их проявить. При этом спортсмен берет на себя ответственность, так как коучинг предоставляет ему это право.

Если смотреть более широко, коучинг – это демократия в системе образования и управления. Если начальник – это автократ, формальный лидер, своеобразный «давилыщик», отдающий приказы, то коуч – это демократ, который ненавязчиво, но результативно направляет человека, учит его полагаться на себя. В коучинге, как и в демократии, не все совершенно, но это лучшее, что человечество придумало до настоящего времени. В коучинге роли

лидера и ведомого жестко не закреплены. Здесь важна особая атмосфера доверия, в которой значительно снижается вероятность манипулирования. Атмосфера взаимного принятия и осознания каждым важности и необходимости профессионального роста сопровождает весь процесс общения. Проникнувшись идеями коучинга, тренер при работе со взрослыми спортсменами видит в них не только учеников, наставником которых он является, а, скорее, видит себя их помощником в системе самосовершенствования. Это поднимает на новую высоту ответственность, самостоятельность, инициативность и специфическое спортивное творчество спортсменов. Другое дело, что тренер-автократ, тем более добившийся успеха, этими идеями начнет проникаться только тогда, когда перестанет расти и побеждать. Сама жизнь заставит его превратить свои ограничения в благоприятные возможности. Между тренером и спортсменами должны быть выработаны согласованные действия, стимулирующие прогресс. Коуч помогает вскрытию ресурсов, дает энергетическую подкачку, учит держать нагрузку, повышает уверенность каждого спортсмена в себе и в успехе команды в целом; демонстрируя умение управлять своим временем, примером прививает это качество каждому спортсмену. Коучинг эффективно способствует личностному и профессиональному росту как спортсменов, так и тренеров, открывает путь к постоянному росту общей компетентности и спортивной квалификации. Именно подход с позиций коучинга создает лучшие условия для формирования спортивного характера.

Идеи коучинга принесут пользу в спорте, когда они будут осознаны и пережиты как тренером, так и спортсменом. Полная гармония разума, чувств и воли недостижима, но к ней надо стремиться. Конечно, тренер управляет, подчиняет, побуждает, заставляет, приказывает и т.д., вселяя, таким образом, свою волю в спортсмена. Периодически своей воли не хватает даже очень сильным духом спортсменам. Когда они это понимают, позитивный эмоциональный контакт с тренером не нарушается. В свою очередь, тренер должен понимать, что голой и постоянной «давилкой» можно превратить спортсмена в биологический объект, лишенный самостоятельности, инициативности и ответственности, тупо исполняющий некие программы спортивного роста. Коучинг существенно дополняет психологическое содержание процесса подготовки спортсмена, особенно к результатам миро-

вого класса. В разные периоды тренировки и с учетом индивидуальных особенностей спортсменов соотношение автократии и демократии в тренировочном процессе может существенно варьировать. Ниже приводится сравнительная таблица, представленная здесь как стимул к размышлениям по этому важнейшему вопросу спортивной тренировки. Понятия «тренер» и «коуч» в табл. 2 достаточно условны. Они не столько противопоставляются, сколько демонстрируют разные стили поведения и управления, предоставляя педагогу выбор для разных моментов общения на тренировках или соревнованиях со спортсменами того или иного психотипа. По сути это поиск гармонии в использовании методов воздействия и взаимодействия.

У этих двух подходов есть свои преимущества и недостатки. К **преимуществам первого** можно отнести сохранение постоянного контроля, уверенность в реализации проверенных, устоявшихся методов и приемов воздействия (что снижает риски), возможность кратчайшими путями наводить и поддерживать дисциплину и порядок, принимать решения в условиях жесткого лимита времени. К сомнительным преимуществам можно отнести возможность при успехе ставить себе высокие самооценки, а при неудаче сваливать вину на учеников. **Недостатки:** снижение или даже подавление инициативности и самостоятельности спортсменов (порождение безынициативности, психической пассивности), снижение или потеря заинтересованности (порождение равнодушия), нереализация новых походов и идей, закрытый потенциал коллективной мысли.

Преимущества коучинга позволяют строить эффективные команды за счет хороших взаимоотношений и учитывать нюансы самооценок спортсменами своих физических и психических состояний. Коучинг способствует личностному и профессиональному росту спортсменов, особенно на вершинах спортивных достижений, дает долгосрочный эффект, развивает чувство осознанной дисциплинированности, делает их психически активными. **Основной недостаток коучинга** состоит в повышенном риске: смелость доверять ученикам не всегда оправданна. Делясь ответственностью за результат, педагог снижает уровень контроля. Кроме того, внедрение идей коучинга требует затрат времени и усилий, ломки стереотипов, а иногда буквально подавления некоторых свойств личности педагога. Стоит ли? – Нужно все тща-

Таблица 2

Тренер	Коуч
<ul style="list-style-type: none"> • направляет и заставляет • приказывает, читает нотации • максимально контролирует, единолично решает • навязывает ответы • играет на страхе • корит за ошибки • жестко требует • демонстрирует власть • зауживает «спейс» ученика • давит словами, интонациями, позой, жестами • ищет безотказных, безропотных исполнителей • проявляет нетактичность, произвол • мелочно опекает • непримирим в разрешении противоречий • девиз тренера – ты «должен», потому что я требую исполнительности 	<ul style="list-style-type: none"> • помогает, поддерживает • организует диалог, ставит вопросы • активизирует самоконтроль • ищет ответы вместе • стимулирует заинтересованность и творческий подход • учит видеть в ошибках строгих учителей • расширяет пространство учеников при принятии некоторых решений • фиксация на самореализации • подчеркивает сопричастность в ответственности за результат • противоречия решает путем сотрудничества и компромисса • девиз коуча – ты «должен» для того, чтобы удовлетворить свои желания

тельно взвесить. Ведь высот в спорте достигали тренеры иногда с прямо противоположными свойствами личности.

Скорее всего, эти весьма прогрессивные идеи коучинга надо умело приспособить к своим личностным особенностям. Где-то расчетливо, а где-то путем проб и ошибок искать пути для претворения в жизнь *гармоничного сочетания этих двух подходов*. Извечное противоречие в спорте высших достижений: заставляешь, понукаешь – эмоции далеко не всегда благоприятные, но счастье и благодарность при достижении результата. А если не умел эффективно мотивировать, побуждать к максимальной отдаче сил, не привел к результату – что ж ты за тренер? В любом случае

в коучинге заключен огромный ресурс, воспользовавшись которым, можно получить большие преимущества перед своими конкурентами и соперниками.

4.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА КАК ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА

Психологическая подготовка – это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спорта свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. Менее мудрено и более кратко – это формирование спортивного характера. Но свойства личности есть конечная цель подготовки.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований. Возникшее *актуальное* психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию.

Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее *отношение* спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т.д., о чем речь пойдет несколько ниже.

Стабилизируясь, актуальное состояние переходит в *доминирующее* и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций. Эти свойства и составляют суть спортивного характера. Например, один спортсмен всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется *добросовестным отношением* к тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго – сегодняшним *настроением*, т.е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена изо

дня в день, перед каждой тренировкой и в процессе ее или соревнования, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка есть сложнейший процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является *формирование и закрепление соответствующих отношений*, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием *внешних* воздействий со стороны тренера, родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием *внутренней* самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена.

В психологической подготовке спортсмена находит отчетливое отражение принцип взаимосвязи трех групп психических явлений – процессов, состояний и свойств. Формируется он так: каждый *психический процесс* имеет свою структурную единицу – восприятие – образ; представление и воображение – вторичный образ; мышление – понятие; эмоции и чувства – переживание; воля – волевое усилие. Сам по себе психический процесс может быть кратковременен настолько, насколько кратковременно проявление его структурной единицы. Но это теоретически. Практически структурные единицы всегда связываются в цепочку той или иной длины, образуя *психическое состояние*. Консолидация структурных единиц отличается относительной длительностью, и характер возникающего состояния определяется как содержанием структурной единицы (степень развития психического процесса), так и прочностью стыковки их друг с другом (степень развития психического состояния). Если эти связи крепки и продолжительны, психическое состояние развивается до доминирующего, определяя в дальнейшем *развитие свойств личности*. В процессе воспитания и самовоспитания происходят изменения психических процессов и состояний, которые определяют развитие только в том случае, если закрепляются. Все изложенное выше раскрывает основную задачу психологической подготовки спортсмена, суть его специфического развития – формирование и совершенствование свойств личности, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования, т.е. создание спортивного характера.

Этот процесс осуществляется посредством систематического *управления* состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние спортсмена извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера.

При наличии общих черт характера и принципов его структуры в каждом отдельном случае он всегда уникален и неповторим. И чем выше уровень спортивных достижений, тем это своеобразие отчетливее. Путь замечательных спортсменов – всегда хороший пример поиска своего индивидуального стиля деятельности на основе общих принципов, определяемых *системой отношений* спортсмена, которая потребует дальше специального рассмотрения.

4.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМУ ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ

Всем ясно, что соревнования – это главное в спорте. Но все же это только экзамен, контроль, так сказать, измеритель подготовленности спортсмена. Соревнования, будучи яркими, броскими, зрелищными, рекламными, затмевают собой неизмеримо более длительный путь подготовки к ним, путь не просто продолжительный, но часто тяжелый, монотонный, а нередко даже изнуряющий и угнетающий.

Среди некоторых тренеров распространено мнение, что спортивный характер обнаруживается главным образом в соревнованиях. Что ж, верно, но только при условии, что этот характер проявляется и в тренировочном процессе. Другое дело, что обнаруживается он там в виде специфичной системы отношений, отличной от системы отношений в соревнованиях. Ведь высо-

кие результаты в современном спорте достигаются в результате многолетней систематической тренировки, жесткого соблюдения жизненного и спортивного режима. К этому спортсмен должен быть психологически подготовлен. Достигнутая подготовленность должна постоянно развиваться и совершенствоваться в ходе самой тренировки. Существуют два пути обеспечения и поддержания такой готовности: 1) создание, подкрепление, непрерывное развитие, совершенствование мотивов спортивной тренировки и 2) создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Это разделение условно, так как создание мотивов осуществляется также через формирование соответствующих отношений. Но специфика мотивации требует выделения его в отдельный раздел.

4.4. МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Мотивация – краеугольный камень объяснительной и практической психологии. Почему человек действует в этом направлении, а не в ином? Ведь жизнь предоставляет тысячи возможностей. И почему он действует с такой, а не с иной активностью? И как эту активность поднять на новую высоту, что особенно проблематично тогда, когда она и без того высокая? Все эти вопросы имеют огромное значение в спортивной деятельности. Несомненно, активность, собранность, дисциплинированность спортсмена, продолжительность занятий тем или иным видом спорта, его результативность определяются мотивацией в тренировочном процессе.

Мотивация базируется на потребностях спортсмена, идет через иерархию его целей в спорте (стратегических, тактических, операционных) и находит выражение в создании конкретных побуждений. Изменив порядок знаменитой греческой триады, можно сказать, что мотивация строится по принципу: *хочу – могу – должен*.

Хочу – это потребности спортсмена, его желания, влечения, стремления различной степени осознания. **Могу** – это цели как *сформулированные* потребности, как *осознанные* желания, дополненные пониманием высокой вероятности их удовлетворения. Наконец, **должен**, где осознанность желания доведена до понимания причинности определенных действий, обязательной их

необходимости. Все это реализуется через *мотивы* – конкретные факторы, побуждающие к конкретным действиям.

Вопрос о мотивации всегда вызывает исключительный интерес у тренеров, особенно на ежегодных конференциях по различным видам спорта. Среди проблем психологического обеспечения спортивной тренировки поддержание мотива к хорошей, продуктивной, многолетней работе можно считать проблемой № 1. Что может предпринять тренер, руководитель, администратор, психолог, врач, массажист или любой человек, находящийся рядом со спортсменом, для того, чтобы поддерживать как можно более высокую активность, продуктивность и качество тренировочного процесса, как побудить спортсмена к полной отдаче сил, как сохранить эту активность и интерес к спорту на долгие годы – вот некоторые вопросы этой проблемы. Безусловно, то, что здесь будет изложено, далеко не исчерпывает многообразия способов мотивации спортсмена (см. также с. 258–263).

Постановка далеко отставленных целей. Этот параграф поставлен первым потому, что суть его базируется на важнейшей потребности человека – потребности в самореализации. А спорт высших достижений уже своим названием предусматривает, что человек в нем обязан дойти до максимальной реализации своих возможностей, до своей «акме» – вершины. На каком бы этапе спортивного пути ни находился спортсмен, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка. Каких бы успехов ни достиг спортсмен, ему постоянно прививается мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей, что тут же, вслед за достигнутой, встает новая, более высокая далеко отставленная цель. Последняя через серию промежуточных целей в тренировочном процессе определяет систематическую установку на качественную тренировку на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обеспечивает спокойное и уверенное достояние спортсмена, формирует и укрепляет так называемый чемпионский характер.

Цели и мечты самого высокого порядка, как правило, совпадают. Амбиции – это мощный энергетический потенциал. Они организуют спортсмена на планомерную работу и позволяют с большей легкостью достигать промежуточных целей, которые в отсутствие амбиций представляются трудными. Выражение:

«Тот не солдат, кто не хочет стать генералом» – не совсем подходит к спорту высших достижений. Ведь генералов и мастеров спорта много, а спортсмен мечтает о результатах, которых еще никогда не было. Причем не грезить, а чувствовать и понимать реальность достижения желаемого. Надо проникнуться глубокой мыслью, что ожидание желаемого проявляет себя как самоосуществляющееся пророчество. Мечты – мощные двигатели прогресса, в том числе и в спорте. Они особенно сильны, если подкрепляются образом великого спортсмена. (Это, кстати, одна из причин традиционного развития в течение многих лет какого-либо вида спорта в стране, городе или спортивном клубе.)

Когда спортсмен оказывается в жестких рамках спортивного режима, он должен четко знать, ради чего он отказывается от многих радостей и удовольствий. Далеко отставленная цель высокого порядка помогает понять спортсмену разницу между ближней и далекой мотивацией, спокойно пренебрегать мелкими радостями ради великого счастья спортивного достижения.

На пути к высокой цели спортсмен следует в своих установках впереди достигнутых целей (своих, товарищей, соперников), получая стойкий мотив к будущим продуктивным тренировкам.

Таким образом, формирование дальней мотивации – это специальная психолого-педагогическая задача.

Формирование атмосферы командного духа. Высокие уровни управления человеческими ресурсами базируются еще на одной базовой потребности человека – потребности принадлежать общности. Да, человек в спорте эгоцентричен, о чем упоминалось в предисловии. Но для реализации своих личных целей ему нужна разнообразная поддержка окружения. В том числе принадлежность к той или иной общности – от гражданства до семьи. И, конечно, принадлежность к спортивной команде. Многие спортсмены сейчас тренируются индивидуально, нередко за границей. И как не хватает многим из них этой атмосферы, можно узнать из их откровений.

Использование этого феномена для поддержания работоспособности, создания желательных психических состояний (в том числе боевого духа) или суггестивной (внушающей) атмосферы для скрытого управления ресурсами, можно найти в самых разнообразных видах деятельности. Особенно в военной. В последние годы во главу угла развития компании, фирмы, кор-

порации многие руководители ставят именно формирование команды. И спорт всегда давал в этом отношении лучшие примеры. Конечно, спортсмена к цели ведет его мечта, образы будущих достижений. И эти индивидуальные мечты-образы получают дополнительный стимул к самореализации, если совпадают с общей мечтой команды, клуба, спортшколы, к которым спортсмен принадлежит. Единые, общие устремления создают особую силу, вскрывают глубинные ресурсы, желание каждого спортсмена реализовать свою мечту в совместных действиях.

Преданность общей мечте и создает тот незримо витающий командный дух. Переживание единой цели каждым членом команды способствует реализации индивидуальных планов. И независимо от того, командный или индивидуальный вид спорта, тренер во многом выиграет и в работе, и в конечном результате, если будет уделять этому вопросу специальное внимание. При этом нужно помнить, что общие цели и планы имеют глубоко личный характер для каждого спортсмена.

Умело сформированные командные интересы помогают тренеру разрешать многочисленные потенциальные конфликтные ситуации, не допускать их переход в конфликты реальные. И даже напряжение между соперниками внутри команды можно использовать для их обоюдного роста именно на базе понимания каждым из них единых задач команды. Несколько парадоксально звучит, но нередко самый большой коллективист – это эгоист, который активно работает на интересы команды, понимая, что от этого он выиграет больше, чем работая просто на себя.

Формирование и поддержание установки на достижение успеха. Поэтапное достижение все более и более высоких целей может постепенно снижать энергию и активность спортсмена в тренировочном процессе. Удовлетворенность достигнутым должна сменяться желанием достичь новых вершин. В противном случае стремление к достижению успеха сменится установкой на избежание неудачи. И тогда, сохраняя внешне добросовестность и активность, спортсмен подпадает под пагубное влияние часто неосознаваемых самовнушений достаточности достигнутого.

В состоянии насыщения деятельностью, когда спортсмен не верит в достижение более высоких целей (отсюда часто и не желает их), тренировочный процесс перестает доставлять удовольствие. При этом отношение к спорту как к интересной игре заменяется тягостным чувством тяжелого труда, что снижает эмоциональность

и подрезает энергетический потенциал тренировочных занятий. Рост результатов становится маловероятным. Особенно это касается высокого уровня спортивных достижений. Поэтому в плане мотивации спортсмена очень важно постоянно поддерживать и совершенствовать сформированную ранее установку на достижение успеха, на непрерывный рост, совершенствование и прогресс. Эта установка формируется с опорой на определенные свойства личности, в первую очередь на честолюбие в его положительном значении.

Честолюбие – свойство личности, которое педагогами и психологами нередко оценивается противоречиво. Думается, что те, кто негативно относятся к честолюбию, путают его с тщеславием. Тщеславие действительно отрицательная черта, что ясно уже из самого термина, имеющего в своей основе словосочетание «тщетная слава». Человек радуется случайному, незаслуженному им успеху либо использует успех других. Например, юноша, идя на свидание к девушке, надевает значок мастера спорта своего товарища. (Классический пример тщеславия – женщина, греющаяся в лучах славы своего знаменитого мужа.) Тщеславен всякий, кто мало чего достиг, но добивается, чтобы о нем говорили, чтобы его возвышали. Тщеславный мало работает, но хочет быть на виду.

Честолюбие же проистекает от «честь любить», в том числе любить честь, завоеванную в спорте. К огромной, трудной, многолетней работе спортсмена стимулирует (наряду с другими факторами) стремление быть первым, желание испытывать жгучее чувство победителя. Поэтому несомненно, что развитие положительных сторон честолюбия – одна из важных задач спортивной педагогики. Другое дело, когда в достижении цели используются любые средства и способы, когда нарушается принцип разумного эгоизма и спортсмен начинает действовать в ущерб коллективным интересам. Честолюбие превращается в тщеславие, когда стремление к постоянному росту превращается в жадность к славе и ее последствиям. При развитии честолюбия легко перейти грань нормы, оптимума. И чаще всего это происходит со спортсменами, склонными к зазнайству, высокомерию. Отсюда понятно, что формирование и развитие установки на достижение успеха требуют специального контроля, нормирования и регулирования.

Развитию положительных сторон спортивного честолюбия способствует *афиширование успехов* спортсмена. В хорошем спортивном клубе, обществе, спортооружении всегда можно увидеть

стенды с фотографиями лучших спортсменов, таблицы рекордов (мира, Европы, России, города, области, общества, клуба, детской спортивной школы по возрастам), статьи из газет и журналов, оперативные плакаты с поздравлениями по ходу соревнований. Полезно коллекционирование спортсменом своих спортивных регалий: медалей, значков, грамот, призов, любых атрибутов спортивной славы, отзывов в прессе. При высоком уровне спортивных достижений хорошим средством поддержания интереса к спорту, активности в тренировочном процессе являются передачи по радио и телевидению о соревнованиях, в которых спортсмен успешно выступал.

Оптимальное соотношение поощрений и наказаний. В классическом арсенале педагогики поощрению и наказанию всегда уделялось центральное место. Они являются наиболее распространенными способами мотивации человека к деятельности, особенно в спорте, нередко требующем от человека проявления максимума возможностей. Эффект поощрений и наказаний определяется их справедливостью, силой, своевременностью, формой, индивидуальными особенностями спортсмена и тренера, стилем управления и т.п. Очень важно оптимальное соотношение поощрений и наказаний, характеризующееся преобладанием поощрений. Побуждая спортсмена к качественной тренировке, так сказать, «вселяя» свою волю в учеников, тренер нередко бывает жестким. Но это вовсе не значит, что в каждодневной работе должна быть бесконечная требовательность. Наказание – хороший стимул. Но в спорте мощным мотивом очень часто выступает поощрение. Словесное поощрение элементарно просто, но действенно. Трудно складываются отношения спортсмена с тем тренером, который жалеет добрые слова или, хуже того, даже когда в этом нет особой необходимости, оценивает его так: «Мог бы лучше, есть недостатки», «Это совсем не годится» и т.д. А ведь своевременная обоснованная похвала вливает новые силы в спортсмена.

В качестве поощрения могут использоваться грамоты, значки, жетоны, медали, спортивная форма, призы, поездки и т.д. Своевременное и тактичное поощрение служит хорошим стимулом, поддерживающим длительный интерес и высокую активность в спорте.

Материальная мотивация. Особое место в мотивации спортсмена занимают материальные стимулы. Это было и в недавние времена, когда спорт декларировался как любительский. Правда,

те премии, призовые и стипендии не идут ни в какое сравнение с современными. Коммерциализация спорта, лавиной накрывшая прежние понятия о национальном и олимпийском спорте, во многих случаях делает материальную мотивацию главенствующей. Плохо только, когда эта мотивация подменяет все остальные. Конечно, честолюбие и самореализация остаются первоначальными стимулами. Но если со временем основные установки спортсмена направляются только на все возрастающие гонорары, спорт высших достижений превращается в бизнес и начинает подчиняться законам бизнеса. Бизнесмен оценивается по количеству заработанных денег. Последние годы, нередко, спортсмен тоже. Психология спортсмена перемешивается с психологией бизнесмена. Потребность в признании и уважении, раньше удовлетворяющаяся спортивным достижением, сейчас все более и более дополняется счетом в банке. И это не просто материальное обогащение. Вся система качественного тренировочного процесса стоит немалых денег. Но во всяком светлом деле есть теневая сторона. С некоторой точки зрения, в современном профессиональном спорте вполне можно увидеть гладиаторов. Стремление только заработать деньги превращает спортсмена в раба нашего прагматичного века. В чем-то спорт теряет романтическую суть бескорыстного соревнования, где победа и есть самый главный приз. Но поскольку слава почти всегда была неким дополнительным инструментом достижения и материального благополучия, то стремление к ней бескорыстным не назовешь. Так что взвесить на весах и выяснить, что все же больше побуждает человека к сверхусилиям и рискам в спорте – слава или деньги – не так-то просто.

Однажды спортсмена, выигравшего чемпионат Европы и полувывигавшего после этого квартиру, спросили: «А если бы у тебя был только выбор – квартира или звание чемпиона Европы – что бы ты выбрал?» Он ответил: «Что за вопрос. Заработать на квартиру у меня будет много возможностей. Владельцев квартир – миллионы. А обладателей золотой медали чемпиона Европы – единицы». Для многих спортсменов такая медаль – высшее достижение всей жизни. Оно создает основу для приятного переживания самоуважения на многие годы вперед, окрашивая отношение к миру в благоприятные тона. Успешному, увлеченному своей наукой ученому показался странным известный вопрос: «Почему же ты такой бедный, если ты такой умный?» А он счастлив не богатством, а своими открытиями. И не хочет размениваться на мелочи. «Зато

у меня есть мои статьи и книги», – отвечает он. Это его система ценностей. Человеку с голыми материальными устремлениями его не понять. У них разные картины мира. Как в известной метафоре: «Что ты делаешь?» – «Камни таскаю». – «А ты что делаешь?» – «Деньги зарабатываю». – «А ты?» – «Я строю храм». Нужны идея и дух. Деньги – это внешняя мотивация, она достаточно сильна. Но без внутренней мотивации, без идеи самореализации и глубокого проникновения в чувство, что ты «строишь храм», максимальные достижения в спорте маловероятны. Как сказал один известный актер: «До чего же это скучное занятие – посвящать жизнь только зарабатыванию денег». Так и в спорте. Один в спорте *работает* за деньги. Другой *играет* в эту интереснейшую, трудную, непредсказуемую олимпийскую игру на основе более глубоких потребностей. Деньги для него только приятное дополнение. Он более раскован, более легок в спорте, потому что играет, а не вкалывает. Спортсмен полимотивирован, и ведущий мотив, главный, основной, у каждого свой. Чрезмерный крен в материальную мотивацию чреват срывами на особо значимых соревнованиях. Он чаще приводит к нарушению баланса оптимального мотивирования, особенно в предсоревновательный период. В процессе соревнований материальный стимул может как помочь, так и помешать. Кто-то, вспомнив о гонораре, выдаст редчайший финиш на пределе утомления. А у другого то же воспоминание может нарушить технику и привести к непоправимым ошибкам. Иногда отсутствие материального стимула не дает необходимого энергетического выброса. Как сказал один известный спортсмен, он в этих случаях испытывает огромный психологический прессинг. Отсутствие гонорара меняет соревновательную установку с «хочу» на «должен». Вот тебе и прессинг. И другое дело – многолетний тренировочный процесс. Здесь материальный стимул очень важен. Спортсмен должен постоянно чувствовать, ради чего он претерпевает все трудности большого спорта. Ясно, что это стремление к признанию, славе, известности, удовлетворению честолюбия, самореализации, переживанию высших положительных эмоций. Но энергичному человеку жизнь сейчас предоставляет множество возможностей для зарабатывания денег. И если успешному спортсмену их не давать, он уйдет в другие сферы деятельности, в тот же бизнес. Когда он отличается от большинства своими достижениями, то так же должен

отличаться и материальным благосостоянием. Материальные поощрения должны соответствовать достоинствам спортсмена и реальным условиям. И быть своевременными. Преждевременные или запоздалые материальные стимулы в значительной мере теряют свою мотивирующую функцию.

Принятие коллективных решений. Участие каждого спортсмена в обсуждении основных вопросов предстоящих тренировок, отдыха, культурно-массовых, восстановительных и других мероприятий, в принятии коллективных решений является хорошим мотивом в тренировочном процессе. Все это повышает активность и сознательность спортсменов, углубляет понимание ими проблем спортивной тренировки.

Коллективное принятие спортсменами определенного решения значительно помогает тренеру требовать безусловного его выполнения по принципу: коль уж решение принято, его надо претворять в жизнь. Так, тренер собирает команду, чтобы посоветоваться. У него уже готово решение, может быть, он внесет в него какие-то коррективы после обсуждения, но он призывает спортсменов к активному участию в его принятии. Он говорит: «Мне необходимо с вами посоветоваться. В предстоящий месяц перед нами стоят следующие задачи... Я предлагаю вот такой режим тренировок... вот такой режим отдыха... вот такой режим восстановительных мероприятий и т.д. Какие вопросы? С чем не согласны? Кто может что-то добавить?» Хорошо, если думают, что-то добавляют, с чем-то, возможно, спорят. В конце собрания он заключает: «Ребята, мы с вами приняли решение на ближайший месяц работы. Вы под ним, так сказать, расписываетесь и обязуетесь выполнять. Согласны? Принято!» После этого его требования носят характер не только приказаний, но и напоминаний. В критические моменты он может сказать: «Мы с вами этот вопрос обсуждали?», «Ты согласился с этим? Так в чем же дело?», «Решение было принято, теперь надо выполнять». И для планомерной работы в течение последующего периода тренировок у тренера хороший инструмент мотивации – опора на решение, принятое совместно со спортсменами.

Эмоциональность тренировочных занятий. Монотонность, скука – извечные враги работоспособности. Тысячи однообразных повторений, одинаковых заданий притупляют самоконтроль, собранность, а в состоянии психического перенапряжения раз-

дражают, ведут к отказам от тренировок. Нужны эмоции. Необходимо любыми способами вызвать интерес, улыбку; в критический момент переключить на что-нибудь внимание спортсмена; разнообразить задания даже без особой методической цели, ради борьбы с монотонией.

Если тренеру скучно на тренировке, то спортсмену тоже будет скучно. Своим поведением тренер может и зажечь спортсмена, и погасить в нем рабочий запал. Есть и специальные приемы повышения эмоциональности тренировочных занятий. Это спарринг-партнерство и разнообразные игры. Их значение особенно велико в таких видах спорта, как плавание, гребля, лыжный, конькобежный, велосипедный спорт, бег в легкой атлетике, в которых тренировка без партнерства трудно переносима и малопродуктивна. Поэтому для мотивации спортсмена широко используется, как правило, парная или групповая тренировка.

Спарринг-партнер создает обстановку соперничества, побуждает чуть-чуть обойти, когда уже, казалось бы, нет сил, позволяет испытать маленькую радость победителя несколько раз за тренировку. Каждое тренировочное занятие напоминает маленькое соревнование, что, естественно, повышает эмоциональность. Также игры – разнообразные, часто нестандартные – помогают уменьшить напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы. Тренеры циклических видов спорта не раз могли наблюдать, когда спортсмены в редкие свободные от тренировок вечера по собственному желанию играют в футбол или баскетбол. А ведь, казалось бы, так нагружены!

Игра для многих спортсменов – форма активности и самореализации, не удовлетворяя которую они испытывают определенный дискомфорт. Поэтому независимо от вида спорта на спортивных базах надо создавать условия для игр. Стол для настольного тенниса не потребует много места, а принесет огромную пользу. Ссылаться на отсутствие зала – это значит опять же искать причины для объяснения своей бездеятельности, а не средства для достижения цели. Игры можно придумывать сообразно имеющимся условиям, было бы желание.

Большое значение для подъема эмоциональности тренировочных занятий имеет музыкальное сопровождение. Приходится иногда удивляться косности тренеров, чаще всего базирующейся на отсутствии музыкальной культуры и непонимании значения

музыки для современной молодежи. Это та сторона тренировочного процесса, о которой надо заботиться особо, устанавливая в залах качественную аппаратуру, подыскивая и обновляя записи или диски в соответствии с задачами тренировки и желаниями спортсменов. А еще лучше активно подключить к этому процессу самих спортсменов, назначив ответственным знающего музыку и организовав дежурство по обновлению музыкальных программ. Да мало ли есть форм? Может быть, распространение ритмической гимнастики поможет тренерам понять значение этого фактора для результативности спортивной тренировки.

Особенности личности тренера. Сильным мотивирующим фактором активности, добросовестности в тренировочном процессе, поддержания длительного интереса к занятиям спортом выступает личность тренера.

Оптимизм тренера играет положительную роль во всех случаях спортивной жизни, в любых ситуациях тренировки и соревнований. Усталый, раздражительный, вечно всем недовольный тренер, постоянно напрягающий мелочами команду или отдельных спортсменов, нытик и брюзга не может мотивировать к большой, длительной, качественной спортивной деятельности. Особенно важны оптимизм тренера, его жизнерадостность и уверенность в будущих успехах в наиболее нагрузочные периоды спортивной тренировки, когда спортсмен заканчивает каждую тренировку на пределе своих возможностей. Мрачно настроенный пессимист, резко и зло понукающий спортсменов, в эти моменты глубоко заблуждается, если думает, что мотивирует их к хорошей работе.

Энтузиазм тренера, его любовь к спорту, *фанатичная преданность делу*, постоянное стремление к ее совершенствованию – в высшей степени положительный фактор для тренировочного процесса. В наилучшей мере мотивация в тренировочном процессе удается именно тем тренерам, которые безраздельно отдаются работе. На высоком уровне спортивных достижений быть любителем, чистым конъюнктурщиком или даже незаинтересованным профессионалом невозможно. Свое дело в спорте нужно любить искренне, по-настоящему, и тогда тренер может мотивировать спортсменов к работе естественно и свободно, просто реализуя свои личностные свойства. Вспомните тренеров, постоянно готовящих спортсменов международного класса. Большинство из них отличается так называемым дозированным фанатизмом, ко-

торый фактически представляет собой одну из главных черт характера типичного тренера, выражающую его отношение к делу.

Умение быть *гибким и многоплановым в общении* со спортсменами, т.е. быть одновременно наставником, советчиком, старшим товарищем, мягким или жестким – сообразно ситуации, неукоснительно требовательным в работе, доступным и легким в жизни, – одно из важных качеств тренера.

Результат спортсмена зависит от мастерства тренера, а жизненный и профессиональный успех тренера – от результата спортсмена. Понимание этого должно определить глубокое уважение друг к другу. К сожалению, это благородное отношение нередко нарушается тренером. Он не только сам не имеет права унижать, обижать учеников, но обязан не позволять делать этого спортсменам в общении друг с другом, особенно в своем присутствии. Оскорбительные выражения в адрес спортсменов со стороны тренера в первую очередь унижают его собственное педагогическое достоинство, да и результат такого рода мотивации в конечном счете часто оказывается отрицательным. С другой стороны, тренер не может позволить панибратства в общении с учениками, так как оно рано или поздно приводит к тому, что они становятся неуправляемыми.

Стремление и умение быть примером в проявлении силы воли, организованности, исполнительности, трудолюбия, собранности, целеустремленности, пунктуальности и т.д. Педагог не может позволить себе опоздания даже в качестве редкого исключения. Если больно, тяжело, скучно, он должен терпеть, не проявлять слабости. А сколько спортсмены терпят? Как же потом заставить их это делать, если сам не можешь?

Искренняя и глубокая вера в ученика, в его возможности достичь успеха в спорте, умение вселять эту уверенность в самого спортсмена. В интересных педагогических экспериментах доказано, что если у педагога искусственно сформировать установку к случайно выбранным ученикам как самым талантливым и перспективным в своем развитии, то именно они демонстрируют больший скачок по сравнению с остальной группой в ближайшем будущем. Так и тренер, искренне и глубоко верящий в спортсмена, осознавая или не осознавая, вселяет веру в него, включая глубокие, интимные механизмы мотивации. Опытные тренеры всегда могут отыскать пример из своей практики, ког-

да спортсмен средних способностей при такой мотивации добивался большего, чем талантливый.

Требовательное и уважительное отношение ко всем ученикам в равной мере. Естественно, что у тренера есть бóльшая или меньшая симпатия к кому-либо из учеников (а возможно, и антипатия). Но он не имеет права этого показывать. Различная требовательность к ученикам, а нередко и просто различный эмоциональный фон общения могут нарушить сбалансированную систему мотивации, особенно в нагрузочные периоды тренировки.

Завершая этот раздел, следует отметить, что мотивация спортсмена – это та сторона работы тренера, в которой наиболее ярко проявляется его мастерство. Недаром тренером высокого класса называют того, кто умеет заставить учеников тренироваться на пределе возможностей длительное время и при этом сохранять с ним хорошие отношения.

4.5. ОТНОШЕНИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Процесс формирования личности и совершенствования ее деятельности тесно связан с развитием отношений человека к многообразным явлениям действительности, в том числе и к самому себе. Эти отношения определяют не только общую избирательность деятельности человека, но и его активность в ней. Они проявляются во всем многообразии поведения человека как в крупном, так и в мелочах (в действиях, поступках, решениях, оценках, целях, интересах, манерах, реакциях и т.д.). Формирование необходимых для спортивной деятельности отношений составляет важнейшую задачу психопедагогики спорта. Именно в отношениях, обеспечивающих успешность тренировочного процесса и соревнований, проявляется так называемый спортивный характер.

Спортивный характер формируется и совершенствуется в течение всей спортивной карьеры. Он обнаруживается не только в тренировочном процессе, в соревнованиях, но и в повседневной жизни, труде, учении, общении. Успех в спорте определяется теми же чертами, которые позволяют преуспевать и в любой другой области человеческой деятельности (например, трудолюбием, добросовестностью, организованностью, целеустремленностью, настойчивостью, дисциплинированностью). Однако для спортив-

ной деятельности специфична своя система отношений, которая ниже раскрыта по отдельным видам, ее составляющим.

Отношение к спортивной жизни вообще. Успешность и продолжительность занятий спортом теснейшим образом связаны с желанием человека тренироваться и выступать в соревнованиях, стремлением достичь успеха, глубиной, постоянством его интереса и любви к спорту. Спорт несет людям большую радость, а для достигших успеха – глубокое счастье. Это счастье борьбы и победы, выполненного долга перед собой и перед людьми, высокая самооценка и удовлетворенное честолюбие. Это счастье спортивной славы и жизненного успеха, высокой общественной оценки и патриотических чувств. Особенно радостны те годы в спорте, когда от соревнования к соревнованию результаты растут, когда, несмотря на высокие нагрузки, ощущаются скрытые, пока не реализованные возможности, дающие уверенность в будущем.

Удовлетворение от занятий спортом может сохраняться долгие годы. Важно не терять радостного переживания этой интереснейшей игры, именуемой «спорт», играть уверенно, свободно, наслаждаясь процессом игры и ее результатом. Но максимализм в спорте рано или поздно приводит к пресыщению деятельностью. Процесс занятий спортом постепенно перестает давать радость, соревнования перестают быть праздником, а повторение результатов, даже высоких, кажется привычным явлением.

Спортсмен не должен терять чувства игры в спорте. В противном случае то, что раньше было притягательным, желанным, превращается в скучную, иногда трудно переносимую обязанность. Все пройдено, все достигнуто, а новое – это всего лишь комбинации из старого. О таком спортсмене говорят: израсходован, реализован, кончен.

Как и в любой другой любви, в любви к спорту насыщение и пресыщение чреваты отрицательными последствиями. Пока спортсмен молод, результаты растут, насыщение деятельностью носит временный характер и быстро проходит после успеха и отдыха. Главное, чтобы насыщение не повторялось часто и не переходило в пресыщение. Тренеру важно знать и учитывать динамику отношений к спортивной деятельности. Соотнося эти общие закономерности со спортивной биографией ученика и его индивидуальными особенностями, необходимо контролировать и корректировать их. С возрастом и опытом вносить эти коррек-

тивы становится все трудней и трудней. Спортсмен или уходит из спорта, или переходит на иной уровень адаптации.

В период насыщения спортсмен нередко не понимает, что с ним происходит. В доверительных беседах он ругает весь образ жизни, завидует сверстникам-неспортсменам, жалеет об упущенном в детстве и юности, забывая в эти моменты о том огромном счастье, которое дал ему спорт. Нужны большой такт и педагогическое умение, да и просто доброе, умное слово, чтобы сместить отрицательные акценты в настроении спортсмена.

Отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке. Наряду с физиологическими факторами переносимости физической нагрузки существует и фактор психологический. Нередко спортсмен испытывает неблагоприятное состояние потому, что не готов к предстоящей или выполняемой нагрузке психологически. В простых случаях это нежелание выполнять тренировочную работу определенного объема и интенсивности. Оно лучше всего снимается хорошо организованной системой мотивации в тренировочном процессе. В более сложных случаях это страх перед нагрузкой, который осознается спортсменом (он откровенно говорит об этом) либо не осознается (спортсмен ищет любую возможность «уйти» от нагрузки).

Если спортсмен боится нагрузки, его возможности выдержать ее существенно снижаются. И наоборот, уверенность в себе, в своих силах позволяет смещать привычные представления. История спорта знает много примеров того, когда рекорды, «фантастические» результаты достигались спортсменами, которые без страха и сомнений тренировались значительно больше и интенсивнее, чем другие.

В качестве типичного примера того, что всякий уровень деятельности требует соответствующей психологической подготовки, можно привести молодого спортсмена, впервые тренирующегося в составе сборной команды страны. Нагрузки, которые ему предлагают, значительно выше привычных. Проходит неделя тренировок – физически тяжело, но главная тяжесть – психологическая. Спортсмен тренируется отлично, он знает, что должен доказать, что достоин того уровня, на котором сейчас находится. Но, выполняя задания, боится. Главным образом за свое здоровье. Он редко признается кому-либо в этом, прекрасно понимая, что сам по себе этот факт – проявление слабости, недостойной

спортсмена высокого класса. Случается, будучи на пределе, в доверительной беседе с близким человеком он может, так сказать, «поплакаться в жилетку».

Перебороть этот страх нелегко. Спортсмену надо помочь в этом. Как? Об этом ниже. Пока только обозначим, что если уже в начале тренировки у него мелькает мысль: «Да разве можно такую нагрузку выдержать?! Я-то выдержу, а выдержит ли организм?», то действительно выдержать будет очень трудно. Возникновение подобного страха возможно и у опытных спортсменов при использовании небывалых по объему и интенсивности тренировок. Этот страх формирует негативные самовнушения, особенно вредные перед засыпанием и при пробуждении. Возможны проявления ипохондрического синдрома, характеризующиеся преувеличенным вниманием спортсмена к состоянию своего здоровья и необоснованным страхом за него. В этих случаях спортсмен ищет ухода от нагрузки, самовнушая и усугубляя даже незначительные болезненные проявления.

То якобы сердце заболит, то спина, то желудок или что-то еще – это и есть обоснованный повод пропустить тренировку или отказаться от выполнения каких-то упражнений.

Отношение к возможностям восстановления. Этот вид отношений тесно связан с предыдущим и является логическим его продолжением. Спортсмен должен быть уверен в полноценном восстановлении после перенесенной нагрузки, не фиксировать внимания на усталости, на каких-либо болезненных проявлениях, не испытывать боязни за состояние своего здоровья, должен быть уверен, что уровень его тренированности позволит ему восстановиться и после более высоких нагрузок.

Если предыдущий вид отношений проявляет себя в большей мере в процессе тренировки, то этот – между тренировками. Значение психологического фактора для быстроты и качества восстановления доказано в медицине и психологии, в труде и в спорте (например, известно, что у победителей даже раны заживают быстрее, чем у побежденных). Отсутствие мнительности, подавленности, фиксации на утомлении, а еще лучше – веселое, бодрое настроение, несмотря на усталость, непоколебимая уверенность в том, что такая работа необходима, что выполняется она по абсолютно правильной методике и наверняка приведет к положительному итогу, – все это важные психологические факторы хорошего

восстановления после нагрузок. Спортсмен должен всем своим существом на осознаваемом и неосознаваемом уровнях верить в свою высокую тренированность, при которой процессы восстановления протекают в высшей степени качественно и быстро, как бы ни были высоки физические нагрузки, в то, что с каждой тренировкой возрастают не только функциональные, мышечные и другие возможности организма, но совершенствуются и механизмы восстановления.

Отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям. Этот вид отношений продолжает предыдущие два. Во-первых, спортсмен спокойно, без опасений переносит все тренировочные нагрузки, во-вторых, уверен в отличном восстановлении после них, а в-третьих, если тренировки так трудны и близки по времени, что психическое напряжение, аккумулируясь, дает какие-то из описанных ранее признаков перенапряжения, спортсмен относится к ним с пониманием того, что они необходимы, что они – естественное следствие правильно построенной тренировки, что, только пройдя через перенапряжение определенной степени, можно надеяться на скачок результатов. Спортсмен должен знать, что изменения в его переживаниях и поведении, связанные с перенапряжением, – явление временное, что они – закономерная реакция на систематическую нагрузку, а потому относиться к ним нужно спокойно.

Успех тренировки в этот период в значительной мере зависит как от квалификации тренера, так и от опыта спортсмена, главным образом опыта переживаний психических перенапряжений и отношения к ним.

Отношение к качеству выполнения тренировочных заданий. Добросовестное отношение к тренировкам, качество выполнения упражнений имеют значение на любом этапе спортивного совершенствования. Но особое значение этот вид отношений приобретает на высоком уровне спортивного мастерства. Как правило, к этому времени спортсмены осваивают такие объемы нагрузок, что дальнейшее их увеличение или невозможно, или малопродуктивно. В ряде случаев методические варианты повышения интенсивности также оказываются недоступными. Дальше резервы ищут в новизне применяемых средств, их комбинаций и в возможностях психической саморегуляции, в том числе в регулирующих влияниях сознания при мышечной работе на выносливость.

Таким образом, главным становятся качество исполнения упражнений и итоговые максимальные усилия на пределе утомления. Спортсменам внушается мысль, что человек добивается успеха тогда, когда в каком-то деле он делает то, что делают другие, но систематически, изо дня в день, добавляет к этому то, чего не делает никто или очень немногие. Всем известно, что если, не пропуская ни одного дня, годами посвящать изучению иностранного языка, скажем, 20 минут в день, то язык знать будешь. Все это знают, но редко кто выполняет это правило. Возможно, знание иностранного языка желательно, но не столь обязательно, не столь значимо, чтобы утруждать себя многолетней системой. Но ведь спортивный результат в высшей степени значим для спортсмена, ради него стоит усвоить этот прогрессивный принцип.

В каждом конкретном случае он состоит в том, что спортсмен все делает, как все, и так, как он делал это раньше. Например, работая на тренажере, доводит себя до утомления, заставляет сделать на этом фоне еще несколько движений. Но в тот момент, когда раньше он прекращал выполнение упражнения, теперь мелькает мысль: «Вот только отсюда и начинается тренировка». И он делает движение еще, еще и еще раз – такое количество, чтобы всякий раз доводить себя до небывалых ранее пределов преодоления усталости и самого себя. При этом спортсмен должен быть абсолютно убежден, что это действительно главный и единственный путь для роста и без того высоких результатов.

То, что он делал раньше, становится только подготовительной работой к тому, чтобы затем выполнить заключительную, действительно прогрессивную для скачка результатов часть тренировки. Чтобы обеспечить сознанию эту сложную регулирующую функцию наряду с объяснением, разъяснением, требованием и пр., используются внушения в гипнотическом состоянии, чему будет посвящен отдельный раздел книги.

Наиболее иллюстративным примером усвоения и реализации этого принципа являются тренировки лучшего спортсмена Олимпиады-80 Владимира Сальникова, когда он установил новый мировой рекорд, впервые в истории «разменяв» 15 минут на дистанции 1500 м вольным стилем. Некоторые зарубежные газеты вышли на следующий день с огромной надписью через всю первую страницу: «Фантастика». Но в данном случае примером служат не те тренировки, которые он проделал для достижения этого

результата, а те, которые последовали в сезоне 1981–1982 годов. Для того чтобы прогрессировать дальше, нужен был переход к качественно новым тренировкам. И он был сделан; во второй половине 1981 г. и в начале 1982 г. объем работы по сравнению с прошлыми годами был уменьшен. Несмотря на это, в феврале и марте были установлены три мировых рекорда на дистанциях 400, 800 и 1500 м вольным стилем. Сразу после установления третьего из этих рекордов Володя эмоционально сказал автору этих строк: «Всякий раз в процессе тренировки я думал: не может такая качественная работа пройти даром. И вот результат!»

Спортивный характер часто определяется именно этим отношением. В спортивной тренировке все равно всего не проконтролируешь. И только внутренняя регуляция, самоконтроль и самомобилизация на базе актуализированного отношения к качеству выполнения тренировочных заданий делают спортсмена творцом своих результатов.

Отношение к спортивному режиму многопланово и включает в себя следующий ряд сторон этого отношения.

Отношение к систематичности тренировки. Тренировка вне системы или даже отдельные пропуски тренировочных занятий никогда не позволят спортсмену раскрыть полностью свои возможности. При современном уровне спортивных достижений систематичность тренировки должна быть абсолютной.

Легковесное отношение к систематичности тренировки лишает смысла любую методику тренировки, рассчитанную на высшие спортивные достижения. Здесь очевидна альтернатива: либо тренироваться систематически, либо не тренироваться вовсе. Даже при занятиях физкультурой отсутствие систематичности малоэффективно, а уж при занятиях спортом вовсе недопустимо.

Если спортивные достижения составляют одну из главных целей в жизни человека, ему не приходится оправдываться за пропуски тренировочных занятий, потому что пропусков нет. Когда спортсмен понимает, что каждая тренировка есть звено в цепи, связывающей его с желанной целью, может ли он позволить себе порвать это звено или даже ослабить его?

Поэтому любые пропуски тренировки – это нелепость, а беспричинные – просто глупость, так как эффект длительных тренировок можно уничтожить двумя-тремя пропусками занятий. И всегда очень жаль потраченного времени и усилий. Понимая

это, многие спортсмены тренируются при легких травмах или относительном нездоровье, в чем, безусловно, тоже надо знать меру. К тому же нельзя забывать, что систематичность тренировок – это важный фактор психологической подготовки не только в тренировочном процессе, но и для соревнований. Спортсмен, который не пропустил ни одной тренировки, выполнял на них все задания, подходит к соревнованиям с чувством законченности и доброкачественности подготовки. Уверенность спортсмена в себе и оптимальный уровень психического напряжения перед стартом очень часто определяются именно этим. И если при этом не завышаются самооценка подготовленности и планируемый результат, то снижается негативное воздействие неопределенности будущего результата.

Отношение к отдыху, к культурно-массовым мероприятиям. Кто хорошо работает, тот должен хорошо отдыхать. Поэтому понятно, что отдых – это часть спортивной тренировки, требующая такой же заботы и внимания, как занятие. Нередко тренеры упускают этот момент, думая, что уж об отдыхе-то спортсмен позаботится сам. Но работать его научили, а отдыхать – нет.

Отношение к отдыху требует специального формирования, а сам отдых – специальной организации. Когда этот процесс пущен на самотек, то не удивительно, если во время отдыха спортсмены, особенно молодые, просто не знают, куда себя деть. Они слоняются по гостинице или спортивной базе, не находя себе места, или валяются на постели, изнывая от скуки. Естественно, они усталые, а потому инертные. Их необходимо организовать на какую-нибудь короткую поездку (например, в воинскую часть, где можно пострелять в тире), либо мягко принудить к участию в том или ином культурно-массовом мероприятии, либо попросить сделать газету, снабдив всем необходимым, наконец, подготовить номер к вечеру художественной самодеятельности и т.д.

Спортсмены часто неохотно идут на все это, но только вначале. А потом оказывается, что все довольны, хорошо отдохнули, к вечеру веселые, в хорошем настроении. Ну, а вечером – традиционная дискотека. Танцы – прекрасная форма отдыха всех времен, народов и возрастов. Но дискотека должна быть специально организована. Она не должна быть чопорной и официальной, жестко запрограммированной и чрезмерно образовательной. Хорошо, если это своя, так сказать, семейная, «домашняя» дискотека, где

спортсмен раскован, ведет себя просто, естественно, непринужденно, может слегка подучащаться и наплясаться до седьмого пота.

Важно ограничить круг лиц, присутствующих, но не участвующих в дискотеке. Присутствовать на ней должны люди, которые определяют не работу, а отдых спортсмена. Ребята часто стесняются тренера, особенно старшего или главного. Сколько раз можно было наблюдать, что дискотека «не идет», пока присутствуют взрослые, и как резко меняется и оживляется обстановка, когда они уходят. А контроль можно возложить на капитана команды, или одного из молодых тренеров, который с удовольствием сам потанцует с ребятами. Успех дискотеки определяется содержанием музыки и качеством аппаратуры, что является предметом особой заботы при организации отдыха спортсменов.

Хорошо, когда программу дискотеки готовят сами спортсмены в соответствии со своими вкусами и желаниями. Навязывая им какую-то музыку, можно сорвать отдых с самого начала. К дискотеке желательно привлекать всех спортсменов, рассматривая ее как способ психорегуляции в процессе восстановления, снятия психического напряжения и отрицательных последствий монотонии.

Как показывает опыт, проводить дискотеку чаще, чем один раз в неделю, нецелесообразно. Ею должна завершаться трудовая неделя. Наряду с другими мероприятиями ей отводится роль разграничительного рубежа, ритмично делящего длительный тренировочный процесс на части по принципу старой поговорки: «Делу время – потехе час».

При проведении дискотеки два раза в неделю уже через месяц-полтора для большинства она перестает быть праздничной, и спортсмены к ней надолго теряют интерес. Тем более что дискотеки – лишь одна из многих форм времяпрепровождения вне тренировок и учебы.

Кино, театры, концерты, музыка, книги – все это не дает спортсмену замкнуться только на спорте, расширяет кругозор, поднимает культурный уровень, воспитывает, насыщает информацией, наконец, переключает. Многие из этих функций без проблем может выполнить телевизор, но он стоит в холле гостиницы, а еще хуже того, в номере. Как ни парадоксально, но это плохо. Должно быть культурное мероприятие: праздничная, выходная одежда, проезд в театр заранее, новый характер общения и поведения, новая обстановка, сцена, «живые актеры» и т.д. Все эти проверенные

столетиями факторы отдыха телевизор, увы, уничтожает. Это необходимо разъяснить спортсмену, формируя у него правильное отношение к отдыху и его организации. Если сбор проводится в большом городе в летнее время, несомненно, день отдыха необходимо проводить за городом, организовав на лоне природы обед, игры, рыбную ловлю, прогулки, туристический поход и пр.

Отношение к восстановительным процедурам (баня, массаж, психорегуляция и др.) также требует специального формирования. Спортсмен должен знать, что обычный отдых дает восстановление после обычных нагрузок, а необычно высокие тренировочные нагрузки требуют особой организации, системы восстановительных мероприятий. Работа усложняется тем, что проводится она в свободное время, которого при современных объемах тренировок у спортсмена мало. И действительно, даже специалисту бывает иногда трудно сказать, что для спортсмена полезнее – участвовать в сеансе вынужденного отдыха или посмотреть передачу вечера юмора. Конечно, лучше, если времени хватит и на то, и на другое. Во всяком случае, хорошо, когда спортсмену можно доверить самому сделать выбор из набора средств восстановления. Другое дело, что этот набор ему надо не просто предоставить, а соответствующим образом представить. Необходимо также объяснить суть и назначение каждого мероприятия, дать опробовать его варианты, прислушаться к оценкам и пожеланиям спортсмена. Достаточно быстро у него вырабатываются свой ритуал и последовательность действий, обеспечивающих наряду со сном и культурно-массовыми мероприятиями наиболее эффективное восстановление.

Отношение ко сну выражается не столько в понимании спортсменом важности сна, сколько в действиях, направленных на реализацию этого понимания. Впрочем, действенная сторона для любого вида отношений является основой характера.

Всем ясно, что сон – это лучшее и во многих случаях единственное средство восстановления. Есть спортсмены, которые реализуют это понимание в жизнь с чрезмерным усердием. Но нередко случаи нарушения режима сна.

В нагрузочные периоды тренировок особой необходимости контролировать спортсменов нет, но в начале сезона и в период снижения нагрузки вероятность нарушения режима сна значительно возрастает. Состояние отдохнувшего организма, хорошее

самочувствие действительно несколько снижают потребность в сне, но нарушения его режима недопустимы. Поэтому не удивительно, когда спортсмен уходит раньше всех из гостей или из кино, не досмотрев интересного фильма, ради того, чтобы вовремя лечь спать. Но не только реализация понимания своевременности и достаточности сна определяет этот вид отношений. Важным моментом является формирование правильного отношения спортсмена к нарушениям сна, к *бессоннице*.

В спортивной деятельности главными специфическими причинами, нарушающими сон, являются физические и нервно-психические перенапряжения в нагрузочные периоды тренировок и напряженное ожидание событий завтрашнего соревновательного дня. В принципе нет людей, у которых не нарушался бы когда-то по той или иной причине сон. Для одних это редкое явление, оно пугает и тревожит их. Для других оно становится привычным, как бы естественным. Но всем полезно знать психологические основы отношений ко сну и его нарушениям. Вот основные из них:

1. Устраиваясь поудобнее в постели, не нужно копаться в событиях прошедшего дня, особенно неприятных, и заниматься планированием завтрашнего, особенно если он предстоит трудным. Это работа, к тому же возбуждающая. Ее лучше выполнить заранее, а постель оставить только для отдыха. Надо стремиться все заботы, желания, впечатления дня оставлять за пределами главного места отдыха и восстановления.

2. Укладываясь в постель, нужно не думать о сне и даже, казалось бы, не желать его. Почаще вспоминать образное сравнение – сон как птица: чем быстрее мы за ним гонимся, тем дальше он от нас улетает. Поэтому лучше желать отдыха, покоя, чем сна. Для формирования и реализации такой установки многим помогает чтение книги, но только в том случае, если она не слишком увлекательна.

3. Если сон все же не идет, нужно относиться к этому максимально спокойно. Чем больше спортсмен злится на себя, что долго не засыпает, тем меньше вероятность того, что он действительно быстро заснет.

4. О своей бессоннице старайтесь говорить как можно меньше, да и то лишь тем, кто может помочь бороться с ней.

5. Если спортсмен все же спал плохо, важно убедить его, чтобы он не боялся этого. Компенсаторные возможности организма

и психики высоки, поэтому вовсе не обязательно, что плохой сон скажется отрицательно на спортивном результате. Гораздо вреднее самовнушение, которое спонтанно осуществляется спортсменом в состоянии страха за плохой сон.

6. Чрезмерная озабоченность завтрашним состоянием иногда побуждает спортсмена лечь спать значительно раньше общего отбоя и привычного срока. Иногда это оправданно, но часто только удлиняет время пребывания в постели без сна.

Немаловажным является также знание спортсменом своих индивидуальных особенностей при сочетании сна ночного и дневного. У одних сон в дневное время нарушает засыпание вечером, для других дневной сон недопустим после четырех, пяти или шести часов вечера. При этом необходим контроль продолжительности дневного сна. Есть спортсмены, которые отдыхают днем без сна, лежа, читая книгу. А есть и такие, которые могут спать когда угодно и сколько угодно, и это идет им только на пользу.

Отношение спортсмена к питанию во многих случаях составляет большую задачу и заботу тренера. Достаточно часто встречается несоответствие понимания необходимости ограничения в питании и конкретных действий. Особенно отчетливо оно проявляется у девушек после 15 лет. Их шутка выражает суть конфликта: «У нас постоянно две проблемы: где достать вкусную, сладкую пищу и как похудеть».

Для решения этой задачи современные методы воздействия пока что очень далеки от совершенства. (Собственно говоря, эта проблема далеко не только спортивная.) Объяснять что-либо спортсменам бесперспективно, так как они давно все отлично понимают и сами могут доказать необходимость «держаться вес». Контролировать питание практически невозможно, особенно если учесть, что питание у спортсменов обильное и вкусное. Наказание малоэффективно, поскольку продолжительный отказ от вкусных вещей уже сам по себе воспринимается, например подростками, как наказание.

Как всегда, педагогическая проблема сложна в тех случаях, когда приходится корректировать основные естественные потребности человека. Усугубляется она еще тем, что контролировать вес и ограничивать питание надо далеко не всем, и сажать за один стол того, кто должен учитывать каждый проглоченный кусок, и того, о котором говорят «не в коня корм», далеко не верно.

Проявление воли, как «деятельной стороны разума», в спортивной деятельности обнаруживается во всех ее аспектах без исключения. Хорошо, когда отдельные волевые качества хорошо развиты и гармонично сочетаются между собой. Но часты удивительные несоответствия, когда спортсмен демонстрирует примеры волевых действий на тренировке и в соревнованиях, а за столом ведет себя как беспомощное дитя. По причине слабости действенной стороны отношения к питанию некоторых спортсменов рискованно отпускать со сбора домой даже на сутки.

Однажды в понедельник утром на взвешивании потрясенный показаниями весов тренер воскликнул: «Девочка, милая, поделись опытом: как за сутки можно набрать три килограмма веса?» А девочка эта, между прочим, до сих пор в памяти у всех, кто ее знал, является образцом воли и мужества на тренировках и соревнованиях.

Отношение к общежитию и быту на спортивных сборах. Своеобразный аспект отношений спортивной жизни – это воспитание культуры общежития и быта в условиях длительного пребывания на спортивных сборах. С учетом условий могут быть составлены соответствующие правила, красиво написанные и вывешенные на видном месте. В принципе эти правила всем известны, они едины везде, здесь приводятся лишь некоторые, для примера:

1. Будь вежлив и корректен независимо от усталости и состояния здоровья.
2. Будь благодарен людям, которые тебя учат и помогают тебе в жизни.
3. Чаще поглядывай на себя со стороны. Наверняка увидишь, что где-то мог повести себя более правильно, что-то сделать лучше.
4. Не мешай окружающим, а если можешь помочь – помоги.
5. Стремись обслужить себя сам. Не загружай людей, особенно близких, эгоистичными мелочами.
6. Будь предельно пунктуален. Твой спортивный успех всегда будет определяться секундами: не позволяй себе опозданий даже на секунды.
7. Твои достижения определяются только активной работой (тренировкой, учебой) и активным отдыхом. Умей занять себя так, чтобы не мешать окружающим, не позволяй себе ничего неделания, не изнывай от скуки.

8. Вникай в глубинную суть режима дня и тренировок. Тогда тебе станет ясно, что успех определяют система и тысячи мелочей, увидеть и понять которые – твоя жизненно важная задача.

9. Твои удобства и твое благополучие на базе в значительной мере зависят от тебя самого.

10. Одолжил что-нибудь – верни вовремя. С тобой поступят так же.

11. Прежде чем взять что-то, спроси разрешения, если это не твое.

12. Навел беспорядок – убери. Испортил – почини.

13. Будь аккуратен с вещами, которыми пользуешься. Они еще пригодятся тебе и другим. Не знаешь, как пользоваться, – не трогай.

14. Не шуми, не стучи дверью, не разговаривай громко, старайся не мешать другим и т.п.

Отношения к занятиям по психорегуляции и самовоспитанию. Исключительное значение целенаправленного формирования этого вида отношений обусловлено тем, что никакое воспитание не может быть эффективным без побуждения спортсменов к самовоспитанию, без усвоения специальных знаний, приемов, средств психической саморегуляции. Хороший тренер не только обучает и воспитывает своих учеников, но и помогает им обучать и воспитывать самих себя, в том числе формировать у себя спортивный характер.

Главным моментом этого отношения является отношение к самому себе, как непрерывно растущей и совершенствующейся личности. Человек творит сам себя в первую очередь применительно к определенному делу. Для этого надо знать требования, которые спортивная деятельность предъявляет к спортсмену, затем свои индивидуальные особенности и на основе этого составить приблизительную, но целенаправленную программу самовоспитания. Более подробно об этом речь пойдет дальше, но в самом общем виде это: отношение спортсмена к конкретным мероприятиям по саморегуляции, добровольное включение в режим дня занятий по психорегулирующей тренировке, участие в беседах либо лекциях по психологической подготовке, чтение соответствующей литературы, наблюдение за собой и анализ своих психических состояний с тем, чтобы самостоятельно управлять ими в тренировке и соревнованиях.

Представленные виды отношений тесно взаимосвязаны. В спортивном характере находит отражение не только содержание этих отношений, но и характер взаимосвязей между ними, что необходимо учитывать при анализе состояния и поведения спортсмена в ответственные периоды спортивной тренировки.

4.6. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ

...И вот спортсмен на старте. Все его наставники и помощники остались как бы за барьером, и здесь ему никто помочь не может, да и не имеет права. Таковы правила игры, именуемой спортом. Его готовили тренер, коллектив, но здесь на старте он сам с собой, с глубоким чувством публичного одиночества.

Неопределенность итогов значимого выступления является одним из главных факторов, вызывающих предстартовое напряжение и перенапряжение. Естественно, спортсмен хочет выступить как можно лучше. Это желание и двигатель, и тормоз одновременно. Спорт требует от спортсмена наиполнейшей отдачи всех сил спортивной борьбе. Но это еще не решает вопроса полностью. Вряд ли кто станет экономить свои силы в выступлении, к которому готовился год. Однако один раскрывает все свои возможности и даже превышает их, а другой не может показать свои обычные результаты. Один сумел противостоять неблагоприятным факторам спортивной ситуации и даже использовать их для небывалого скачка своих результатов, другой же оказался жертвой чрезмерного предсоревновательного напряжения. В этих случаях вполне уместно говорить о психологической защите спортсмена. Одному она дана природой. Спортивная борьба активизирует и мобилизует его. Все в организме и поведении спортсмена настраивается на полную отдачу сил в спортивной борьбе до полной победы. Другой же, несомненно, не менее первого желает славы и в то же время как бы боится ее. Страх неудачи подавляет спортсмена. В конце концов, стремление к успеху у него оказывается слабее установки избежать неудачи.

Спортсмен сознает, что вредно чрезмерно волноваться перед стартом, что надо быть уверенным в себе, хорошим бойцом, в нужный момент предельно собранным и активным. Но предстартовое состояние редко от этого становится лучше.

Ведь состояние и поведение спортсмена перед стартом далеко не полностью определяются только сознанием. Конечно, спортсмен понимает соревновательную и послесоревновательную ситуацию, он сознает свои переживания.

Используя возможности своей воли, он регулирует движения, действия и поступки. Но в каждом спортсмене живет подсознание. Оно хитро и коварно. Борьба с его проявлениями напряжущая – занятие бесплодное, а иногда и просто вредное.

«Мудрый правит так, что этого не замечают» – это, несомненно, относится и к управлению самим собой перед соревнованиями. Психологическая защита спортсмена – это в первую очередь гармония в проявлениях сознания и подсознания. Хорошо, если их сочетание имеет в своей основе хорошие природные предпосылки и благоприятную среду воспитания в детские и юношеские годы.

Правда, полная гармония – явление скорее идеальное. Как бы гармонично в поведении спортсмена ни были представлены все уровни управления, они требуют коррекции, развития, совершенствования.

Чтобы реализовать в полной мере мышечную и функциональную подготовленность в условиях соревнований, более того, обеспечить вскрытие резервных возможностей, спортсмена необходимо психологически готовить к этим напряженным условиям деятельности. Без такой подготовки накопленное в течение месяцев тренировок может быть растеряно в последние минуты перед стартом. Общие закономерности предстартовых состояний, их динамика и причины были описаны ранее. В настоящем разделе раскрываются содержание и процесс общей психологической подготовки спортсмена к соревнованиям вообще.

Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в деятельности. Чтобы стать закаленным бойцом в спорте, надо чаще выступать в соревнованиях, пройти школу значимых выступлений. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки является именно участие в соревнованиях. Но каждое соревнование – это разрядка накопленного нервно-психического потенциала, нередко (особенно в видах спорта на выносливость) рассчитанного на несколько стартов в год, с максимальной собранностью и полной отдачей.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которыми обусловлены успешность и стабильность выступлений. Ее цели – адаптация к соревновательной ситуации вообще, совершенствование и оптимизация реактивности на специфичные экстремальные условия спортивных соревнований. Необходимые психические свойства и качества создаются на базе индивидуальных особенностей спортсмена. Чаще всего психологическая подготовка представляет собой или коррекцию, нивелирование, устранение этих особенностей (например, эмоциональной возбудимости, тревожности, сензитивности, неуверенности, несобранности, немобилизованности), с одной стороны, либо их дополнение, совершенствование, развитие (например, спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе, боевого духа) – с другой. Опираясь на классические отношения (определяющие характер) к деятельности, к себе, к другим людям, к вещам, к труду, к препятствиям, в ходе психологической подготовки формируются специфические отношения, совершенствуется спортивный характер.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой со спортсменами. Задача у них одна – воспитать бойца-победителя. На этом фоне и проводятся специальные мероприятия общей психологической подготовки, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер формируется в тренировочном процессе. Но по-настоящему проявляется и закрепляется он в период соревнований. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными, лучшие результаты в финале, чем в предварительных выступлениях, сверхусилия на финише и др.

Научные исследования и практика показали, что содержание психологической подготовки определяется специфическими чертами спортивного характера: спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе и боевым духом. Они не заменяют, а дополняют все другие черты в характере спортсмена.

Спокойствие (хладнокровие) в экстремальных ситуациях соревнования как одна из сторон отношения спортсмена к среде,

условиям деятельности обеспечивает оптимальный уровень эмоционального возбуждения к моменту старта, гармоничное сочетание функций и систем организма, что способствует успешному выступлению.

Уверенность в себе как одна из сторон отношения к себе обеспечивает высокую активность, надежность действий и помехоустойчивость, особенно в затрудненных, изменяющихся, казалось бы, безнадежных условиях и трудных состояниях. Она способствует полной реализации достигнутого уровня подготовленности.

Боевой дух как отношение к процессу и результату деятельности определяет неукротимое стремление к борьбе, к победе, к достижению соревновательной цели, вплоть до самого последнего финального усилия. Это – экстраординарная собранность, предельная мобилизация и полная отдача всех сил спортивной борьбе. Боевой дух способствует раскрытию резервных возможностей спортсмена и позволяет иногда достигнуть нового, нередко неожиданно высокого результата.

Единство всех черт спортивного характера обуславливает в большинстве случаев состояние *спокойной боевой уверенности*.

Формирование и совершенствование спортивного характера – это изменение действенной стороны отношений к различным сторонам тренировочного процесса и соревнований. Чем чаще и систематичней спортсмен самостоятельно реализует содержание этих отношений в конкретных действиях, поступках, поведенческих актах, тем лучше его спортивный характер. Без активного желания и стремления познать себя в спорте и создать себя для спорта воспитание спортивного характера невозможно. Поэтому эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание сочетается с самовоспитанием, когда они дополняют друг друга. Отсюда *процесс* психологической подготовки спортсмена предусматривает два основных направления деятельности тренера как педагога, воспитателя: использование средств воздействия на спортсменов и обучение спортсменов методам самовоздействия.

Из богатого арсенала этих средств тренер на вооружении имеет немало. Однако некоторые, например гипноз, ему недоступны, другие требуют больших временных затрат и усилий. Поэтому в последние годы у тренера все чаще стал появляться помощник – профессиональный педагог-психолог, в числе задач которого

главной является участие в формировании спортивного характера каждого члена команды. Работа специалиста, выполняющего этот аспект воспитания, полезна на любом уровне спортивного совершенствования. Но особая необходимость в этом очевидна в спорте высших достижений. Причем она важна не только и даже не столько для опытных спортсменов, сколько для юношей и девушек 15–17 лет.

Как правило, к этому возрасту они уже имеют достаточно большой опыт выступления в соревнованиях. Но этот опыт они получили в то время, когда сочетание внутренних и внешних условий было еще благоприятным и не создавало экстремальных условий. Внутреннее условие – это детская или подростковая непосредственность отношений к миру и к самому себе в этом мире, а следовательно, отсутствие субъективного максимума значимости деятельности; внешние условия – отсутствие объективного максимализма этой значимости и ответственности в силу недостаточной подготовленности к достижению результатов международного класса.

Подобное сочетание, сохраняющее игровой характер деятельности, далекой от делового подхода взрослости, помогает молодым спортсменам сохранять легкость и раскованность в соревнованиях. Но с возрастом все меняется, и год от года у спортсмена все складывается не так, как было в прошлом году. И каждый год, каждое более крупное соревнование требует новой адаптации к этим непрерывно изменяющимся внешним и внутренним условиям. Спортсмен должен быть готов к этому и не бояться того, что «сейчас у него так, как никогда раньше не было». Все всегда когда-то бывает в первый раз – и первая грамота, и первое первенство страны, и первый мировой рекорд. Очень важно успеть и суметь помочь ему в этом состоянии: что-то объяснить, где-то снизить цель, вовремя переключить и т.д.

Хороший результат в соревнованиях почти наверняка означает, что в будущем спортсмен сумеет быстро адаптироваться к этим новым условиям. Если же молодой спортсмен в двух-трех соревнованиях подряд показывает низкие результаты, да еще и получает за них взыскания, это удручает его, снижает веру в себя, ставит под сомнение будущее, закрепляет негативное отношение к соревнованиям вообще. Общая психологическая подготовка к соревнованиям особенно важна именно в период станов-

ления спортсмена, формирования у него «чувства» взрослости, своей социальной ценности и перспективности.

К тому, что усваивает молодой спортсмен у своих старших товарищей, к чему приходит сам, необходимо добавить проверенные наукой и практикой отношения, действия, способы, варианты их сочетаний. Тот ритуал предсоревновательного поведения, который вырабатывается в период становления спортсмена, с незначительными добавлениями сохраняется на всю последующую спортивную жизнь. Психологическая подготовка спортсмена – это особое воспитание, и, как всякое иное воспитание, оно эффективно и важно, когда спортсмен юн, всего хочет, ищет себя, свой стиль, когда он с благодарностью принимает новые варианты поведения и спешит проверить их на практике. Это тот период в его спортивной карьере, когда он естественно, в силу возрастных закономерностей готов к изменениям и росту.

В итоге психологической подготовки многие спортсмены все реже и реже обращаются к услугам психолога, а нередко и вообще начинают ограничиваться обычным общением или редким советом, что можно считать закономерным и положительным фактором. Взрослые и опытные, несомненно, нуждаются в ином подходе, в иных методах, чем молодые спортсмены. Молодой ждет, чтобы его обучали, вели, подсказывали, направляли. От такого подхода самостоятельность и самолюбие взрослого опытного спортсмена могут пострадать. К молодому педагог-психолог идет со своей инициативой: от опытного спортсмена чаще ждет инициативы, пожеланий, исходящих от него самого.

Это, конечно же, не жесткое правило. Часто и опытные спортсмены с желанием, пользой для себя и благодарностью к педагогу усваивают новые способы саморегуляции. Исключения означают лишь гибкое ситуативное использование правил, а не их отрицание. Во всяком случае, осуществлять психологическую подготовку с опытными спортсменами сложнее, чем с молодыми, потому что необходимость в этом у них меньше, самооценки правильно-сти своих действий и отношений в период соревнований выше, стереотипия предсоревновательного поведения жестче, это делает их консервативными, что в данном случае не всегда плохо.

4.7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

Наряду с психологической подготовкой спортсмена к соревнованиям вообще перед каждым конкретным соревнованием осуществляется *специальная психологическая подготовка*. Этот вопрос продуктивно разрабатывался многие годы А.Ц. Пуни с сотрудниками и получил широкое освещение в различных публикациях. В настоящем разделе представляются основные заключения этих разработок в их оригинальном виде. Некоторые из положений получили развитие в других частях книги несколько с иных позиций.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, – целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы.

Трезвая уверенность в своих силах. Эта уверенность основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил противников с учетом условий предстоящего соревнования.

Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу. Оно выражается в целеустремленности спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала до конца, до самого последнего мгновения, соревновательной борьбы (не только с равными, но и с более сильными соперниками), за достижение намеченного или даже еще лучшего результата.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Оптимальный – значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований.

Высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям (помехам).

Она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему разнообразию и множеству помех или в активном противодействии их разрушительному действию.

Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением. Эта способность выступает не только как признак состояния психической готовности к соревнованию, но и как индикатор. При любом варианте соревновательной обстановки спортсмен должен как можно точнее предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать в соответствии с этим свои действия, согласовывать их с действиями партнеров, управлять своими эмоциями, реализовать свое поведение в целом соответственно морально-этическим нормам.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена исходя из предполагаемых условий данного соревнования. Направленная организация сознания спортсмена заключается в том, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего соревнования, которое вызвало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. В состав системы входят следующие звенья.

Сбор информации о предполагаемых условиях будущего соревнования. Сбор достаточной и достоверной информации – исходное звено психологической подготовки, формирования состояния готовности к соревновательной борьбе. Содержание и характер этой информации определяются спецификой вида спорта. В одних видах (в лыжных гонках, горнолыжном спорте, различных кроссах и др.) важно заранее знать место проведения соревнований, в других основной является информация о противниках (в единоборствах, спортивных играх).

Правильное определение и формулировка соревновательной цели. В психологическом смысле цель представляет собой заранее осознанный и планируемый результат деятельности. В цели находят выражение объективно существующие возможности ее достижения. Цель выступает всегда и везде как главный регулятор деятельности человека. Своевременность определения и категоричность формулировки соревновательной цели способствуют мобилизации сил и резервных возможностей спортсмена.

Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях. Мотивами участия в соревнованиях являются побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели. Мотивами могут быть и побуждения, имеющие только личное значение. Лучше всего, если те и другие совпадают. Цели и мотивы повышают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности процессом подготовки к нему и самой спортивной борьбы в ходе соревнования, страстному стремлению достигнуть намеченной цели.

Вероятностное программирование соревновательной деятельности. Программирование соревновательной деятельности осуществляется в ходе разработки тактического плана действий спортсмена или команды в целом в предстоящем соревновании. Оно всегда носит вероятностный характер, поскольку вряд ли встречаются случаи, когда в распоряжении спортсмена и тренера имеется абсолютно полная и достоверная информация об условиях будущего соревнования. Вероятностное программирование представляет собой процесс мысленного «проигрывания» с использованием идеомоторной тренировки будущей деятельности в предполагаемых условиях.

Саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям спортсмен овладевает способами саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний. От соревнования к соревнованию он учится отбирать из усвоенных им способов саморегуляции наиболее эффективные и приемлемые в конкретных ситуациях.

Сохранение и восстановление нервно-психической свежести. Это звено теснейшим образом связано с предыдущим. Но в данном случае имеются в виду особенности поведения спортсмена за какое-то время до соревнования. Правильное построение режима дня в период подготовки к соревнованию, умелое использование отвлечения от мыслей о нем, нормирование общения и продуманный выбор его объектов, контроль аффективной сферы и т.п. – все это должно быть подчинено накоплению нервно-психического потенциала, столь необходимого для подготовленности спортсмена в самый ответственный момент соревнования.

Глава V

ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

О влиянии занятий спортом на становление и развитие личности написано немало книг и статей. Естественно, что выполнение человеком комплекса требований, предъявляемых спортивной деятельностью, не может не сказаться на свойствах его личности. Не зря даже в очень коротких характеристиках человека стараются отразить его причастность к спорту.

Необходимая система отношений, спортивный характер формируются и совершенствуются уже в силу специфики спортивной тренировки и соревнований. Однако с ростом спортивного мастерства все большее и большее значение начинает приобретать система воспитания. Она включает в себя большой и сложный комплекс взаимосвязанных методов воздействия на спортсмена, реализовать который одному тренеру оказывается не под силу. Ему на помощь приходит практический психолог, хорошо знающий специфику спортивной деятельности вообще и конкретного вида спорта в частности и, главное, владеющий методами воздействия и воспитания.

Совершенствование регулирующей функции сознания является основной задачей этого воспитательного процесса. Однако неосознаваемые регуляторы человеческого поведения и переживания могут существенно влиять на достижение запланированных сознанием целей спортивной деятельности. Традиционных методов воздействия на сознание, составляющих основной арсенал ортодоксальной педагогики, оказывается явно недостаточно в деятельности, ориентированной на максимальные человеческие достижения.

Общий принцип методики психологической подготовки – это воздействие как на сознание, так и на подсознание спортсмена с применением возможно большего количества приемов смешанного влияния на промежуточные компоненты управления его действиями и переживаниями. В табл. 3 приводятся средства

воздействия на спортсмена в связи с уровнями управления в организации и поведении человека.

Таблица 3

Психолого-педагогические и психорегулирующие мероприятия	Уровни управления в организме и поведении человека	Методы воздействия
Беседы, лекции	Сознание	Убеждение
Беседы в присутствии спортсмена с другими людьми	<i>Сознание</i> – подсознание	Косвенное внушение
Гетеротренинг	Сознание – <i>подсознание</i>	Самовнушение – внушение
Внушенный отдых	<i>Подсознание</i> – сознание	Внушение
Гипноз	Подсознание	Внушение
Аутотренинг	<i>Сознание</i> – подсознание	Самовнушение
Размышления, рассуждения, (беседы с самим собой)	Самосознание	Самоубеждение

Реализация представленного комплекса психолого-педагогических и психорегулирующих мероприятий требует строгой организации воспитательного процесса в спортивной команде. Конечно, далеко не всегда условия спортивной деятельности предоставляют возможность для систематического и планомерного использования этих средств воздействия на спортсмена. В зависимости от задач, ситуаций, индивидуальных особенностей спортсменов, сложившихся в команде традиций, возможностей привлечь специалистов и пр., как правило, некоторые из этих средств получают гипертрофированное выражение. Это может быть своеобразный перегиб в сторону бесконечных бесед и разговоров, что раздражает спортсменов, вызывает негативизм (особенно у подростков) либо стремление найти панацею от всех бед в аутогенной тренировке.

Иногда, подчиняясь желаниям спортсменов, слишком много внимания уделяется гипнозу. В любом случае процесс психологической подготовки от этого страдает. Логика таким образом построенного педагогического процесса требует перехода от средств образования и просвещения спортсменов в той или иной области

спортивной тренировки или соревнования (т.е. как можно более глубокого осознания получаемых сведений) к последовательному снижению степени участия сознания в восприятии информации, а затем вновь к активизации сознания на уровне самосознания. Именно это обстоятельство помогает сознанию в последующем, в его своеобразной борьбе с подсознанием. Ведь такие негативные явления, как страх (перед нагрузкой, болезнью или травмой), тревога, напряженность перед стартом, неуверенность, невозможность сосредоточиться и максимально мобилизоваться перед исполнением спортивного упражнения, снижение энергии и активности в конце соревновательной борьбы, отсутствие максимальной отдачи сил для достижения соревновательной цели и многое другое, в значительной мере есть отражение неблагоприятных сочетаний осознаваемых и неосознаваемых уровней управления с преимущественным проявлением подсознания.

5.1. УБЕЖДЕНИЯ И ВНУШЕНИЯ КАК ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СПОРТСМЕНА

Несомненно, главным методом психолого-педагогического воздействия на спортсмена является убеждение, дополненное в необходимые моменты и в нужной форме внушением (равно как центральное в саморегуляции – это самовнушение-самоубеждение).

Внушение и убеждение тесно взаимосвязаны между собой. Итогом убеждения может явиться внушающее воздействие, которое и приведет к требуемому действию или характеру поведения. Внушение может побудить к размышлениям, итогом которых будет формирование необходимого отношения. При одном и том же содержании убеждение и внушение существенно различаются по продолжительности, но главное – по активности сознания и степени участия мышления в процессе получения информации.

Основой убеждения являются логика, разъяснение, доказательство, система рассуждений, аргументов, доводов, фактов. Все это требует времени и для изложения, и для осмысливания.

Основой внушений является глубина доверия к источнику информации, предусматривающая как можно меньшую критичность и противодействие. Чем внушение короче, тем лучше. Именно

такое внушение не требует глубокого осмысления, а лишь элементарного понимания его смысла.

Убеждение рассчитано на активность сознания, на высший познавательный процесс – мышление. Внушение более эффективно в условиях приторможенности коры головного мозга (в измененных состояниях сознания: релаксации, дремоты, транса, гипнотическом и пр.) и адресовано больше подсознанию. При этом во всяком убеждении сохраняется какая-то часть внушающих элементов, и всякое внушение строится на каких-то логических обоснованиях, хотя бы и ложных. Убеждение спокойно увещевает, а внушение императивно требует.

Убеждения формируют будущие программы действий и модели поведения, внушения предлагают их в готовом виде. В зависимости от индивидуальных особенностей и психического состояния для одних спортсменов более действенно убеждение, для других – внушение, но в любом случае они должны выступать вместе, речь идет лишь о преимуществе одного или другого. И только в этом случае можно говорить о большей или меньшей внушаемости спортсмена.

Внушаемость определяется и ситуацией. На эффективность убеждений и внушений влияют реакции окружающих людей, их численность при восприятии информации, ее своевременность и форма, авторитетность источника, условия деятельности и пр.

Нельзя забывать и о том, что внушать и убеждать могут не только слова, но и действия, жесты, взгляды, улыбки и особенно поведение окружающих спортсмена людей.

Убеждение и внушение – это воздействие на спортсмена извне. Их задача – не только создавать нужные отношения и состояния, побуждать к действиям – непосредственным или отсроченным, вызывать переживания или волевые усилия тут же или какое-то время спустя, но и закладывать основу для самоубеждений и самовнушений.

Воздействие извне формирует, совершенствует и корректирует систему саморегуляции. Воспитание и самовоспитание в спорте столь тесно переплетены, что разделять их можно только условно, что и сделано ниже.

5.2. ЛЕКЦИИ И БЕСЕДЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Лекции как форма воспитательного процесса в спорте направлены главным образом на повышение общего образования, культурного уровня и патриотизма спортсменов. Для решения задач психологической подготовки формальная лекция даже не академической, а популярной направленности используется редко. Однако в тех случаях, когда нет необходимости придавать тем или иным сведениям индивидуализированный характер (а на учебно-тренировочном сборе находится команда большой численности), проведение лекций значительно экономит время тренера или психолога. Главное требование к лекции – она должна быть интересной для спортсменов. Если ее содержание базируется на насущных потребностях спортсменов и их переживаниях, форма изложения доступна и понятна, а примеры напоминают спортсменам об их состояниях и поведении в недалеком прошлом, она вызовет интерес и действенный отклик в будущем. Продолжительность лекции не должна превышать 35–40 минут. При этом будет лучше, если объявить в начале лекции, что она рассчитана на 40 минут, а закончить ее через 30, чем поступить наоборот. Объявление о лекции вызовет меньше отрицательных эмоций, если оно дано заранее авторитетным руководителем. Беседы по сравнению с лекциями занимают неизмеримо большее место в системе психологической подготовки. Они могут естественно и просто вплестаться в привычное общение со спортсменом, а могут быть и специально организованными, систематическими, занимая свое постоянное место в режиме дня спортсменов. Беседы чаще всего кратковременны – примерно от 5 до 15 минут. В одних случаях беседа возникает спонтанно, в других требует предварительного обдумывания и организации. Из многочисленных публикаций по вопросам делового общения (Н. Рысев, А. Меграбян, В. Сергеечева, О. Митрошенков, А. Пиз, П. Томас, П. Пономарев и др.) сделана краткая выжимка, полезная для повышения коммуникативной компетенции тренера. Спонтанные беседы могут быть предельно кратковременны и вплестаться в общение, в том числе и в тренировочном процессе, так сказать, по ходу дела. Специально организованные педагогические (или психотерапевтические) беседы, проводимые тренером, – значительная часть его педагогического мастерства, требующая определенных знаний. Например, известно, что первое впечатление определяется примерно на 55% невербальными

средствами выражения (язык тела), на 38% характеристиками голоса (громкость, тембр, тон, обертона, интонации и др.) и только на 7% смысловым содержанием. В разных исследованиях эти цифры варьируют, тем более если анализируется не только первая встреча. Собеседник подсознательно испытывает доверие, если эти части конгруэнтны, т.е. их эмоциональная окраска совпадает, в них нет противоречий. При рассогласовании собеседник верит больше первым двум, а не содержанию и смыслу беседы. При этом нельзя забывать, что есть текст, подтекст и контекст беседы. Контекст – это соответствующее место, оказавшись в котором, спортсмен оказывается под его внушающим воздействием. Да и для тренера важна та обстановка, оказавшись в которой, его облик получает соответствующее обрамление. По возможности нужно исключить помехи для беседы: шум, телефонные звонки, неадекватное освещение, некомфортную температуру, сквозняки, параллельные разговоры, неудобное место для сидения и пр. При организации конфиденциальной встречи, для разговора, так сказать, с глазу на глаз, спортсмен не должен сомневаться в том, что разговор не подслушивается. Обстановка поможет снять возможное напряжение, тревожное ожидание или негативизм. Задача проста – создать комфорт: внешний и внутренний. Дополняется аура комфорта внешним видом, позами, взглядами, улыбками и общей атмосферой отсутствия спешки и суеты. Умение создать суггестивную атмосферу в процессе беседы – часть тренерского искусства. Приблизительно расстояние между беседующими принято делить на пять зон: интимная – от 0 до 45 см, дружеская, или зона личностного общения, – 45–120 см, зона делового общения – 120–200 см, зона социального общения – до 2,5 м, безличная, или публичная, зона – более 2,5 м. Ясно, что вымерять эти расстояния никто не будет, тем более что зона делового общения довольно широко варьирует. Однако переход в дружескую зону в беседе со спортсменом далеко не всегда оправдан, а нарушение интимной зоны вообще может вызвать нежелательные эмоциональные реакции. Атмосфера скованности-раскованности создается всей манерой общения и определяется задачей, которую ставит перед собой тренер, организуя беседу. Подстегнуть или успокоить – задачи противоположные, но в любом случае лучше учитывать, на что мы воздействуем – на чувства или на разум спортсмена. Беседа – всегда немного игра, и тренер выигрывает, если получает нужную ему реакцию.

Чаще всего беседа происходит сидя, но взаимные позиции должны быть такими, чтобы не возникало ощущение допроса. Спортсмену неуютно, когда вы сидите прямо напротив него, а более сильный источник света расположен сзади вас. Очень важен зрительный контакт, без которого проходят мимо самые тонкие нюансы взаимодействия и взаимовоздействия. Коммуникативная наблюдательность тренера, позволяющая все время сканировать психическое состояние, помогает глубже проникнуть в картину мира спортсмена и его конкретные мотивы деятельности. Наблюдательный тренер по мелким штрихам поведения может увидеть нечто важное для себя. Любое поведение содержит некие симптомы, по которым вскрываются те или иные личностные черты (так называемый симптомокомплекс).

Результативность последующего разговора определяется техникой активного слушания, техникой постановки вопросов, аргументацией, убеждениями и работой с возражениями.

В первую очередь надо отметить, что слушание во время целенаправленной педагогической беседы отличается от бытового. Здесь важна определенная сосредоточенность, при которой тренер-педагог не просто слушает, но и слышит своего собеседника. «Учитесь не смотреть, а видеть», – рекомендовал Шекспир.

Наиболее общая причина того, что мы слушаем, но не слышим, заключена в отсутствии культуры общения, дополнена отсутствием интереса или бесконечным планированием того, что хотелось бы сказать спортсмену, своеобразным внутренним диалогом, который отвлекает внимание от восприятия его речи. Неблагоприятное психическое состояние, состояние здоровья или некоторые особенности личности могут приводить к бесконечным перебиваниям, что далеко не лучшим образом сказывается на результатах беседы. Если беседа навязана, она может проходить в режиме пассивного слушания. Его иногда называют глухим молчанием. Это своего рода пример, как не надо слушать и вообще общаться. Взгляд отведен в сторону, нет каких-либо реакций на слова собеседника: ни звука, ни жеста, ни слова, ни взгляда. Такая демонстрация своеобразного отсутствия сбивает собеседника, может обидеть или даже оскорбить его. Так называемое активное слушание предусматривает *безмолвное слушание*, но оно не пассивно. Вы не молвите слов, никак не мешаете свободному слово-

излиянию собеседника, находите способы поддерживать эмоциональный контакт взглядами, мимикой, позами, наклонами головы и тела. Все это можно сопровождать вздохами, хмыканьем и другими звуками, переходящими в междометия: угу, ага, хм, ух ты, да ну, да-да и пр. В последующих *репликах* типа «Замечательно!», «Здорово!» и пр. важно проявлять эмпатию и избегать высокомерия, снисходительности, язвительности, не сбивать темп речи или мысль. *Уточнения* углубляют реплики, направляют излагаемое содержание в нужное вам русло, демонстрируют наиболее интересующее вас: «Повтори, пожалуйста, еще раз», «Что ты имеешь в виду?» и пр. *Дословное повторение* слов или фраз спортсмена позволяет удостовериться в правильности понимания, глубже понять его проблемы, подчеркивает вашу внимательность и заинтересованность, углубляет его доверие к вам. Повторение нелепой фразы иногда помогает спортсмену одуматься (с подтекстом: «А ты сам понял, что сказал»).

Дословное повторение лучше начинать с фраз: «Ты считаешь...», «По твоему мнению...», «Насколько я тебя понял...», но лучше всего – «Правильно ли я тебя понял».

Перефразирование – это тоже повторение, только несколько отредактированное с учетом задач беседы. Лучше начинать с фраз: «Поправь меня, если я ошибаюсь...», «По твоему мнению...». Это пересказ, в который добавлены зерна коррекций, которые со временем вырастут в нужные тренеру изменения. Это как бы промежуточные итоги, приближающие к принятию спортсменом нужных решений. *Интерпретация* – самая эффективная и самая сложная часть активного слушания. Это фактически развитие мысли, ее своеобразное «додумывание», дополнение или развитие. Интерпретация лежит в основе размышлений (размыслить), приводящих к убеждениям по тем или иным вопросам. Искусно интерпретируя слова спортсмена, можно направить его мысли в иное русло, изменить отношение к чему-либо. Можно рассматривать интерпретацию в процессе общения как науку и искусство убеждения. Это основа многих педагогических и психотерапевтических методов воздействия на поведение и переживания человека. *Резюмирование* практически завершает активное слушание: «Если подытожить сказанное тобой, то...», «Как я понимаю, твоим желанием является...», «То, что ты сказал, означает...» и пр. Если необходимо продемонстрировать свободу выбо-

ра, пожелания лучше высказывать от второго лица. Например, не «Я бы хотел...», а «Не хочешь ли ты...».

Своеобразным приемом активного слушания является быстрое, краткое повторение про себя мыслей, высказанных спортсменом. Когда вы утомлены или потеряли интерес, это лучший способ сохранить внимание на предмете беседы.

Грамотно заданные вопросы в процессе беседы могут реально программировать спортсмена на определенные решения, действия или переживания. Получение сведений базируется на так называемых **открытых** вопросах, для ответов на которые потребуются пространные рассказы. Обычно они начинаются со слов: «Что...», «Как...», «Зачем...», «Почему...», «Не хочешь ли ты...» и т.д. Прямая им противоположность – **закрытые** вопросы, ответ на которые потребует только «Да» или «Нет». Это очень важное различие, так как открытые вопросы и ответы на них дают широкие возможности для маневра, а ответ на закрытый вопрос может поставить точку на дальнейшем общении. Задавая последовательно открытые вопросы, вы можете менять позиции спортсмена, пока не получите нужное вам «Да». А получив «Нет» на закрытый вопрос, вы оказываетесь в непростой ситуации как педагог. Из нее, конечно, можно выйти, но зачем туда попадать.

Опытные коммуникаторы (тренер, менеджер, родитель и др.) результативно пользуются так называемыми **альтернативными** вопросами. Их еще называют вопросами «выбор без выбора». Например, «Ты будешь прыгать тройной на утренней или на вечерней тренировке?» Задав закрытый вопрос: «Так ты будешь прыгать тройной?», риск получить отрицательный или уклончивый ответ возрастает. Альтернативный вопрос несколько обязывает человека, и все же это еще не решение, и совсем не приказ. Остается возможность выбора или его иллюзия, что особенно важно в беседе с негативистом, склонным к противоречиям (что особенно выражено в подростковом возрасте). Тонко чувствующий тренер, не получив ожидаемого ответа, в первую очередь подумает о том, а правильно ли и своевременно ли он задал вопрос.

Внимательно выслушав спортсмена, грамотно задав ему вопросы, тренер переходит к аргументам и фактам.

Общие закономерности и правила аргументации следующие:

1. Аргументируйте понятными, обоснованными и уместными фактами. Два сильных, ярких аргумента лучше, чем десять слабых.

2. Приводите примеры из спортивной практики и своего успешного опыта. Чем авторитетнее и известнее участник примера, тем он сильнее. Пример, как метафора, не требует объяснений и долгих толкований.

3. Детализируйте даты, сроки, имена, результаты, гонорары, зарплаты, бонусы и пр.

4. Аргументируя, говорите не о трудностях, а о путях их преодоления. Помните, что мы делаем «не потому, что», а «для того, чтобы...». Это делает ситуацию не объяснительной или оправдательной, а деловой, прогрессивной, направленной на достижение результата в будущем.

5. Получайте вначале согласие на малое, а потом добивайтесь большего.

6. Не давите на спортсмена, а помогайте ему, продвигайте к принятию самостоятельного решения.

7. Обнаружив конфликт нескольких желаний, вместе со спортсменом постарайтесь определить приоритеты.

В ходе беседы гораздо эффективнее такое построение фраз, в котором звучат внушающие элементы позитивного исхода. Например, лучше уверенно сказать: «Мы это сделаем», чем «Это можно сделать» и тем более сомнительное «Попробуем это сделать». Слово «попробуем» всегда содержит в себе элемент неуверенности. Все пассивные выражения надо заменять на активные, демонстрирующие возможности и шансы на успех. Например, не «Мы тебе поможем», а «Ты сможешь добиться». Изложение аргументов очень полезно «пересыпать» паузами перед сообщением наиболее весомых фактов. Пауза автоматически делает их не только лучше воспринимаемыми, но и, выделяя из потока слов, увеличивает значимость.

В ходе беседы тренер может столкнуться с возражениями, сомнениями, противодействиями. В работе с возражениями для начала надо дать спортсмену выговориться – пусть разрядится. При этом проявить терпимость, внимательность, сохранять спокойствие, не проявлять недовольства. Более того, в первой же реакции отметить: «Я понимаю твою озабоченность». Затем нужен переход к выяснению конкретных причин, выяснению фактов: «Что же именно произошло?», «Когда это случилось?», «В чем конкретно ты сомневаешься?» и пр. Не стоит сразу отвечать возражением на возражение. Надо искать болезненные точки, мо-

делируя варианты по типу: «Если я., то...». После того как выяснены основные причины возражения, задают вопрос: «Только это вызывает у тебя сомнение (возражение, нежелание, беспокойство и пр.)?» и добиваются ответа типа: «Да, проблема именно в этом». Когда проблема ограничивается, ищутся варианты компромисса. Иногда возражение легко снимается ссылкой на авторитет. И желательнее все время сохранять внутреннюю установку: в своих ответах на возражения искать позитив в рассматриваемой ситуации и ее полезные результаты в конечном итоге: «Да, это будет очень трудный период. Но если мы не пройдем его, запланированный результат будет маловероятен».

Завершая этот раздел, перечислим возможные ошибки при проведении беседы:

- спешка и суета в начале беседы – нет психологической готовности спортсмена к деловому общению;
- плохое понимание задачи беседы; отсутствие плана разговора;
- неясная аргументация, нечеткие критерии;
- недостаток знаний и фактов;
- необоснованные перебивания спортсмена;
- неграмотная постановка вопросов;
- игнорирование невербальной сигнализации;
- снисходительность, высокомерие, заносчивость, пренебрежение;
- чрезмерная деликатность;
- чрезмерная раскованность, развязность, панибратство;
- трата времени на доказательство очевидного;
- тревожное или рассеянное состояние;
- многочисленные повторения;
- противоречие несомненным доказательствам;
- невладение тайм-аутом;
- обиды, неумение отшутиться;
- увлеченность собственной речью, поглощенность собой;
- склонность часто советовать, тем более читать мораль;
- бурное выражение своих эмоций;
- обидный для спортсмена критицизм.

Планируя решение какого-то вопроса, в первую очередь следует подумать о том, можно ли обойтись без формальной беседы. Может быть, его вполне можно решить на тренировке либо, ска-

жем, во время обеда. Нередко это самый короткий путь к достижению цели. Но если вопрос серьезный и многоплановый и без беседы не обойтись, к ней надо специально готовиться. Желательно отрепетировать некоторые моменты разговора в своем воображении, последовательность отдельных моментов, предвидеть вопросы, возражения и спланировать ответы на них; продумать наиболее удобное для результата разговора время; создать благоприятное психическое состояние (кстати, умение создать у себя такое состояние – один из аспектов профессионализма тренера); четко увидеть, услышать, что же вы хотите получить в результате беседы. Если вы знаете за собой авторитарность, держите ее на тормозе до поры до времени. Она помощник и вредитель одновременно, все зависит от персонажа беседы и ситуации. Равно как и нравочения, которым всегда надо уметь найти свое время и место, если в них действительно есть необходимость.

Для решения задач психологической подготовки тренер может проводить беседу сам либо привлекать для этой работы спортивного психолога-педагога. Тогда на долю тренера выпадет только организационная работа. Тематика бесед может быть очень разнообразной.

Беседы составляют основу для использования других методов воздействия, главным образом внушения (в данном случае как кратко сформулированного содержания беседы) в измененных состояниях сознания, о чем речь пойдет ниже. При этом они все же ориентированы на сознание спортсмена, в них что-то советуется, разъясняется, критикуется.

Если лекции больше просвещают, то беседы больше рекомендуют. Они также требуют высокой активности сознания спортсменов, вплоть до критичности. Хорошо, если возникает много вопросов, которые переходят в дискуссии, даже споры. Беседы помогают спортсмену глубже понять себя и других в трудных условиях спортивной деятельности, разобраться в своих переживаниях, отношениях и действиях. Эффект бесед гораздо выше, когда они проводятся не вообще тематически, скажем, как уроки в школе, а сообразно ситуации. Когда их содержание актуально, это вызывает интерес и активность слушателей. Эффективность повышается еще более, когда беседы предваряют сеанс психорегуляции. Например, при приближении пика тренировочной нагрузки, перед сеансом внушенного отдыха или гипноза, имеющего

целью помочь спортсмену выдержать тренировочную нагрузку, проводится беседа об отношении к нагрузке.

В качестве иллюстрации ниже приводится стенограмма беседы для пловцов высокой квалификации, проведенной в начале нового сезона подготовки к ответственным соревнованиям. Вопросы, возникавшие по ходу беседы, и ответы на них опущены.

Текст беседы об отношении к нагрузке

«Нагрузки бояться не нужно. Той, которую вы испытываете сейчас и которая вам предстоит. Почему это важно? Вы знаете, что прироста результатов не будет, если вы не будете доводить себя до определенной степени утомления. Если вы будете тренироваться в этом сезоне на объеме и интенсивности прошлого года и при использовании старой методики, ждать прироста результатов, пожалуй, нельзя. Чтобы улучшить результаты, надо повышать нагрузки, конечно, до определенного уровня и в определенной системе. Наступает новый сезон и, следовательно, наступает пора подготовки к перенесению нагрузок более высоких, чем когда-либо раньше. Одной из частей такой подготовки является понимание вами того, что в пики тренировочных периодов, которых в сезоне будет два, вы должны доводить себя до очень высоких уровней утомления, часто граничащих даже с нервно-психическим перенапряжением. Это значит, что психическое напряжение, обязательно сопровождающее хорошую работу, переходит в определенные моменты в перенапряжение, которое надо выдерживать, перетерпеть. В периоды перенапряжения будет очень тяжело, так тяжело, что у вас могут мелькать мысли типа бросить все, оставить спорт, уйти в спокойную, обычную жизнь. Возникновение таких мыслей вполне понятно, потому что вы будете в состоянии перенапряжения. Но если вы настоящие спортсмены, вы переживете этот период и обеспечите себе прирост спортивных результатов. Чаще всего эти периоды бывают, когда вы тренируетесь на высокогорных базах. Именно “гора” в прямом и переносном смысле этого слова является главной проверкой спортивных качеств пловца. Перенапряжение проявляется многопланово. Это и неустойчивость настроения, и капризы, и нарушение сна – не буду перечислять все его признаки. Каждый из вас сам отметит в своем состоянии индивидуальные особенности проявления психического перенапряжения с тем, чтобы суметь противостоять им. Но возможен и другой, вполне понятный и в других условиях естественный путь – не терпеть нагрузки, а избегать ее. Этот путь совершенно не пригоден для спорта, он пагубен

для спортсмена, хотя и не исключен. Нередко, не осознавая до конца, правдами и неправдами спортсмен старается снизить, уменьшить нагрузку или даже уйти от нее. Молодой пловец, попадая в сборную команду страны, должен знать, какой бы результат он ни имел, он пока лишь кандидат в сборную. Потому что он должен выйти на уровень сборной в первую очередь по своим возможностям, выдержать более высокие нагрузки по своим способностям, перенести высокие уровни напряжения и противостоять перенапряжению. Бывает, что молодой кандидат в сборную не до конца понимает, что он вышел на новый, особый, высший уровень и что ему еще предстоит доказать, что он достоин этого уровня. Уровень сборной страны – это новая адаптация как функциональная, так и психологическая. И когда такой пловец приходит ко мне излить душу, так сказать, “поплакаться в жилетку”, со стонами восклицая: “Разве можно выдержать такую нагрузку?”, – я ему отвечаю: “Ты попал на новый уровень работы, на новый уровень спортивных достижений. Выдержишь – останешься в сборной, нет – значит, ты слаб для нее”. Тут нет середины. Альтернатива: да или нет. И ты должен доказать либо то, либо другое себе и другим. Попробуй, напрягись, “подержи” нагрузку недельку-другую. Если чувствуешь, что не выдержишь, помашаи ручкой всем и расстанься с большим спортом».

Для чего мы с вами говорим об этом? Дело в том, что выдержать нагрузку чисто физически, функционально вы сможете. Ваша физическая готовность очень высока. А вот выдержать нагрузку психологически гораздо труднее. Достаточно мелькнуть мысли: «Ведь прошлый раз я плавал по 16 километров в день – и было ужасно тяжело. А сейчас по 20 километров. Нет, не выдержу». И как только эта мысль нависнет над вами как дамоклов меч, вы таки действительно нагрузку не выдержите. Особенно опасно, если эта мысль всплывает вечером, перед самым засыпанием, или утром, при пробуждении. Ведь такого рода короткая фраза, как «Нет, не выдержу», это не что иное, как самовнушение. А эффективность самовнушений значительно выше, когда они осуществляются в дремотном состоянии. И если перед засыпанием вы допускаете мысль, да еще и обыгрываете ее, «обсасываете» со всех сторон: «Ох, тяжело будет завтра», «Не выдержу» и пр. – вы действительно завтра нагрузку не выдержите, так как эта мысль подрывает основы восстановления, смещает рабочие установки, поддерживает тревогу и сеет зло несущий страх. Вы должны засыпать со спокойной мыслью и глубокой уверенностью: «Завтра я отработаю полностью, с полной отдачей сил, все выдержу, со всем справлюсь. Хотя это будет и тяжело, но это очень важно для меня». Мысль: «Справлюсь, я справлюсь!!!» – должна сопровождать вас везде. Спокойная уверенность, что вы выдержите нагрузку, определяет и восстановление, и качество работы во время тренировки, и ваше общее

настроение и мироощущение. Настоящий спортсмен точно знает, что все выдержит и в результате победит, по крайней мере, самого себя для начала. А потом придут и другие победы. А кто боится, тот ничего не достигнет. Человек счастлив своими достижениями, а несчастлив страхами.

И еще одно. Как только наступает «пик» тренировочных нагрузок, многим спортсменам свойственно, осознавая или не осознавая это, стараться избегать чрезмерных напряжений. С одной стороны, вы знаете, что, попав в сборную страны, вы должны, обязаны выполнить все условия, предъявляемые спортсмену экстракласса. И, конечно же, выдержать тренировочную нагрузку. С другой стороны, боязнь этой нагрузки, опять же осознаваемая или неосознаваемая, будет приводить к тому, что вы будете изыскивать всякие хитрые пути, чтобы этой нагрузки избежать. Вот некоторые примеры такого поведения. Сегодня вы убеждаете всех и в первую очередь себя, что у вас болит голова, а позавчера у вас болело колено, а еще раньше плечо. Довольно часто в эти периоды случаются расстройства желудка, в некотором роде маленькие эпидемии. Можно предполагать, что у многих расстройство желудка возникает на психологической основе, особенно если кто-то по этой причине накануне пропустил тренировку. Естественно, что если расстроен желудок, то можно позволить себе снизить нагрузку или даже отказаться от тренировки. Тот, кто хочет избежать нагрузки, не осознавая того, скрытым самовнушением может вызвать у себя расстройство желудка и тем самым избежать конфликтной ситуации и с самим собой, и с тренером. Признаться в том, что вы не выдерживаете тренировочную нагрузку и поэтому пропускаете тренировку, вы не можете, отлично понимая, что в этом случае вы просто не соответствуете тому высокому уровню, на котором оказались, а пропустить тренировку из-за болезни вполне естественно. То же самое касается и других достаточно быстро проходящих болевых ощущений в теле. Они могут быть самыми разнообразными. Но, как правило, в этот период основа у них одна и та же – страх перед нагрузкой.

Наш организм – сложная саморегулирующаяся система. Подавляющее большинство процессов в нем протекает без участия нашего сознания. Но при желании мы можем зафиксировать наше сознание на каком-либо действующем органе. И в обычном состоянии бывает, что где-то кольнет и тут же проходит, и мы вовсе не останавливаем внимания на этом факте. В период больших нагрузок эти явления могут встречаться чаще, и это будет тоже проявлением здорового организма. Когда же спортсмен хочет уйти от нагрузки, он фиксирует свое сознание на неприятных или болезненных симптомах. Вот, например, вы вдохнули, что-то кольнуло в левой стороне груди. «Ничего, пройдет», – мелькает мысль, и действительно все проходит. Но даже

если не пройдет, то вы не усматриваете в этом ничего угрожающего. Мало ли, ударился где-то или слегка застудил мышцы. А когда имеет место большая нагрузка, начинают проявлять себя тревожность и страх, особенно у мнительных спортсменов: «Ведь как тренируюсь! Как никогда! А вдруг это сердце?» И спортсмен начинает неосознанно оберегать себя. Это путь к снижению активности, это избегание предельных напряжений в тренировке, а следовательно, путь топтания на месте.

При большом желании человек всегда найдет объяснение тому, почему он не работает с возможной для него активностью. В спорте это особенно заметно. Мнительные, тревожные, беспокойные спортсмены или не оказываются на вершине спортивной работоспособности и высоких спортивных достижений, или очень быстро в ходе естественного отбора спускаются на уровень ниже. Это типичное проявление слабости, а слабым нет места среди сильных.

Оказывается, что тренировочную нагрузку вовсе не достаточно выдерживать только физически, ее еще нужно выдерживать психологически. Конечно, в период больших физических напряжений в организме происходят существенные изменения. Но сложная совершенная система организма находит возможности для компенсации сниженных функций утомленных органов. Если в эти процессы начинают вмешиваться вредные самовнушения спортсмена, возможности для компенсации значительно снижаются. Более того, мнительный, но действительно здоровый спортсмен, утомленный самовнушением, может сделаться больным. В науке это обозначается словом «ипохондрия».

Надо спокойно и уверенно тренироваться. Необходимо твердо знать, что вы можете выдержать значительно большие физические нагрузки, что вы восстановитесь после любой тренировки. История спорта полна примеров, когда великими становились те спортсмены, которые ломали существующие каноны о возможностях организма, на удивление всем тренировались значительно больше и интенсивнее, чем кто-либо до них или рядом с ними. Конечно же, для этого нужна еще и смелость. На вершине человеческих возможностей только действительно смелые и сильные способны расширять представление о возможностях человека. Такие нагрузки могут приводить к перенапряжению. Но не редкость, что путь к скачку спортивных результатов лежит только через них, особенно на уровне мировых достижений. Важно в тренировках довести себя до вершины, до предела своих возможностей, выдержать это напряжение в течение какого-то времени, а затем в период снижения нагрузки ожидать суперкомпенсации функции и скачка спортивных результатов. Тот, кто не может заставить себя работать на верхних пределах возможностей или не выдерживает этого или просто боится этих нагрузок,

тот никогда не поднимется на высшую ступень пьедестала почета. В спорте успех сопутствует только тем, кто идет вперед «без страха и сомнений».

В дальнейшем содержание беседы сводится к коротким императивным формулировкам, формулам внушений и самовнушений для сеансов психорегуляции. Они будут приведены ниже.

5.3. КОСВЕННОЕ ВНУШЕНИЕ

Основным недостатком лекций и специально организованных бесед для спортсменов, как это ни странно, является их очевидная направленность на воспитание.

В подростковом и юношеском возрасте противодействие воспитательным мероприятиям тем сильнее, чем их целенаправленный характер выраженнее. Этот неосознаваемый негативизм может находить у молодежи разнообразное сознательное обоснование и объяснение, чаще всего имеющее целью оправдать свою лень, несобранность, грубость и прочие отрицательные черты характера. Подобная возрастная особенность дала основание для психолого-педагогического заключения о том, что отдаленные элементы воспитания нередко оказывают на развитие личности не меньшее влияние, чем систематический педагогический процесс. Значительное место среди этих «элементов» занимает косвенное внушение. Случайно услышанное мнение о себе, затрагивающее глубинные пласты самоутверждения; разговоры окружающих, казалось бы, не имеющие отношения к спортсмену; скрытая обида, досада, стыд или зависть, вызванные вроде бы незаметным фактом; намеки, случайные жизненные ситуации, внешне незначительные, но затрагивающие затаенные мотивы, установки, цели и т.д., могут существенно повлиять на систему побуждений и действенную сторону отношений.

Известно, что наличие очереди может косвенно побудить человека приобрести вещь, вовсе ему ненужную. Ребенок за столом часто делает выбор в зависимости от того, что большинство хвалит, а что хулит. А нередко и большинства не надо, лишь мнение человека, которому ребенок неосознанно подражает. Косвенное внушение может порождать в какой-то группе вкусы и манеры поведения, далеко не у всех соответствующие истинным потребно-

стям и моральным представлениям. Информация, схваченная, так сказать, на лету, периферическим зрением или слухом, может поначалу не фиксировать внимания спортсмена, а потом всплывать неожиданно уже как часть закрепившегося нового отношения.

Когда сообщение не адресовано прямо спортсмену или адресовано ему, но так, что он об этом не догадывается, внушение становится косвенным. Такое внушение вызывает меньше негативизма и противодействия либо не вызывает его вовсе. Оно очень действенно, особенно если воспринимается в дремотном состоянии при засыпании или пробуждении. Поэтому, когда дети засыпают, а за стенкой родители продолжают ругать их за плохое поведение, сопровождая это недоверием к ним в будущем, им внушается негативный характер действий на завтра.

Так, косвенное внушение реализуется чаще всего в беседах не с самим спортсменом, но в его присутствии. Информация может касаться лично спортсмена либо какой-то стороны спортивной жизни вообще. Вот две иллюстрации.

1. Спортсмен А. увлекся девушкой и в ответственный период тренировки стал позже приходить домой, недосыпать. В то время, когда он находился в парилке в предбаннике, где хорошая слышимость, состоялся диалог с его товарищем:

– А что, девушка-то у А. красивая?

– Да, очень хороша.

– Ну, естественно, ведь он ставит под сомнение результат полугодовой тяжелой работы. Должно быть, очень красивая девушка, раз готов идти на такие жертвы.

2. Молодой, талантливый, нужный команде баскетболист Н. относится к тренировкам недостаточно серьезно, работает далеко не в полную силу, не чувствует ответственности и своей перспективы. Когда он переодевался перед очередной тренировкой, в коридоре недалеко от входа в раздевалку тренер и психолог провели диалог:

– Не нравится мне Н. Совсем разболтался. Толку пока с него никакого, пора отправлять домой.

– Я думаю, спешить преждевременно. Только что я закончил обработку тестирования, и по многим показателям он самый перспективный игрок. Детскость его быстро пройдет, и со временем он станет не только прекрасным игроком, но и лидером команды. У него для этого есть все основания.

Педагог, хорошо владеющий техникой косвенного внушения, получает большое профессиональное удовлетворение от педаго-

гического процесса. В реализации упомянутого ранее принципа: «Мудрый правит так, что этого не замечают» – значительное место занимает косвенное внушение, равно как и косвенное самовнушение в управлении самим собой.

5.4. ГЕТЕРОТРЕНИНГ И РЕЛАКСАЦИЯ

Во время лекций, бесед, да и при косвенном внушении спортсменов находится в активном, бодрствующем состоянии. При всей важности принципа сознательности воздействия только на сознание бывает часто недостаточно. Например, сколько ни объясняй спортсмену вред чрезмерного волнения перед соревнованиями, оно от этого вряд ли станет меньше.

Давно доказанным фактом является то, что внушения лучше воспринимаются и реализуются с большим эффектом в последующем, если они предлагаются человеку в то время, когда он находится в полудреме, в состоянии покоя и расслабления, когда кора головного мозга несколько заторможена. Приведение спортсмена в измененное состояние сознания – исходный момент для реализации многих методов психорегуляции.

Многочисленные, постепенно усложняющиеся сеансы являются одновременно и обучением спортсмена методом саморегуляции. Сеансы эти проводятся по принципу гетеротренинга. По-гречески «гетеро» означает «другой», и в сложных словах им обозначают разнородность. В данном случае имеется в виду, что кто-то другой помогает спортсмену извне и воздействие оказывается двойственным: вначале это внушение ведущего сеанс, которое тут же спортсменом повторяется и становится самовнушением. Гетеротренинг – это одновременно и регуляция, и саморегуляция психических состояний и отношений спортсмена.

Первое, чего стремятся достичь, – это релаксации. В медицине и физиологии под релаксацией понимают расслабление. В психорегуляции к нему добавляется психологическое содержание: под релаксацией понимают снижение общей психической активности на фоне сниженного мышечного тонуса. Обучение как релаксации, так и внушениям определенных состояний и отношений осуществляется в гетеротренинге от первого лица. Процесс этот должен быть предельно упрощен и не требует от спортсмена специальных затрат времени.

Сложные и продолжительные системы обучения методам психорегуляции, неоднократно публиковавшиеся, в нашем практическом опыте не нашли полного подтверждения. Большой дефицит времени и особенности тренировочного процесса и всей жизни спортсмена не позволяют в массовом масштабе проводить систематическое обучение, на которое требуются ежедневно 1–2 занятия по 20 минут и более каждое. Реальность подсказывает, что лучше обучение релаксации проводить перед сном. Каждый сеанс длится 5–7 минут. Занятия проводятся либо через день, либо два дня подряд с перерывом на третий. Для усвоения основ релаксации требуется 5–6 сеансов с примерно таким же количеством самостоятельного (аутогенного) психотренинга.

Организация процесса обучения следующая. Как и в любом другом методе психорегуляции, все начинается с вводной беседы, хотя бы очень краткой. Содержание беседы примерно такое:

«Сон является лучшей и часто единственной формой восстановления. Однако человек засыпает спокойней и отдых его глубже, если он перед этим предварительно проконтролирует степень расслабления мышц и избавится от впечатлений дня, забот и тревожащих мыслей. Я не намерен помогать вам засыпать. Сон – это автоматическое выключение сознания, и когда вы и без того хорошо засыпаете, то лучше не вмешиваться в эти тонкие автоматы. А вот помочь вам расслабиться, успокоиться, а тем самым и лучше восстановиться, я могу. Повторяю: расслабляться и успокаиваться вы будете сами, я лишь направлю вас и чуть-чуть помогу. За 5–10 минут до моего прихода будьте полностью готовы к отдыху, ложитесь в постель и спокойно читайте. После того как свет погаснет, удобно устройтесь в постели – так, чтобы ничто не мешало. Особенно удобно устройте голову, попробуйте несколько положений, немного “вотрите” голову в подушку. Спокойно и мягко следуйте за моими словами, не напрягайтесь, но и не отвлекайтесь, старайтесь расслабиться как можно лучше. Я буду медленным, спокойным голосом зачитывать словесные формулировки, направленные на расслабление различных мышечных групп – от сеанса к сеансу все новых, пока вы не научитесь контролировать глубокое расслабление всей мимической и скелетной мускулатуры. После каждой формулировки будет следовать пауза, примерно равная времени произнесения этой фразы. В каждой паузе вы должны повторить про себя фразу, слыша мой голос как эхо, и в то же время приказывая себе расслабиться. На первых сеансах можете предварительно напрягать ту мышечную группу, о которой будет идти речь, что способствует более качественному контролю последу-

ющего расслабления. Но если это удовольствия не доставляет, можно просто чуть передвинуть и удобно устроить соответствующую часть тела: пальцы, кисти, стопы и т.п. В последующем и этого делать не обязательно. Перед каждым сеансом я буду ставить четкую частную задачу и напоминать вам кое-что из общих установок.

Если в процессе сеанса непреодолимо захочется спать, не противодействуйте этому желанию, засыпайте. То, что вы пропустите, я повторю вам завтра. По окончании сеанса я тихонько выйду из комнаты. Если дремота будет неглубокой, ни в коем случае не разговаривайте, проникайтесь покоем, получайте удовольствие от глубокого отдыха, продолжайте контролировать расслабление. Здесь важна не только релаксация, но и выработка условного рефлекса: после сеанса – отдых, покой, сон».

Вводная часть перед каждым сеансом будет всегда примерно одинакова и даваться без пауз для повторений:

«Сделали вдох. Спокойный продолжительный выдох. На выдохе почувствовали общее расслабление. Устраиваемся удобнее, ничего не мешает. Приятно осознавать, что впереди спокойный, продолжительный отдых. Нас интересуют сейчас только отдых, покой, глубокое расслабление. Постепенно успокаиваемся, отключаемся от окружающего. Внимание переключаем на расслабляющееся, успокаивающееся тело. Спокойно и мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами, повторяйте про себя фразы и вызывайте нужные ощущения».

Ниже дается содержание шести сеансов гетеротренинга, направленных на обучение основам релаксации и восстановления. Несмотря на то что с первого по шестой сеанс информация значительно возрастает, продолжительность сеанса сохраняется в пределах 5–7 минут. Это оказывается возможным благодаря тому, что применяемые формулировки предельно сжимаются и сокращаются.

Сеанс № 1

Мое тело приятно, спокойно расслабляется.

Расслабляются мышцы лица.

Мой лоб расслаблен.

Разглаживаются складки лба.

Мой лоб расслаблен, расслаблен.

Расслабляются мышцы глаз.
Мои глаза успокаиваются все больше и больше.
Взгляд устремлен далеко, далеко.
Мои глаза полностью расслаблены.
Расслабляются щеки.
Мои щеки расслаблены.
Мои щеки полностью расслаблены.
Мои зубы разжаты.
Разжаты зубы.
Губы расслаблены.
Мои губы полностью расслаблены.
Мягкие, вялые, расслабленные губы.
Все мое лицо полностью расслаблено.
Мое лицо спокойно и неподвижно, как маска.
Расслабление приятно успокаивает меня.
Покой все глубже и глубже.
Я отдыхаю.
Я отдыхаю глубоко и спокойно.
С каждым моим дыханием, с каждой последующей минутой
отдых будет все глубже, все крепче.

Сеанс № 2

Расслабляются мышцы лица. Мой лоб расслаблен. Мой лоб полностью расслаблен. Глаза расслабляются. Взгляд устремлен далеко, далеко. Щеки. Мои щеки расслаблены. Зубы разжаты.

Губы расслаблены. Мягкие, вялые, расслабленные губы. Мое лицо спокойно и неподвижно, как маска. Внимание на правую руку (для левшей желательнее на левую). Расслабляются мышцы правой руки. Пальцы расслабленные. Мои пальцы полностью расслабленные. Расслабляются мышцы кисти. Хорошенько расслабить кисть. Мое предплечье расслаблено. Расслабляются мышцы плеча. Мышцы правой руки полностью расслаблены. Моя рука, словно плеть, лежит расслабленная, расслабленная. Левая рука расслабляется (для левшей – правая). Пальцы, кисть.

Пальцы и кисть полностью расслаблены. Предплечье расслаблено. Расслабляются мышцы плеча. Обе руки расслабленные, расслабленные. Мои руки полностью расслабленные. Зубы разжаты.

Свободно, легко-легко лежит голова.

Расслабление успокаивает меня, я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко и спокойно.

Сеанс № 3

Мое лицо расслабляется. Лоб расслаблен. Лоб. Глаза. Щеки.

Мой лоб, глаза, щеки полностью расслаблены. Зубы разжаты. Разжаты зубы.

Губы мягкие, расслабленные, вялые губы. Лицо словно маска. Внимание на руки.

Расслабляются, выключаются мышцы рук. Мои пальцы расслаблены. Кисти расслабленные.

Мои пальцы и кисти полностью расслаблены. Предплечья расслаблены. Расслабляются плечи.

Мои пальцы, кисти, предплечья и плечи полностью расслаблены. Мои руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные. Свободно, легко-легко лежит голова. Я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко и спокойно.

Сеанс № 4

Мое лицо расслабляется.

Расслаблены лоб, глаза, щеки, зубы разжаты.

Губы расслабленные, мягкие, расслабленные губы.

Мое лицо расслаблено и неподвижно, как маска.

Расслабляются мышцы рук.

Пальцы расслаблены... кисти... предплечья... плечи.

Мои руки полностью расслаблены.

Хорошенько расслабить кисти.

Мои руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.

Мои руки полностью расслаблены.

Зубы разжаты.

Мышцы шеи и затылка расслаблены.

Шея и затылок полностью расслаблены.

Выключены плечи, спина.

Совершенно свободно, легко-легко лежит голова.

Абсолютно легко лежит голова.

Мой живот расслаблен.

Мягкий, расслабленный живот.
Дыхание ровное и спокойное.
Я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко и спокойно.

Сеанс № 5

Мое лицо расслабляется.
Расслаблены лоб... глаза... щеки...
Зубы разжаты... расслабленные, мягкие губы.
Мое лицо словно маска.
Мои руки расслабляются.
Пальцы рук расслаблены.
Кисти. Хорошенько расслабить кисти.
Предплечья расслаблены.
Расслабляются плечи.
Руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.
Мои ноги расслабляются.
Правая нога расслаблена.
Пальцы ноги... Стопа... Хорошенько расслабить пальцы и стопы.
Голень расслабляется. Голень.
Расслабляются мышцы бедра.
Левая нога расслабляется.
Пальцы ноги... стопа... голень... бедро.
Левая нога полностью расслаблена.
Обе ноги расслабленные, расслабленные.
Мои пальцы, стопы, голени, бедра полностью расслаблены.
Шея, затылок расслаблены.
Выключены плечи, спина.
Совершенно свободно, легко-легко лежит голова.
Зубы разжаты. Лицо словно маска.
Я отдыхаю глубоко и спокойно.

Сеанс № 6

Лицо расслабляется.
Лоб расслаблен... глаза... щеки.
Зубы разжаты... расслабленные, мягкие губы.
Лицо – маска.
Руки расслабляются.

Пальцы руки... кисти... предплечья... плечи.
Руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.
Руки полностью расслаблены.
Ноги расслабляются.
Пальцы ног... стопы... голени... бедра.
Расслабляются, полностью выключаются мышцы ног.
Шея, затылок расслабленные.
Выключены плечи, спина.
Совершенно свободно, легко-легко лежит голова.
Расслаблены грудь и живот.
Мягкий, расслабленный живот.
Дыхание ровное и спокойное.
Зубы разжаты, лицо как маска.
Все тело полностью расслаблено.
Расслабление приятно успокаивает.
Отдых глубокий, спокойный отдых*.

Количество сеансов определяется субъективной оценкой качества достигнутого расслабления. Часто третий сеанс не проводится, тогда курс сокращается до пяти. При хорошем усвоении и недостатке времени материал может быть сжат до трех-четырех занятий, тем более если за ними следует обучение аутогенной тренировке (см. ниже). В других случаях какие-то из сеансов могут быть повторены для более глубокого прочувствования расслабления определенных мышечных групп. По окончании этого короткого курса сеансы могут быть продолжены по принципу повторения шестого сеанса и его вариаций, особенно если это доставляет удовольствие спортсменам и помогает лучше отдыхать и восстанавливаться. Но главное при хорошем усвоении – это постепенное сокращение формулировок и пауз между ними, а следовательно, и времени сеанса. В конце концов, можно только обозначать части тела для короткого сосредоточения на них внимания и быстро-

* Если в последующем не предполагается обучение аутогенной тренировке, то последовательность расслабления мышечных групп может быть и иной. Например, сеанс № 1: расслабление мышц лица, шеи, затылка; сеанс № 2: лицо, шея, затылок, ноги; сеанс № 3: лицо, шея, затылок, ноги, руки, плечи; сеанс № 4: лицо, шея, затылок, ноги, руки, плечи, спина, живот, все тело.

В конце каждого сеанса напоминается: «Лицо как маска. Зубы разжаты. Свободно, легко-легко лежит голова».

го расслабления соответствующих мышц, так как в последующем спортсмены будут делать это в аутотренинге. От «Я», «мое», «мой» можно отказываться и раньше шестого сеанса.

В последующих сеансах релаксация ложится в основу тренировки ощущений тяжести и тепла. Но об этом, как продолжении представленных только что сеансов, позже, в разделе об аутогенной тренировке.

Однако обучение релаксации методом гетеротренинга – это лишь половина дела. После того как спортсмен несколько раз участвовал в сеансах гетеротренинга перед сном, организуется коллективный сеанс в специально оборудованном помещении для занятий психорегуляцией. Расположившись в удобных креслах с высокими спинками, спортсмены повторяют вслед за ведущим сеанс вначале представленные выше фразы расслабления (подобно сеансу № 6 перед сном), а затем на фоне достигнутой релаксации – формулировки самовнушений. (Сейчас уместно сделать ремарку – здесь релаксация используется как методика введения спортсмена в измененное состояние сознания для решения воспитательных задач. В дальнейшем, в разделе самовоспитания релаксация будет рассмотрена как один из способов саморегуляции психических состояний.)

Усвоение самовнушений подобным образом – важный исходный момент педагогического процесса, в ходе которого воздействия, ориентированные на сознание, попадают на него тогда, когда его активность и критичность снижены. Это подготавливает базу для последующих методов воздействия, направленных больше на подсознание. В дальнейшем эти же формулировки, только от второго лица, императивно зачитываются после сеансов внушенного отдыха и гипноза, чему посвящены следующие разделы.

Ниже предлагается такой набор внушений (самовнушений) в соответствии с описанными ранее отношениями спортсмена, составляющими основу спортивного характера. Они разрабатывались для условий спортивной тренировки и соревнований пловцов, но многие из них с успехом могут быть перенесены в другие, в основном циклические виды спорта. Здесь они даны от первого лица, т.е. как самовнушения. На них будет сделана ссылка при описании внушенного отдыха и гипноза, но при использовании их в этих мероприятиях «Я» заменяется на «вы» или «ты».

Самовнушения положительных отношений к спортивной жизни вообще:

1. Я счастлив тем, что живу интересной спортивной жизнью.
2. Я успешно прошел трудный путь естественного спортивного отбора и оказался на вершине спортивной деятельности.
3. Я доказал своими результатами, что я талантлив и трудолюбив. Я оказался лучше тысяч моих ровесников, тренировавшихся одновременно со мной.
4. Все, что я делаю в спорте, радует меня.
5. Мне все нравится в моей спортивной жизни: хорошие товарищи, интересные поездки, возможность соревноваться и чувствовать свой непрерывный рост. Мне нравится быть первым, хотя я и далек от высокомерия.
6. Спорт дает мне огромное счастье борьбы и победы.
7. Упорным трудом я достиг высокой спортивной славы. Безусловно, мне нравится быть знаменитым. Но мне мало достигнутого, я сохраняю скромность, продолжаю работать все более упорно и верю, что достигну гораздо большего, понимая, что зазнайство – это враг прогресса.
8. Меня постоянно воодушевляет возможность еще большего успеха в спорте; новые спортивные вершины постоянно стимулируют меня к хорошей, успешной тренировке с полной отдачей сил.
9. Как правило, я жизнерадостен и оптимистичен.
10. Спорт для меня – интересная игра. Я верю, что выигрывает тот, кто играет смело, решительно, легко, свободно. Выигрывает тот, кто любит процесс игры, наслаждается ею как в ходе подготовки к ней, так и в решающие ее моменты.

Самовнушения положительных отношений к тренировочной нагрузке:

1. Я тренировался много и добросовестно в течение нескольких лет. За эти годы функциональные возможности моего организма значительно возросли, двигательные качества получили высочайшее развитие.
2. Я знаю, что годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.
3. С каждой тренировкой в моем организме происходят все новые и новые положительные изменения. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает.

4. Я нередко замечаю во время тренировки, что во мне открываются все новые и новые резервные возможности.

5. Сейчас моя тренированность дошла до такого высокого уровня, что в рамках существующего режима я могу выдержать практически любую тренировочную нагрузку.

6. Меня иногда называют образцом работоспособности и выносливости в спорте, но я считаю, что могу сделать гораздо больше.

7. То, что заложено в меня долгими годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

8. Те нагрузки, которые имеют место сейчас, очень далеки от предела моих возможностей. Я могу выдержать значительно более высокие тренировочные нагрузки.

9. Я абсолютно уверен в правильности применяемой методики тренировки и выполняю все задания тренера без какого-либо внутреннего сопротивления.

10. Перед тренировкой я, как правило, нахожусь в отличном настроении, чувствую себя бодрым и жизнерадостным.

11. Я уверен, что во мне скрыты большие резервы. Тренируясь систематически, с полной отдачей сил, я пополняю эти резервы, которые в будущем помогут мне перенести еще более высокие нагрузки.

Самовнушения уверенности в хорошем восстановлении после тренировок:

1. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

2. Я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после любой тренировки, восстанавлиюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

3. Я совершенно уверен, что ту работу, которую я сейчас выполняю, я делаю с большой пользой для будущих спортивных успехов.

4. Я чувствую в себе готовность на большие объемы тренировочных нагрузок в максимально жестких режимах. Я уверен в отличном восстановлении после этих нагрузок.

5. Я в высшей степени тренирован, что проявляется в первую очередь в моей исключительной способности быстро и качественно восстанавливаться после тренировок.

6. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и готовность успешно выступать в соревнованиях самого высокого ранга.

Самовнушения необходимости выдержать психическое напряжение и перенапряжение:

1. Я сохраняю жизнерадостность, бодрость и оптимизм в любой период спортивной тренировки.

2. В пики тренировочных нагрузок иногда бывает трудно. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как, только пройдя их, можно ожидать скачка в моих результатах.

3. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою слабость в период усталости и сохранив хорошее качество работы, я в дальнейшем резко улучшу результаты. И это вселяет в меня спокойную уверенность и оптимизм в трудные моменты тренировки.

4. Все возрастающие трудности закаляют меня. Я иду навстречу этим трудностям, так как знаю, что только через них возможен успех.

5. Я улучшу свои результаты, только пройдя высокие уровни напряжения. Систематически преодолевая и ежедневно побеждая себя, я несомненно достигну больших успехов.

6. Я переживу, я выдержу этот период ради счастья достижения великой цели.

7. Я выдержу, я справлюсь – я в этом абсолютно уверен.

Самовнушения качественной продуктивной работы:

1. Начинается новый, совершенно особый период тренировок. Сейчас мои возможности, моя тренированность дошли до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет *предельного качества исполнения упражнений*.

2. Я понимаю, что высокое качество всей тренировочной работы, и особенно завершающих каждое упражнение усилий, – единственный путь к дальнейшему подъему моих двигательных и функциональных возможностей.

3. Каждое упражнение, каждый отрезок я буду начинать с установкой выполнить его предельно качественно и продуктивно.

4. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил.

5. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая самого себя, повторять упражнение еще и еще раз.

6. В тот момент усталости, когда раньше я прекращал выполнять упражнение, будет мелькать мысль: «Вот только сейчас и начинается тренировка». И я повторяю его еще несколько раз, преодолевая усталость, как никогда ранее.

7. В каждом упражнении, в каждом отрезке я буду делать все, на что способен, и плюс к этому добавлять еще чуть-чуть.

8. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою и без того высокую тренированность на новый уровень.

9. Завершая упражнение и чувствуя нарастающую усталость, с каждым движением я буду наращивать мощность, увеличивать темп.

10. Итак, запомни: предельное качество всей работы, а особенно завершающих каждое упражнение усилий – единственный путь к дальнейшему подъему твоих двигательных и функциональных возможностей.

Самовнушения, обуславливающие предсоревновательные установки по типу «спокойная боевая уверенность»:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Соревнования для меня – праздник, праздник моей готовности, силы воли и мужества.

3. Я много и добросовестно тренировался. Значительно возросла моя тренированность, на новый уровень поднялись мои возможности.

4. Я сделал все, что было необходимо, качественно выполнил все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

5. Скоро большой спортивный праздник. Я с радостью жду его приближения. Я знаю, что он вызовет у меня большое вдохновение, воодушевление и общий подъем.

6. Я знаю, что подготовлен отлично. Я спокойно жду момента, чтобы реализовать эту подготовленность в хорошей работе. Я хочу испытать счастье борьбы в этой красивой работе.

7. Обо мне вполне можно сказать, что я прошел горнило спортивных сражений, что я закаленный боец. Ведь у меня огромный опыт успешных выступлений в ответственных соревнованиях.

8. С приближением соревнований я чувствую все возрастающую уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой ситуации.

9. В соревнованиях бывает всякое. Но что бы ни произошло, я сохранию спокойную уверенность. Трудности только подстегнут меня к еще большей отдаче сил, к максимальной собранности и мобилизации в последующих стартах.

10. Я буду спокойно, совершенно спокойно реагировать на все факты и ситуации в ходе соревнований.

11. Спокойная уверенность, спокойная боевая уверенность – вот мое преобладающее состояние в период соревнований.

12. Чем сложнее и напряженней будет спортивная борьба, тем с большей энергией я буду стремиться к победе. Я буду спокоен и уверен в себе.

13. Чем ближе этот спортивный праздник, тем меньше я думаю о результате выступления. Всякие мысли о результате, о месте в соревнованиях я буду отгонять от себя.

14. Если я и думаю о соревнованиях, то это мысли о радостном воодушевлении и вдохновении, это мысли о работе, о хорошей работе, о том, что, как и когда лучше делать.

15. О результате выступления я позволю себе думать только перед самым стартом. И вот тогда-то эта мысль создаст общий подъем, вскроет все мои резервы и подготовит их к реализации в соревновании.

16. Я испытаю на старте состояние полной готовности, переходящей в боевое воодушевление. Это редкое по силе состояние боевого духа поможет мне максимально мобилизоваться и в соревнованиях проявить предел моих возможностей.

17. Я отдам все свои силы борьбе – все до конца. Я сумею насладиться своей готовностью, волей и мужеством, я сумею победить самого себя, победить время, победить своих соперников.

18. С приближением соревнований с каждым днем я буду чувствовать себя все лучше и лучше. Ко дню старта я достигну пика годовой спортивной формы.

19. Я буду легок и раскован в общении. Все будет радовать и воодушевлять меня.

20. Я спокойно и уверенно, на высоком боевом подъеме выполню все, что требуется от спортсмена экстракласса.

21. Я получу высочайшее удовлетворение от этого праздника спорта. Вдохновение и воодушевление создадут радость, приведут к легкости, раскованности движений, а ожидание восторга многократно усилит мою способность к собранности и мобилизации.

В последнем самовнушении заключена философия, можно сказать, мудрость спортивной жизни – не терять в ней радости, не превращать ее в тяжкий труд, а достигать вершин с вдохновением, воодушевлением и восторгом. Это когда состояние спокойной уверенности дополняется в ответственные моменты мощным боевым духом, когда естественная агрессивность реализуется в благородных спортивных достижениях. Когда легкость, свобода, раскованность чередуются с предельной собранностью и мобилизацией. Конечно, не всем и не всегда дано испытывать восторг великого достижения только на основе вдохновения и воодушевления, но к этому надо стремиться. Тем более, что именно они создают благодатную почву для успеха. Используясь в трансовых состояниях, соответствующие внушения ориентированы больше на мышечную и эмоциональную память. Но чтобы проникнуться неким идеальным предсоревновательным и соревновательным состоянием, необходимо понять, какое же оно. Для этого надо найти в своем опыте (и не только спортивном) данные, так сказать, успех образующие эмоции. Рациональная их суть в следующем.

Вдохновение и воодушевление – тесно связанные между собой понятия.

Вдох и душа. Душа, вдохнувшая в себя энергетику радости и спокойной боевой уверенности. Это состояние своеобразной свободы, раскованности, в котором просто и естественно реализуются наши глубинные ресурсы. Это мощная, как бы сама собой возникающая мобилизация на фоне свободного полета мысли или сложных и тонко скоординированных движений в спорте. Долженствование дополняется желанием как пророчеством, т.е. глубинной верой в его осуществление. Это особое душевное состояние полета, одержимости, окрыленности, подъема духа, порыва, увлеченности, всплеска энтузиазма, творческого наития в понимании возможностей раскрепощенного тела. Это своеобразная музыка тела и души, озвучивающая нашу радость, когда снимаются сковывающие их зажимы. Вообще, все лучшее в мире чаще всего создается в состоянии вдохновения-воодушевления. Так же и в спорте, когда эти чувства своевременно приходят на смену злонущему, сковывающему волнению (нередко именуемому «мандраж»), они определяют истинное мастерство спортсмена. Поэтому убираем слово «волнение» и стараемся забыть его содержание. Вместо него проникаемся тремя другими «в», несущими позитив:

Вдохновение, воодушевление, восторг. Войдя в этот своеобразный кураж, спортсмен раскрепощается, расковывается, в гармонию приходит работа мышц-антагонистов. Возникающий эффект экономизации, скажем, на дистанции позволяет сделать финиш, который вызывает изумление даже у выдавших виды специалистов. Спортсмен может достигать небывалых успехов, а нередко своим энтузиазмом заражать других членов команды.

Когда возникает образцово-показательный победный восторг, как правило, следствием его является дополнительная мотивация в тренировочном процессе и уверенность в будущих стартах. Это всегда мощный ресурс. Успех рождает успех. Очень часто спортсмен делает себе подарок на всю последующую жизнь, и не только в спорте. Ведь восторг запоминает не только голова, но и все тело. И это самый ценный приз, гораздо больший, чем медаль. Медаль – это только внешняя оценка, истинный праздник всегда внутри. Примеры таких состояний можно найти в спортивной карьере каждого спортсмена. Просто надо их фиксировать, проникаться ими, запоминать эту радость переживаний, чтобы знать, к чему стремиться. А потом вспоминать и воссоздавать их перед каждым стартом.

Обучение релаксации и самовнушениям с использованием гетеротренинга протекает достаточно успешно, если оно имеет в своей основе и эмоциональный, и рациональный компоненты. Под этим понимается, что, с одной стороны, сеансы должны доставлять удовольствие спортсменам, а с другой – спортсмены должны понимать пользу как самого процесса обучения, так и его результатов в будущем. Однако для того чтобы содержательный характер самовнушения быстрее превращался в действенный, дополнительно к описанным методам используются такие, в которых нагрузка на сознание уменьшается, а на подсознание увеличивается. Подчеркиваем: *дополнительно*, так как смысл системы состоит в *комплексности* воздействия.

Гетеротренинг перед сном представляет собой хотя и краткий, но законченный сеанс психорегуляции. После него следуют покой, отдых, сон. Гетеротренинг же с использованием какого-то набора представленных выше самовнушений проводится лишь как первая часть единого сеанса психорегуляции. И если гетеротренинг перед сном построен в основном на принципе удовольствия и ощутимой полезности непосредственно в сеансе, то второй его

вариант – перед внушенным отдыхом или гипнозом – построен в основном на принципе понимания его полезности в будущем.

Первый вариант гетеротренинга – это с первых фраз и до конца отдых; второй вариант – это работа (удовольствие здесь отнесено на последующие мероприятия). В первом варианте заснуть можно в любой его части, и даже желательно с удовольствием подчиняться наплывающей дремоте; во втором варианте релаксация есть только условие повышения внушаемости, и заснуть здесь – значит в значительной мере утратить смысл сеанса. Поэтому перед гетеротренингом с задачей усвоения содержания самовнушений всякий раз дается установка: до конца сеанса повторять про себя все внушения и, испытывая приятное состояние дремоты, не засыпать. (Здесь следует отметить, что негативистски настроенные подростки именно из-за этой установки в подобном сеансе засыпают нередко быстрее, чем в сеансе гипноза, где внушается сон. Чтобы это случалось реже, сеанс релаксации может быть сокращен до 2–3 минут.) Эта своеобразная работа сознания в состоянии глубокого расслабления или дремоты перебрасывает мостик к подсознательному уровню управления поведением и переживаниями спортсмена, в который проникают, используя внушенный отдых и гипноз, следующие сразу за сеансом гетеротренинга.

Разработка внушений (самовнушений) представляет собой большую и тонкую работу по подготовке к этим сеансам. Для этого необходимы глубокие и детальные знания специфики вида спорта, и особенно состояний спортсмена в различные моменты тренировки и соревнований. Нереальные, плохо сформулированные внушения, вызывающие хотя бы малейший скепсис, улыбку или непонимание, «работать» не будут. Из большого набора подготовленных заранее внушений для сеанса выбираются те, которые необходимы в решении конкретных задач спортивной тренировки или соревнования. Технология построения текстов внушений-самовнушений в спорте предусматривает то обстоятельство, что любой вид человеческой деятельности имеет тонкие специфические особенности, хорошо известные только тем, кто непосредственно осуществляет эту деятельность. Для стороннего наблюдателя нюансы этой специфики чаще всего оказываются незаметными. Многообразие видов спортивной деятельности дает такое же многообразие этой специфики. И при всем сходстве

и единстве основных задач спорта, его виды отличаются столь существенно друг от друга, столь непохожи по условиям и психологическим особенностям, что сами спортсмены из различных видов спорта не в состоянии уловить и понять эти тонкости и различия даже в похожих видах спорта. По этой причине в трудной ситуации оказывается любой специалист, вынужденный работать в незнакомом виде спорта. Особенно сложно в этом плане спортивным психологам. Ведь организуя воздействие на спортсменов, психолог исходит из знания, в первую очередь, специфики деятельности и индивидуально-психологических особенностей спортсменов. И на начальных этапах своей работы, пока он не изучит спортсменов, он исходит из знания общих закономерностей спорта. Вначале психолог может оказывать помощь, не вникая в детали специфических особенностей вида спорта, опираясь на общечеловеческие принципы и универсальные приемы. Когда же возникает необходимость организовать систему психорегуляции и обучения саморегуляции с учетом глубинных, интимных переживаний спортсмена в связи с его целями в спорте, обыденного языка оказывается недостаточно. В беседах, а особенно во внушениях, необходимо использовать привычные для спортсменов термины, обороты, а возможно и жаргон, учитывающие и обозначающие неповторимые ситуации тренировки и соревновательной борьбы в этом виде спорта.

Успешность работы практического психолога спорта в значительной мере определяется содержанием, качеством, своевременностью и корректностью использования им соответствующих внушений. Вербальные и невербальные внушения присутствуют практически в любом акте общения психолога со спортсменом. Если психолог не просто хорошо знает вид спорта, но и хорошо его чувствует в тончайших проявлениях по своему большому опыту, он может самостоятельно формулировать тексты необходимых внушений-самовнушений. Другое дело, что он их апробирует, меняет, сокращает, дополняет в ходе практического использования. Коррекция содержания текстов нередко определяется уже не только спецификой деятельности, но и индивидуально-психологическими особенностями тех, на кого они направлены. И даже в этом случае ошибки и несоответствия вовсе не исключаются. Но если психолог начинает работать в новом для него виде спорта, его первой заботой должна явиться

разработка содержания и методики использования необходимых внушений-самовнушений.

Решение этой задачи на начальных этапах ставит психолога в сложную ситуацию, когда необходимость тесного общения со спортсменами вступает в противоречие с его возможностями правильно понимать их и целесообразно реагировать на слова, жесты, взгляды, поведение. Ведь не редкость, что психологу далеко не все может быть даже и понятно из того, о чем разговаривают между собой спортсмены, до того своеобразен бывает специфичный спортивный «сленг». Как же тут сформулировать эффективно воздействующее внушение!? Подтверждением этому могут явиться достаточно многочисленные неудачи в работе профессиональных психотерапевтов со спортсменами, особенно в спорте высших достижений. Естественно, когда психотерапевт не знает, что сказать спортсмену в конкретной ситуации или слова его вызывают саркастическую улыбку, подобную той, которая возникает, когда спортсмен смотрит фильм, сделанный на материале его вида спорта режиссером-дилетантом. Возможность положительного воздействия в этом случае весьма сомнительна. Да и психотерапевты не желают чувствовать свою профессиональную ущербность, и чем выше их квалификация, тем меньше вероятности, что они будут работать в этой неведомой для них области.

Скепсис, который вызывают даже очень редкие ошибки психолога в общении со спортсменами, сводит на нет многодневные усилия нередко блестящего специалиста, но в своей области. Поэтому, если ситуация и необходимость вынуждают психолога работать в незнакомом ему виде спорта, он должен не только и не столько изучать глубину специфики вида спорта (за короткое время это не только прочувствовать, но и понять часто невозможно), сколько используя знания, переживания и опыт спортсменов и тренеров, создать для себя рабочий инструмент воздействия. И одним из важнейших инструментов должен явиться сформулированный с их помощью набор необходимых внушений-самовнушений для наиболее важных, стержневых моментов спортивной деятельности.

Примерная технология поиска формы и содержания этих внушений следующая:

1. Выясняются основные моменты тренировки и соревнования, где внушения наиболее необходимы и эффективны.

2. В беседах с тренерами и спортсменами выясняется содержание сознания в эти моменты.

3. Спортсменам предлагается заранее заготовленный, предварительный набор текстов внушений, базирующихся на общих принципах спортивной деятельности и выясненных особенностей с тем, чтобы спортсмены выбрали для себя наиболее полезные, откорректировали и дополнили содержание в соответствии со своими пожеланиями. Естественно, что для этой цели избираются спортсмены, проявившие интерес, думающие и наблюдательные, которые нередко не ограничиваются предлагаемыми текстами и, по ходу работы, начинают формулировать свои собственные самовнушения. Это наиболее важный момент технологии построения внушений-самовнушений, поскольку именно здесь психолог получает в качестве инструмента для будущей работы всю ту важнейшую информацию и тонкую специфику, которую постичь собственными усилиями ему невозможно. Другое дело, что в процессе последующей работы, сопоставления различных точек зрения, анализа, редактирования, сокращения и пр. этим мыслям придается соответствующая форма.

Если спортсмены проявляют пассивность, то вся работа осуществляется на следующем этапе.

4. Составленные тексты выносятся на суд тренеров. Как правило, тренеры существенно корректируют и дополняют эти тексты, поскольку их чувство, восприятие и понимание спортсменов в предлагаемых ситуациях дополняется психолого-педагогическими задачами и поиском наиболее благоприятных путей для их решения.

5. Затем тексты апробируются, проверяются в первых сеансах, поскольку их восприятие различно в бодрствующем состоянии и в сеансах внушенного отдыха и гипноза. При этом надо иметь в виду, что негативизм, в том числе особенно выраженный в подростковом возрасте, существенно снижается, когда активность сознания в проводимых сеансах сводится до простого восприятия содержания при минимуме критичности.

6. Не редкость, когда тексты корректируются по второму и третьему кругу после специально организованного общения, консультаций, нередко споров, учета положительных и отрицательных сторон при обмене мнениями о характере проведения сеансов гетеротренинга, внушенного отдыха, гипноза и секундирования.

Эта кропотливая работа после выработки более или менее универсального текста внушений продолжается по пути выработки текстов для особых случаев, различных амплуа и индивидуально для каждого спортсмена. При этом полученный результат всегда рассматривается как этап для дальнейшего совершенствования.

7. Пространные описания особенностей поведения, переживаний, отношений, без которых иногда невозможно обойтись, рекомендуется спортсменам сокращать вплоть до относительно условных форм и почти символических обозначений типа: «Я справлюсь», «Я сделаю», «Пробьюсь» и пр. при сохранении для спортсмена всей глубины содержания.

8. Внушения-самовнушения могут быть представлены в виде как единого текста, так и набора большого числа разнообразных формулировок, из которых легко выбрать необходимые или наиболее приемлемые ситуативно или личностно значимые.

В качестве иллюстрации приводятся тексты, разработанные совместно с заслуженным тренером СССР А.А. Кузнецовым для велоспорта (трек).

ГИТ

На старте, готовясь к сверхмощному усилию, собраться, предельно сосредоточиться в ожидании сигнала. Чувствовать прилив сил, концентрацию энергии, переполняющие вас до краев. Первый жим – взрывной, супермощный. Помните, крайне важны первые четыре жима, проявите в них максимальную мощность. В каждом последующем обороте шатунов наращивайте скорость, доведите ее до предела. В седло садитесь плавно, стремитесь еще добавить скорость, довести разгон до максимума. Разгон – это как гора, на которую вы взбираетесь, чем она выше и круче, тем вам легче будет катиться с нее к победному финишу. Следите: посадка аэродинамичная, ноги быстро педалируют, обгоняя вращение педалей. Удерживая скорость, вы полностью отключаетесь от окружающего мира. Вы чувствуете только мощную работу мышц ног. Наступающее утомление будет заставлять вас мобилизоваться все больше и больше, особенно при приближении финиша. Боль мышц, голод дыхания тормозят слабых, а сильных только подстегивают к сверхусилиям, которые помогут удержать частоту оборотов. На финише сохраните посадку, и этими сверхчеловеческими усилиями увеличивайте мощность подтягивания и частоту оборотов. При этом как можно быстрее поднимайте ногу и стремитесь сохранить скорость до последнего движения.

КОМАНДНАЯ ГОНКА

Вы знаете, что в процессе гонки должны будете неоднократно доводить себя до максимума самоотдачи, до предела переносимости. Я внушаю вам, что перед каждой сменой вы будете чувствовать мощный энергетический всплеск, предельную собранность и готовность отработать смену с полной отдачей всех своих сил. Всякий раз вы будете переживать перехлестывающее вас стремление к борьбе, к победе, к спортивному успеху и счастью. Становясь на короткое время лидером, всякий раз вы будете испытывать жгучую стимулирующую силу ответственности перед командой. От начала до конца смены работайте с полным усилием, с полной отдачей сил, так как после нее вас ждет восстановление в потоке команды. Проводите свою смену решительно, смело. Помните, что при смене очень важно, спускаясь с виража, набирать скорость. Так вы с наименьшими усилиями разместитесь в потоке и хорошо восстановитесь к очередной работе. И помните – даже когда вам будет очень тяжело, резервы ваши еще далеко не исчерпаны. Сумейте взять оттуда еще толику. Смелее в бой.

ГРУППА

Вы знаете, что в процессе гонки необходимо несколько раз довести себя до максимума самоотдачи, до предела переносимости. Но у края предела будьте внимательны, не принимайте высокий уровень «терпежки» за окончательный предел. Он будет на финише. Атакуя – не «размазывайтесь». Включайтесь полностью. Чем полнее вы включитесь, тем атака будет эффективнее. Атаковав, работайте до полного сгорания. Но при этом твердо знайте, что после короткой передышки по ходу гонки вы будете способны в очередном промежуточном финише на еще большую концентрацию, на еще более продолжительную работу супермаксимальной интенсивности. Вы справитесь. Вы будете преодолевать себя каждый раз на все более и более высоком уровне. Вы победите себя столько раз, сколько потребуется – вы это твердо знаете. Я внушаю вам, что перед каждой атакой вы будете чувствовать все нарастающую мощь ваших сил и энергии. Вы будете переживать перехлестывающее вас стремление к борьбе, к победе, к спортивному успеху и счастью. Вас будет тянуть в бой, тянуть все более и более неудержимо. Наконец в нужный момент вы поддадитесь этому острому мигу, началу нового удара, и успешно нанесете его. Все будет наилучшим образом.

5.5. ВНУШЕННЫЙ ОТДЫХ

Суть этого мероприятия заключена в самом названии. Его конечная цель – приведение спортсмена в дремотное состояние вплоть до засыпания.

Сеанс внушенного отдыха почти всегда коллективный. Степень погружения определяется индивидуальными особенностями, например внушаемостью спортсмена, отношением к сеансу, физическим и психическим состоянием и пр. В одном и том же сеансе диапазон снижения активности сознания достаточно велик: кто-то испытает только приятный покой и расслабление, а кто-то окажется в глубоком сне.

По содержанию в первой своей половине сеанс внушенного отдыха немногим отличается от заключительного сеанса релаксации. По форме же есть существенные различия. В отличие от гетеротренинга паузы между фразами незначительны, повторений не требуется, а сеанс проводится от второго лица в спокойно-императивной форме. Степень снижения бодрствования и активности сознания значительно больше, чем в гетеротренинге. Отсюда глубина проникновения в подсознательный уровень управления возрастает.

Сам по себе внушенный отдых хорошо решает задачи восстановления после тренировочных нагрузок, о чем речь ниже. А вот внушения, которые предполагаются в конце сеанса, решают специфические воспитательные задачи. После проведения нескольких сеансов большинство спортсменов испытывают не только дремоту, но в конце сеанса погружаются в спокойный глубокий сон. Однако особенностью этой методики является то, что при ее реализации слово «сон» совсем не произносится. Содержание сеанса носит скорее характер рекомендаций, нежели приказов.

Внушенный отдых особенно эффективен для негативистски настроенных подростков и юношей (как показывает практика, для этой категории спортсменов гипноз, о котором речь пойдет дальше, нередко оказывается менее приемлемым).

Внушенный отдых чаще всего проводится в середине дня между тренировками, заменяя дневной сон спортсменов. Продолжительность его колеблется в пределах от 30 минут до 1 часа 30 минут, что определяется пожеланиями спортсменов и требованиями распорядка дня. Очень важны условия его проведения: в чем-то они должны быть лучше, чем условия дневного сна спортсмена в номере гостиницы или пансионата. Польза от сеансов внушенного отдыха выше, если спортсмены прошли обучение релаксации в сеансах гетеротренинга. Однако это условие необязательно. Отрицательно оно главным образом лишь потому, что спортсмен,

который несколько раз участвовал в сеансах внушенного отдыха, без энтузиазма приступает к сеансам гетеротренинга. В них, как известно, нужна определенная активность, а во внушенном отдыхе быстро вырабатывается пассивная позиция. Ниже предлагается один из вариантов внушенного отдыха, именно тот, который формировался в ходе многолетнего опыта работы со спортсменами высокой квалификации.

«Удобно устроились. Ничто не мешает. Проследили, удобно ли лежит голова. Наша задача – хорошо расслабиться, почувствовать приятное тепло в мышцах, успокоиться, отдохнуть, восстановиться, воспринять внушения для последующей их реализации.

Спокойный, глубокий вдох, продолжительный выдох. На выдохе – общее расслабление. Отключаемся от окружающего. Внимание переключаем на расслабляющееся, успокаивающееся тело. Приятно сознавать, что впереди у вас спокойный, восстанавливающий отдых. Все желания уходят, только желание отдыха, покоя, приятной неподвижности, оно все нарастает; все усиливается.

Расслабляются мышцы лица. Лоб расслаблен... глаза... щеки... зубы разжаты... расслабленные мягкие губы. Словно маска, лицо.

Руки расслабляются. Пальцы... кисти. Хорошенько расслабить кисти. Предплечья расслабляются, выключаются плечи. Руки, словно плети, лежат... расслабленные, расслабленные. Руки полностью расслаблены. Шея, затылок расслаблены. Свободно, легко лежит голова.

Ноги расслабляются. Пальцы... стопы, хорошенько расслабить стопы. Голени расслаблены, расслабляются бедра. Расслабляются, полностью выключаются мышцы ног. Ноги полностью расслаблены. Шея, затылок расслаблены. Выключены кисти, спина. Совершенно спокойно, свободно лежит голова. Абсолютно легко лежит голова. Расслаблены грудь и живот. Мягкий, расслабленный живот. Дыхание ровное и спокойное. Все тело полностью расслаблено. Расслабление приятно успокаивает вас.

Чувствуете, как приятно тяжелеют расслабленные руки... еще тяжелее. Это максимально расслабляются мышцы рук. Приятной, расслабленной тяжестью руки вдавливаются в опору. От плеча до кончиков пальцев руки тяжелые, тяжелые... Руки очень тяжелые.

Чувствуете, как приятно тяжелеют ваши расслабленные ноги. Тяжелеют ноги, словно после длительной, приятной прогулки. Чувствуете, как приятной, расслабленной тяжестью вдавливаются в постель (мат, пол), от бедра до кончиков пальцев, ноги тяжелые, тяжелые. Все тело отяжелело... отяжелело тело, словно налилось свинцом.

Полное, абсолютное расслабление. Выключены все мышечные группы. Отсутствуют какие-либо напряжения. Лицо, словно маска, зубы разжаты, разжаты зубы. Выключены стопы, кисти. Приятное тепло разливается в расслабленном теле. Теплеют руки. Теплеют, словно под ласковыми струями теплого душа. Клубящееся тепло окутывает, обволакивает расслабленные руки. Мягкие, теплые струи глубоко проникают в мышцы рук. Чувствуете, как руки согреваются приятным глубинным теплом.

Чувствуете, как теплеют ваши расслабленные ноги, словно вы стоите в теплой, теплой ванне. Тепло поднимается вверх, глубоко проникает в мышцы ног. Ноги согреваются приятным глубинным теплом. Приятное тепло струится в ваших ногах.

Словно маленькое солнце в центре тела. Оно излучает ласковые, мягкие, теплые лучи. Область солнечного сплетения излучает тепло. Из центра тела мягкие, теплые лучи расходятся по всему телу, окутывают, обволакивают расслабленное тело мягким, теплым покрывалом (пауза).

Взвешенность. Невесомость. Легкость. Вы словно парящая птица. Глубокий покой. С каждым вашим дыханием, с каждой последующей минутой покой будет все глубже и глубже. Отдыхайте, отдыхайте глубоко и спокойно».

Через 5–10 минут следуют внушения, решающие ту или иную воспитательную задачу. Набор внушений заканчивается фразой:

«Мои внушения глубоко проникли в ваш дремлющий мозг, и в процессе последующего спокойного отдыха закрепятся в нем как программа ваших будущих действий и переживаний. Все эти внушения будут полностью реализованы (сегодня, в ближайшие дни, в сегодняшней вечерней тренировке, на ближайших соревнованиях и т.д.).

А сейчас у нас есть еще достаточно времени для отдыха. С каждым вашим дыханием, с каждой последующей минутой отдых будет все глубже, все крепче. Отдыхайте, отдыхайте глубоко и спокойно».

Заканчивается сеанс следующим образом:

«Вы отдыхали глубоко и спокойно. Этот отдых очень полезен для вас. Благодаря этому отдыху, весь остаток сегодняшнего дня у вас будет отличное самочувствие... вы будете в прекрасном настроении. Сегодня вечером вы ляжете спать в обычное время, быстро заснете и крепко проспите до самого утра. На завтра утром вы проснетесь отлично отдохнувшими, готовыми к хорошей продуктивной работе.

Наш сеанс прошел успешно. Вы прекрасно отдохнули, восприняли все мои внушения, которые будут полностью реализованы...

(иногда предельно сжато императивно повторяются наиболее важные внушения: “Вы будете...”). Пора заканчивать сеанс. Сейчас я громко и медленно просчитаю от 5 до 1. С каждым счетом вы будете все больше и больше выходить из состояния расслабления, вялости, дремоты, сна и при счете “раз” окончательно проснетесь с чистой, ясной, свежей головой, отлично отдохнувшими, в прекрасном настроении.

Начинаю счет.

– Пять (пауза).

– Четыре. Вялость проходит. Вы начинаете отчетливо воспринимать посторонние звуки, свет.

– Три. Вы все бодрее и бодрее. Мышцы наливаются силой, энергией, голова свежеет.

– Два. Вы просыпаетесь, просыпаетесь. Хочется потянуться. Голова чистая, ясная, свежая.

– Раз. Окончательно проснулись в отличном настроении и прекрасном состоянии. Открыли глаза. Голова чистая, ясная, свежая.

Минуты две-три полежали спокойно, не разговаривая, наслаждаясь состоянием отдохнувшего организма».

Не следует торопить спортсменов или заканчивать сеанс перед началом очередного мероприятия в режиме дня. После счета «раз» можно включить вначале тихую спокойную музыку, объявить, который час.

Минуты через три музыку можно сменить на бодрящую, громкость звука увеличить. Спортсмены разойдутся постепенно: кто-то уйдет сразу, а кто-то полежит 5–10 минут, а то и больше.

5.6. ГИПНОЗ В СПОРТЕ

За последние 100 лет гипноз получил научное обоснование и объяснение, прочно вошел в практику психотерапии. Но налет мистики на нем остался, больше в его эстрадном варианте, меньше – в клиническом.

Кстати, у огромного числа людей представления о гипнозе связаны именно с эстрадными фокусами, в том числе и у спортсменов. Когда же их погружают в сон спокойными, мягкими внушениями, они это и за гипноз не считают. Развеивать это заблуждение порой не имеет смысла, да и сеансы можно называть не гипнозом, а внушенным сном, что, в сущности, одно и то же (*греч.* «*hýpnos*» – «сон»).

Тем более что последнее название гораздо больше, чем первое, устраивает редакторов, журналистов, комментаторов. Потому что ошибочных представлений о гипнозе и неверных толкований его значения в спорте и до сей поры сколько угодно.

Можно рассматривать их как отголоски связи гипноза с мистикой. И это несмотря на то, что во многих странах, в том числе в нашей стране, вышло много публикаций, представляющих полезный опыт использования гипноза в спорте. Но до сих пор еще иногда можно встретить критически настроенных оппонентов по отношению к эффективному способу проникновения в подсознательный уровень управления поведением и переживаниями человека. Правда, при ближайшем рассмотрении оказывается, что эти отзывы принадлежат людям, которые либо не знают многообразия вариантов гипноза, либо оторваны от практики современной педагогики спорта.

Никто не выводит спортсмена на старт в гипнотическом состоянии и не ставит других тем самым в неравные условия. Хотя из-за этого чуть ли не всерьез хотели причислить гипноз в разряд допингов. Гипноз в спорте – это такое же средство воздействия и воспитания, как, скажем, беседа, только информация адресована подсознанию. И гипноз используется в комплексе с другими методами. Хочет спортсмен того или нет, но хотя бы малую часть «заложенной» под гипнозом в подсознание положительной информации он реализует с пользой в ближайшей тренировке или соревнованиях. Особенно если это касается таких состояний, как тревога, страх и т.п., «бить» которые лучше в их же логове, в подсознании. Без гипноза фактически не выполняется логическая схема воздействия на спортсмена по принципу: сознание → подсознание → самосознание.

Традиционно принято считать гипноз методом психотерапии, потому что именно там он получил свое научно-практическое применение. Но его можно использовать не только для воздействия на больную психику, но и шире – как способ коррекции отношений здоровой психики. Тогда гипноз естественно рассматривать как часть процесса психорегуляции. И таким образом он является одним из методов воспитания спортивного характера.

Содержание отношений, формулировки внушений представлены выше. Форма предложения их может быть двойственная: стабильная и импровизационная. На начальных этапах работы со

спортсменами лучше применять стабильную, когда в гетеротренинге, внушенном отдыхе и гипнозе предлагается абсолютно неизменное построение фраз, которые должны фиксироваться как стихи, как текст песен. Тогда эта программа действий и переживаний сохраняется долгие годы и полуавтоматически «всплывает» в нужные моменты тренировки и соревнований. Импровизационная форма позволяет расширять содержание внушений и облегчать спортсмену процесс размышлений и рассуждений по поводу тех или иных отношений.

Существует много различных вариантов погружения в гипнотическое состояние, ими заполнены страницы специальных изданий. Здесь представляется один из наиболее оправдавших себя вариантов с учетом и в связи с 1) предварительно проводимыми сеансами гетеротренинга и внушенного отдыха и 2) необходимостью в любом сеансе наряду с задачей воспитания решать и насущные задачи восстановления.

«Устраиваемся удобнее. Ничто не мешает. Отключаемся от окружающего. Вас ждет приятный, спокойный, глубокий отдых. Все желания уходят, только желание отдыха, покоя, приятной неподвижности... постепенно нарастает, усиливается. Спокойно и мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения. Отбросьте какие-либо сомнения, противодействия, критичность. Полностью доверьтесь мне, и вы постепенно испытаете приятное состояние глубокого покоя.

Все тело приятно, спокойно расслабляется. Лицо расслаблено. Лоб... Глаза... Щеки. Зубы разжаты, мягкие, расслабленные губы. Словно маска лицо. Руки расслабляются. Пальцы расслаблены... кисти... хорошенько расслабить кисти. Расслабляются предплечья, плечи. Руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные. Шея, затылок расслаблены. Выключены плечи, спина. Совершенно свободно лежит голова. Ноги расслабляются. Пальцы ног... Стопы... хорошенько расслабить стопы. Расслабляются голени... бедра. Ноги полностью расслаблены. Совершенно свободно, легко-легко лежит голова. Выключены грудь и живот. Мягкий, расслабленный живот. Дыхание ровное и спокойное.

Приятная тяжесть в расслабленном теле. Расслабленной тяжестью руки и ноги вдавливаются в опору. Все тело отяжелело, отяжелело тело, словно налилось свинцом.

Приятное тепло разливается в расслабленном теле. Теплеют руки... ноги, словно под ласковыми струями теплого душа. Приятное глубинное тепло в каждой мышце.

Все тише, все спокойнее, все темнее становится вокруг вас. Только мой голос. Мой голос действует на вас успокаивающим, усыпляющим образом. Вы будете слышать мой голос на протяжении всего сеанса сквозь приятную глубокую дремоту. С каждым звуком моего голоса приятная дремота, сонливость будут все больше, все больше охватывать вас. Сейчас я начинаю считать, и к счету “5” вас охватит приятный спокойный глубокий сон (пауза около двух минут).

“Раз” – все тело полностью расслаблено. До вас все меньше и меньше доносятся посторонние звуки. Они совершенно безразличны для вас. Все безразлично... Все... Только мой голос, только мои слова... Все успокаивается, все погружается в глубокий покой (пауза 1 минута).

“Два” – в голове возникает легкий туман. Туман все нарастает, все сгущается, все усиливается. Туман дремоты заволакивает ваше сознание. Нет сил, нет желания двигаться. Непреодолимая сонливость охватывает вас. Все успокаивается, все... засыпает (пауза 1 минута).

“Три” – вы слышите мой голос. Он доносится до вас словно издалека и действует успокаивающим, глубоко усыпляющим образом. Вы будете слышать мой голос на протяжении всего сеанса сквозь эту приятную глубокую дремоту. С каждым звуком моего голоса, с каждым вашим дыханием сон будет все глубже, все крепче (пауза 1 минута).

“Четыре” – это состояние, этот покой очень полезны для вас. Отдыхает все ваше тело. Глубоко и спокойно отдыхает вся ваша нервная система. Надвигается глубокий-глубокий сон. Вы не можете с ним бороться...

“Пять” – сон... сон. Спите крепче. Крепче спать. С каждым вашим дыханием, с каждой последующей минутой все глубже, все крепче... спать (пауза 15–20 минут).

Вы отдыхаете глубоко и спокойно. Этот отдых очень полезен для вас. Отдыхает каждая мышца, каждая клеточка вашего организма. Глубоко и спокойно отдыхает ваша нервная система. Теперь ваша нервная система подготовлена к восприятию моих внушений. Спите крепче, но сквозь глубокую дремоту четко воспринимайте все мои внушения, которые очень полезны для вас. Крепче спать (пауза 1 минута).

Я внушаю вам...»

И далее в императивной форме от второго лица произносится специально подобранный для решения насущных задач список внушений из того набора, который представлен выше для гетеротренинга. Последнее внушение всегда однотипно.

«Мои внушения глубоко проникли в ваш дремлющий мозг и в процессе последующего спокойного сна закрепятся в нем как программа ваших будущих действий и переживаний. Все эти внушения будут полностью реализованы в сегодняшнем дне (на вечерней тренировке, в ближайшие дни, в предстоящих соревнованиях и т.д.). А сейчас у нас еще немного времени для сна. Крепче спать. С каждым вашим дыханием, с каждой последующей минутой все глубже, все крепче... спать» (пауза 10–15 минут).

Заканчивается сеанс подобно тому, как это было описано выше для внушенного отдыха (со слов: «Вы отдыхали глубоко и спокойно...» и до конца раздела).

Общая продолжительность сеанса колеблется в пределах 40–60 минут. Она всегда определяется пожеланиями спортсменов и требованиями распорядка дня. В ряде случаев, особенно в нагрузочные периоды тренировок, спортсмены предпочитают продленный (пролонгированный) сеанс – до полутора часов. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и их привычек продленный сеанс может быть проведен с выводением их из состояния сна после окончания внушений либо без него. В первом случае дается фраза: «После счета “раз” вы откроете глаза, перевернетесь, удобно устроитесь и, как только я выйду из комнаты, заснете спокойным, крепким, естественным сном еще на ближайшие 30–40 минут. Через 30–40 минут вы самостоятельно проснетесь прекрасно отдохнувшими, в отличном настроении».

Во втором случае после внушений следует фраза: «А сейчас у нас есть достаточно времени для сна. В течение ближайших 30–40 минут вы можете крепко, спокойно спать. Крепче спать».

Фраза «Крепче спать. С каждым вашим дыханием, с каждой последующей минутой все глубже, все крепче спать» может повторяться каждые 7–10 минут, но это вовсе не обязательно. Некоторым спортсменам она даже мешает, что быстро выясняется при повторении сеансов.

Целесообразно часть сеансов проводить со специальным звуковым сопровождением (шум горного ручья, дождя и пр.). Некоторым спортсменам нравится, когда сеанс проходит на фоне тихо звучащей спокойной музыки. Во-первых, фиксация сознания на однотипном шуме является одним из условий снижения уровня бодрствования; во-вторых, вырабатывается условно-рефлекторная связь «шум – засыпание», что можно использовать

в дальнейшем в ходе воздействия на спортсмена; в-третьих, звуковой фон позволяет заглушать мешающие раздражители в тех случаях, когда невозможно организовать сеанс в условиях, обеспечивающих тишину.

Переходу от активного бодрствования к нужным перед сеансом состояниям помогают специальные упражнения. Вот два из них.

«Дуга». Упражнение способствует более быстрому и глубокому расслаблению перед сеансами. Лежа на спине, спортсмены приподнимают таз, опираются на мат затылком, пятками и поставленными чуть в стороны руками. На вдохе они максимально напрягают как можно большие группы мышц, лицо искажается. Через 5–7 секунд дается команда «Расслабились!», и на выдохе спортсмены опускают таз, контролируют расслабление лица, рук, ног, всего тела, удобно устраиваются. Упражнение может выполняться несколько раз с постепенным увеличением напряжения от раза к разу.

«Фиксация взгляда». Упражнение пользуется популярностью не только в сеансах гетерорегуляции, но и в дальнейшем в процессе саморегуляции.

«Взгляд направили вверх, чуть ниже бровей. Выбрали точку на потолке (стене и т.п.) и остановили на ней взгляд. Смотрим в точку спокойно и мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь. Вас интересует сейчас только эта точка, словно ниточка связывает вас с ней... Постепенно мышцы глаз начинают уставать... утомляются мышцы глаз... Глаза устают все больше и больше... Пространство вокруг точки слегка рябит, покрывается мягкой дымкой. Отчетливо видна только эта точка... Устают глаза, слегка слезятся... Появляется желание закрыть глаза. Очень хочется закрыть глаза. Непреодолимо хочется закрыть глаза... Не противьтесь этому желанию, поддайтесь ему, с удовольствием глаза закройте. Сразу приятный покой окутывает вас».

И далее расслабление мышц лица и т.д.

Хочется еще раз подчеркнуть, что, хотя и существуют десятки способов погружения в гипнотическое состояние, представленный апробирован в систематической воспитательной работе со спортсменами в течение многих лет. Подобной практики использования гипноза столь продолжительное время с одними и теми же участниками в других областях деятельности (в том числе и в психотерапии), по сути, не встречается. Поэтому очень важно, чтобы эта относительно стандартная процедура, входящая

в систему подготовки и проводимая 1–2 раза в неделю (а чаще 2 раза в неделю), не надоедала бы спортсменам. Лучше всего, когда у спортсменов выработано отношение к подобным сеансам как заменяющим привычный дневной сон между тренировками.

Гипноз завершает путь «опускания» информации в подсознание в системе представленных психолого-педагогических и психологических мероприятий. Далее эта информация, уже на новом уровне ее переработки и усвоения, «поднимается» до самосознания в процессе саморегуляции и самовоспитания.

5.7. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В СПОРТЕ

В описываемой системе воздействия на спортсмена воспитание и самовоспитание естественно переплетены между собой, что особенно выражено в гетеротренинге. Гетеротренинг, являясь наиболее удобной формой обучения, а также элементом саморегуляции, воплощает в себе классический принцип: «Повторение – мать учения». Причем имеются в виду два характера повторений: в процессе сеанса и как домашнее задание. Последнее и есть *аутотренинг*, в процессе которого спортсмен сам вызывает у себя нужные ощущения, состояния и отношения.

По сути, гетеротренинг есть сеанс обучения аутогенной тренировке, и настоящий раздел продолжает то, что изложено в главе о гетеротренинге. Такая кажущаяся разорванность обусловлена не только логикой расположения педагогических мероприятий в системе воспитания, но и действительным переплетением на практике процесса обучения релаксации с вынужденным отдыхом и гипнозом. К тому же, относясь с уважением к классике аутогенной тренировки, в этом разделе даются мероприятия, наиболее приближенные к системе И.Г. Шульца.

В нашу задачу не входит описывать здесь аутогенную тренировку даже в минимальной мере. Из всех систем и методов психорегуляции аутогенной тренировке повезло больше всех, и она прекрасно описана под этим и сопутствующими названиями в большом числе изданий. Интересующийся читатель без труда найдет какое-либо из них. Хочется только предостеречь энтузиастов от ошибок прошлого, когда аутогенной тренировке была предложена роль панацеи от всех бед в спорте, с которой она, естественно, не справилась.

В том виде, в каком аутогенная тренировка представлена в литературе, она, по сути, в спортивной практике не встречается. При несомненной большой пользе всех этих изданий, многие из них отличаются характерными недостатками: стремлением (осознанным или неосознанным – это не имеет значения) выдавать желаемое за действительное. Большое число рекомендаций, содержащихся в этих публикациях, базируется на принципе фантазийного прожектерства. Даются обоснованные, в общем полезные и правильные рекомендации по обучению и использованию приемов психорегуляции, но лишь немногие из них применимы в спорте. Очень часто они не соотносятся с конкретными условиями спортивной деятельности, возможностями спортсменов и тренеров, их занятостью, традиционными способами снятия психического напряжения, режимом дня и пр. Многие советы рассчитаны не на широкую массу спортсменов, а на узкий круг любителей аутогенной тренировки или какого-то иного метода психорегуляции.

Специальный анализ многолетнего опыта практических психологов спорта показал, что реальное использование аутогенной тренировки находится в большом противоречии с теорией вопроса. Это противоречие приводит к тому, что дистанцию от *знаний и пониманий* несомненной пользы комплексного использования ауто- и гетеропсихорегуляции до *практического использования* конкретных методов преодолевают очень незначительное число спортсменов и тренеров. Это положение будет сохраняться до тех пор, пока авторы будут предпочитать давать многочисленные рекомендации в своих публикациях, чем самим на практике осуществлять систему психорегуляции.

В нашем опыте обучение элементам аутогенной тренировки проводилось: 1) как продолжение обучения системе релаксации в сеансах гетеротренинга перед сном (продолжительностью 5–7, максимум 10 минут) и 2) как первая часть сеансов психорегуляции по обучению необходимым самовнушениям, как это было описано выше.

Предлагаемые ниже сеансы аутотренинга являются как бы продолжением сеансов гетеротренинга, поэтому продолжается и их нумерация (сеанс № 6 см. на с. 173–174).

Сеанс № 7

Лицо расслабляется.

Лоб... глаза... щеки... зубы разжаты... мягкие, расслабленные губы.

Лицо – маска.

Руки расслабляются.

Пальцы рук... кисти... предплечья... плечи.

Мои руки полностью расслаблены.

Ноги расслабляются.

Пальцы ног... стопы... голени... бедра.

Мои ноги полностью расслаблены.

Шея, затылок расслаблены.

Включены плечи, спина.

Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова.

Расслаблены грудь и живот.

Все мое тело полностью расслаблено.

Полное расслабление вызывает ощущение тяжести.

Правая рука тяжелеет, еще тяжелей.

Это максимально расслабляются мышцы руки.

Моя правая рука, словно чулок, набитый дробью.

Приятной, расслабленной тяжестью правая рука вдавливаются в опору.

Чувствую, как тяжелеет моя левая рука.

Еще тяжелее.

Мои руки тяжелые-тяжелые.

От плеча до кончиков пальцев приятная тяжесть расслабленных рук.

Это успокаивает меня.

Я отдыхаю, я отдыхаю глубоко и спокойно.

Сеанс № 8

Все тело приятно, спокойно расслабляется.

Лоб расслаблен... глаза... щеки.

Зубы разжаты, расслабленные, мягкие губы.

Словно маска лицо.

Руки расслабляются.

Пальцы... кисти, предплечья, плечи.

Ноги расслабляются.

Пальцы ног... стопы... голени... бедра.
Шея, затылок расслаблены.
Выключены плечи, спина.
Абсолютно свободно, легко-легко лежит голова.
Расслаблены грудь и живот.
Мягкий, расслабленный живот.
Дыхание ровное и спокойное.
Приятно тяжелеют расслабленные руки.
От плеча до кончиков пальцев руки тяжелые-тяжелые.
Приятно тяжелеют ноги, расслабленные ноги.
Правая нога тяжелеет.
Тяжелеет, словно наливается свинцом.
Приятной расслабленной тяжестью нога вдавливаются в постель.
Левая нога тяжелеет. Еще тяжелее.
Приятной расслабленной тяжестью ноги вдавливаются в опору.
Мои ноги тяжелые-тяжелые.
Мои ноги очень тяжелые.
Приятная тяжесть рук и ног.
Это их максимальное расслабление.
Полное глубокое расслабление успокаивает меня.
Я отдыхаю... отдыхаю.

Сеанс № 9

Все мое тело расслабляется.
Расслаблены лоб... глаза... щеки... зубы разжаты. Лицо словно маска.
Руки: пальцы... кисти... предплечья... плечи. Руки полностью расслаблены.
Ноги: пальцы... стопы... голени... бедра.
Ноги полностью расслаблены.
Шея, затылок расслаблены.
Выключены плечи, спина.
Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова.
Расслаблены грудь, живот.
Тяжелеют расслабленные руки.
Еще тяжелее.
Руки вдавливаются в опору.
Тяжелеют расслабленные ноги.

Еще тяжелее.
Расслабленной тяжестью руки и ноги вдавливаются в опору.
Все мое тело отяжелело.
Отяжелело тело, словно налилось свинцом.
Полное абсолютное расслабление.
Выключены все мышечные группы.
Отсутствуют какие-либо напряжения.
Я успокаиваюсь.
Я погружаюсь в глубокий покой.
Все отдыхает.

Сеанс № 10

Расслабляюсь.
Лоб... глаза... щеки... зубы разжаты.
Лицо как маска.
Руки: пальцы... кисти... предплечья... плечи.
Ноги: пальцы... стопы... голени... бедра.
Руки и ноги полностью расслаблены.
Шея... затылок... плечи... спина.
Свободно, легко лежит голова.
Выключены грудь и живот.
Тяжелеют руки. Вдавливаются в опору.
Тяжелеют ноги. Еще тяжелее.
Вдавливаются в постель.
Все тело отяжелело.
Приятная успокаивающая тяжесть.
Полностью расслабленное тело.
Зубы разжаты, выключены кисти, стопы, спокойное дыхание.
Правая рука приятно теплеет, словно под ласковыми струями
теплого душа.
Приятное тепло окутывает, обволакивает расслабленную руку.
Мягкие теплые струи глубоко проникают в мышцу руки.
Правая рука согревается приятным глубинным теплом.
Левая рука теплеет. Еще теплее.
Словно под ласковыми струями теплого душа.
Мои руки теплые-теплые.
Тепло успокаивает меня.
Я отдыхаю... отдыхаю глубоко и спокойно.

Сеанс № 11

Расслабляюсь.

Лицо: лоб... глаза... щеки... зубы разжаты.

Руки: пальцы... кисти... предплечья... плечи.

Ноги: пальцы... стопы... голени... бедра.

Шея... затылок... плечи... спина... грудь... живот.

Тяжелеют руки. Еще тяжелее.

Вдавливаются в опору.

Тяжелеют ноги, словно после длительной приятной прогулки.

Все тело отяжелело, словно налилось свинцом.

Руки, ноги, все тело вдавливаются в опору.

Абсолютное расслабление.

Теплеют руки, словно под теплым душем.

Руки теплеют все больше и больше.

Мягкие теплые струи окутывают, обволакивают расслабленные руки.

Глубинное тепло в мышцах рук.

Теплеют мои расслабленные ноги.

Словно я стою в теплой-теплой ванне.

Тепло поднимается вверх, глубоко проникает в мышцы ног.

Ноги согреваются приятным глубинным теплом.

Словно маленькое солнце в центре тела.

Область солнечного сплетения излучает тепло.

Из центра тела мягкие теплые струи расходятся по всему телу, окутывают, обволакивают расслабленное тело мягким, теплым покрывалом.

Все отдыхает. Все погружается в глубокий покой.

Сеанс № 12

Расслабление. Лицо расслабляется. Зубы разжаты.

Руки расслабляются, ноги.

Шея, затылок. Плечи, спина.

Грудь и живот.

Тяжелеют руки.

Вдавливаются в опору.

Ноги тяжелеют.

Вдавливаются в постель.

Все тело отяжелело.

Зубы разжаты. Выключены кисти, стопы, свободно легко-легко лежит голова.

Теплеют руки...

Глубинное тепло в мышцах рук.

Ноги теплеют...

Согреваются глубинным теплом.

Приятное тепло во всем теле.

Абсолютное расслабление.

Глубокий покой.

Словно парящая птица...

Отдых... отдых... отдых...

Усвоение материала составляет основу для выполнения «домашних заданий», т.е. повторения этих сеансов самостоятельно перед сном. Это и будет аутотренинг. «Домашние задания» не проверяются (да и как их проверишь, даже если захочешь?). Остается только многократно внушать спортсменам мысль, что без самостоятельного повторения упражнений их содержание останется пассивным, замкнутым на ведущем сеанса, а не на своей активности, и что именно эта самостоятельная работа поможет в дальнейшем эффективнее управлять собой в трудные минуты тренировок и соревнований.

Аутогенная тренировка не ограничивается сеансами только перед сном. После того как будут усвоены ее основы, рекомендуется постепенно сокращать время для вызывания одного и того же состояния, все более активно пробовать элементы аутотренинга в перерывах между тренировочными упражнениями и, наконец, в значимых соревнованиях включать аутотренинг в ритуал предсоревновательного поведения.

Идеальный вариант, когда спортсмен достигает способности за 30–60 с заметно для себя изменить свое состояние, используя сокращенный вариант аутогенного погружения, где нет ни «я», ни «вы», а есть только направленность внимания на соответствующие части тела или ощущения, например: «Лицо. Зубы. Шея. Кисти. Плечи. Стопы. Бедрa. Зубы. Голова. Тяжесть: руки, ноги, тело – свинцом. Тепло: душ – руки, ноги. Глубинное тепло. Покой. Отдых...». Но здесь в тексте опять слова, а в сокращенном варианте у опытного человека, пользующегося аутогенной тренировкой, вербальная регуляция все более заменяется на образную, главным

образом на основе мышечно-двигательных и кожных ощущений. Однако объективности ради следует заметить, что на практике редко кто из спортсменов достигает уровня аутогенного погружения, тем более за короткое время. К этому надо стремиться, но не отчаиваться, если оно не возникает. Достижение любых промежуточных целей уже приносит пользу спортсмену, и каждый будет иметь возможность помогать сам себе ровно настолько, насколько хватит его желаний, помня о необходимости систематичности в самостоятельной работе.

Усвоение упражнений аутогенной тренировки значительно быстрее, легче и эмоционально приятнее для занимающихся, когда сеансы гетеротренинга и аутотренинга перемежаются сеансами внушенного отдыха и гипноза.

Систематическое использование самовнушений в сеансах аутотренинга приводит к их сокращению, к превращению в самоприказы необходимого характера действий и переживаний. Например, в тренировке перед выполнением упражнения: «Собраннее!», «Качественнее!», «До предела!», «Все отдать!», «Все выдержу!», «Я справлюсь!» и т.д.; в соревнованиях: «Спокойно!», «Полный порядок!», «Все отлично!», «Бодрее, улыбка!», «Ну, погоди!» и т.д. Подобного рода самоприказы помогают в деятельности и при использовании их в бодрствующем состоянии, но, если они мелькают в мозгу в состоянии релаксации, а тем более аутогенного погружения, тенденция к их реализации значительно возрастает.

5.8. О РАЗМЫШЛЕНИЯХ И РАССУЖДЕНИЯХ

Излагаемая здесь система средств воздействия на спортсменов имеет своей главной целью помочь им полнее раскрыть свои возможности в спорте, поднять потолок спортивных способностей за счет совершенства механизмов психической регуляции и саморегуляции. Чтобы реализация этой системы привела к устойчивым результатам, требуется длительная, кропотливая работа. Вся сложность состоит в том, чтобы от регуляции психических состояний подняться до высот стабилизации необходимых свойств личности. В идеале спортсмен должен продумать, осмыслить, понять суть этой системы и ее содержание. Поэтому побуждение спортсмена к размышлениям и рассуждениям по всем поднятым выше вопросам является той вершиной в целенаправленной работе,

за которой следует цементирование, закрепление всего предыдущего. Снятие критичности, противодействия, требование полного доверия и, так сказать, «слепого» следования за словами и внушениями ведущего являлось одним из правил гипноза и внушенного отдыха. В размышлениях и рассуждениях, которые часто по форме есть беседы спортсмена с самим собой, правила противоположны: необходимы сомнения, критика, разбор деталей, бесконечные вопросы «почему?», «зачем?», «а разве это так?», «верно ли?» и пр.

Тренеры нередко говорят, что некоторым спортсменам это не надо. Одним потому, что чрезмерное самокопание им только вредит, другим потому, что в силу своего интеллекта они не могут поднять себя выше своими собственными рассуждениями. Вероятно, и в том, и другом есть свой резон, который заставляет внимательнее и тоньше подойти к этой части работы. И особенно тщательно заняться развитием мышления спортсменов. Нельзя же отказаться от совершенствования специфичного интеллекта команды только потому, что среди ее членов есть люди с отклонениями от ординарной середины значительно дальше привычных норм. Мышление – очень мощный инструмент, который предназначен работать на благо человека. Но при неверном его использовании этот инструмент может причинять большое зло как самому человеку, так и окружающим. «Мысль есть зло», – нередко думают психотерапевты, разбираясь в причинах неврозов и других неблагоприятных психических состояний. В спорте это особенно видно в напряженные периоды ответственных соревнований.

Размышления, рассуждения создают фундамент стабильности благоприятных отношений спортсмена. Чтобы помочь ему в этом, в первую очередь следует указать на необходимость совершенствовать свои аналитические возможности. Начать с анализа тренировочных состояний, поиска причин их динамики, попыток положительной коррекции. То же в полной мере относится и к соревнованиям. Для этого в спортивном дневнике необходимо ввести шкалу самооценок самочувствия, активности, настроения, желания работать, спокойствия, уверенности в себе, собранности, боевого духа.

Для более обобщенных анализов незаменима специальная литература. Одни лишь рекомендации прочитать ту или иную книгу почти наверняка не решат эту задачу. Надо просто дать спортсмену книгу. Хорошо, если к тому же она предварительно прочитана

с карандашом грамотным человеком, который своими пометками направит мысль читающего. Но это для начала. Дальше в размышлениях должно быть все больше самостоятельности и самобытности. Они-то и позволяют спортсмену прийти к индивидуально своеобразным опорам стабилизации своей психологической защиты.

Но самобытность и самостоятельность размышлений нуждаются в предварительной коррекции, если они базируются на неверном мышлении. Интерпретируя какое-то событие, один найдет в нем одни минусы, другой сумеет найти и плюсы, тем самым облегчит переживания. Притча «Сон Властелина» хорошо это иллюстрирует.

Властелину приснился сон, что у него выпали все зубы. Он вызвал толкователя снов и попросил объяснить. Тот ответил: «О, мой Властелин! Я должен сообщить тебе пренеприятнейшее известие. Вскорости все твои родные и близкие умрут». – «Да как смеешь ты говорить мне это, даже если это так! Заточить его в тюрьму», – воскликнул Властелин. И вызвал к себе другого толкователя снов. Тот выслушал сон и ответил: «О, мой Властелин! Я хочу сообщить тебе нечто радостное. Ты переживешь всех своих родных и близких».

Сила эмоций как приятных, так и неприятных во многом зависит от хода наших мыслей. У. Шекспир в «Гамлете» пишет: «Ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого, это размышление делает все таковыми». Манера думать определенным образом делает одного человека счастливым даже в очень трудных жизненных ситуациях. Другой же негативным, патогенным мышлением не только отравляет себе благожелательное мироощущение, но может довести себя даже до тяжелой болезни и при благоприятных обстоятельствах. Для такого спасение от собственных мыслей становится одной из жизненных задач. Немало примеров того, как спортсмен, став серебряным призером Олимпийских игр, всю последующую жизнь терзается мыслью, что не стал «золотым». Бронзовый же призер счастлив тем, что не оказался четвертым и не прошел мимо пьедестала почета.

Конечно, практический психолог поможет направить мысль в позитивное русло. Работа специалиста новой формации – *Personal Coach* – получает в нашей стране все большее распространение. В том числе и в спорте. Но лучше быть самому себе

психологом или психотерапевтом, а это значит, в первую очередь, владеть позитивным, или саногенным, мышлением («санос» означает «здоровье»). Это вершина процесса психорегуляции, ее стратегия, которая может снимать необходимость применения частных техник и операций.

Путь к мудрости проходит по земле позитивных размышлений. Позитивная оценка обстоятельств создает хорошее настроение, побуждает к активности. Оптимист трудные условия воспринимает как дополнительный стимул для вскрытия ресурсов, сохраняя уверенность в будущих успехах. Негативная оценка все это превращает в прямо противоположное. Наши успехи или неудачи зависят от характера наших мыслей. Известна мысль: «Когда мы приступаем к делу и думаем – удастся оно нам или нет – в любом случае мы окажемся правы». Какова мысль, таков и результат.

Мысль формирует ожидание, которое не только предопределяет соответствующие эмоции и характер поведения, но и каким-то необъяснимым образом притягивает обстоятельства, ситуации, людей и пр., способствующее их осуществлению. Это можно проиллюстрировать притчей.

Много часов бродит по пустыне заблудившийся путник. «Какой зной, – думает он, – хоть бы немного тени». И вдруг откуда ни возьмись возникает дерево с роскошной кроной. Спрятался под ней путник и думает: «А пить-то как хочется, вот бы водички». И появляется кувшин с прохладной водой. Напился путник и подумал, как же давно он не ел. И тут же перед ним поднос с яствами. Насытился человек и подумал: «Прилечь бы на что да отдохнуть». И появляется под деревом роскошная кровать. Лег на нее путник и вдруг озадачился мыслью: «Что за черт. Это же дьявольщина какая-то. Ведь он может объявиться и сожрать меня». Появляется черт и съедает его.

Одни и те же обстоятельства для одного спортсмена – стимул к действию, для другого – повод для отчаяния и депрессии. И среди прочих факторов это зависит и от того, что каждый из них о данных обстоятельствах думает. Распространенное в тренерской среде деление учеников на «львов» и «кроликов» определяется не только особенностями их нервной системы, но и характером мыслей, к которым они склонны. И если первое корректировать необычайно сложно, то ходу мыслей и следующим за ними эмоциям вполне можно обучать, о чем будет идти речь в главе 6.

Так же в общении. Если я думаю, что некто ко мне хорошо относится (уважает, любит), я чувствую себя хорошо. Причем неважно, так это или нет. Мне так *кажется*. А если я «накрутил» себя, какие-то мои ожидания не оправдываются, и мне *кажется*, что это не так, – я терзаюсь. Терзаю себя своими же мыслями. «Ах, вы мысли мои, скакуны». В реальности все может быть и не так, но я привнес в нее свою интерпретацию. Значит, я благополучен не столько внешним, сколько внутренним. Поэтому если уж не получается использовать позитивное мышление для регуляции психического состояния в полной мере, можно, по крайней мере, сказать себе: «Мне кажется...». Этим вы поставите под сомнение свои негативные убеждения и, соответственно, переживания. Когда человеку кажется, что некоторое сочетание фактов и аргументов правильно, у него возникает некое убеждение. Хорошо, если это убеждение позитивное. («Справлюсь», «Все будет как надо», «Прорвемся», «Нормально, нормально» и т.д.) Руководствуясь ими, спортсмен идет к успеху. Или к неудаче, если в голове звучит: «Какой ужас», «Полный завал», «Это конец» и т.д.

Считается, что спортсмен, так сказать, «сгорает» перед стартом от эмоций. Но они-то откуда взялись, они ведь только следствие. А причина – в мышлении, в определенном характере размышлений и рассуждений. И очень часто не в позитивном русле.

На нашей схеме, как и в жизни, над эмоциями стоит разум. Если спортсмену трудно решать задачу разумного управления предсоровнительными эмоциями, ему могут помочь окружающие.

Вот один пример: утром, в день финала ответственных соревнований, к психологу пришел спортсмен с заявлением:

– У меня какой-то сильный бессознательный страх.

– Почему ты решил, что бессознательный. Бессознательное – это инстинкты. Что же грозит тебе в связи с инстинктами сегодня? Твои эмоции сегодня идут не от врожденных механизмов поведения, а от приобретенных, от твоего опыта. А эмоциональный опыт заключен в подсознании. Если уж страх, то не бессознательный, а подсознательный. И почему страх? Волнение, собранность – да. Но они очень нужны тебе сегодня. Ведь в подсознании твои ресурсы и механизмы их вскрытия, кроме всего остального. Ты сейчас чувствуешь психическое напряжение. Это подсознание готовит выброс этих ресурсов. Готовит, выбросит, когда надо, и поможет тебе. Значит, это не страх. И не бессознательный. Это психическое

напряжение, много раз помогавшее тебе показывать лучшие результаты. Так радуйся, что у тебя есть механизмы, поднимающие тебя выше ординарных возможностей.

Размышления и рассуждения приводят к формированию самоубеждений и, естественно, связывают воспитание и самовоспитание. Ими автор заканчивает изложение методов воспитания значимых для спорта свойств личности и переходит к самовоспитанию, которое, в свою очередь, будет посвящено и путям формирования позитивных самоубеждений (см. ниже, на с. 242 и далее). Это подчеркивает единую цель воспитания и самовоспитания – развитие самосознания спортсмена, хотя путь к этому может проходить и через туманные области неосознаваемых психических явлений.

Глава VI

ПРОЦЕСС САМОВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Мысль о том, что хороший педагог не просто обучает и воспитывает своих подопечных, но в первую очередь помогает им обучать и воспитывать самих себя, может явиться эпиграфом к этой главе.

Объемный термин «самовоспитание» – по сути своей понятие педагогическое. Более узким и психологическим понятием является слово «саморегуляция» (частная сторона процесса психорегуляции).

Саморегуляция как самостоятельное, без посторонней помощи управление спортсмена самим собой – это одна из важнейших его характеристик, обеспечивающих высокие достижения. Учитывая степень развития саморегуляторных механизмов и, что не менее важно, четкость ориентации человека на их постоянное совершенствование, можно с достаточной степенью вероятности прогнозировать прогресс личности, в том числе и в спорте.

Механизмы саморегуляции в их конкретных проявлениях касаются структурных единиц отражения, отношения и деятельности, т.е. образов, вторичных образов, понятий, переживаний и действий. Регулируя отражение, мы управляем структурированием, отчетливостью и продолжительностью сохранения образов и понятий; аналогичное происходит с переживаниями и действиями. Структурирование и консолидация структурных единиц ведут к формированию состояний – психических явлений, отличающихся относительной длительностью при сохранении однородности. Самостоятельное создание требуемых или желаемых состояний и есть саморегуляция. Иными словами, *саморегуляция – это самостоятельное, целенаправленное и организованное изменение регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий человека, в частности спортсмена.*

Если процесс создания и сохранения определенных состояний отличается систематичностью и большой продолжительностью,

то стабильные доминирующие состояния постепенно становятся свойствами личности. Это уже самовоспитание – процесс, в котором достигнутые положительные изменения сохраняются надолго, часто навсегда, принципиально определяясь уже не просто как изменение, а изменение закрепившееся, т.е. развитие.

Иными словами, *самовоспитание – это самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие регуляторных механизмов сознания на уровне свойств личности и деятельности.*

Высшей организацией сознательной саморегуляции психики и деятельности является *характер*. Только постоянно создавая у себя состояние внимания, человек может стать внимательным; сохраняя оптимизм и бодрость в подавляющем большинстве ситуаций, – стать жизнерадостным; часто преодолевая препятствия, т.е. находясь в волевом состоянии, – стать волевым; сохраняя спокойствие, уравновешенность и ясность ума в разнообразных жизненных ситуациях, – сформировать самообладание. Следовательно, путь к развитию личности лежит через создание и поддержание соответствующих состояний.

Состояния и отношения человека всегда теснейшим образом взаимосвязаны. Состояния как частные и ситуативные проявления отношений определяются несомненно последними. Но, управляя своими состояниями, регулируя их характер и продолжительность, мы постепенно меняем и наши отношения. А система отношений – это характер.

Выше представлены пути формирования спортивного характера через коррекцию, изменение и совершенствование этих отношений педагогическими влияниями, так сказать, извне. Но самостоятельно и систематически делая это «изнутри», спортсмен формирует у себя такие отношения, которые никакими внешними воздействиями не создать. Несколько утрируя, можно сказать, что научить спортсмена управлять собой невозможно, но научиться этому сам он может очень успешно. Ему надо только помочь делать это, не лишая подобной помощью самостоятельности. И как говорили древние: «Если хочешь сделать человека сытым, подари ему рыбу. А если хочешь сделать счастливым, научи ловить эту рыбу».

Регуляторные механизмы сознания чаще всего описываются в терминах «воля», «волевые качества», «волевые свойства», «волевые усилия» и пр. Именно волевое усилие как структурная

единица воли включается в дело при отсутствии интереса и наличии долженствования. Оно же, по необходимости, включается в регуляцию переживаний. В условиях высокой значимости спортивных соревнований эмоции автоматически активизируют системы организма, подготавливая его к экстремальному режиму.

Выше мы писали, что этот энергетический «выброс» может быть заблаговременным, чрезмерным и неорганизованным. Это своеобразное эмоциональное несовершенство требует вмешательства воли, преобразования хаотического всплеска энергии в целесообразный, строго направленный поток. Наука и искусство управлять собой имеют богатейшую историю. Стремление к самосовершенствованию дало миру много различных психокультурных традиций, школ, религий, например иогическую, дзен-буддистскую, христианскую и др. Эти системы, рожденные мудростью веков, насыщены тончайшими наблюдениями, своими правилами и приемами саморегуляции. Последний термин родился относительно недавно. Древние психологические культуры базировались больше на искусстве и использовали свой оригинальный язык. Саморегуляции же, как научной проблеме, более ста лет. Развиваясь в различных научных дисциплинах, в разных культурах и странах, она то критикует и частично отвергает старый опыт, то возводит его на пьедестал. Появилось много современных концепций и систем саморегуляции: академических, научно-популярных, эмпирических, как оригинальных, так и модифицирующих старые. Теория и практика саморегуляции неблагоприятных психических состояний получила в спорте широкое развитие. Несомненно, это ключевая проблема в работе практического психолога спорта, стремящегося помочь спортсмену и тренеру. Несмотря на трудности сочетания исследовательского и прикладного подходов к этой проблеме, психология спорта располагает большим числом интересных работ.

Из большого числа способов саморегуляции нам предстояло выбрать для практического применения в спорте наиболее эффективные, простые для усвоения, не требующие больших временных затрат и вписывающиеся в нашу систему формирования и совершенствования значимых для спорта свойств личности.

У каждого спортсмена есть свой «набор» инструментов для управления своими состояниями. Где он их освоил, когда? Чаще всего его учил собственный спортивный опыт, а также знания

и примеры более опытных товарищей, в первую очередь тренера. Но насколько универсален и действенен этот набор? Один все хозяйственные дела делает с помощью молотка, плоскогубцев и отвертки. У другого для этого огромный набор столярных и слесарных инструментов, которые он приобретал постепенно и со знанием дела. Спортсмену надо предложить набор инструментов управления собой, – пусть осваивает, пробует, выбирает. Но главное, что надо сделать, – сформировать у спортсмена готовность к изменениям.

Способы саморегуляции могут быть классифицированы по различным схемам и принципам. Психическое, в том числе эмоциональное состояние, определяется множеством причин. Эти причины необходимо упорядочить. Как уже упоминалось выше, любая информация, тем более предназначенная для практического использования, становится значительно эффективней, если представлена в определенной логической системе. Системное мышление определяет успешность любой деятельности, и тем более оно важно в процессе самосовершенствования.

Статистика показывает, что как тренеры, так и спортсмены причины своих побед или поражений часто видят в психологии. Что естественно, так как психология пронизывает все сферы спортивной деятельности. Но при этом специально занимаются этой самой психологией поразительно мало.

Как бы считается, что психологические задачи решаются сами по себе, в ходе привычных мероприятий. И это верно при условии, что в эти мероприятия включена и осуществляется направленная психологическая подготовка.

Увидеть многообразие задач в целом помогает системное мышление. Связать воедино многочисленные приемы управлять собой, известные в науке и искусстве, – задача практически невыполнимая. Но вычленив для себя наиболее приемлемые и связать их некой, как принято говорить, концептуальной рамкой просто необходимо.

Чтобы помочь спортсмену в достижении желательных изменений, на рис. 3 изображена такая концептуальная рамка, которая значительно облегчит восприятие себя как целостной и неповторимой личности. Она же поможет увидеть те ее части, изменение которых откроет новые пути самосовершенствования. Идея схемы навеяна достижениями гуманистической психологии и совре-

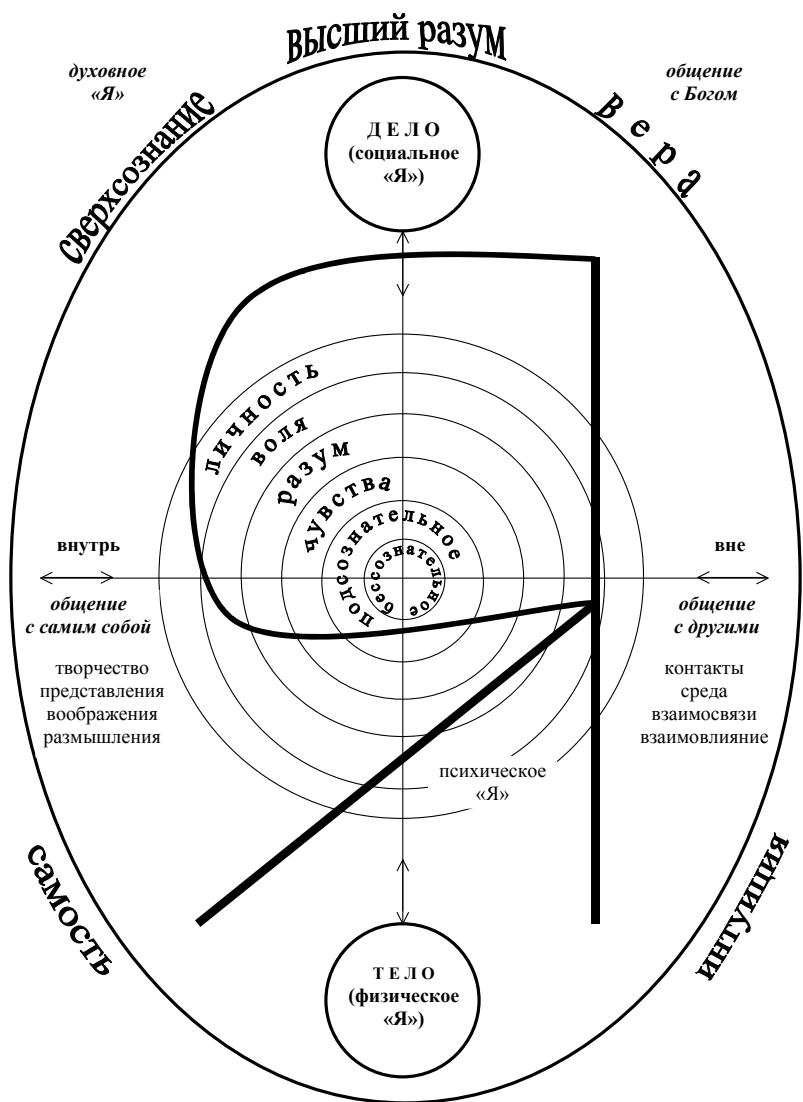


Рис. 3. Концепция «Я»

менных направлений психотерапии (Н. Пезешкиан, Р. Ассаджолли и др.).

Восприятие любого объекта, а тем более самого себя как целостной личности – это ощущение определенности, уверенности, законченности очередного этапа развития. Конечно, без анализа не обойтись. Но копание в себе, недовольство, неудовлетворенность, самокритика и терзанья, побуждая к самосовершенствованию, должны на определенных этапах завершаться чувством выполненного долга перед собой и перед другими. При рассмотрении этой схемы каждый может увидеть свои сильные и слабые стороны, возможности устранения или компенсации недостатков, а главное – конкретные приемы саморегуляции в каждом из ее структурных элементов. Фактически эта схема является развитием положений, изложенных на рис. 1, но с конкретной задачей – на ее основе представить способы саморегуляции психических состояний и развития важных для спорта свойств личности.

Итак, первое, что бросается в глаза при восприятии этой схемы, – большое «Я», заключенное в рамку. Каждый человек создает некое представление о самом себе. Иногда этот процесс называют «концептуализацией Я». Концепция эта состоит из трех частей со множеством частичек в каждой из них: «Я» физическое – ТЕЛО (внизу схемы), «Я» социальное – ДЕЛО (вверху схемы) и «Я» психическое – ЦЕНТР наших устремлений. Это своеобразная мишень, предназначенная для оптимизации психических состояний. Психическое «Я» делится на две части, тесно связанные между собой и переходящие она в другую:

а) восприятие своего внутреннего мира, т.е. по сути общение с самим собой. Это многочисленные «само»: самооценка, самоконтроль, самокритика, самоосмысление, самоутверждение, самоопределение и пр.;

б) восприятие внешнего мира, т.е. общение с другими и переживание всего многообразия окружающего спортсмена мира.

За рамкой этой схемы лежит наше духовное «Я». Это, в первую очередь, вера, а также сверхсознание, самость, высший разум, интуиция, совесть и еще ряд других терминов, используемых в различных философских, психологических и религиозных школах для обозначения этого сложного и трудно постижимого феномена. Понятие «вера» очень широкое. Это вера в себя, в свой успех, в тренера, в судьбу и пр. – от глобальных мировоззренческих

верований до мелочных суеверий. И особое место занимает вера в Бога. Многие спортсмены не придают этому значения как одному из факторов успешности. Но для некоторых вера в Бога является основным путем самосовершенствования и самой крепкой опорой в трудные моменты столь непредсказуемой спортивной жизни.

На основании этой схемы и выделяются четыре группы способов саморегуляции психических состояний:

1. Управление **телесными** проявлениями эмоций.
2. Управление содержанием **внутреннего** психического мира, в основном, своими образами и мыслями (общение с собой).
3. Контроль и коррекция **внешних** раздражителей (среды и общения).
4. Управление своим **социумом**.

Во всех системах гармонического развития личности во все времена просматриваются эти четыре сферы. Эту гармонию очень просто выразил выдающийся представитель позитивной психотерапии Н. Пезешкиан (правда, несколько по-иному трактующий содержание деятельности и общения). Эта «четверка», пишет он, сравнима с некими весами, на чашах которых всегда должно быть по 25%, чтобы сохранить душевное равновесие.

В нашей схеме мы придаем этим отдельным сферам графический вид, который поможет увидеть не только основные цели саморегуляции, но и определить средства для их достижения. И прежде чем их описывать, важно определить, куда же мы целимся, имея перед собой эту своеобразную психологическую мишень. Сразу следует оговориться, что не в центр, хотя именно коррекция его проявлений более развитыми сферами психики отличает человека от животных. В центре наше природное начало, наше бессознательное: инстинкты, стремления, влечения, удовлетворение которых во многом определяет психические состояния. Но управление ими находится в других частях схемы. Аналогичное можно сказать и о подсознательном. Целимся мы в наши переживания: эмоции и чувства, управление которыми находится выше. Это разум, воля и многообразные проявления личности. Эмоции и чувства находятся как бы между иррациональным и рациональным. И подчиняясь общему закону мотивации – получить удовольствие или избежать неудовольствия, – один довольствуется мелкими радостями удовлетворения простых естественных

потребностей, а другой, путем размышлений и воли, приносит их в жертву ради достижения особо сильных переживаний. Например, ради великого счастья стоять на высшей ступеньке пьедестала почета Олимпийских игр.

На оси ТЕЛО – ДЕЛО располагается сложный клубок всех наших психических проявлений. Тело как механизм жизнедеятельности, как инструмент наших достижений, требует постоянной заботы. Чтобы достичь успехов в делах (в контексте содержания книги – успехов в спорте), нужно хорошее здоровье. А спорт требует особого здоровья. Тем более что объектом тренинга является само же тело. Поэтому человек, безудержно стремящийся удовлетворить ненасытные потребности своего социального «Я» (в данном случае через спорт) и забывающий о здоровье, может не успеть реализовать свои амбиции – его остановит болезненное тело. Поэтому прежде, чем представлять конкретные способы саморегуляции психических состояний, необходимо подчеркнуть самый главный из них – *забота о здоровье*. На пути достижения высот спортсмены нередко идут в противовес этому правилу, и их здоровье периодически серьезно страдает. Если такое случается, то нельзя жалеть ни времени, ни денег на полную реабилитацию и восстановление. Хотя всем известны примеры того, как ради спортивного результата спортсмен так здоровьем жертвовал.

Подводя итог, можно кратко сказать, что мы управляем своим психическим состоянием через тело, через образы и понятия, через среду и общение, через дело и социальное положение. Эти четыре группы способов включают в себя следующее:

1) контроль и регуляцию тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения, разрядку. Это контроль и изменение состояния тела, своего **физического «Я»** (т.е. изменение соматических и вегетативных проявлений эмоций);

2) сюжетные представления и воображения, самовнушения-самоубеждения. Это контроль и изменение образов, представлений, понятий, сопровождающих их переживаний и волевых усилий – всего того, что составляет содержание **психического «Я»**;

3) отключение-переключение. Это контроль и изменение всего того, что человек видит, слышит, обоняет, т.е. того, что определяет чувствования и переживания в процессе **восприятия окружающего мира**;

4) варьирование целеполаганием, создание забаррикадированной системы ценностных ориентаций; предоставление себе права на ошибку; оптимизацию реакции на критику; объективное соотнесение задач деятельности и своих возможностей в ней и др. Это контроль и изменение значимости деятельности, ее результатов, ценностных ориентаций, самооценок своих возможностей и достижений, своего социального статуса и т.д., что определяет **социальное «Я»**.

Совершенно особое место занимает **духовное** самосовершенствование, которое в этой книге детально не рассматривается, хотя во многих случаях оно имеет первостепенное значение.

Представленная классификация охватывает весь спектр путей самосовершенствования, лежащих на физиологическом, психическом, личностном, социальном и духовном уровнях.

Овладение способами саморегуляции и их использование – процесс практически бесконечный и по числу используемых приемов, и по их сложности. Среди них есть способы настолько простые, что их не нужно осваивать, просто нельзя забывать пользоваться ими в соответствующий момент. Но есть и такие, процесс совершенствования которых может продолжаться в течение всей жизни человека.

6.1. УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛЕСНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ЭМОЦИЙ

Первая группа способов относится к разряду психосоматических.

Известно, что эмоции есть отражение человеком своих отношений к окружающей действительности в виде разнообразных переживаний. Многообразные внешние проявления эмоций могут как активизировать, так и уменьшать их глубину. Еще от психолога У. Джемса и физиолога Г. Ланге идут утверждения типа: «Мы не потому смеемся, что нам весело, а нам весело потому, что мы смеемся». Такого рода суждения не так уж парадоксальны. Оказывается, что элементарный контроль за соматическими* и вегетативными проявлениями эмоций ведет к их самокоррекции. Если разгневанный человек способен переключить свое сознание с предмета гнева

* Соматический – от *греч.* «sóna» – «тело (организм)».

на его конкретные проявления, аффективная реакция закончится многим раньше. Тем более этот способ оказывается эффективным, если внешние проявления эмоций не просто контролируются и устраняются, но и целенаправленно изменяются в ситуации достаточно длительного психического напряжения.

Чаще всего психическое напряжение проявляется в повышенном тоне мимической, скелетной мускулатуры и увеличении психического темпа, выражающихся в особенностях движений и речи; в нарушении характера реагирования на раздражители, вплоть до его неадекватности; в изменении частоты и ритма дыхания, деятельности сердечно-сосудистой системы (пульс, изменение цвета лица и пр.); в увеличении потоотделения, плаче, диурезе и т.п. Почти все эти проявления эмоций поддаются сознательному контролю и регуляции. При этом не исключено, что некоторые из описанных ниже приемов окажутся успешными уже после одно-двухразового опробования. Большинство же из них требуют систематической и достаточно длительной тренировки. Методика обучения релаксации описана выше, здесь же речь идет о ее использовании в целях саморегуляции и самовоспитания.

Контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры

Эти способы саморегуляции тесно связаны с такими понятиями, как скованность и раскованность. Мышцы как индикаторы психического напряжения чутко реагируют на значимость деятельности, неопределенность ее итогов, конфликты, просто неприятности. Когда человек скован, это сразу заметно. Но вот дела идут хорошо, ясны перспективы, нет чувства стыда, вины – человек раскован. Иногда раскованность – это непринужденность, своеобразный стиль деятельности и общения. Человек живет легко и свободно, но при этом успевает многого достичь. Но в раскованности важно чувство меры, уместность, своевременность, иначе она будет расценена как распущенность.

Скованность мешает жить и радоваться. А в спорте, особенно в период соревнований, она в первых рядах причин, мешающих реализовать достигнутый уровень подготовленности.

Лучший способ борьбы со скованностью – это релаксация. Релаксацию можно условно разделить на физическую и психическую.

Физическая (телесная) релаксация – это мышечное расслабление.

Психическая релаксация – это уход от озабоченности, скажем так, безмятежность, уравновешенность, энергетическая экономизация, даже отрешенность.

Первые шаги в освоении техники релаксации – это контроль и регуляция мимической мускулатуры.

Мимические мышцы часто называют «психической мускулатурой»: различные нюансы психической деятельности человека и особенно его переживания разнообразно отражаются в его мимике. Чем сильнее переживания, тем отчетливей их мимическая картина. Каждый из нас замечал в ситуации эмоционального возбуждения избыточное напряжение той или иной группы мимических мышц. Здесь можно порекомендовать способ в своем обобщенном выражении предельно лаконичный и простой: расслабьте мышцы лица. Это может относиться к мышцам лба, глаз, щек и др., наконец, шеи и затылка, что служит переходом к следующему этапу – расслаблению скелетной мускулатуры.

Способ дает быстрые результаты, особенно если в процессе овладения им пытаться использовать его в разнообразных жизненных ситуациях: общении, учебном процессе, труде, ну и, конечно, в тренировках и соревнованиях.

Главное – его своевременность. Например, та или иная ситуация вызвала сильную эмоцию, тонус мимических мышц повышается. Длительное напряжение мимической мускулатуры усугубляет эмоциональное состояние. Чем раньше будет включен контроль, тем скорее будет снят гипертонус и быстрее пройдет это состояние.

На начальных стадиях овладения этим способом хорошие результаты дают вопросы самоконтроля типа: «Как лицо? Не сжаты ли зубы?» и т.п. Постепенно в сознании возникает образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. (См. сеанс № 1 в разделе 5.4.) Первые несколько раз этот самостоятельный сеанс лучше проводить лежа в постели перед засыпанием, сопровождая внутренне проговариваемый текст поглаживанием соответствующих частей лица. Мимические мышцы одним концом прикреплены к коже, и, слегка поглаживая лицо, мы способствуем их более быстрому и глубокому расслаблению. Помогает в этом и легкое прикосновение пальцами к закрытым

глазам. А еще лучше подержать пальцы (чуть касаясь) на глазных яблоках около минуты. При этом внутренним взором желательно направить взгляд далеко-далеко, например, словно вы видите удаляющийся за горизонт самолет или парусник. Это очень хорошо успокаивает и усыпляет.

Как было показано выше, тренировка расслабления осуществляется на основе словесных самоприказов, самовнушений, способствующих направленности сознания на определенные мышечные группы. Этот способ достаточно эффективен и надежен и в то же время прост. Его положительные результаты чаще всего выступают пусковым механизмом, побуждением к овладению другими приемами. Следующим этапом, тесно сопряженным с первым, является регуляция мышечного тонуса скелетной мускулатуры.

Поперечно-полосатая мускулатура может подчиняться как произвольной, так и непроизвольной, автоматической регуляции. Давно доказано, что психические состояния теснейшим образом связаны с напряжением мышц. Чем больше степень психического напряжения, тем активнее автоматические механизмы напрягают те или иные мышцы, готовя их к предстоящей деятельности. И хотя в принципе это биологически оправданно, при длительном пребывании в напряженной ситуации (например, в соревнованиях) может оказаться вредным, так как мышечное напряжение вторично усиливает эмоциональное возбуждение.

Определенным эмоциям соответствует напряжение вполне определенных мышечных групп. Например, переживание страха в наибольшей мере напрягает артикуляционные и затылочные мышцы. Поскольку эта закономерность дополняется еще и индивидуальными особенностями, каждый спортсмен в ходе систематических наблюдений за самим собой должен обнаружить те мышечные группы, которые в большей мере реагируют на эмоциональное возбуждение. Кроме того, полезным может оказаться простейший тест. Расслабившись максимально по описанной выше системе, необходимо как можно более четко воссоздать значимую соревновательную ситуацию. Периодически переключая внимание на состояние мышечной системы, нетрудно обнаружить группы мышц, первыми увеличившими тонус. Эти мышцы и становятся объектом наибольшего внимания как при тренировке расслабления, так и в условиях психического напряжения.

Снижение тонуса мышц обычно сопровождается состоянием покоя, уравновешенности, спокойной уверенности. Как правило, готовя себя к отдыху, ко сну, человек выбирает удобную позу, произвольно расслабляется. Этот ежедневный, хорошо знакомый каждому из нас процесс столь обычен, что мы редко заостряем на нем внимание. Однако в эмоциогенной ситуации это следует делать вполне целенаправленно, так как состояние мышечного расслабления снижает реактивность ряда мозговых структур, а следовательно, и эмоциональную возбудимость.

Техника релаксации достаточно быстро усваивается спортсменами при использовании шести сеансов, представленных в разделе 5.4. Важно только вовремя перейти от гетеротренинга к аутотренингу и не забывать об установке на снижение общей психической активности.

Итогом релаксации могут быть различные приятные ощущения, часто индивидуально своеобразные. В какой-то момент возникает желание перестать контролировать тело. Ему надо поддаться, «отключить» контроль и переключиться на приятные ощущения легкости, когда тело кажется невесомым, полностью свободным, словно парящим в воздухе. Мелькающие мысли типа: «Как хорошо. Блаженство, легкость, полная раскрепощенность», можно дополнить нужными самовнушениями, если релаксация проводится не перед сном.

Достичь релаксации можно и не используя словесные самовнушения. Многим спортсменам нравятся техники, так сказать, образной релаксации. Вот, для примера, некоторые из них, получившие наибольший отклик у спортсменов.

Резиновая кукла. Спортсмен представляет свое тело в виде надутой резиновой куклы с вентилями в каждой части тела. Затем последовательно представляет, как он вытаскивает заглушки из вентилях сначала на правой (левши – на левой) руке, затем на противоположной, затем из ног, туловища, головы. Всякий раз, по мере того как воздух «выходит» из соответствующей части тела, спортсмен «видит» в итоге вместо надутой руки сморщенную, плоскую, пустую резинку. При этом рука автоматически расслабляется.

Растворитель напряжения. Это упражнение удобно использовать, когда спортсмен вынужден сидеть, скажем, в ожидании старта. С закрытыми глазами спортсмен представляет себе белое

облачко над головой, которое, медленно спускаясь сверху вниз, «растворяет» мышечное напряжение и становится все темнее и темнее. При этом надо «видеть» внутренним взором, как облачко, обволакивая ту или иную часть тела, вбирает в себя напряжение и становится совсем темным. Когда облачко доходит до пяток, то представьте, как оно превращается в ручеек, который уносит напряжение прочь.

Спуститься с горки психического напряжения. Это из группы приемов быстрой релаксации – больше психической, нежели мышечной. Представляется школьная доска, на которой из верхнего левого угла в правый нижний проведена покатая линия, изображающая горку. В верхнем левом углу, на вершине горки, появляется большая цифра 3. Спортсмен видит ее внутренним взором и на выдохе произносит про себя «три». К следующему выдоху цифра 3 появляется ниже и меньшего размера, и опять произносится про себя «три». Следующая – еще меньше и ниже и т.д. А далее цифры 2 – 2 – 2, 1 – 1 – 1, 0 – 0 – 0 – это уже у подножия горки. «Ноль» на выдохе произносится про себя многократно. При этом постепенно, но быстро сниженный уровень психического напряжения сохраняется столько времени, сколько спортсмен оказывается способен удерживать внимание на этой искусственно созданной ситуации.

При последовательной релаксации обнаруживается, что пока мы дошли до конца, те мышцы, которые мы расслабили ранее, вновь напряжены. Следующая задача более высокого уровня – достичь равномерно распределенного расслабления. В этом помогает прием сканирования, когда с каждым выдохом спортсмен умудряется проследить все мышцы от лица до ступней, убирая по пути обнаруженные зажимы.

Для выхода из состояния релаксации можно представить себя поднимающимся на эскалаторе. И с каждым метром чувствовать себя все бодрее и бодрее, готовясь сделать первый шаг. Наконец наверху шагнуть, открыть глаза, потянуться и включиться в дело.

В завершение этого раздела даем краткие **правила релаксации и специальное упражнение «Сжаться-разжаться»**.

1. Занимающиеся должны четко понимать, что релаксация – это снижение общей психической активности на фоне сниженного мышечного тонуса.

2. Если хорошо усвоено первое правило, то установка на релаксацию уже успокаивает, даже без преднамеренного мышечного расслабления.

3. «Я хочу, я очень хочу расслабиться» – с этого самовнушения начинается любой сеанс релаксации. Как можно меньше долженствования.

4. Применительно к условиям принимается наиболее удобная поза. Для этого глаза закрываются на 20–30 с, в течение которых, «прислушиваясь» к отдельным частям тела, слегка перемещая их, обучающиеся принимают наиболее удобное положение.

5. Используя описанный выше прием «фиксация взора», добиваются за 1,5–2,0 минуты направленной сосредоточенности внимания, а затем и заторможенности.

6. После первого занятия дается домашнее задание: перед сном выполнять упражнение «Поглаживание мимических мышц».

7. На первых занятиях перед расслаблением осуществляется предварительно напряжение мышц. При этом помнить: а) напряжение должно быть плавным, постепенным, а последующее расслабление – резким, импульсивным, контрастным; б) спортсмены не очень любят предварительное напряжение, поэтому от него надо отказываться как можно быстрее в угоду принципа удовольствия.

8. Предварительное напряжение осуществляется на вдохе, а расслабление – на выдохе.

9. В процессе сеанса несколько раз возвращаться к ключевым моментам: «Зубы разжаты», «Совершенно свободно, легко лежит голова», «Лицо словно маска», «Кисти расслаблены», «Мягкий, расслабленный живот».

10. В зависимости от ряда причин сеанс может продолжаться от 2 до 15 минут. По окончании полезно включить успокаивающую музыку на 2–3 минуты. Желательно использовать одну и ту же мелодию из разряда «ненадоедающих».

11. Соотношение гетеротренинга и аутотренинга наиболее оптимально как 2:1.

Спортсмен, овладевший техникой релаксации, имеет козырь в игре, именуемой «спорт». Но сколько бы об этом ни говорили, систематическое обучение проходят немногие спортсмены. Для этого требуется готовность к изменениям, организованность, затраты времени, на первых порах – помощь специалиста и пр. По-

этому в практической работе пришлось пойти по пути минимизации затрат времени и усилий. В процессе многолетнего опыта обучения технике релаксации, особенно ее использованию в борьбе с бессонницей, у нас сформировалась своеобразная методика, которую мы назвали **«Сжаться-разжаться»**. Ее цель – экспресс-снятие мышечных зажимов и переключение мыслей на процесс деятельности «здесь и сейчас». Тревожащие мысли прошлого и будущего заменяются направленностью сознания на конкретный процесс, нормализующий состояние организма и психики.

Упражнение состоит из нескольких тесно взаимосвязанных частей.

1. Спортсмен удобно устраивается в постели в привычном положении для засыпания, но с установкой просто получить удовольствие от все углубляющегося расслабления и успокоения и тем самым обеспечить более глубокое восстановление. После нескольких спокойных вдохов и выдохов делается продолжительный глубокий вдох, в процессе которого напрягается как можно большее количество мышечных групп: лицо искажается, голова вдавливается в подушку, руки и ноги благодаря работе мышц-антагонистов как бы деревенеют, все тело сжимается. После короткой задержки дыхания делается выдох – достаточно резкий вначале, переходящий в плавное его завершение. Сбрасываются все мышечные напряжения. В конце выдоха спортсмен проникается чувством, что тело его словно уходит в постель. После этого следуют два-три спокойных естественных вдоха и выдоха, где контролируется только чувство углубляющегося расслабления в конце каждого выдоха. Хорошо использовать индивидуально-своеобразные образы, например: «Все тело распластывается по кровати, как медуза, выброшенная волной на берег моря».

2. Второй глубокий вдох вновь сопровождается напряжением всего тела, но с усилиями примерно вполовину меньшими, чем в первом. И опять после короткой задержки дыхания следует резкое начало выдоха с последующим плавным завершением и все углубляющимся чувством расплывающегося по кровати тела. Мелькают мысли типа: «Как приятно, как хорошо». Затем два-три естественных вдоха и выдоха, где в конце каждого выдоха отмечается приятное чувство постепенно углубляющегося расслабления.

3. При третьем глубоком вдохе тело напрягается условно на четверть по сравнению с первым. И далее опять два-три есте-

ственных вдоха и выдоха с чувством удовольствия от расслабления в конце выдоха.

4. Последний глубокий вдох делается без какого-либо напряжения. Затем два-три вдоха и выдоха с фиксацией удовольствия от релаксации.

5. Далее наступает момент своеобразного ментального тренинга, в ходе которого мышцы как бы обучаются тонкостям различия глубины релаксации при разной направленности сознания. Нередко человеку только кажется, что он расслаблен. Мышечные «зажимы» часто не фиксируются сознанием и мешают отдохновению или засыпанию. В завершающей части упражнения, продолжая дышать естественно, спортсмен на вдохе ничего не напрягает. Он просто думает о напряжении. И начинает понимать и чувствовать, что достаточно мысли о возможном напряжении, как возникает хотя бы незначительное сокращение мышц. Делается три-пять подобного рода вдохов и выдохов. Но это всего лишь тест. После него надо проникнуться мыслью об углубляющейся расслабленности скелетной мускулатуры уже в процессе вдоха. Постепенно всякий контроль снимается и остается только ощущение удовольствия от глубокой расслабленности. Спортсмен может незаметно заснуть в любой части этого упражнения. Если за это время сон не наступил, можно использовать упражнение «Спуститься с горки психического напряжения», описанное выше, или повторить упражнение с начала или с любой его части.

В процессе выполнения этих упражнений вполне допустима коррекция позы на более комфортную. В некоторые моменты бывает особенно полезно контролировать область шеи, затылка и плеч и чувствовать, как голова мягко уходит в подушку. Некоторым спортсменам нравится на вдохе контролировать расслабление именно мышц шеи и затылка, плеч и спины, а затем на выдохе посылать импульс расслабления по всему телу, чуть ли не до кончиков пальцев рук и ног. Этим заменяется упражнение «Спуститься с горки психического напряжения». И вообще, прислушиваясь к реакциям своего организма, каждый может проявить творчество, внося в схему данного упражнения какие-либо изменения или дополнения. Польза и эффективность его от этого только возрастет.

Контроль и регуляция темпа движений и речи

Высокий уровень психического напряжения наряду с мышечной скованностью может сопровождаться общим двигательным возбуждением, чаще всего выражающимся в возрастании привычного темпа движений и речи. Спортсмен суетится, беспричинно торопится, хотя и делает все заранее, без всяких оснований боится опоздать. Особенно это характерно для неуравновешенных и, в общем, неорганизованных людей, у которых нарушен оптимум врожденного психического темпа.

Первые шаги овладения способом состоят в самостоятельном контроле темпа движений и речи, в стремлении избавиться от суетливости. При этом подстегивающая внутренняя импульсация на первых порах может сохраниться. В дальнейшем и она устраняется использованием более высоких уровней саморегуляции.

Однако контроль психического темпа, особенно речи, в состоянии повышенного уровня эмоционального возбуждения – задача не из легких. При напоминании человек на какое-то время снижает темп, но затем может опять увеличить его. И здесь полезными оказываются вопросы самоконтроля, например: «Как темп? Медленнее!» Но даже при длительном самоконтроле темпа желаемого уменьшения уровня эмоционального возбуждения может не наблюдаться, так как контролируемый темп чаще только кажется сниженным, а на самом деле остается по-прежнему высоким. Для развития умения успешно контролировать и регулировать психический темп существуют разнообразные упражнения, возникшие в различных системах саморегуляции, а затем многократно модифицированные. Общие принципы их таковы: 1) тренировать плавность и медлительность движений в различных эмоциональных состояниях. Например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, так же писать, идти, говорить; 2) использовать в тренировке чередование быстрого и медленно-го, плавного и резкого темпов. Например, 2–3 минуты делать все замедленно и плавно, затем 1–2 минуты быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность. Далее опять медленно и т.д. Так же читать отрывки хорошо знакомых стихотворений. Такие контрасты в тренировке постепенно формируют умение обнаружить нарушение темпа в состоянии психического напряжения и регулировать

его. При этом важно помнить и о ритмических характеристиках движений и речи. Размеренный и четкий ритм помогает оптимизировать психическое состояние, «рваный» же ритм будет вреден; 3) во всех случаях необходимо организовать деятельность, чтобы обстоятельства не вынуждали спешить. Очень помогает в регуляции темпа вхождение в роль спокойного, уравновешенного, уверенного в себе человека. Хорошо, если у спортсмена в жизни есть пример – образ такого человека поможет спортсмену сыграть эту роль с пользой для предсоревновательного состояния.

Специальные дыхательные упражнения

В управлении психическими состояниями, особенно предстартовыми, большое значение имеет дыхание. Уж очень существен этот фактор в процессе саморегуляции. Не надо обладать исключительной наблюдательностью, чтобы заметить, как меняется дыхание в зависимости от наших переживаний. Спокойно и ровно дышит спящий человек. «Раздул ноздри» разгневанный или смеется развеселившийся – это тоже дыхание. А вот, задумавшись, человек глубоко вздохнул. Возможно, это элементарная регуляция психического состояния, вызванного мыслями. Меняется характер дыхания и перед стартом.

Не вдаваясь в теорию вопроса, предложу вниманию читателя три последовательно усложняющихся упражнения, которые с большой пользой могут использоваться в практике саморегуляции предстартовых состояний.

1-е упражнение – так называемое полное брюшное, диафрагмальное дыхание; вдох через нос. Вначале воздухом при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускаются грудная клетка, плечи и ключицы.

2-е упражнение – ритмическое дыхание; то же полное дыхание, но выполняемое в определенном ритме. Удобнее всего темп и ритм дыхания задавать шагами неторопливой ходьбы. Скажем, полный вдох выполнен за восемь шагов. Затем следует задержка дыхания, по времени равная половине полного вдоха; в данном случае она должна продолжаться четыре шага. Полный выдох

необходимо закончить за восемь шагов, не забывая о последовательности освобождения легких от воздуха; втягивание живота, грудной клетки, опускание плеч и ключиц.

Для того чтобы избежать вентиляции легких, рекомендуется также задержка дыхания на выдохе той же продолжительности, что и на вдохе (в данном примере в течение четырех шагов). При этом нередко возникают неприятные ощущения, особенно при чрезмерно полном выдохе. Поэтому задержку дыхания на выдохе можно сокращать в зависимости от самочувствия. Во всяком случае, неприятных ощущений лучше избегать. Количество повторений упражнения также определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может постепенно возрастать. Так, при третьем выполнении для полного вдоха может потребоваться уже десять шагов, при четвертом – двенадцать, а возможно, и более. В связи с этим меняется и время задержки дыхания: пять и шесть шагов соответственно. В соотношениях продолжительности вдоха и выдоха возможны нарушения, но при этом надо помнить, что значительное ускорение выдоха действует мобилизующе. Лучше всего успокаивающее действие такого дыхания отмечается в том случае, когда в ходе его выполнения возникает желание зевнуть. Подавлять зевок ни в коем случае нельзя – он поддерживает работоспособность коры головного мозга. Как только он возникает, надо прекратить выполнение упражнения и с наслаждением зевнуть. Сразу после зевка резко падает внутреннее напряжение, что вовсе не означает, что дыхательное упражнение надо прекратить – ритмическое дыхание можно продолжать до второго или третьего зевка. Конечно, появление желания зевнуть вовсе не обязательно.

3-е упражнение – то же ритмическое дыхание, но выдох совершается толчками через плотно сжатые губы. Широкая ритмическая экскурсия диафрагмы в этом варианте дыхания выполняет, по словам известного врача А.С. Залманова, роль второго венозного сердца, массирует внутренние органы, значительно облегчает их работу.

Все эти упражнения очень эффективны как перед соревнованиями, так и для стабилизации эмоционального состояния после пережитого аффекта или кратковременного стресса. Спортсмен или тренер, освоивший эти простые упражнения и, главное, не забывающий пользоваться ими в нужный момент, вооружен дей-

ственным средством оптимизации своих эмоциональных состояний.

Осваивая упражнения, нужно иметь в виду, что:

1) на начальных этапах положительный эффект от упражнений может быть незначительным;

2) это не просто дыхание, а специальные упражнения, которыми нельзя злоупотреблять (критерий полезности и достаточности – самочувствие).

Разрядка

Несколько отличным от других способов саморегуляции является разрядка. Своеобразие ее состоит в том, что здесь нет установки на снижение уровня эмоционального возбуждения, на устранение эмоции. В разрядке дается выход эмоциональному напряжению. Его самый естественно безобидный вариант – слезы. Иногда же, к величайшему сожалению, приходится наблюдать и другой выход – крик, брань, стук кулаком по столу, в худшем случае – драку. Такой способ саморегуляции не только вреден для окружающих, но и неприемлем в обществе. В спорте он может быть выражен в форме агрессивного поведения.

Проводя разминку, важно учитывать закономерности разрядки. Например, количество и интенсивность контрольных отрезков лучше регулировать самому спортсмену, чтобы и не разрядиться чрезмерно, но и не оставить избытка напряжения. В этом случае спортсмен подобен скрипачу или гитаристу, который уже на сцене, на глазах у зрителей «подстраивает» инструмент.

Разрядка облегчает регуляцию общего психического темпа: без предварительной разрядки трудно делать спокойные, медленные движения в состоянии высокого эмоционального возбуждения. Если эмоция возникла, она имеет выраженную тенденцию к «излиянию», к выходу вовне. Блокировать этот выход не всегда целесообразно, хотя на этом построены многие нормативы человеческого поведения. Суть в том, чтобы найти приемлемые для общества способы разрядки. Ведь в ходе эволюции человека эмоциональное возбуждение всегда предшествовало двигательной деятельности. Это явление наблюдается и у спортсменов перед соревнованиями. Но для спортивного результата плохо, когда это возбуждение преждевременно или чрезмерно. Здесь-то и помогает разминка, включающая в себя не только классические компо-

ненты, направленные на то, чтобы разогреть мышцы, растянуть их и т.д., но и на то, чтобы оптимизировать психическое состояние спортсмена.

Каждый из представленных в этой группе способов может использоваться сам по себе или в каких-то комбинациях. Но самая целесообразная последовательность в ситуациях напряженности, конфликта, стресса, фрустрации и др. следующая: вначале дается выход эмоции с помощью какого-то варианта разрядки. После этого легче контролировать свои движения и речь, например медленно пройтись, контролируя расслабление мышц бедра при проносе ноги вперед. Затем включить дыхательные упражнения, зевнуть пару раз и устроиться где возможно для расслабления. После такой подготовки эффект релаксации проявится быстрее и более эффективно.

6.2. УПРАВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЕМ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО ПСИХИЧЕСКОГО МИРА

Спортсмен успешно освоил и применил все вышеописанные способы. Он *устранил следствия* и реально улучшил свое психическое состояние. Но *причина*, нарушившая его психическое состояние, *осталась*. Она все же не в мышцах, а в голове, в его образах и понятиях, представлениях и мыслях, воображениях и размышлениях.

Сюжетные представления и воображения

Этот способ саморегуляции на заре изучения вопроса называли *отвлечением*, усматривая один из его полезных эффектов. Оно хорошо знакомо любому человеку (особенно нерадивому учащемуся), когда, сидя на уроке, он присутствует на нем только внешне, а сам витает среди своих образов и мыслей. Особенно часто это случается, когда материал урока не интересен и труден, а человек утомлен и стремится уйти в приятную ситуацию, хотя бы иллюзорно созданную. Эта особенность отвлечения может быть с успехом использована в саморегуляции психических состояний. Ведь создаваемые образы существенно влияют на функции организма (например, представьте себе дольку лимона на языке – и вот уже вы проглотили слюну). Сюжетные представления позволяют контролировать содержание и направленность сознания, избавлять

его, например, от возбуждающих образов итога соревнований по принципу: «Клин клином вышибают». От навязчивого образа легче избавиться, если его не просто «выбрасывать», а менять. Назойливый дешевый мотивчик будет долго звучать в сознании произвольно, пока не прослушаешь новую красивую мелодию.

Для многих спортсменов сюжетное представление – действенный способ саморегуляции. Избежать перевозбуждающих мыслей им помогают не только предметы материального мира, способные вызвать в коре головного мозга дополнительный очаг возбуждения, который по закону одновременной отрицательной индукции уменьшает возбуждение. Определенной группе спортсменов не нужны никакие раздражители. Выключение анализаторных систем (тишина, закрытые глаза, расслабление, сосредоточенные размышления и воображение) – вот их способ борьбы с неблагоприятными психическими (предстартовыми) состояниями.

О размышлениях – ниже. Здесь же важно остановиться на сюжетном представлении и воображении.

Полезным оказывается такое изменение направленности сознания, при котором спортсмен оперирует яркими образами и ситуациями. Находясь в спокойной расслабленной позе с закрытыми глазами, необходимо с предельной точностью воссоздать в сознании ситуацию, в которой он всегда чувствует себя спокойно, уверенно, умиротворенно и благожелательно. Эту ситуацию и все сопровождающие ее образы можно выбрать заранее. Безусловно, все они будут сугубо субъективными. Можно, правда, рекомендовать и общую картину: летний солнечный день, берег моря, полный штиль, песок, даль горизонта, чайки, спускающиеся к морю зеленые холмы и т.п. Но лучше выбрать ситуацию из своей жизни, обстановку, которая всегда настраивает на спокойствие и отдых. Важно не только воссоздать эту картину во всех подробностях (расположение предметов, освещение, температура, звуки и пр.), но и поставить себя в эту обстановку в качестве наблюдателя или действующего лица. А цель одна – безмятежный отдых, спокойствие.

Конечно, до конца отключиться от окружающего не удастся. Даже если и нет раздражителей, то все равно беспокойные мысли о соревновании нет-нет да и полоснут отвлекающею сознание острым лезвием возбуждения. Но искусство саморегуляции в том и состоит, чтобы как можно быстрее возвращать себя в иллюзорно

созданную обстановку. Чем реже будут отвращения от нее и чем быстрее возвращение, тем эффективнее будет этот метод. Самое важное в нем – не поддаваться инерции размышлений о том, что предстоит. Эта инерция проявляется тем более отчетливо, чем выше значимость предстоящего. Элементы представлений сюжетной спокойной ситуации оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние уже с первых опробований, однако полностью этот способ может раскрыться только после очень большой и планомерной работы над собой.

Принято считать, что основой сюжетных представлений является визуализация. Этим всего лишь подчеркивается преобладание зрительного анализатора. Создаваемые образы предметов или явлений, которые мы сейчас непосредственно не воспринимаем, могут быть, как и при непосредственном восприятии, слуховыми, обонятельными, вкусовыми, кинестетическими, тактильными, температурными, болевыми и т.д. Ясно, что если воссоздаваемое прошлое было окрашено в свое время положительными эмоциями, то и сейчас эти образы представлений будут способствовать улучшению психического состояния. И чем сильнее было переживание, и чем четче представление в настоящем, тем результат будет более заметен. Достаточно и того, что приятный, спокойный образ заменит тревожный или чрезмерно возбуждающий (например, обстановку соревнований). Эта простая закономерность легла в основу некоторых упражнений и тренингов, особенно хорошо разработанных в нейролингвистическом программировании (NLP) – одном из современных направлений психотерапии. Что-то из них с успехом используется психологами спорта.

Различают диссоциированные и ассоциированные образы. Диссоциация – от *лат.* «разъединение». Спортсмен в своем внутреннем зоре как бы удаляется на безопасное расстояние от неприятных или травмирующих ситуаций. Это способствует уходу от тревожных тенденций, сохраняет уверенность в себе. Важно выйти за пределы травмирующего образа и посмотреть на него со стороны. Становясь зрителем, безучастным наблюдателем собственных действий, спортсмен сохраняет оптимальный уровень психического напряжения. Нечто противоположное нужно производить с приятными воспоминаниями. С ними надо ассоциироваться (от *лат.* «соединение»), т.е. как можно полнее пережить прошлый опыт, как бы войти в него вновь в своих

представлениях. Причем плохие воспоминания, диссоциированные, должны быть не только далекими, но и мелкими, тусклыми, черно-белыми. Приятные образы, ассоциированные, нужно изображать крупными, яркими, многоцветными, предельно приближенными. Помогает в этом простой прием: на приятные ситуации и переживания мы смотрим в бинокль, или подзорную трубу, т.е. приближаем их к себе. Чтобы диссоциироваться от неприятных ситуаций, мы смотрим в тот же бинокль, но перевернутый, т.е. отдаляемся от них. Этот прием лежит в основе ряда упражнений, направленных на снижение остроты соревновательных переживаний, равно как и для вскрытия ресурсов, и создания наиболее благоприятных предстартовых состояний.

В качестве иллюстрации приводим три упражнения.

«Круг совершенства»

- Спортсмен выбирает лучший опыт своего совершенства, наилучшее предстартовое состояние, когда реальное состояние спокойной боевой уверенности позволило показать блестящий результат. Воспоминания должны сформировать желание вновь оказаться в подобном состоянии.

- Затем в своем воображении он рисует некий круг. Лучше не придумывать его, а поддаться первому всплывшему в сознании образу. Надо как можно четче увидеть размер, цвет, фактуру и пр.

- Следующий шаг – он видит себя здесь и сейчас стоящим перед этим кругом в обычном состоянии. Ждет готовности к изменениям. Наконец «входит» в этот круг и начинает переживать вновь свой блестящий опыт. Вспоминает свою позу, особенности движений, состояние мышц, дыхание, голос и пр. Плюс к этому все, что из окружающего его тогда влияло на него положительно: обстановка, звуки, чьи-то образы, слова, запахи, кинестетические ощущения и пр. Смысл один – перенести в настоящее все лучшее, что было когда-то.

- Повторить упражнение несколько раз с тем, чтобы ассоциировать это состояние с кругом. Наконец получить спонтанную реакцию переживания этого состояния при воображаемом вхождении в круг.

- Определить для себя будущую проблемную ситуацию, в которой хотелось бы быть совершенным. Найти начало этой ситуации, пережить его несколько секунд и вступить в круг совер-

шенства. Это тест. Если, «войдя» в круг, вы быстро включаетесь в позитивные переживания, это означает, что вы получили очередной способ саморегуляции психического состояния.

Взмах

- Определите проблемную ситуацию, например нежелательное переживание и поведение перед соревнованиями.

- Создайте замену – ресурсный образ, образ желательного переживания и поведения, которым вы собираетесь руководствоваться в будущем.

- Создайте большой и яркий ассоциированный образ проблемной ситуации. Переживите начало нежелательного переживания и поведения и «отодвиньте» картинку в сторону.

- Вообразите себя в желаемом состоянии и поведении. Используйте свой или чужой опыт. Нужен просто позитивный, ресурсный пример. Для начала посмотрите на себя со стороны, диссоциированно. Картинка будет «размыта», но она формирует готовность оказаться в новом качестве.

- Представьте проблемную ситуацию, большую и яркую. Поставьте ее в рамку. В правом нижнем углу (для правшей) поместите маленький темный образ ресурсного переживания и поведения. Вообразите, что этот образ ведет себя как завоеватель, он стремится заполнить все пространство картины и заменить проблемный образ. Он пульсирует, выходит из своих границ все больше и больше. Наконец вы произносите: «Хоп», и новый образ заполняет всю картину. Какое-то время вы наблюдаете ее диссоциированно. Постепенно приближаетесь к ней, видите все ярче, все четче – наконец «входите» в картинку, а лучше – «впрыгиваете» и начинаете действовать по-новому и переживать так нужные вам позитивные эмоции. Насытившись ими, картинку сотрите, откройте глаза, посмотрите вправо, влево и повторите тренинг с самого начала.

Упражнение выполняется многократно, пока в нервной системе не будут проторены новые пути. Это значительно облегчает освоение и получение желательного состояния.

Ресурсное якорение

Эта методика – одна из самых эффективных для создания благоприятного предстартового состояния.

В нашем подсознании хранится огромное количество пережитых некогда эмоциональных состояний. Они, как файлы в компьютере, могут вызываться простым нажатием кнопки. Как положительные, так и отрицательные эмоции нередко возникают спонтанно, и мы часто не можем определить стимул, который их вызвал. Так, неожиданно услышанная мелодия может окунуть вас в детство или юность. Мелодия и есть та «кнопка», или триггер, что буквально означает спусковой крючок. Но эту кнопку можно целенаправленно создать и умело ею пользоваться.

Приводим несколько упрощенную, но эффективную методику якорения, получившую наибольшее распространение в практике спортивных психологов.

Подобно первому шагу в упражнении «Круг совершенства», спортсмен выбирает свой лучший, звездный соревновательный опыт, наилучшее предстартовое состояние. Но воссоздает он его в измененном состоянии сознания (глубокая релаксация, транс, или поверхностный гипноз). Главное – воссоздать не просто картинку, а вновь пережить своеобразие и тонкости прошлого, столь благоприятного и полезного состояния (например, то же состояние спокойной боевой уверенности, описанное выше). Его надо связать с чувством восторга, которое он испытал при достижении высокого результата в тех соревнованиях.

С первого раза достичь пика этих переживаний удастся редко. Спешить не следует. Перед повторением этого тренинга подбираются три якоря:

1) **кинестетический** (например, рука сжимается в кулак, или большой палец соединяется в кольцо со средним); 2) **звуковой – словесный** (например, «О'кей», или «Вперед», или что-то сугубо индивидуальное); 3) **зрительный** (например, видеть себя на пьедестале или с кубком в руке, поднятой вверх).

При повторном погружении в измененное состояние спортсмен еще глубже проникается знакомыми ему переживаниями и при достижении пика «выбрасывает» все три якоря одновременно.

Повторять этот тренинг можно сколь угодно раз, но обычно бывает достаточно трех-четырех повторений.

В какой момент соревнований и в каких условиях воспользоваться этим якорем, спортсмен решает по конкретной обстановке. Чаще всего это происходит непосредственно перед выходом на старт.

Чтобы не разочароваться в описанных выше методах, надо иметь в виду, что они результативны только тогда, когда спортсмен способен необходимое и достаточное время сосредоточиваться на своих образах представлений и воображений. Поэтому перед их проведением обычно даются вводные тренировки визуализации, в которых предлагается представлять предметы, их цвет, различные звуки, запахи, вкусовые, кинестетические ощущения.

Самовнушение-самоубеждение

В только что изложенных способах саморегуляции психических состояний в качестве основных средств использовались преимущественно чувственные компоненты психической деятельности: образы, вторичные образы и новые комбинации вторичных образов. Это продукты деятельности первой сигнальной системы, в которой сигналами являются раздражители, непосредственно действующие на органы чувств. Во второй сигнальной системе сигналами являются слова как выражения структурной единицы мышления – понятий.

Мышление в той или иной степени участвует во всех сознательных способах регуляции. Но в некоторых жизненных ситуациях, особенно новых, регуляция основывается главным образом на процессе мышления. Это регуляция путем самовнушения-самоубеждения. Данный способ обозначен двумя понятиями, потому что самовнушение и самоубеждение теснейшим образом связаны между собой, и нередко не представляется возможным определить, какое же из них «работает» в той или иной ситуации.

Самовнушение-самоубеждение – важнейшие способы саморегуляции и методы самовоспитания, равно как в воспитании – внушение-убеждение (см. гл. 5). Взаимосвязь воспитания и самовоспитания особенно выразительна именно в этих главных методах.

Самовнушение-самоубеждение – в некотором роде универсальный механизм психической деятельности человека. Несмотря на то что самовнушение и самоубеждение всегда сопровождают друг друга, разбирать их целесообразно каждый в отдельности, приняв заранее, что такое деление условно. Дело в том, что самовнушение базируется в основном на наглядно-действенном и конкретно-образном мышлении, а самоубеждение – на отвлеченном, абстрактном мышлении. Эти виды мышления в деятель-

ности взрослого человека могут быть выделены лишь условно, чаще всего имеют место их сложные сочетания.

Как уже отмечалось, в качестве инструмента и в самовнушении, и в самоубеждении используется слово. Но при самовнушении важным является понимание только содержания слова, смысла фраз без их аргументации (почему именно они, а не другие; зачем они и пр.), человек пользуется смыслом определенного слова, не требуя доказательств. В самоубеждении же важно все определить, объяснить, аргументировать.

Задача самовнушения – побудить себя что-либо сделать или не сделать, переживать или не переживать. Задача самоубеждения – логически обосновать, уяснить, полностью согласиться именно с таким, а не иным характером действий, мыслей, переживаний. Вполне возможно, что, например, внушение «Дайте руку!» будет реализовано без достаточного обоснования того, зачем, собственно, это надо делать. Внушение только побудит к действию. Если же внушение дать руку означает пойти на примирение, которое вовсе нежелательно, вполне возможно, что действия и не последует. Оно будет заторможено в самом начале критической оценкой ситуации. Для того чтобы последовало полностью осознанное протягивание руки, человеку надо понять необходимость и желательность примирения. Тогда самоприказ «Дай руку!» будет итогом процесса самоубеждения.

Самовнушение либо воспринимается человеком как обязательность, как не поддающийся сомнению факт, как нечто само собой разумеющееся, либо нередко неосознанно реализуется прямо в действии. Для самовнушения важнее сам факт исполнения. У самоубеждения центральная задача более сложная: что-то разъяснить самому себе, обосновать, в чем-то убедиться и уже на основе этого соответствующим образом действовать и переживать.

Самовнушение – это наставление, приказ, требование, просьба. Самоубеждение – это доказательство, логический итог цепи рассуждений. Если в самовнушении огромное значение имеет эмоциональное его оформление, то в самоубеждении это не столь существенно. Самовнушение действует прямо на эмоциональную сферу, самоубеждение – вначале на разум, на интеллект, а затем уже «на сердце». В ходе самоубеждения уместны внутренние дискуссии, споры, возможны и конфликты с самим собой, особенно в начальной стадии, а в ходе самовнушения таким дискуссиям, конфликтам нет места.

В самовнушении вера в себя, в способ и целесообразность действий должна быть непоколебимой с самого начала, и совершенно неважно, что эта вера может быть слепая. Для самоубеждения же тем лучше, чем более осмыслена и обоснована эта уверенность, причем наибольшая она в конце рассуждений и является как бы итогом самоубеждения. По образному выражению В.М. Бехтерева, внушение тем отличается от убеждения, что входит в сознание человека не с парадного входа, а как бы с заднего крыльца, минуя сторожа – критику. Самоубеждение осуществляется при высокоактивном состоянии коры головного мозга. Самовнушение же эффективней, когда кора несколько заторможена, тонус ее снижен.

Самовнушение – один из интереснейших и загадочных феноменов психики человека. Его значение трудно измерить. От самовнушения зависит во многом начало любого дела, так же как и успешность отдельных этапов достижения цели. Тем более важны эти этапы деятельности, требующие максимальной собранности, отдачи, творчества, какой и является деятельность спортивная. Они определяют и различный характер общения с различными людьми и особенности общения с одним и тем же человеком в различных ситуациях. Самовнушение может спровоцировать болезнь либо, наоборот, стать хорошим лекарством. Более того, самовнушением человек может убить себя.

Такого рода факты неоднократно описаны. Самовнушение может оказать влияние на регуляторные механизмы любого уровня управления организмом вплоть до клеточного. И конечно же, самовнушение – это мощный рычаг управления своими психическими состояниями.

Процесс самовнушения осуществляется путем многократного (реже одно- или двукратного) повторения слов или определенных словесных формулировок. При целенаправленном самовнушении они должны быть заранее подготовлены и четко сформулированы. Как было показано выше, самовнушениям можно заранее обучить в сеансах гетеротренинга. Это своеобразные модели будущего состояния, которые в ходе повторений «вводятся» в подсознательный уровень управления. Модели должны быть предельно четкими, простыми и ясными, максимально разгружающими сознание (исключение борьбы мотивов, выбора, принятия решения и пр.). Они не должны содержать отрицаний и должны быть реально выполнимыми в конкретной ситуации. Скажем, самоприказ «Не волнуйся!» вызовет обратную реакцию, так как глагол активнее,

чем отрицательная частица. Не принесет пользы и упрек: «Ты что раскис? Возьми себя в руки!», так как полностью «взять себя в руки», например, в предсоревновательной ситуации все равно не удастся, и это будет только усиливать возбуждение (безусловно, подобные замечания будут неуместны и со стороны окружающих, что отмечалось выше, в рекомендациях).

В тот самый период, когда спортсмен не может не волноваться, он, стремясь успокоиться, спешит отдавать себе приказ за приказом и... добивается обратного результата. Еще хуже обстоит дело, если он начинает внутренне все сильнее и сильнее ругать себя за неспособность справиться со своим волнением. Неудовлетворенность собой всегда усугубляет нарушенный оптимум эмоционального возбуждения и невротическую реакцию на ситуацию.

Словесные формулировки могут быть самыми разнообразными, выбор их всегда ситуативен и индивидуально своеобразен. Другое дело, что спортсмену надо предоставить набор самовнушений, разработанных сообразно ситуациям, из которого он и сделает выбор (см. этот набор выше, с. 176). Поскольку самовнушения действенней при снижении тонуса коры головного мозга, их лучше всего осуществлять в полусонном состоянии, перед засыпанием и после пробуждения либо в состоянии релаксации. (Это вовсе не значит, что самовнушения недействительны в состоянии бодрствования, они реализуются приторможенными участками коры.) Этим приемом можно формировать установки на предстоящий день. Сен-Симон велел своему слуге будить его словами: «Вставайте, граф. Вас ждут великие дела». Поднимался философ, повторяя про себя эту фразу. (Как только спортсмен перестает просыпаться с мыслью о больших достижениях, вряд ли он их достигнет.)

В некоторых обстоятельствах надо учитывать возможность проявления подсознательного негативизма по отношению к используемым формулировкам. Скажем, спортсмен укладывается в постель, понимая, что результат его завтрашней деятельности зависит от того, как он отдохнет ночью. Находясь еще в бодром состоянии, он усиленно внушает себе: «Спать... спать... спать...» И чем больше он старается, чем более он этого желает, тем дальше от него уходит сон. Подсознание не любит столь грубого вмешательства в свои автоматизмы. Как было описано выше, одна из психологических рекомендаций в борьбе с бессонницей – не думать о сне, не желать его. Это в некотором роде игра со своим

подсознанием. «Я просто отдохну. Спать мне вовсе не обязательно. Я отдохну и без сна, просто расслаблюсь» – и нередко сон приходит легко и незаметно. Иногда помогает заснуть мысль о каком-то мелком незавершенном деле, которое еще можно сделать, встав с постели. Но вставать не хочется: «Тепло, уютно... Встать или не вставать... Надо бы, конечно, но можно и обойтись». И только утром мы вспоминаем, что не успели принять решения, так как сон поглотил нас совершенно неожиданно.

И то, что «запретный плод сладок» и что детей не добудишься в 7.30 в будни, а воскресным утром они вдруг поднимаются раньше обычного, и многие другие аналогичные факты, – все это проявление одной из сторон подсознательного негативизма, часто являющегося следствием наших самовнушений. А сколько людей засыпают с книгой в руках быстрее, чем без нее? А пробовали ли вы слушать тихую музыку, лежа в постели? Возможно, это окажется эффективнее любого снотворного.

Самоубеждение – это высший, наиболее трудный, но самый радикальный способ саморегуляции. В тяжелых случаях жизни самоубеждение выступает в роли своеобразной рациональной психотерапии. Как способ регуляции психических состояний самоубеждение реализуется в разговорах с самим собой или с другими. Формой самоубеждения является речь внутренняя и внешняя, устная и письменная, диалогическая и монологическая. Чем выше у спортсмена интеллект, чем более он оптимистичен, тем больше его возможности самоубеждения. И когда спортсмен многократно повторяет одну и ту же мысль, одно и то же решение в беседах с различными людьми, повторяя старые аргументы и отыскивая новые, он осуществляет самоубеждение.

Постепенный переход от воспитания к самовоспитанию, представленный в главе 5, завершается разделом «О размышлениях и рассуждениях». То, что изложено здесь, фактически является его продолжением, так как итогом рассуждений чаще всего является самоубеждение. Возвращая вас к разделу 5.8, хочется добавить, что построить позитивные убеждения на положительных фактах и аргументах – задача нехитрая. А вот негативные факты развернуть в позитивное переживание и поведение – это искусство. В воспитании – это искусство тренера, психолога, родителя, врача и др. В самовоспитании – это искусство самого спортсмена.

Разобраться в истинных причинах своего эмоционального состояния – задача не из легких. Но еще труднее так построить цепь рассуждений, чтобы даже при объективно неблагоприятных обстоятельствах помочь самому себе. Многие находят «упоение в философии», пусть даже в доморощенной и непритязательной. Облегчают понимание сути вещей ведение дневника или просто эпизодические записи. И побуждение спортсмена к этому – одна из задач тренера. Безусловно, в ходе рассуждения оперируют не только конкретными жизненными фактами, но также мнениями людей и информацией, почерпнутой из литературы, кинофильмов, спектаклей, теле- и радиопередач.

Составленные на основе всего этого правила для самого себя – хорошие помощники в саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Конечно, в истории человеческой мудрости все эти правила давно сформулированы, надеяться на оригинальность не приходится. Из неисчислимого количества накопленных человечеством правил можно выбрать для себя наиболее полезные. Но лучше, если спортсмен дойдет до них сам. Пусть они будут его собственные, хоть и неуклюже сформулированные, так как важна не просто голая мысль, а мысль как итог размышлений, рассуждений, самостоятельно осуществленных, а не просто принятых.

Правда, прежде чем оставлять спортсмена наедине со своими мыслями, ему можно ненавязчиво подсказать пути их позитивной направленности. Этот довольно сложный процесс надо начинать с объяснения, что переживания и особенности поведения определяются не только обстоятельствами, но и мыслями (а нередко именно ими в первую очередь), которые при этом возникают. Наш мозг работает непрерывно, и иногда не вредно подсказать ему, как и о чем надо думать. Проще говоря, голове надо сказать, что она должна делать. Размышления могут ослабить или усилить переживания спортсмена. Например, получив травму, один может впасть буквально в истерику или панику по поводу последующей судьбы, а другой размыслит эту уже свершившуюся ситуацию в позитивное русло и усмотрит в ней, например, либо долгожданный, теперь уже вынужденный отдых, либо знак необходимости своевременно изменить ход своей жизни. Осознание того, что мысли изменить проще, чем чувства, делает спортсмена не только эффективнее, но и мудрее. Спортсмен живет в мире, который

создали его установки, мысли, желания. Большинство ситуаций в жизни спортсмена создаются и притягиваются его мыслями и подсознательными программами. Ясно, что глубинная уверенность в себе или глубинные мысли-сомнения приведут к противоположным результатам. Активация или пассивность изначально заложены в мыслях, которые дополнительно к другим факторам определяют судьбу человека, в том числе и в спорте. В спорте каждый хочет быть первым, лучшим, победителем. Это принятое на себя долженствование является источником постоянного напряжения, нередко переходящего в напряженность и даже тревожность. Хорошо, если это стимулы к систематической, продуктивной работе на тренировках. Но дополненные ожиданиями окружающих, перед соревнованиями они становятся иногда вредоносными и трудно переносимыми. Проникнувшись пониманием тесной связи мыслей и чувств, спортсмен с опытом начинает управлять своими эмоциями, особенно предсоревновательными, через сознательное управление целями и задачами и становится все более и более независимым от вредоносного влияния окружающей среды и своих несвоевременных, неоправданных ожиданий. И именно мысли побуждают спортсмена к сверхчеловеческим усилиям в финальной части многих соревнований. Особенно эффективны в этих случаях предельно краткие самоприказы, ставшие автоматическими мыслями в состоянии предельных мышечных и психических напряжений. И именно мысли помогают спортсмену не таскать за собой хвост ошибок и неудач, так сказать, держать удары судьбы силой своей позитивной мысли и непоколебимой уверенности в себе. Чувство потери, упущенной возможности или вины благодаря позитивному размышлению должно быть кратковременным. Они предназначены обучать и побуждать к последующей активности, а не вводить в депрессию. Поэтому спортсменов учат не только побеждать, но и проигрывать. И здесь без саногенного мышления не обойтись. Возникающая проблема может вызывать озабоченность. Саногенное мышление превращает ее в озадаченность, т.е. в последовательное, пошаговое решение, превращая, казалось бы, трудную проблему в ряд решаемых вопросов. Неисправимые оптимисты считают, что у них нет проблем. Это неверно. Проблемы есть у всех. Просто оптимисты уверены, что знают, как их решать. Нередко на подсознательном уровне. Знаменитый психотерапевт М. Эриксон считает, что каж-

дый знает решение своей проблемы. Просто он не знает, что он это знает. Бывает, у спортсмена год, два результаты не растут, сплошные неудачи и «проколы». Но он проявляет стойкость, ищет и пытается «раскопать» в себе эти знания. Наконец находит и покоряет новые спортивные вершины. Безвыходное положение – то, из которого выход *пока* не найден. Понятно, что твердить себе, что выхода нет, – путь тупиковый. Даже в самой, казалось бы, безнадежной ситуации его надо искать.

А знаменитая русская поговорка: «Что ни делается, все к лучшему», уменьшающая эмоциональную составляющую происшедшего, подтверждается своеобразной философией случайности. Ее лучше всего представить поучительной притчей.

Бедная деревня, в которой только у одного крестьянина есть лошадь. Ему все завидуют. Он и пашет на ней, и в соседний поселок может товар отвезти. Но однажды она исчезла, ушла в лес. Все стали жалеть крестьянина. Отвык он от тяжелой работы. И вдруг лошадь вернулась, да еще и привела с собой коня. Завидовать ему стали вдвойне. На одной он пашет, на другой ездит в город. Однажды сын сел на молодого коня и поскакал в поле. Конь юношу сбросил, тот сломал ногу, которую в конце концов пришлось ампутировать. Все стали жалеть крестьянина, ведь он лишился полноценного помощника. А тут война, все юноши ушли на фронт и не вернулись. А у нашего героя какой ни есть, а все помощник, у других же никого.

Спортсменам свойственно забывать о том великом счастье, которое дает им спорт, и глубоко эмоционально реагировать на достаточно мелкие неудачи. Рациональное мышление учит отделять стратегию спортивной жизни от ее частных проявлений технического или даже операционного характера. Это значительно укрепляет психологическую защиту спортсмена.

Влияние мыслей на эмоции и результативность спортивной деятельности этим не ограничивается. Корректируя функции организма, определенный характер мыслей влияет и на здоровье спортсмена. Многие болезни – это внешнее проявление на физическом уровне неправильного, а иногда и просто патогенного образа мыслей. В психосоматике используют термин «соматизация». Это когда психика не находит решения в своей сфере и возникает болезнь. В мыслях может проявляться и вредоносно влиять на здоровье жадность, зависть, враждебность, злоба, нена-

висть, раздражительность, недовольство, сожаление, обида, вина, разочарование, досада, чрезмерная самокритика и др. Это внутренние факторы. Негативное влияние таких переживаний может усугубляться внешними факторами, как то: предательство, хамство, подстава, оскорбление, потери, измены, обман, унижение, упущенные возможности и пр. Что бы ни произошло, оценка одна: «Пока здоровье сохранено, это значит, что ничего своего я не потерял». Это один из критериев саногенного мышления. Мониторинг своих эмоций и чувств – основа, на которой строится здание позитивных размышлений. Если вам не нравятся ваши переживания – меняйте ход мыслей.

6.3. КОНТРОЛЬ И КОРРЕКЦИЯ ВНЕШНИХ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ

Описанные выше способы саморегуляции базируются на контроле телесных проявлений эмоций и нашей внутренней психической жизни. Но и то, и другое зависит от того, что мы отражаем в окружающем нас мире. Ясно, что контроль и коррекция внешних раздражителей имеет прямое отношение к психическим состояниям. Разделение направленности нашего психического «Я» внутрь или вовне всегда условно. Например, только что я услышал оскорбление в свой адрес и тут же переключился на переживание ущемленного достоинства. И должен принять решение, чем мне управлять – внешней средой или своим психическим состоянием. И не только прямо сейчас, но и в будущем. Я могу повернуться и уйти, приняв для себя решение *отказаться* от общения с этим человеком. Могу словесно или даже физически вступить с ним в *борьбу*. А могу, что называется, пустить слезу, промолчать и, проглотив оскорбление, *смириться* со своей судьбой. Это универсальные пути решения проблем в природе и обществе. (Животное тоже или убегает от страха, или дерется в гневе, или застывает, всем своим видом демонстрируя смирение.)

Способы этой группы, самые простые, распространенные и универсальные, чаще всего называют отключение-переключение. Осуществляются они через организацию своего окружения и деятельности. Спортсмены без всякого обучения (поэтому этот способ называют еще естественным) пользуются им, так как в основе лежит стремление уйти от травмирующей ситуации, находиться

в приятной среде, заниматься увлекательным делом. Но иногда монотонная работа создает инертность, а соревновательная обстановка – такую напряженность, что спортсмен начинает подчиняться обстановке и своему состоянию. Тогда бывает не вредно напомнить ему о необходимости переключения, а лучше заранее научить этому.

Чтобы внешние раздражители оказывали положительное влияние на спортсмена или, по крайней мере, не вызывали негативные эмоции, контролируются и регулируются три сферы. Их проще всего обозначить вопросами к самому себе: «Что я делаю?», «Что меня окружает?», «Кто меня окружает?».

Суть способа состоит в удержании сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. Вне конкретной деятельности в состоянии психического напряжения это сделать нелегко. Чтобы отдохнуть или избежать негативного влияния навязчивых образов и мыслей, полезно переключиться на какое-либо интересное дело. И в тренировке, но особенно в соревнованиях, хороший помощник в этом – юмор. Книги с рисунками Битного, Бидструпа, Эффеля, Лэнгрена и многих современных художников, сборники анекдотов, богато иллюстрированные журналы, особенно с учетом интересов конкретного спортсмена – об этом нужно позаботиться заранее и иметь при себе что-то из этого набора. Полезны в этом случае и всякого рода «хобби», особенно музыка. Современная техника звуковоспроизведения позволяет широко и с большой пользой для психических состояний пользоваться всякого рода «плэйерами». Правда, во всем нужны мера и знания, в данном случае выражаемые в подборе музыкальных программ, громкости и качестве звучания, продолжительности слушания. И в первую очередь знание индивидуальных особенностей спортсмена. То, что одного успокоит, другому помешает в собранности, концентрации. Тем более каждый изберет свой вариант использования мобильного или компьютера для оптимизации своего психического состояния.

Особое место в жизни спортсмена занимает хорошая художественная литература. Задача тренера при современном книжном «буме» позаботиться о том, чтобы у каждого спортсмена на сборах и соревнованиях были с собой две хорошие книги. В команде из 15 человек, а это уже тридцать книг – достаточная библиотечка даже на продолжительный учебно-тренировочный сбор. Решая

образовательно-воспитательные задачи, книги великолепно выполняют и функцию переключения. Особо интересную литературу, заранее заготовленную, лучше придерживать до соревнований. Читая за день-два до старта какую-нибудь детективную историю, надо уметь остановиться на самом интересном и интригующем месте с тем, чтобы продолжить чтение в состоянии психического напряжения в наиболее ответственные моменты, требующие особого контроля психического состояния. Многие опытные спортсмены в период соревнований буквально не расстаются с книгой. Ожидания перед стартом особенно остры – книга позволяет их сгладить. Любые паузы заполняются чтением, которое помогает переключиться с возбуждающей обстановки на фабулу произведения и сохранить столь важный оптимум психического напряжения.

В тренировочном процессе функцию переключения выполняют поездки за город, культурно-массовые мероприятия, игровые автоматы, теле- и электронные игры, разнообразные спортивные игры. Особенно полезен и удобен настольный теннис, одновременно переключающий, сосредоточивающий, разряжающий, активизирующий и пр. Некоторые спортсмены предпочитают замещающую деятельность (вязание, рисование, разнообразные поделки, мелкий ремонт, рыбная ловля, игра на музыкальных инструментах). В нагрузочные периоды монотонных тренировок спортсмены обязательно должны один-два раза в неделю переключаться в дискотеке, концерте, театре, конкурсе, в кино и пр. Все это составляет предмет особой заботы тренеров, руководителей и самого спортсмена. Уметь организовать для себя праздник, доставить себе радость – это тоже искусство саморегуляции для человека, всецело занятого достижением высокой цели.

Второй вопрос «Что меня окружает?» во многом связан с первым, так как организация деятельности нередко связана с выбором обстановки. Не требует специального доказательства значение уюта, комфорта для психического состояния спортсмена. Одна из характеристик настроения – его относительная безотчетность. И в короткие моменты отдыха окружающая обстановка должна автоматически создавать хорошее настроение у спортсмена. Это относится и к организации быта спортсменов. Понятно, как повлияет размещение команды в только что освободившемся студенческом общежитии или в казарме военной базы (это реальные

факты), когда другие команды поселились в комфортабельных гостиницах. То же касается переездов и перелетов. Правда, хороший спортсмен адаптируется к любой обстановке, но лучше сохранить его нервно-психический потенциал для основных дел.

Третий вопрос «Кто меня окружает?» нередко имеет решающее значение. Это даже не вопрос. В психологии это большая, сложная и всеохватывающая проблема. С кем общаться, как долго, по какому поводу – эти вопросы нельзя пускать на самотек, особенно в период соревнований. Контролируя и управляя общением, спортсмен управляет и своим психическим состоянием. Кто-то на него влияет положительно: «вливает» энергетику, снимает стрессы, мотивирует, поддерживает, восстанавливает, успокаивает, побуждает, ненавязчиво подсказывает и т.д. А кто-то выбивает его из колеи, раздражает, утомляет, «отбирает» энергетику и т.д. Спортсмен, тренер обязаны это знать и учитывать. Тем более что потребность в характере и интенсивности общения у спортсменов очень различается. Для одного общение – это переключение и отдых, для другого то же общение – дополнительная нагрузка. Ясно, что первый стремится к общению, второй избегает его. Одному надо расширять круг общения, другому, наоборот, «избавляться от хлама» в общении. Впрочем, ревизию круга общения периодически надо делать всем. Умение сохранить социальную дистанцию приходит с опытом, но всегда не вредно напомнить спортсмену известное сравнение. «Люди должны общаться, как динозавры в холодную ночь. Достаточно близко, чтобы согреть друг друга, но не так тесно, чтобы колотиться».

Хорошо, правильно организованная окружающая среда, общение, своевременное переключение нередко решают исход ответственного тренировочного периода и тем более соревнования.

6.4. УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ СОЦИУМОМ

Человек хочет занять достойное место в умах и сердцах людей. Обнаружив, что в каком-то деле он лучше и успешнее других, ему становится ясен путь, как отделить себя от общей массы малоизвестных людей. Нередко этим путем становится спорт. Деньги как стимул, спорт как бизнес – это уже потом. А изначально это импульс к самореализации, к удовлетворению своего честолюбия, своих амбиций. Спорт становится ДЕЛОМ (см. верхнюю часть

рис. 3), в котором человек может стать известным, а лучше – знаменитым. Иногда делом всей жизни. Потому что достижение своей собственной, персональной жизненной вершины (акме) может оказаться именно в спорте, в молодые годы. И вся последующая жизнь, даже если она окажется относительно серой, будет окрашена лучами некогда достигнутой спортивной славы.

Оценки человека социальной средой – мощные мотивы его деятельности, его энергетический потенциал. Включенность в деятельность с высшими стремлениями, коими является и олимпийский спорт, поднимает на олимпийскую высоту и значимость этой деятельности. Она-то и побуждает спортсмена к полной самоотдаче в тренировочном процессе и подчинению всей жизни достижению высоких целей. Но когда приближаются ответственные соревнования, и цель все ближе и ближе, здесь значимость может сыграть свою злонесущую функцию.

Варьирование целеполаганием

Социальное и личностное тесно взаимосвязаны, в том числе и в процессе саморегуляции. Объединяет их значимость деятельности. На принципе регуляции значимости и построены следующие ниже способы. Это обстоятельство делает их в значительной мере не столько собственно регулируемыми, сколько психопрофилактическими, предвосхищающими возможность возникновения неблагоприятных отношений и, следовательно, неблагоприятных состояний. Инструментальная основа этой группы способов – самоубеждение и самоорганизация деятельности, что делает их самыми радикальными, дающими стабильные, устойчивые результаты самовоспитания. Главным способом этой группы является *варьирование целеполаганием*.

Цель – обязательное условие любой деятельности, в том числе спортивной. Это ее предполагаемый и планируемый результат, изначальный ее двигатель. Известно, что цели, как общие, перспективные, так и частные, промежуточные, должны быть реальными, базироваться на объективных возможностях спортсмена и условиях деятельности. Достижение цели тем вероятнее, чем конкретнее и категоричнее она представлена. Однако при всей конкретности и определенности цель должна быть подвижной, динамичной. Именно динамичность цели определяет уверенность человека. А уверенность в себе, в своих действиях, словах, отно-

шениях – одно из главных условий достижения высоких спортивных результатов.

Логика варьирования целеполаганием несложна: чем выше цель, тем меньше вероятность ее достижения; чем меньше вероятность достижения, тем больше неопределенность итогов; чем больше неопределенность, тем меньше уверенность, тем раньше и интенсивнее возникает переживание – структурная единица эмоций, включающая автоматическую подготовку организма к деятельности. Сама по себе такая подготовка – явление положительное. Но проявление этих предрабочих состояний может оказаться преждевременным, а потому вредным.

Варьирование целеполаганием разнообразно. Простейший вариант – это *снижение цели*. Даже если цель поставлена совершенно верно, полностью обоснована, но в ответственные моменты соревнований приводит к чрезмерному эмоциональному возбуждению, ради ее же достижения она должна быть снижена до поры до времени. При необходимости цель может быть уточнена и восстановлена.

Более сложной разновидностью варьирования целью является ее *самомаскировка*. Базируется она на самовнушении, а точнее, на некотором самообмане. Есть как бы две цели. Одна явная, словесно оформленная, но не очень высокая, вполне достижимая. Это маскировка, а под ней... Для достижения оптимального психического напряжения в соревнованиях раскрывать эту цель даже для самого себя надо лишь в момент непосредственной подготовки к спортивному действию либо даже в ходе его совершения.

Во всех случаях речь идет о цели, но не о последствиях ее достижения или недостижения. Социальные оценки деятельности, предполагаемые спортсменом, – мощные двигатели эмоций. Особенно контрастные. Что сулит достижение цели и чем грозит ее недостижение – думать об этом непосредственно перед стартом могут позволить себе только маловозбудимые, эмоционально устойчивые спортсмены, для которых такие мысли могут оказаться дополнительным стимулом. В большинстве же случаев они прекрасные активизаторы подготовительной работы, но неприемлемые и даже вредные в период соревнований. Ведь мысли о достижении или о недостижении цели – это мысли о результате, которые, как правило, вызывают нежелательную степень психического напряжения (тем большую, чем значимей для спортсме-

на этот результат). Кроме того, подобные мысли уводят внимание спортсмена от процесса достижения этой цели. В то время, когда надо четко организовать по системе «что – как – когда делать», он думает о том, к чему это приведет. Особенно вредны контрастные образы и мысли. При разумной организации досуга и соответствующем образовании спортсменов чем ближе соревнования, тем меньше разговоров (и мыслей) о результате. Тренер может помочь спортсмену в саморегулировании с применением варьирования целеполаганием тем, что в нужный момент даст ему запись раскладки и результата и указание, когда тот должен посмотреть эту запись. Эмоционально возбудимым это рекомендуется делать перед самым стартом.

Мотивирующая сила цели должна быть оптимальна, тогда она определяет и оптимальное предстартовое состояние. Недаром же древняя мысль гласит: «Кто неудержимо рвется к своей цели, тот вряд ли ее достигнет».

Создание забаррикадированной системы ценностных ориентаций

Варьирование целью гораздо более эффективно, когда достижение ее не является для спортсмена катастрофой, жизненным крахом. Это возможно в тех случаях, когда спорт не подменяет собой всех жизненных задач даже на какое-то время, когда спортсмен исправно выполняет все остальные социальные функции: успешно учится, трудится, занимается общественной работой, семейными делами, живет разнообразной, интересной жизнью.

Спорт – это огромная ценность в системе ценностных ориентаций спортсмена, но она не должна быть единственной. Когда при прогнозировании неудачи спортсмен знает, что у него в жизни много других полезных и увлекательных дел, которые позволят ему достичь успеха, самоутвердиться, приносить пользу людям и самому себе, – это несет в себе тенденцию спокойствия и уверенности, противостоящую тревожным состояниям предсоревновательного периода.

Каждый спортсмен организацией всей своей жизни и деятельности должен создать многоступенчатую баррикаду ценностных ориентаций. Если в своих прогнозах спортсмен видит, как рушится его баррикада – спортивный результат, а за ним нет больше защиты, ему становится тревожно, а порой и страшно. Он теряет

столь важное чувство беспрюигрышной игры, без которого естественность и раскованность сменяются на беспрерывное волевое преодоление все возрастающего напряжения. Бесценный запас волевых усилий расходуется заранее, еще до того, как спортсмен вступил в борьбу с соперниками. И не хватает потом этих сгустков воли ни для мобилизации перед исполнением спортивного действия, ни для полной отдачи сил при его завершении. «Ведь я больше ничего не умею делать, только бегать (плавать, фехтовать, играть и т.д.)!» – подобная мысль – типичное выражение отсутствия баррикады системы ценностных ориентаций. А вот другие мысли взрослого спортсмена: «Жаль будет, конечно, если я не покажу того, что надо. Выложусь полностью, все отдам, а там будет видно... В конце концов, тебя давно ждет аспирантура. Но даже если здесь сроки пропущу, то тебе обещали помощь в организации специализированной спортивной школы (центра, класса, группы)... А какую хорошую организаторскую работу тебе предложили, когда закончишь выступать! Да и семья заждалась, сколько можно скучать. Есть чем заняться, не пропадешь!»

Это и есть забаррикадированная система ценностных ориентаций. Спортсмен хочет достичь высокого результата, стремится к этому, но не дрожит от страха при мысли о неудаче. Желание достичь спортивной славы должно быть оптимальным. Если оно чрезмерно, оно может нарушать благоприятное психическое состояние в период соревнований. Жизнь может предложить многообразные и удивительные сюрпризы. Может случиться так, что вдруг падет один, второй, даже третий бастион этой системы. Но за ними есть четвертый, пятый... Когда тылы обеспечены, то спортсмен тренируется и соревнуется спокойно и уверенно, твердо зная, что всегда найдет достойное применение своим способностям.

Право на ошибку

Уверенность в будущем дает спортсмену возможность воспользоваться очередным способом саморегуляции – *предоставить себе право на ошибку*. Это особенно важно для спортсменов, склонных к чрезмерной самокритике и самобичеванию.

В основе этого способа лежит известная банальность: «Не ошибается только тот, кто ничего не делает» (хотя более крупную ошибку, чем ничегонеделание, трудно придумать). Этот способ более необходим в процессе соревнований и особенно в послесо-

ревновательный период. Он помогает спортсмену благополучно пережить выступления (как успешное, так и провальное) и не нарушить подготовку к очередным состязаниям. Правда, спокойно анализируя ошибки, нужно искать не причины для оправдания, а средства для устранения. Спортивная деятельность, как и любая другая, невозможна без ошибок. Спортсмен, особенно долгожитель в спорте, не может только побеждать, хотя и стремится к этому. Если он не переносит поражение, как говорят, «не держит удар», его будущее в спорте может оказаться под сомнением. Уметь достойно пережить поражение и извлечь для себя пользу на будущее – этому тоже надо учиться. Победа – это праздник, она вызывает радость, восторг, воодушевление. Но как учитель она слаба. Настоящий учитель – это поражение. Где-то в чем-то ошибка. В чем? И мы получаем подсказки, как добиться успеха в следующий раз. Недаром же У. Черчилль, жизнь которого прошла не только по вершинам достижений, но и по ухабам поражений, сказал, что успех – это путь от одной ошибки к другой со все возрастающим энтузиазмом.

Ошибки – это мощная обратная связь. Они учат последовательному приближению к истине, помогают сравнить теперешнее состояние с желаемым. А следовательно, мотивировать нас к поиску новых путей достижения целей. Особое заблуждение тех, кто в ошибке видит «кирпич» на пути к успеху. Сильного ошибка возбуждает, возможно, даже злит. И это все дополнительная энергия для будущих действий. А слабого ошибка подавляет, надолго вводит в состояние фрустрации (переживание неудачи, «облома»), которая побуждает уйти от трудной цели. Уметь справиться с поражением – это значит вначале его пережить, получив дополнительную энергетику. Затем эмоции отодвинуть в сторону, в противовес им включить разум, сделать рациональный анализ и, наконец, включить волю в реальном преодолении трудностей на пути к победе (см. рис. 3). И понимать последующие действия, исходя из ошибок, надо не «потому, что...», а «для того, чтобы...». Первое – это оправдание, взгляд в неудачное прошлое. Второе – это планирование удачного будущего.

Объективная самооценка

Говорят, что одна из характеристик гения – это постоянная неудовлетворенность собой. Она все время побуждает к разви-

тию, к самосовершенствованию. С другой стороны, мы благополучны, когда довольны собой. Вероятно, надо различать неудовлетворенность собой, как двигатель прогресса, и самоуважение, как высокую оценку уже достигнутого. Высокую самооценку дает себе человек, когда его успехи выше притязаний. Особенно много примеров можно найти в видах спорта, где есть точные измерения. (Скажем, планировал прыгнуть на 8 м, а прыгнул на 8,10.) Если спортсмен не будет повышать свои притязания по мере роста спортивных результатов, он остановится. Когда спортсмен вполне доволен достигнутым, у него возникает установка на избегание неудачи. А вперед идут только те, кто постоянно сохраняет установку на достижение успеха. Притязания – это желания спортсмена, и они должны соответствовать его возможностям. Амбиции должны стоять на крепкой основе. Если желания не соответствуют возможностям, то это фантазийное прожектерство. А возможности – это не только талант, подготовленность и пр. Это еще и ресурсы: прошлые успехи, счастливые моменты жизни, фортуна, любимые люди. Где вы реально чувствовали себя в состоянии спокойной боевой уверенности и были первыми. Любая победа – это ресурс. Ресурсы – это всегда возможности, которые надо извлечь из глубин психики в нужное время и с четко поставленными задачами. Ресурсы формируют и укрепляют уверенность в себе. Ощущение собственной значимости в связи со спортивными достижениями и уважительное отношение к такой самооценке окружающих – сильный мотив для прогрессирования в спорте.

Объективное соотношение задач деятельности и своих возможностей в ней в любой период спортивной карьеры может как побуждать, так и останавливать активность спортсмена. Принцип «Все или ничего» не позволяет некоторым спортсменам оставаться в спорте, когда в силу возраста или здоровья они уже не могут показывать свои высокие результаты. Максималист в его честолюбивых устремлениях утвердиться, самоутвердиться, поднять как можно выше самооценку и оценку своего социального «Я» стремится делать это с минимальными ущемлениями личного достоинства.

Объективность самооценки может пострадать от чрезмерной или необоснованной критики и самокритики. Объективную, конструктивную критику надо уметь принять без эмоциональных всплесков как руководство к действиям, как стимул к изменени-

ям. Но нередко критикующий решает какие-то свои задачи. Возможно, это манипуляция с целью вызвать у вас неблагоприятное состояние, выгодное для критикующего. Если вы уверены в этом, пропустите критику мимо, улыбнитесь про себя. Проанализировав ситуацию, вы можете сделать полезные выводы для себя на будущее. Главное – не допускать агрессии, ни внешней, ни внутренней, сохраняйте спокойствие.

В самокритике важен оптимум. Здесь как в эмоциональном возбуждении перед стартом. Недостаток ее не даст раскрыться ресурсам, а избыток может привести к невротическому состоянию. Если учесть, что в самооценке самокритика занимает одно из центральных мест, то и ее самоконтроль должен находиться там же.

Сила веры

Особое место в системе саморегуляции психических состояний занимает сложное, многоплановое понятие **вера**. Это слово включается в большое число терминов, используемых в психорегуляции. Вера в себя, в тренера, в методику тренировки, в форту, всяческие суеверия и т.д. И другой смысл этого слова – вера в Высшие силы, вера в Бога. Во многие понятия слово «вера» не включается, но подразумевается. В психологии чаще употребляется термин «сверхсознание», а также самость, высший разум и др. Даже интуицию рассматривают иногда как некую неосознаваемую первопричину творческой деятельности. На нашем рис. 3 общая суть этих слов выражена в обруче духовного «Я», скрепляющего все структурные единицы большого «Я». Саморегуляция решает многие частные задачи, но всегда лучше, когда частное объединено в нечто цельное. Цельность – это ощущение благополучия, согласованности, слаженности, определенности, завершенности, уверенности, надежности. Истинно и глубоко верующий человек, так сказать, просветлен этими ощущениями. Все процессы саморегуляции для такого человека протекают легче, проще, естественней.

Основа успеха – вера в него. В спорте особенно. А большой спорт без этого просто невыносим. Кто же станет претерпевать все напряжения и тяготы спортивной жизни, если не верит в то, что достигнет цели. Если летчик в середине разгона при взлете самолета разуверится в том, что взлетит, и перестанет давить на газ – что произойдет? Спортсмен должен видеть этот пример перед

собой всю спортивную жизнь. Верь и жми на газ до победы. Или не садись в самолет спортивных побед. Ты сделал свой выбор, ты сам встал на путь спорта, и ведет тебя по этому пути вера в твои великие достижения. Именно вера реализует принцип: «Ожидание желаемого – суть самоосуществляющееся пророчество». Вера – сверхсознательное чувство, так как возникает она без особых доказательств, так сказать, на иррациональной основе. Это катализатор энергии, что особенно видно у великих спортсменов. Они верят в свою счастливую звезду, в свое великое предназначение и оказываются способными преодолеть любые трудности: поражения, травмы, скептицизм и пр. Важно только, чтобы его окружали люди, столь же фанатично верящие в успех, как и он сам. В первую очередь тренер. Неоднократно экспериментально доказано, что искусственно сформированная вера у учителя в способности определенного ученика способствует его значительному росту по сравнению с другими. Скрытая сила веры непостижимыми путями передается ученику и определяет его успехи. Духовность всегда находилась на высших ступенях мотивации, что позволило автору книги «Психология и солдат» Н. Коупленду неоднократно вспоминать афоризм Наполеона: «Духовная сила относится к физической как три к одному».

Принципы саморегуляции

Процесс самопознания и самосовершенствования в спорте – необходимая, важнейшая часть роста спортивного мастерства. При этом чем выше уровень спортивных результатов, тем значительнее этот фактор. Это все понимают, но делать в соответствии с требованиями спортивной деятельности удается далеко не всем. (Подобно тому, как это происходит с занятиями физической культурой: все понимают ее значение для здоровья, но систематически занимаются, к сожалению, очень немногие.)

От глубокого понимания необходимости до хотя бы минимального исполнения всего один шаг, но дается он с большим трудом. В представленном выше процессе саморегуляции много идеального, того, к чему надо стремиться. Далеко не все будет реализовано, но знать набор способов саморегуляции и хотя бы элементарно овладеть ими полезно любому спортсмену и тренеру. Каждый из нас, не мудрствуя лукаво, худо или бедно осуществляет саморегуляцию без всякого специального обучения. Но в процессе дости-

жения высот в любой деятельности саморегуляция требует специального совершенствования и системы.

Большинство из описанных способов саморегуляции требуют тонкого понимания, проникновения, систематичности и упорства в овладении ими. Все, что удастся освоить спортсмену, войдет в арсенал его спортивного оружия. Отдельные приемы саморегуляции он отбирает в зависимости от ситуации и знания своего «Я», физического, духовного и социального. В ходе проникновенного изучения условий спортивной деятельности и самопознания безотчетность признаков психического напряжения уменьшается, процесс саморегуляции и самовоспитания представляется все более и более совершенным, так как совершенствуются конкретные «инструменты» самоуправления (образы, вторичные образы, понятия, переживания и действия). Критерием полезности методов индивидуально для каждого служит практика. Она быстро отмечает все надуманное и чрезмерно сложное для спортсмена.

Освоение способов саморегуляции основывается на потребности спортсмена поднять как можно выше факторы, обеспечивающие и гарантирующие успех. Понимание этой потребности должно носить не теоретический, а практический характер. И польза от всей этой системы будет несомненно очень большая, если все окружение спортсмена – тренер, психолог, врач, массажист, жена, друзья, родители и др. сумеют создать у спортсмена *готовность к изменениям*. Сформировать у него внутренние установки: «Пора меняться», «Дальше так продолжаться не может» и др. Это как, скажем, с изучением иностранного языка. Человеку может помочь преподаватель, среда. Но язык изучает сам человек. Можно привести лошадь на водопой, но нельзя заставить ее пить, если она не хочет.

Готовность к изменениям – это не просто принцип, это почва, на которой произрастает дивное растение спортивного результата. Формируется готовность к изменениям на базе классических принципов – *хочу – могу – должен*. «Хочу» выполняет мотивирующую функцию. Для этого желаемое должно быть представлено в образах будущего результата (пьедестал почета, кубок, медаль, плюс к тому образы вещей, в которые превратятся гонорары). К этим образам можно добавить образы того, «чего не хочу», с мыслью «Если не изменюсь, то...». Если отсутствие изменений грозит неудачей, возникает готовность измениться. Курильщики

бросают курить, когда врач вызывает страх смерти конкретными фактами их болезни. (Раньше не раз пытались, и не получилось. Не было готовности к изменениям.)

Разум, чувства, воля. Причинную обусловленность постоянно-го роста, самосовершенствования успешного тренера и спортсмена вполне можно описать многообразным сочетанием этих понятий. Наше изначальное стремление испытывать удовольствие, т.е. положительные эмоции и чувства, равно как и стремление избежать неудовольствия, является первопричиной всех наших дел. За известной банальностью, что мы испытываем неудовольствие, когда не удовлетворены какие-то наши потребности, скрывается основной механизм мотивации. Мы хотим обладать неким благом. Сила желания определяет энергетический потенциал деятельности. Актуализированная, напряженная потребность заставляет нас действовать. «Я хочу...» должно превратиться в цель. Но это не так просто, как кажется на первый взгляд. Понять, в каком благом я нуждаюсь здесь и сейчас, достаточно просто, если дело касается физиологических потребностей. Когда я в голоде или холоде, когда нахожусь в опасной ситуации, мне ясно, почему я действую активно в определенном направлении. Но уже потребность быть уверенным в будущем, а тем более социальные потребности, потребность «занять достойное место в умах и сердцах людей», потребность в самореализации и др. мотивируют часто не прямо, а косвенно. В конце концов, когда мне становится ясно, в каком благом я нуждаюсь, тогда и возникает осознанная цель. Но цель – это не просто то, что я хочу. Это мишень, в которую я прицелился и четко увидел образ того блага, к которому стремлюсь. Ожидание желаемого результата будет осознанно или неосознанно направлять мои мысли и действия в соответствующее русло, привлекать нужных людей, ресурсы, ситуации для решения текущих задач. «Ожидание желаемого суть самоосуществляющееся пророчество» – великая мысль. «Убеди себя и других, что ты король, и ты им станешь» – один из принципов большого спорта.

Если потребности традиционно рассматривают по А. Маслоу, а волевые качества – по А.Ц. Пуни, то доминирующие инстинкты стоит рассмотреть по В.И. Гарбузову. Он выделяет семь глубинных, врожденных механизмов поведения: самосохранения, продолжения рода, альтруизма, исследовательский, доминантный, либертофильный, сохранение чести и достоинства. У каждого человека один, два, иногда три из них доминируют. И если он

выбрал деятельность или ее особенности в соответствии с доминирующим инстинктом, он радуется не только результатам, но и процессу. Он не мучается над вопросом «Ради чего?» И заставлять себя делать нечто ему надо в минимальной степени, его мотивирует сама природа. Инстинктивная природа мотивации в десятках мелких проявлений выражается и в эмоциональной направленности: коммуникативной, глорической, романтической, эстетической, гедонистической и пр. Осознание тонкостей своих врожденных программ поведения делает человека наиболее эффективным.

В своих потребностях человек постоянно совершенствуется, меняется и его мотивация к росту. Пока есть стремление удовлетворять амбиции и улучшать качество жизни, есть и постоянная готовность к изменениям. Скажем, еще недавно спортсмен был вполне удовлетворен сосисками с макаронами, а сегодня придирается к недостаткам в изысках ресторанных блюд. Так же и в социальном плане, в стремлении занять достойное место в сердцах и умах людей, в оценке масштабности своей личности: «Все выше и выше, и выше стремим мы полет наших птиц». Ожидание новых, более сильных эмоций дает энергетический выброс. Но организовать этот заряд и направить его в строго определенном направлении в соответствии с целью должна воля. И человек, особенно тот, кто идет к олимпийским вершинам, все время находится как бы на эмоционально-волевых качелях (рис. 4).

Доска качелей (на одной стороне которой эмоции и чувства, а на другой – воля) стоит на опоре, представляющей разум, в данном случае понимание человеком того, чего же он реально хочет, что он может и что же он должен делать для достижения желанной цели. Именно реально, потому что в ходе социализации с раннего детства человек усвоил несметное количество мнений и правил, которые нередко заглушевают его истинные побуждения. Но для простоты иллюстрации возьмем любую физиологическую потребность, которая заставляет тренера или спортсмена включить некие волевые усилия, чтобы завладеть желаемым благом и получить удовлетворение. Он давит волей на одну из сторон доски с тем, чтобы поднять на должную высоту противоположный конец, где устроились в ожидании его положительные эмоции. Но если цели мелкие (скажем, всего-то выполнить какой-то спортивный норматив), желания простенькие, высота опоры маленькая, то размах качелей просто не даст человеку пережить всю полноту



Рис. 4

эмоций и чувств. Здесь нет простора для проявления воли. Она раскрывается, когда цели амбициозны, опора качелей высока и в их размахе человек может проявить свои способности и удаль (не отсюда ли слово «удача»). Постоянно совершенствоваться во всем, что помогает улучшать спортивные результаты, подниматься по социальной лестнице, наращивать свое благосостояние и благополучие, – означает постоянно увеличивать высоту опоры. А великие достижения без этого просто невозможны (скажем, золотая олимпийская медаль). При этом между «хочу» и «должен» надо постоянно видеть свое «могу». И если возможности не соответствуют целям, мотивированный тренер или спортсмен будет повышать возможности, а слабый – снижать цели. В своих самооценках каждый должен стремиться к гармонии того и другого. Ясно, что большие достижения в спорте далеко не каждому по плечу. Скажем, нагрузка, которая ложится на плечи захватчика-завоевателя (к чему относится и стремление стать первым), может оказаться непосильной даже для адаптанта, не говоря о нижележащих кастах. Отсутствие должных возможностей в данном

образе качелей означает, что доска располагается не на вершине пирамиды, а на ее срезе. И чем больше срез, тем труднее раскатать качели. Важным является также отношение к слову «должен». Долженствование в данном контексте рассматривается как волеизъявление свободного спортсмена, стремящегося реализовать свои желания, так сказать, «для себя, любимого». Это не долженствование раба, исполняющего приказы тренера.

Когда речь идет о тренерах и спортсменах, естественно видеть их мотивацию на вершине пирамиды (см. рис. 4). Так сказать, «захват новых территорий» в любой части, составляющей спортивный результат (методика, педагогика, медицина, фармакология, психология и пр.), расширение своей деятельности, увеличение «скамейки», создание новых проектов, оригинальные пути решения старых задач – это то, от чего тренер или менеджер в спорте получают истинное удовольствие, развивая и совершенствуя свои возможности. Их основной, непроходящий мотив – постоянное стремление к успеху, к достижению все более высоких результатов. Как только стремление к достижению успеха сменяется на установку избегания неудачи, спортивный результат получает тенденцию к снижению, а то и к закату. В условиях жесткой спортивной конкурентной среды – это проигрышная позиция. Они становятся адаптантами. И даже если у них есть все основное в жизни, они лишены удовольствия желать большего. А это тормоза. Что спортсмен, что тренер, что функционер в спорте с психологией адаптанта и сами не растут, и не способствуют развитию спорта. У адаптантов нет стимула непрерывно заботиться о масштабности своей личности. Они не поднимают стойку и не могут раскатать свои эмоционально-волевые качели на должную высоту. У успешного тренера или спортсмена хорошо видно соотношение рефлекса цели и рефлекса свободы. Ему неуютно бесцельное существование и скучно забираться на одни и те же вершины. Для него раздражителем являются «вершины, на которых еще не бывал». Рефлекс цели заставляет его искать все новые и новые устремления (см. на рис. 4 «целеустремленность»). В поиске и постановке целей он наслаждается свободой выбора и креативом. Но как только цель ясна и спортсмен встал на путь ее достижения, он перестает быть свободным. Он должен самоотверженно стремиться к ее достижению, чтобы вновь ощутить свободу. Последовательная смена рефлекса цели на рефлекс свободы – глубинный мотив успешного тренера и спортсмена. Достижение одних и тех

же вершин рано или поздно становится скучным занятием. Левая сторона качелей уходит вниз, а правая, поднимаясь, активизирует то или иное волевое качество, необходимое для достижения новых вершин в спорте. Почивать на увядающих лаврах для постоянно идущего вперед спортсмена или тренера не характерно. Они ждут новых эмоций, но для этого нужны совершенно иные, новые и более сильные проявления воли.

Важно, чтобы растущие желания опережали достижения. Спортивное счастье состоит в том, что, достигнув, казалось бы, самых высоких вершин, спортсмен и тренер не лишены удовольствия желать еще большего. И всегда надо помнить, что энергетический потенциал деятельности заключен в наших эмоциях, в ожидании желаемого, в наших истинных «хочу». Функция же воли заключается в организации этой энергии, в том, чтобы направить ее в нужное время в нужном направлении. Именно поэтому великие достижения в спорте – это всегда результат эмоций, управляемых волей. Как в многолетних тренировках, так и в рекордах. И в этой разумной эмоционально-волевой стратегии великих достижений в спорте важнейшим принципом оптимизации рабочих и эмоциональных состояний является следующий: *в процессе тренировки думать о результате (далеко отставленном и великом), а на пути к результату в соревнованиях думать не о нем, а о процессе, о конкретных шагах его достижения. Таким образом мы управляем значимостью деятельности, повышение которой в первом случае способствует продуктивности тренировочного процесса. Во втором же случае занятость процессом деятельности отвлекает от возбуждающих мыслей о предстоящем старте, оптимизируя психическое состояние и укрепляя уверенность в себе. Это особенно важно в управлении экстратонусом ожидания олимпийских стартов.*

Спортсмен, тренер, любой человек с установкой на успех на рис. 4 может увидеть подсказку своего самосовершенствования. Где тормоза роста, а где ресурсы. В обнаружении своих желаний и мотивов (см. «хочу»), в развитии своих возможностей («могу») или в совершенствовании тех или иных сторон воли («должен»). Конечно, все важно, но расстановка приоритетов начинается отсюда.

Олимпиец, пренебрегая мелкими эмоциями обывателя, на своих больших качелях волей поднимает себя на высоту и идет к успеху. А потом, стоя на пьедестале почета, испытывает особые эмоции, высшее наслаждение, знакомое очень немногим.

Принцип творческого созидания самого себя для успешного решения спортивных задач сочетается с принципом *полезности* всего того, что для этого делается. Причем полезность эта может быть как объективная, так и субъективная, надуманная, создающая лишь иллюзию гарантии, но тем не менее не бесполезная. Сюда относятся суеверия, талисманы, ритуальные действия.

Обучение способам саморегуляции психических состояний, равно как и использование их, должно подчиняться *принципу удовольствия*. В спорте слишком много обязанностей, в том числе обязанность терпеть, а процесс психорегуляции предусматривает стремление к стопроцентной *добровольности*, достичь которой можно только опираясь на принцип удовольствия, понимания полезности и реальности успешного усвоения способов саморегуляции. Постепенно в ходе опробования различных ритуалов предсоревновательного поведения спортсмен вычленяет для себя наиболее действенные приемы, создает группы приемов, которые в определенных комбинациях закрепляются.

Очередной этап – это работа над сокращением времени, затрачиваемом на саморегуляцию, и максимальная ее автоматизация. И наконец, на завершающих этапах совершенствуется способность предвосхищать возможность нарушения оптимума психического состояния, на основе чего еще до появления тревожных симптомов осуществляется такая психическая самоподготовка, благодаря которой отрицательные моменты не наступают вовсе, а следовательно, и не возникает необходимости в регуляции. Предвидеть и подготовиться – один из основных принципов, обеспечивающих успех. Ждать, пока ситуация застигнет врасплох, и только после этого думать, как ей противодействовать, – далеко не лучший способ жизненной стратегии. Недаром же существует легенда: человеку, попавшему в пропасть и молившему о помощи, Бог ответил: «Да, человек, я дал тебе мало сил, чтобы ты выбрался из этой пропасти, но я дал тебе их достаточно, чтобы ты не попадал туда».

В заключение считаем целесообразным дать научную формулировку описанного процесса. *Саморегуляция* – это самостоятельная реализация образной и понятийной программы, самостоятельно созданной на основе отражения материального мира и самого себя как части этого мира, программы, имеющей целью формирование соответствующих переживаний, структурирующихся в состояния как частные проявления отношений к отражаемому.

Глава VII

ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Издавна известно об огромном значении психологических факторов для переносимости физической нагрузки в спорте, их влиянии на быстроту и качество восстановления. Когда ранее шла речь о воспитании спортсмена, среди этих факторов центральное место было отведено отношениям спортсмена к физической нагрузке, возможностям восстановления, проявлениям нервно-психического перенапряжения.

Появление неуверенности в своих силах, малейший страх перед нагрузкой резко снижают не только активность спортсмена к тренировке, но и его реальные возможности восстановления. Параллельно с формированием отношений для повышения возможностей восстановления осуществляется процесс обучения специальным приемам саморегуляции, облегчающим процесс восстановления. В первую очередь это релаксация, аутогенная тренировка, переключения, рациональная организация режима жизни (памятуя о правиле, что отдыхать нужно каждый день, каждую неделю и каждый год). Но в наиболее нагрузочные моменты тренировочного процесса и этого оказывается недостаточно. Благоприятные отношения, приемы саморегуляции, режим и традиционные методы восстановления (массаж, парная, витаминизация, физиотерапия и др.) желательно дополнять специальными методами психорегуляции, направленными на восстановление. Несомненно, что эффект восстановления выше, когда ауто- и гетеропсихорегуляция гармонично взаимосвязаны как между собой, так и с другими средствами реабилитации.

7.1. ВНУШЕНИЕ КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Наиболее распространенными и популярными методами психорегуляции, используемыми в спорте для восстановления, являются описанные выше внушенный отдых и гипноз с использо-

ванием специальных текстов внушений, вербально-музыкальная психорегуляция и сеансы перед сном. Когда внушенный отдых и гипноз используются для формирования необходимых отношений в процессе воспитания, центральным в них является содержание используемых внушений. Но при этом сами состояния, в которых оказывается спортсмен, выполняют функцию восстановления. Когда же в нагрузочный период тренировок главная задача состоит в восстановлении, используются внушения из следующего набора:

1. Вы отдыхаете глубоко и спокойно.
2. Этот отдых очень полезен для вас.
3. Полное расслабление и тепло – основа восстановления.
4. Все в организме переключается на спокойный отдых, на восстановление.
5. Все отдыхает, все восстанавливает свои силы.
6. Отдыхает каждая мышца, каждая клеточка вашего организма.
7. Отдыхает каждый нерв, глубоко и спокойно отдыхает ваша нервная система.
8. Отдыхают и нормализуют свою работу внутренние органы.
9. В этом состоянии все процессы восстановления протекают значительно быстрее, качественнее и эффективнее, чем в обычном сне.
10. Благодаря этому отдыху в течение остатка сегодняшнего дня, в течение последующей ночи в организме произойдут стойкие положительные изменения.
11. Все в организме отдохнет, все восстановит свои силы.
12. Уменьшилась общая возбудимость, нервные процессы протекают все спокойнее, все медленнее.
13. Все успокаивается, все погружается в глубокий покой.
14. Это состояние укрепляет вашу нервную систему, делает ее стойкой к любым напряжениям.
15. Благодаря этим сеансам вы становитесь все спокойнее, все увереннее в себе.
16. Полное расслабление, приятное глубинное тепло в каждой мышце.
17. Отсутствуют какие-либо напряжения.
18. Выключены все мышечные группы. Абсолютное расслабление.

19. Благодаря этому отдыху весь остаток сегодняшнего дня у вас будет отличное настроение и прекрасное самочувствие.

20. В течение всего остатка сегодняшнего дня вы будете отлично чувствовать себя мышечно, функционально и психологически.

21. Вы будете легкими, свободными, раскованными в общении.

22. Все будет удаваться вам.

23. Благодаря этому отдыху вы прекрасно восстановитесь.

24. После этого отдыха вы будете в отличном состоянии, что позволит вам спокойно, уверенно, на большом подъеме выполнить все задания тренера.

25. Вы полностью уверены в правильности применяемой тренером методики тренировки, и все задания тренера выполните без какого-либо внутреннего сопротивления.

26. Благодаря прекрасному восстановлению вы будете способны на максимальную мобилизацию всех ваших сил в ответственные моменты тренировки.

27. Сегодня вечером вы ляжете спать в обычное время, быстро заснете и крепко проспите до самого утра. Наутро вы проснетесь глубоко отдохнувшими, полными сил и энергии, готовыми к хорошей, продуктивной работе.

Эти внушения не направлены на сколько-нибудь отдаленное будущее. Их задача сегодняшняя: отлично восстановиться, хорошо себя почувствовать и на основе этого качественно отработать вечернюю тренировку. И только последняя, 27-я формулировка относит эффект воздействия на завтрашнее утро. Естественно, что если вечерней тренировки нет, то установки на работу отсутствуют. Большой упор делается на то, что благодаря этому сеансу весь остаток сегодняшнего дня в организме будут продолжаться глубокие и полезные восстановительные процессы.

7.2. ВЕРБАЛЬНО-МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ

Большой популярностью у спортсменов пользуется вербально*-музыкальная психорегуляция. Особенно у тех, которые не любят спать днем или не хотят спать именно сегодня, что вовсе не означает, что они не нуждаются в хорошем отдыхе между

* Вербальный – от *лат. verbalis* – «устный, словесный».

тренировками. Специально показан этот сеанс тем спортсменам, у которых из-за дневного сна нарушается ночной.

Выше уже говорилось об активирующем действии специально подобранной музыки в процессе тренировки. Здесь представляется сеанс вербально-музыкальной психорегуляции для восстановления, успокоения, снятия напряжения, тревоги, улучшения настроения.

О значительном воздействии музыки на функциональное и психическое состояние известно давно. Так, в большом количестве исследований показано заметное воздействие музыки на частоту сердечных сокращений, артериальное давление, тонус мышц, вегетативную нервную систему, холестериновый обмен и многие другие функции и системы организма человека. Это делает музыкальную психорегуляцию важной частью реабилитации, помогающей спортсменам переживать период психического напряжения и перенапряжения, а нередко болезненной усталости в нагрузочные моменты спортивной тренировки. То обстоятельство, что в этом методе превалирует принцип удовольствия и эстетического переживания, позволяет ему занимать особое место среди методов психорегуляции.

Успех сеансов вербально-музыкальной психорегуляции в значительной мере определяется правильным подбором музыкального материала и качеством звучания. Для целей успокоения и восстановления подбирается музыка с мягкими ритмами, благозвучная, мелодичная, тихая, спокойная, плавная. Важно также правильно отобрать вербальный материал и соотнести его с музыкальным. В зависимости от состояния, а главным образом пожеланий спортсменов, диапазон бывает очень велик: от простого прослушивания музыки без словесного добавления до полного сеанса внушенного отдыха под тихо звучащую музыку. Чаще всего это форма групповой музыкальной психорегуляции с элементами релаксации.

После двух-трех однотипных сеансов вербальное сопровождение музыки спортсмен может осуществлять сам, тем самым соединив воздействие музыки с аутотренингом. В принципе это то, к чему надо стремиться при систематической работе с одной и той же группой, так как идеальное сочетание (можно сказать, даже слияние) слов и музыки всегда субъективно. При сочетании словесного гетеродействия с музыкой почти всегда кому-то

из группы что-то будет навязано. Это сведено к минимуму в аутотренинге, когда каждый волен выбрать наиболее приемлемое и приятное для себя, к тому же в желательной форме. Можно сказать, что вербально-музыкальная психорегуляция – это одновременные словесные и бессловесные внушения. Их главная задача – добиться единства переживаний, которое каждое из них вызывает.

Ниже приводится наиболее оправдавший себя в спортивной практике вариант вербально-музыкальной психорегуляции. В музыкальной его части спортсменам предлагалось на выбор несколько 45-минутных программ. Из классической музыки наибольшей популярностью пользуются органные произведения И.С. Баха. Причем при составлении программ лучше идти по пути нарушения цельности произведений, и непрерывную запись делать из отдельных частей, соответствующих требованиям релаксации и отдохновения. Из легкой музыки лучше использовать инструментальные записи романтического, лирического характера (Акер Билк – кларнет, Фаусто Попетти – саксофон, специальные подборки с пластинок Дж. Ласти, Мантовани и др.). В индивидуальных сеансах спортсмен может подобрать себе музыку по вкусу. При проведении группового сеанса приходится искать некий усредненный вариант, который легче всего решается применением современной электронной музыки (например, выбрать из направления New Age Music записи, предназначенные для релаксации и медитации).

Вербальная часть сеанса начинается через 1–2 минуты после включения музыки и может продолжаться от 3 до 45 минут. Текст читается голосом спокойным, ровным, слегка протяжным, с мягкими волнами изменения интонаций в соответствии с характером музыки.

Спокойно, мягко, без усилий, сосредоточиваемся на музыке.

Музыка приковывает к себе ваше внимание независимо от вас.

Легко, свободно входите в мир прекрасных звуков.

Отбросьте все, наслаждайтесь мгновением.

С каждым звуком спадает, уходит напряжение.

Поддайтесь, подчинитесь настроению музыки.

На смену вашим мыслям, заботам, впечатлениям дня приходит эта умиротворяющая музыка.

Снижается ваша психическая активность. Замедляется внутренний темп.

Все заботы ушли. Вместе с музыкой спокойствие окутывает вас.

Все больше и больше уменьшается, уходит напряжение.

Музыка расслабляет вас.

Все тело приятно, спокойно расслабляется.

Расслаблены мышцы лица... рук... ног. Приятная тяжесть в расслабленном теле. Тепло в каждой мышце. (Этот пункт может разрастаться до полного сеанса вынужденного отдыха – см. выше.)

Вы все больше, все дальше уноситеесь в мир завораживающих звуков, успокаивающих ритмов, красивых гармоний, приятных переживаний.

Музыка уносит вас в прекрасный мир спокойствия и отрешенности.

На волнах красивых звуков – отдыхайте.

Союз расслабления, покоя и музыки принесет вам глубокий отдых и отличное восстановление.

Музыка успокоила, убаюкала вас.

С каждой последующей мелодией отдых будет все приятнее, все спокойнее, все глубже. Отдыхайте... отдыхайте глубоко и спокойно.

Заканчивается сеанс в зависимости от его характера и глубины дремотного состояния спортсменов.

Если он напоминает сеанс вынужденного отдыха под музыку, то заканчивать его необходимо как во вынужденном отдыхе. Если же это в основном слушание музыки, то никаких особых приемов можно не применять, разве что по окончании кассеты сказать:

«Вы отлично отдохнули.

Музыка создала хорошее настроение, помогла вам восстановиться.

Голова чистая, ясная, свежая.

Бодрость наполняет вас.

Открыли глаза. Потянулись».

Одним из вариантов музыкальной психорегуляции является самостоятельное, нередко индивидуальное (с помощью плейера) слушание музыки. В этом случае задача тренера, психолога состо-

ит только в составлении музыкальных программ и своевременном предоставлении на выбор соответствующих записей.

Популярной среди спортсменов оказалась кассета с записью сеанса вербально-музыкальной психорегуляции. Представленный выше текст дополнен многочисленными внушениями на восстановление и в течение 45 минут помогает снять нервно-психическое напряжение или просто усыпит на какое-то время. Очень удобно для выбора индивидуального восприятия, когда на кассете музыка записана на одном канале, а тексты внушений – на другом. В этом случае, по желанию, регулятором баланса можно выделять в той или иной степени либо голос, либо музыку. Поскольку такая кассета (или CD) предназначена для отдыха и восстановления, то перед прослушиванием полезно дать себе установку: «Включаю кассету – отключаю волю». Пусть она отдохнет и наберется сил к очередной тренировке.

7.3. ВЕЧЕРНИЕ СЕАНСЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

Для определенной группы спортсменов очень привлекательными и полезными оказываются *специальные сеансы психорегуляции перед сном*. Это своеобразная «колыбельная песня», представляющая собой в чем-то сокращенный, в чем-то дополненный текст внушенного отдыха. Основная задача сеанса – снизить возбуждение, успокоить спортсмена, подготовить его к хорошему восстановлению в течение ночи.

Если спортсмены прошли обучение релаксации и аутогенной тренировке перед сном, эти сеансы являются естественным окончанием курса. Именно эти спортсмены чаще всего и пользуются им. Однако это вовсе не означает, что те, кто не прошел курса ауто-тренинга, не получают от сеансов пользы. И наоборот, прошедшие обучение могут не изъявить желания участвовать в сеансах перед сном. Подобное явление больше обусловлено индивидуальными особенностями засыпания, когда одним сеансы нравятся, других оставляют безразличными, а третьим даже мешают. Спортсмену надо посоветовать не спешить с заключением и только после нескольких сеансов различной продолжительности сделать выводы о том, в каких случаях и какие сеансы ему полезны. Наиболее приемлемым является текст сеанса, рассчитанный примерно на 6 минут. Но он может быть сокращен до 3 или расширен до 12 минут в зависимости от пожеланий спортсменов.

Как уже отмечалось выше, основой вечернего сеанса является описанный ранее текст внутреннего отдыха. Что именно в нем сократить, психолог-педагог решает в зависимости от ситуации, задач и индивидуальных особенностей спортсменов.

Добавления могут быть взяты из только что приведенных внушений, направленных на восстановление, и непременно с использованием формулировок типа: «Приятно сознавать, что впереди спокойный, продолжительный ночной отдых», «Наша задача – подготовить организм к хорошему восстановлению», «Предварительное расслабление и ощущение тепла в расслабленных мышцах обеспечит качественное восстановление в течение всей ночи», «Живительный ночной отдых полностью снимет усталость», «Наутро вы проснетесь отлично отдохнувшими, полными сил и энергии» и т.п. Могут быть даны установки и на завтрашнюю тренировку, но только при условии, когда опытным путем выяснено, что это не мешает спортсмену заснуть: «Ты проснешься отдохнувшим, готовым к хорошей, продуктивной работе», «Перед тренировкой ты будешь бодр, полон сил и энергии», «Завтрашняя тренировка пройдет на подъеме, ты качественно, продуктивно выполнишь все задания тренера» и т.д.

Проведение вечерних сеансов психорегуляции организует спортсменов, заставляет их быть готовыми ко сну в строго определенное время, хотя именно по этой причине они могут иногда и отказываться от сеансов. Но если сеансы введены в систему и проводятся, скажем, два дня подряд с перерывом на третий, то одновременно со своей полезной сущностью они выполняют и дисциплинирующую функцию. В день, когда сеанс не проводится, необходимо напомнить спортсмену, что самостоятельное использование перед сном того или иного варианта релаксации закрепляет достигнутый им уровень саморегуляции.

7.4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СЕАНС

Все мероприятия, направленные на восстановление, так или иначе связаны с оздоровлением или выздоровлением. В медицине, психотерапии, психологии зарегистрировано множество, так сказать, загадочных случаев выздоровления, когда болезнь проходила как бы сама по себе, без вмешательства медицины или фармакологии. Какова причина этого: сила духа, вера, ожидание чуда,

позитивная установка, внушение или еще что-то... Пока наука не имеет четких ответов на этот вопрос. Все эти случаи говорят об одном – наш организм обладает феноменальными способностями к самоисцелению. Он способен сам вырабатывать нужные ему лекарства и посылать их к тем органам, которые в этом нуждаются. Выявлены, правда, некоторые условия проявления этой способности организма. Представим один из вариантов создания таких условий, которые увеличивают вероятность проявления этой способности.

В качестве такого условия последние достижения психотерапии предлагают транс. Трансовые состояния очень разнообразны по продолжительности, глубине и специфике проявления. Но главное в них то, что это измененные состояния сознания, при которых вероятность проникновения внушений в подсознание возрастает. И то, что человек в обычном состоянии воспринимает скептически, в трансе может оказаться путем к исцелению. И не только к исцелению, но и к существенному изменению своего поведения. Лучшие примеры того и другого дал науке Мильтон Эриксон.

Некоторые изменения в трансе в чем-то похожи на состояние аутогенного погружения или неглубокого гипнотического. Но имея свою специфику, позволяют расширить диапазон внушающих воздействий.

Закономерности и пути достижения трансовых состояний изучены достаточно хорошо. Но результат во многом определяется личностными особенностями ведущего. Цыгане далеки от науки, но некоторые из них хорошо владеют искусством транса, о чем нам периодически напоминают милицейские сводки.

Для нужд практики спорта был приспособлен один из модифицированных нами вариант процедуры достижения трансового состояния. Опираясь на классические принципы транса, его разработал один из ведущих специалистов в психологии здоровья профессор В.А. Ананьев. Организация сеанса и требования к условиям его проведения те же, что и при проведении сеансов внушенного отдыха или гипноза: удобные постели или кресла, тишина, комфортная температура, мягкий, приглушенный свет и, желательно, тихо звучащая специально подобранная музыка.

Короткое вступление плавно переходит в сеанс:

«У всех людей есть огромные возможности самоисцеления, у всех людей есть богатые источники здоровья. И в ходе этого сеанса будет открываться доступ к этим уникальным способностям саморегуляции, к вашим оздоровительным и творческим ресурсам.

Во время такого рода сеансов восстанавливается и накапливается сила и энергия, успокаивается и укрепляется нервная система, что приводит к улучшению самочувствия, исчезновению неприятных, болезненных ощущений. Это путь к исцелению.

В ходе сеансов гармонично балансируется вся энергетическая система организма, происходят любопытные процессы, которые определяют исцеляющее слияние души и тела.

Заложенные целительные сообщения реализуются на уровне подсознания, что поможет вам приобрести нечто новое, крайне ценное и полезное.

Во время сеансов будут открываться источники дополнительной силы, которая находится в вас самих. Так воспользуйтесь же ими.

Сейчас я хочу помочь вам войти в транс, спокойный, приятный транс.

И вот вы сидите (или лежите) в этой комнате и прислушиваетесь к моему голосу.

И видите..... (называются два-три объекта).

И слышите звуки....., в том числе слышите мой голос, и если прислушаетесь, то можете услышать даже биение вашего сердца.

И вы чувствуете, как тело ваше касается.... (например, кресла, а руки удобно лежат на подлокотниках).

И прежде чем войти в состояние расслабления, сделайте глубокий вдох и спокойный выдох.

И до того, как вы узнаете нечто новое для себя, устройтесь более комфортно.

И я хотел бы сказать вам, как быстрее достичь этого.

Для этого надо закрыть глаза на 20–30 с. И последовательно прислушиваясь к отдельным частям тела несколько секунд, передвигать их, находя наиболее удобное положение.

Любопытно, знали вы об этом раньше или нет.

А сейчас вы можете открыть глаза и начать смотреть прямо перед собой.

И пока вы здесь сидите вот так и всматриваетесь в точку, в единственную точку, вы можете почувствовать какие-то особые ощущения.

И вы можете ощутить через какое-то время, как ваши глаза начнут уставать.

И вам может показаться, что вместе с желанием закрыть глаза наплывает сонливость.

Вы немного сопротивляйтесь желанию закрыть глаза, а потом поддайтесь и... позвольте глазам закрыться.

И вы ничего не должны. Ничего не обязаны...

Вы можете слушать, а можете и не слушать.

Можете думать о чем-то, а можете и не думать.

Можете запоминать, а можете и не запоминать.

Можете выполнять то, что я говорю, можете и не выполнять.

Можете воспринимать и понимать все или частично.

И каждый погружается в транс по-своему и чувствует себя по-своему.

Опыт – великий учитель.

И вы можете погружаться в транс медленно, постепенно или быстро или вовсе не погружаться.

Ваше сознание прислушивается к тому, что я говорю, и ваше подсознание может начать вызывать состояние покоя и релаксации нужной глубины.

Ваше сознание сомневается в том, возникнет ли состояние транса, в то время как подсознание уже включило механизмы релаксации и успокоения.

Ваше сознание стремится проникнуть в смысл того, что я сейчас говорю, по мере того, как ваше подсознание входит в еще более глубокий транс.

И в то время, как я говорю все это, вы расслабляетесь все больше и больше.

И хотя вы не осознаете всего, ваше дыхание уже изменилось, и вы становитесь все более расслабленным и более спокойным.

И когда вы дышите вот так, спокойно и размеренно, с каждым выдохом вы продолжаете погружаться в транс все больше и больше.

И чем реже становится ваше дыхание, тем глубже вы входите в состояние покоя.

И если вы прислушаетесь к себе, то отметите, что пульс ваш изменился, и моторные рефлексy изменились.

И подсознание ведет вас испытать удовольствие транса – среднего или глубокого – как захотите.

И прежде чем вы откроете доступ к вашим подсознательным кладовым, вы почувствуете особую телесную и духовную легкость и внутренне улыбнетесь этому удивительному состоянию.

Вы на пути к гармонии тела, сознания и подсознания, вы на пути к гармонии с самим собой. Легкость, удовольствие, какая-то размытая потеря границ тела...

И настроение отдыха, покоя... и энергия свободно струится по всему телу, очищает его с каждым вдохом и выдохом, и как-то особенно легко и свободно, благотворно и умиротворенно.

Тело и психика отдыхают здесь и теперь, они как бы растворились в океане безбрежного покоя.

И вам совсем не обязательно слушать мой голос. Ваш мозг может слушать мой голос, а может и не слушать.

Поэтому будет вполне достаточно, что вы просто пойдете по пути своего мудрого подсознательного, которое уже включило программу оздоровления.

И когда ваше сознание сомневается, сможете ли вы войти в это особое состояние, ваше подсознание уже нашло способ успокоить все клеточки вашей нервной системы.

И когда ваше сознание контролирует то, что происходит, ваше подсознательное плавно включает необходимые программы исцеления.

И неважно, что именно контролирует ваше сознание – все, что происходит, частично или вовсе ничего не контролирует. Подсознательное само будет делать так, как это необходимо вашему организму, вашей нервной системе, как будет угодно вашему душевному благополучию.

И вот сейчас оно уже постепенно выравнивает пульс, он несколько изменяется, как это бывает при погружении в сон.

И это любопытно, когда подсознание включает механизмы саморегуляции, когда открываются новые возможности, новые горизонты, когда тело и душа сливаются воедино, наполняясь целительной энергией.

Состоянием внутренней уравновешенности наполняется каждая клеточка вашего организма, а подсознание знает, когда нужно мобилизовать все силы, а когда можно расслабиться и дать покой нервной системе.

И вы говорите себе: “И вот здесь и сейчас я чувствую себя человеком спокойным, уверенным и твердым. Доселе неведомая сила наполняет меня, и с каждой минутой в моей нервной системе рождается новая, здоровая энергия, нервная система становится все более устойчивой и уравновешенной”.

И вы можете почувствовать, как эта целебная энергия распространяется по всему телу, оздоравливая его.

И все более устойчивым становится ваше здоровье, несокрушимая, здоровая сила наполняет вас.

Организм рождает чудесные вещества, которые гуляют по организму и устраняют причины болезни. Они активно борются со злом, подчиняясь командам вашего подсознания.

Раскрепощаются ваши защитные душевные силы.

Самая лучшая фармацевтическая фабрика – это сам организм. Естественные лекарства организма сами находят болезненные места и исцеляют их.

В вашем подсознании есть ваш самый добрый советчик, ваша творческая часть, ваш ангел-хранитель. Это ваш преданный союзник и помощник во всех ваших делах, в любых ваших состояниях. И вы уже догадались, какой путь к этой вашей благородной части. И вы на этом пути, и чувствуете себя уютно, спокойно и уверенно.

Главное, что вы осознаете, что произошло что-то важное внутри вас, и это действительно ваш успех, и от этого становится все радостней и светлей на душе и как-то легко и свободно. Удивительное состояние духовной мудренности. Отдыхайте, набирайтесь сил...»

Сеанс завершается по любому из сценариев, описанных выше.

7.5. ПСИХОБИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТРАНС КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Как показала практика, это средство восстановления по ряду причин не может получить сколь-нибудь широкого распространения. Но представить его как возможность помочь спортсмену, особенно использующему очень высокие нагрузки, считаем необходимым.

За последние годы появилось большое количество литературы, посвященной биоэнергетике, экстрасенсорике, бесконтактному массажу, парапсихологии. В нашу задачу не входит давать анализ этим публикациям, пытаться отделить истинное от ложного, прогрессивное от шарлатанства, талантливое предвидение от шизоидного бреда. По крайней мере ясно, что огульное отметание фактов по принципу: «Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда» совершенно неприемлемо в современных условиях. По мнению одного из прогрессивных ученых, еще в «застойные» времена взявшего на себя смелость изучать эти явления, заслуженного деятеля науки и техники РФ доктора технических наук Г.Н. Дульнева, мы находимся на пороге великого открытия, равного открытию электричества и атомной энергии.

Пытаясь решать практические задачи психогигиены в спорте, мы не могли обойти вниманием интересные и полезные достижения многих специалистов, использующих биоэнергетику рук для изменения функционального и психического состояния людей. Несколько лет работая над поиском новых способов психологического воздействия на спортсменов, пробуя различные варианты, сопоставляя самооценки эффектов влияния, данные специально-

го анкетирования и опросов, мы пришли, в конце концов, к созданию своего варианта психобиоэнергетического транса. К конкретным действиям нас побудили выразительные эксперименты со спортсменами, оказывающимися в состоянии глубокого транса, когда мы получили эффект следования за руками с расстояния в несколько метров.

Сеанс проводится под специально подобранное звуковое сопровождение, в котором используются известные идеи мантр и возможность вызывать состояние транса с помощью однообразных монотонных звуков.

Чаще всего сеансы групповые. Когда стоит задача восстановления, лучше, если спортсмены лежат на матах, но эффект достаточно высок и в том случае, когда спортсмены сидят на стульях или креслах.

Слегка потерев руки друг о друга, спортсмены располагают ладони так, чтобы они были развернуты несколько наружу. Глаза закрываются. На первом этапе спортсмены, участвующие в сеансе, замыкаются друг на друге и объединяются специфическими движениями наших рук в своеобразную энергетическую цепочку. Не имея достаточно объективной информации, чтобы доказать реальность возникающей цепочки, тем не менее можем утверждать, что это действие создает достаточно эффективную суггестивную атмосферу.

На втором этапе, увеличив громкость звука, подходим по парам к спортсменам и своими руками, с расстояния 1–2 см, последовательно воздействуем на биологически активные точки в области верхнего края яремной вырезки и переносицы.

На третьем этапе, еще больше увеличив громкость, также по парам пассами осуществляется воздействие руками на точки, расположенные в области груди и живота.

Вывод из транса осуществляется так же, как после сеансов гипноза или внушенного отдыха.

В ходе сеанса уже через несколько минут часть спортсменов оказывается в состоянии достаточно глубокого транса, который (по их поведенческим характеристикам, самочувствию в процессе сеанса и после него) существенно отличается от того состояния, которое возникает в процессе вербального гипноза. В результате многолетнего исследования и использования психобиоэнергетического транса в спорте оказалось, что примерно пятая часть

спортсменов предпочитают этот сеанс по сравнению с гипнозом и внушенным отдыхом как один из лучших способов восстановления после тренировочных нагрузок. На основании самооценок этих спортсменов, оценок тренеров и результатов контрольных упражнений в дни, когда они использовали этот сеанс между утренней и вечерней тренировками, вторая тренировка, как правило, проходила на более высоком уровне, чем в дни без сеанса.

Для осуществления процедуры психобиоэнергетического транса удобней, когда в сеансе участвует 6–8 спортсменов, но сеансы могут быть и индивидуальными, и с группой до 20 человек. Глубина достигаемого транса у участников различается в достаточно большом диапазоне, равно как и описываемые ощущения. Но примечательно, что большинство очень быстро испытывают глубокую релаксацию, хотя в ходе сеанса не применяются словесные внушения. Именно то обстоятельство, что процесс сеанса не вербализован, позволило нам использовать его со спортсменами и тренерами разных стран.

Руки как инструмент изменения психического состояния спортсменов успешно используются и в индивидуальных сеансах, в том числе и для ускорения засыпания (особенно в период соревнований).

Глава VIII
КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ
СПОРТСМЕНА НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ОТВЕТСТВЕННЫМ
СОРЕВНОВАНИЯМ

В тех случаях, когда психологическая подготовка спортсмена не осуществляется систематически, на заключительном этапе подготовки к соревнованиям могут проводиться специальные мероприятия по коррекции психических состояний с целью укрепления его психологической защиты. Они проводятся по той же системе, с применением тех же методов, что и для систематической подготовки, но в более сжатые сроки и в меньшем объеме.

Проведение этих мероприятий начинается за 1–1,5 месяца до наиболее значимых соревнований сезона. Этот период делится на несколько частей: 1) примерно за 35–40 дней до соревнований содержанием работы являются разнообразные воздействия на спортсмена, предупреждающие снижение интереса к тренировкам в условиях все возрастающих нагрузок, специальная мотивация активности, поддержания жизнерадостности и чувства счастья от пребывания в спорте; 2) за 30–35 дней до соревнований основное внимание уделяется формированию положительного отношения к физической нагрузке; 3) за 25–30 дней поддерживается уверенность в хорошем восстановлении после тренировок; 4) за 20–25 дней внушается необходимость выдержать психическое напряжение и перенапряжение; 5) за 15–20 дней делается упор на повышение качества продуктивной работы; 6) за 10–15 дней начинают актуализацию предсоревновательной установки по типу «спокойная боевая уверенность». Эти сроки ориентировочные.

Задачи психологической защиты на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям могут переплетаться между собой, а выбор главной определяется состоянием спортсменов и их отношением к этим сторонам тренировочного процес-

са на конкретный момент времени. Организация сеансов психо-регуляции может идти по пути пожеланий спортсмена. Для этого тексты внушений (см. с. 176–180) вывешиваются в виде газеты-объявления с тем, чтобы спортсмены могли ознакомиться с ними заранее. Это делает их активными участниками процесса коррекции и укрепления психологической защиты, когда они со знанием дела могут заказать тот или иной сеанс, ориентируясь на свои состояния и отношения.

Примерно за неделю до соревнований объем специальных психорегулирующих мероприятий резко сокращается, так как в большинстве случаев их организация только подчеркивает значимость предстоящих выступлений, что в этот период крайне нежелательно. В дальнейшем, за день или два до соревнований либо в день соревнований, психологическая защита корректируется главным образом внушениями в гипнотическом состоянии.

Психологическая защита спортсмена как способность противостоять отрицательному влиянию предсоревновательной и соревновательной ситуации тесно связана с психическим напряжением в этот период.

Целесообразность психического напряжения в период соревнований обусловлена тем, что оно определяет качественную реализацию уровня мышечной и функциональной подготовленности спортсмена, достигнутого к моменту соревнований. Как отмечалось выше, оптимальные уровни психического напряжения в благоприятных условиях способствуют раскрытию резервных возможностей, определяют наиболее полное использование тренированности. В то же время очень высокие уровни психического напряжения, граничащие с напряженностью, приводят к разбалансировке ординарных энергетических потенциалов деятельности. Эта разбалансировка может оказаться как отрицательной, так и положительной для спортивных результатов. Практика спорта полна примеров, когда это приводило к нарушениям нервно-психической регуляции техники спортивных упражнений и энергетического обеспечения деятельности. Однако высокоразвитая система психической, сознательной, и в первую очередь волевой, саморегуляции позволяет спортсмену использовать положительно эту избыточную энергию, так как перестройка ординарного стереотипа в согласовании функций организма может идти по пути перевода их на новый, более высокий уровень как проявления, так

и взаимодействия. Нередко баланс положительного или отрицательного итога подобной дезинтеграции бывает столь тонок, что зависит от мелочей, которым в обыденной жизни и при обычных уровнях психического напряжения не принято уделять внимания. При отсутствии адаптации к соревновательной ситуации этот баланс может склоняться в отрицательную сторону. Для того чтобы увеличить вероятность положительных итогов, другими словами, чтобы максимально возможно использовать резервы спортсменов, требуется особая их психологическая подготовка.

8.1. ПСИХОТРЕНИНГ АДАПТАЦИИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Чаще всего психотренинг используется во время длительных перерывов между значимыми соревнованиями (еженедельные контрольные соревнования не выполняют функции психотренинга, поскольку редко являются значимыми для спортсмена). При отсутствии стартов уже за 2–3 недели до соревнований некоторые спортсмены избегают разговоров о предстоящих соревнованиях, объясняя это возникновением неприятных переживаний, волнений, тревоги и пр. Щадящий режим избегания темы соревнований в этих случаях редко оказывается оправданным (он целесообразен лишь за 2–3 дня до соревнований). Для эмоционально возбудимых, тревожно-мнительных спортсменов полезной является специальная адаптация к конкретным условиям предстоящих соревнований, однако в такой дозировке, чтобы, сняв избыток, не уменьшить стимулирующей остроты переживания ситуации соревнований.

С этой целью используется специальный сеанс психорегуляции. Его содержание определяется комплексным применением сюжетных представлений, идеомоторной и аутогенной тренировки, гипноза. Сеанс начинается с разъяснения спортсменам назначения психотренинга, объяснения механизмов действия отдельных его частей. В завершение беседы на конкретных фактах показывается эффективность воздействия на функциональные и психические состояния воссоздания соответствующих образов соревновательной ситуации предстоящих соревнований, доказывается, что многократное представление и переживание соревновательной ситуации приводит к снижению остроты этих пере-

живаний с формированием в последующем установки по типу «спокойная боевая уверенность».

Собственно сеанс начинается с формулировок релаксации. Затем идет оживление образов предметов при закрытых глазах после предварительного их изучения. Далее актуализируются зрительные, слуховые, кожные, мышечно-двигательные образы, имеющие отношение к соревновательной деятельности спортсмена. Затем идет воссоздание ситуации прошедших ранее соревнований. Наконец, в деталях описывается картина предсоревновательных действий и поведения спортсмена в предстартовый период предстоящих соревнований, начиная с засыпания накануне старта и далее: пробуждение, сборы, путь к месту соревнований, разминка, контрольный отрезок и пр. Далее поведение и переживания спортсмена перед выходом на старт (с конкретным описанием и представлением всей окружающей обстановки, состояния и поведения спортсмена на старте). При этом рекомендуется вживание в ситуацию, предельно четкое представление всех образов, особенно мышечно-двигательных. Во время сеанса постоянно фиксируется внимание на переживаниях, значимости, итогах соревнований, адаптация к которым и является целью этой специальной психологической подготовки. Периодически регистрируется частота сердечных сокращений.

Сеанс завершается чаще всего внушением формул спокойной боевой уверенности в состоянии дремы спортсмена или под гипнозом.

Сеанс проводится многократно. Их общее число определяется самим спортсменом. Серия сеансов проводится примерно за месяц до старта один-два раза в неделю, но не ближе чем за 4–5 дней до соревнований. Нередко достаточно два-три сеанса в период за 7–14 дней до старта.

Ниже в качестве примера в форме рекомендаций приводится конкретное содержание одного из подобных сеансов, проводимого с пловцами в период подготовки к ответственным соревнованиям. Все участники сеансов неоднократно стартовали в этом бассейне ранее.

После вступительной беседы спортсмены удобно располагаются в креслах с высокими спинками, с тем чтобы хорошо расслабить мышцы шеи и затылка.

Первый этап. Задача – короткая релаксация. «Устраиваемся поудобнее, ничто не мешает. Отбрасываем в сторону все мысли,

заботы, впечатления дня. Спокойно и мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения. Расслабляются мышцы лица: лоб расслаблен... глаза... щеки... зубы разжаты. Лицо, словно маска. Расслабляются мышцы рук: пальцы расслаблены... кисти... предплечья... плечи. Руки, словно плети, лежат, расслабленные, расслабленные. Расслабляются мышцы ног: пальцы... стопы... голени... бедра. Ноги полностью расслаблены. Шея, затылок расслаблены. Выключены плечи, спина. Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова. Расслаблены грудь и живот. Дыхание ровное и спокойное».

Второй этап. Задача – оживление образов представления. «Открыли глаза. Сосредоточенно смотрим на ручку (спортсменам показывается ручка или любой другой предмет). Внимательно изучаем ее, запоминаем детали. Закрывать глаза. Как можно четче представить себе эту ручку. Не открывая глаз, вспомнить обстановку комнаты, в которой мы сейчас находимся. Открыть глаза. Не поворачивая головы, изучить то, что находится сейчас перед вами. Закрывать глаза. Как можно четче воспроизвести увиденное. Закончили. Воссоздать образ титульного листа книги, желательной той, которую вы читали сегодня. Закончили. Представить себе грозу с шумом дождя, громом и молнией. Вспомнить кожные ощущения, когда вы стоите под душем. Представьте себе “чувство воды”, которое было у вас в состоянии хорошей спортивной формы».

На каждое представление дается 10–15 с.

Третий этап. Задача – воспоминание о заплыве в Олимпийском бассейне. «Вы стоите на тумбочке четвертой дорожки Олимпийского бассейна. Никто не плавает. Представьте себе гладь воды, дорожки, трибуны. Вспомните себя в последних соревнованиях в этом бассейне. На воспоминания дается 3 минуты. Фрагментарно воспроизведите свои действия, а главное, переживания перед выходом на старт, у тумбочки, когда вы готовились к старту, и все детали заплыва: старт, “чувство воды”, технику, поворот, финальные усилия».

Четвертый этап. Задача – сюжетное воображение ситуации будущего старта.

1. Вечер накануне старта. «Четко представьте себе, как вы отправляетесь в постель на отдых. Вы чувствуете себя спокойно и уверенно. Вот вы удобно устроились в постели... расслабились... быстро и незаметно заснули».

2. Утро. «Просыпаетесь отдохнувшими, в праздничном настроении. Представляете себе, как вы спокойно, четко выполняете обычный утренний ритуал».

3. Путь в бассейн. «Представляете себя в автобусе. Вокруг знакомые лица, кто-то включил магнитофон. Ваше внимание останавливается на лице вашего соперника».

4. Разминка. «После выполнения очередного отрезка вы стоите у бортика. На соседней дорожке стоит ваш соперник. Четко представьте себе его образ, ваши переживания».

5. Представление контрольного 25-метрового отрезка. «По моему сигналу оттолкнетесь от бортика. Четко представьте себе проплывание всего 25-метрового отрезка. Образ должен быть не зрительным, а мышечно-двигательным. Когда закончите, приподнимите кисть правой руки. По окончании представьте себе время проплывания отрезка. Внимание! Толчок».

Пятый этап. Задача – сюжетное воображение старта. «Четко вообразите себя в предстоящих соревнованиях в комнате судьи при участниках в окружении соперников. Особое внимание заострите на переживаниях, на своем волнении... Воссоздайте боевое воодушевление, уверенность в себе, в своих силах, все нарастающее желание вступить в борьбу, желание насладиться счастьем победителя... Судья приглашает на старт. Вы выходите в зал бассейна. Справа на трибуне сидит наша команда. Тренеры, спортсмены приветствуют вас. Четко представьте себе конкретные движения, слова, лица. Отчетливо представьте себя со стороны. Вы идете твердой уверенной походкой, улыбаетесь, отвечаете на приветствия. У тумбочки еще раз воссоздайте боевое воодушевление. В деталях представьте себе все ваши привычные движения согласно сигналам стартера. Нарисуйте зрительный образ, как вы стоите на старте в ожидании выстрела. Ваши переживания, максимальная сосредоточенность. Выстрел. После слова “Старт!”, которое я сейчас произнесу, представьте себе весь ваш будущий заплыв. Я включу секундомер, и в конце вы назовете время, за которое вы проплывете дистанцию. Старайтесь представлять себе весь заплыв не зрительно, а мышечно-двигательно, все детали техники плавания, поворотов, мышечных усилий, финиша. Внимание! Первый сигнал стартера. Второй. Старт! Секундомер включен».

Многokrатное умственное «проигрывание» будущей соревновательной ситуации повышает точность ее анализа в реальной

обстановке, снижая при этом уровень эмоционального фона. В соотношениях «рациональное – эмоциональное» при оценке будущей ситуации акценты смещаются в сторону рационального. Повторения конкретной обстановки будущих соревнований и действий в ней, как любое стереотипное действие, приводят к уменьшению нервно-психических затрат. Соревновательная ситуация как бы переживается заранее, а то, что пережито, становится эмоционально менее остро.

Сеанс может дополняться специальным обучением самоприказам, используемым в процессе исполнения спортивного действия и до него. Это обучение определяет самоорганизацию и самомобилизацию спортсменом своего состояния и поведения вплоть до финиша и базируется на проводимой раньше психологической подготовке или коррекции состояний. Самоприказы, как предельно сокращенные самовнушения, касаются различных этапов соревнования.

1-й этап – самонастройка (до старта):

а) *самоприказы спокойствия* (хладнокровия) – «Спокойно!.. Спокойно!!!», «Все в порядке!», «Расслабься!», «Улыбайся!», «Свободней, раскованней!», «Я хладнокровен, спокоен!» и т.д.;

б) *самоприказы уверенности в себе* – «Готов прекрасно!», «Отличное самочувствие!», «Все будет в полном порядке!», «Я смел!», «Уверен, полностью уверен в себе!», «Все отлично!» и т.д.;

в) *самоприказы боевого духа* – «Хороший подъем!», «Я бодр, энергичен!», «Хороший настрой!», «Какой мощный прилив сил!», «Я просто рвусь в бой!», «Велико счастье борьбы!», «Я хочу хорошей, красивой работы» и т.д. В конце: «Смелей, смелей в бой!!!», «Только победа!», «Ну, погодите!», «Даешь рекорд!».

2-й этап – самоорганизация:

а) *на старте* – «Собраться!», «Внимание!!!», «Сосредоточься!», «Весь как сжатая пружина!», «Четче!», «Взрыв!»;

б) *в первой половине дистанции* – «Мягко!», «Начинай мягко!», «Зацепиться за воду!», «Спокойно и мягко!», «Свободней!», «Оптимальный темп!», «Не дергай!», «Главное – ровно разложиться!», «Заканчивай гребок!», «Смотреть только вперед!» и т.д.

3-й этап – самомобилизация:

а) *в середине дистанции* – «Мощней!», «Гребок мощней!», «Давай!», «Жми!», «Наращивай темп!», «Терпи!»;

б) *на финише* – «Терпеть!!!», «Гребок еще мощней! Давай!!!», «До предела!», «Терпи!», «Отдать все силы!», «Еще добавь... Еще... Еще!», «Финиш!», «Внимание – стенка!» и др.

8.2. СИТУАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно рассмотреть с позиций широкого термина «управление». Однако в четвертой части психологического обеспечения (см. схему на с. 26) особо выделяется *ситуативное управление*.

Для спортсмена, обладающего сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, в подавляющем большинстве случаев нет необходимости управлять его состоянием и поведением. Однако не исключено, что соревновательная ситуация может сложиться таким образом, когда определенное вмешательство будет необходимо и полезно для будущего результата. Особенно часто возникает подобная необходимость в соревнованиях высокого ранга, здесь значимость очень высока, спортсмен эмоционально возбужден и стремится использовать все возможные и допустимые пути для того, чтобы показать максимально высокий результат.

Срочное управление может помочь и в случае отчетливых провалов в психической готовности спортсмена к соревнованиям. Вне специальных мероприятий ситуативное управление реализуется в ходе педагогически и психологически грамотного общения со спортсменом в день соревнований, а главное, непосредственно перед выступлением. Основные принципы этого общения изложены выше, в психолого-педагогических и психогигиенических рекомендациях.

Кроме того, ситуативное управление требует и специальной организации. Тем более что примерно за неделю до соревнований резко снижается объем тренировочной нагрузки и у спортсменов появляется много свободного времени. При этом постепенно возрастает предсоревновательное психическое напряжение. Возникает задача продуманно, целесообразно заполнить свободное время спортсменов.

Именно в этот период важнейшее значение приобретает *переключение*, но не столько как способ саморегуляции, сколько как направленный прием управления состоянием и поведением спортсменов путем организации их свободного времени. У тренера в этот период его тоже достаточно много, и, заботясь о результате, он должен посвятить это время если не спортсмену, то организации его деятельности. Нелегкая и непривычная часть работы требует многих дополнительных усилий, но целесообразность их всегда очевидна. Поездки за город, рыбная ловля, игровые автоматы, спортивные игры, кино, концерты, театры, музеи, чтение книг, музыка, организация КВН, самодеятельность, выпуск стенгазет и т.д. и т.п. Спортсменам нельзя оставлять ни минуты свободного или скучно проводимого времени. Одно мероприятие должно сменять другое, с тем чтобы как можно полней занять сознание спортсмена и не позволять ему раскручивать ленту тревожных образов и мыслей о предстоящих соревнованиях.

Как правило, в этот период много разъездов, и в автобусе тоже надо умело занять спортсменов. Шутки, смех, музыка, песни должны противостоять озабоченности, напряженной тишине, раздражительности. Очень хорошо для поддержания настроения, когда в команде знают и поют песни. Это проверенное веками армейское средство поднятия тонуса, а нередко и боевого духа, заслуживает в спорте большого внимания. Надо преодолеть барьер стеснения, снобизма и лени, всей команде выучить несколько песен и постепенно пополнять репертуар.

Для подъема воодушевления, боевого духа и патриотических чувств перед подъездом к месту соревнований можно использовать индивидуально-групповые речитативы, эффект которых базируется на коллективном самовнушении. Вот два примера:

1. В спорте мы хотим сразиться (*голос ведущего*)

В бой, в бой! (*вся команда*)

В нашей силе утвердиться.

В бой, в бой!

Всех противников обставить.

В бой, в бой!

Нашу Родину прославить.

В бой, в бой!

2. В спорте главная задача (*голос ведущего*)

Победить! (*вся команда*)

Мы готовы победить,
Победить!
Всех противников своих
Победить!
Дух силен наш,
Победить, победить!

Важно, чтобы ведущий был признанным лидером, умело дирижировал командой и создавал атмосферу игры. Во всяком методе психологического воздействия важно не только что делается, но как. Этот метод хорошо примет юношеская команда, а взрослая может превратить его в фарс.

Непосредственно перед стартом управление состоянием и поведением спортсмена может быть также специально организовано. В системе подготовки спортсмена к соревнованиям немаловажное значение имеет развитие самостоятельности, т.е. умения самостоятельно, без посторонней помощи решать все задачи, возникающие в период соревнований. Однако это не исключает необходимости управлять состоянием и поведением спортсмена извне. Общаясь с большим числом людей перед стартом, спортсмен не может не испытывать самых разнообразных воздействий как случайных и неорганизованных, так и целенаправленных. Последние, несомненно, желательнее, поскольку они не только сами положительно влияют на спортсмена, но и уменьшают вероятность отрицательного проявления неорганизованных воздействий. В принципе спортсменом может управлять любой человек, вступающий с ним в контакт. Центральными фигурами в этом процессе являются тренер и психолог, а организованной формой – секундирование.

8.3. СЕКУНДИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена называются секундированием. Правда, до сих пор этот термин употреблялся почти исключительно в единоборствах. Современная практика завершающей настройки спортсмена перед стартом в различных видах спорта позволяет более широко трактовать понятие «секундирование».

В качестве примера приводится сокращенный сеанс секундирования в циклических видах спорта.

Чаще всего сеанс начинается после разминки или после массажа, примерно за 15 минут до старта, и продолжается до выхода спортсмена к месту соревнований. Конечно, содержание секундирования определяется конкретными условиями соревнований, индивидуально-психологическими особенностями спортсмена и конкретными выражениями его предстартового состояния. Но при всем многообразии сеансов секундирования наиболее оправдали себя следующие методические приемы и мероприятия:

1. Показанием для проведения сеанса секундирования чаще всего служит чрезмерно высокий уровень предсоревновательного эмоционального возбуждения. Поэтому наряду с воздействиями, направленными на снижение психического напряжения (главным образом путем снижения значимости соревнований), специальной задачей на первом этапе секундирования является снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого проводится сеанс релаксации, желательна в отдельном помещении, в условиях соревнований сеанс чаще всего в массажной, в углу зала и т.д. Чтобы сгладить неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки, включается магнитофонная запись шума горного ручья, дождя и пр., под которую до этого проводились сеансы гипноза. Кроме того, что звук заглушает соревновательные шумы, он условно-рефлекторно способствует расслаблению и успокоению.

Спортсмен лежит на спине, руки вытянуты вдоль туловища. При ярком освещении он закрывает глаза капюшоном халата, полотенцем. Психолог или тренер начинает сеанс с разглаживания складок лба. От линии волос к бровям проводятся достаточно интенсивные поглаживания со словами: «Расслабляются мышцы лба, разглаживаются складки, мышцы лба расслаблены». Затем после поглаживания бровей пальцы легко прижимают глазные яблоки, следуют формулировки: «Мышцы глаз расслаблены. Взгляд устремлен далеко, далеко...» Пальцы удерживаются на глазах около 1 минуты. За это время произносятся слова: «Щеки расслаблены, зубы разжаты, губы мягкие, расслабленные, вялые губы». Движениями пальцев вниз производятся легкие поглаживания щек и подбородка. Следует фраза: «Лицо полностью расслаблено. Лицо неподвижно, как маска». После этого следуют формулировки расслабления мышц рук последовательно: пальцев, кистей, предплечий, плеч. Затем расслабляются ноги: паль-

цы, стопы, голени, бедра. Последующие важные формулировки расслабления мышц шеи и затылка, плеч и спины завершаются словами: «Совершенно свободно, легко лежит голова». После обобщенных формулировок расслабления, чередующихся с фразами: «Расслабление приятно успокаивает», «Прижим глазных яблок снижает частоту сердечных сокращений», «Сбрасывается ненужное напряжение» – следует внушение тепла рук, ног, всего тела. При этом рука свободно кладется на солнечное сплетение со словами: «От руки мягкие, теплые, приятные лучи расходятся по всему телу, окутывают, обволакивают расслабленное тело мягким, теплым покрывалом».

2. Если после проведения сеанса релаксации до старта остается еще 10–12 минут, спортсмену предлагается ранее избранный им вариант сюжетного представления. Напоминание идет примерно в следующей форме: «Представь себе ситуацию, в которой тебе всегда хорошо, уютно и спокойно. Привычное, приятное окружение: вокруг тебя люди, с которыми тебе всегда приятно общаться, которые относятся к тебе доброжелательно, участливо, ласково. Как можно больше отвлекись от всего окружающего тебя сейчас. Тебя здесь нет, ты там, в той приятной и спокойной для тебя атмосфере. Четко воссоздай всю обстановку, предметы, их расположение, цвет, спокойные голоса окружающих тебя людей. А главное, воспроизведи те же приятные чувства, которые ты обычно переживаешь в той ситуации. Обстановка умиротворения, благожелательное отношение окружающих тебя людей на фоне спокойных мыслей: “Все в порядке, все будет в полном порядке”. Поставь себя в эту ситуацию, вживись в нее, не отвлекайся. Отвлечения будут, но ты тут же возвращай себя в эту обстановку. Побудь в этой обстановке минут пять. Периодически проверяй расслабление: лицо, зубы разжаты, шея, затылок, кисти, стопы».

3. На фоне сниженной психической активности примерно за 5–8 минут до старта внушаются спокойствие и уверенность в себе.

Примерное содержание этих внушений следующее: «Спокойная уверенность. Спокойная боевая уверенность. Ты знаешь о своей отличной подготовленности. Ты проделал огромную подготовительную работу. Заложена новая мощная база для скачка твоих двигательных и функциональных возможностей. Все было выполнено качественно и своевременно. Снижение нагрузки выполнено предельно точно. Ты подошел к старту в прекрасной

форме. Все, что было необходимо, ты сделал и сделал в высшей степени качественно. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в тебе заложено. Хорошая работа с полной отдачей сил. Надо хорошо отработать. Это будет хорошая работа. Собраться. Сосредоточиться. Думать о радости хорошей работы. Терпеть. Красиво, хорошо работать и терпеть. Каждое движение будет вливать в мышцы новые силы. И даже боль в мышцах от предельных усилий будет доставлять тебе радость преодоления самого себя, радость хорошей работы. Все, что надо для хорошей работы, в тебе заложено. Ты готов к работе экстракласса. Все будет наилучшим образом. Спокойная, гибкая воля делает тебя уверенным и твердым. Ты подготовлен блестяще. Работай до предела, до изнеможения, и ты испытываешь высокую радость достижения».

4. Вслед за внушениями спокойной уверенности следует напоминание о характере поведения при выходе на старт и на старте: «Выходи легкой, раскованной, свободной походкой, твердо ставь ногу, во время ходьбы свободным махом переноси стопу и голень вперед, расслабляя и встряхивая при этом мышцы бедра. Разверни плечи, расслабь руки. Улыбайся. Реагируя на зрителей, поднимай руки вверх, отвечай на приветствия. Твердый, уверенный взгляд, четкие движения при подходе к старту. Четко вспомни все, что тебе нужно сделать в последние минуты. На соперников смотри с легким сожалением: как бы они ни старались, ты все равно у них выиграешь. Выходи с ожиданием красивой работы. Выходи с переживанием счастья, что тебе дано вступить в эту интересную борьбу, которая доставит огромную радость как самим процессом, так и благоприятным итогом. Обменяйся с друзьями сигналами V (victory) и “кольцом” сомкнутых пальцев – “спокойная боевая уверенность”».

5. Уже к этому моменту психическая активность спортсмена начинает повышаться. Последующие внушения имеют целью подъем боевого духа: «На старте ты будешь чувствовать мощный прилив сил и энергии. Энергия будет переполнять тебя. Ты будешь чувствовать высшее проявление боевого духа, неудержимое стремление к борьбе, к победе, к спортивному успеху и счастью. Ты будешь рваться в бой, желать хорошей, большой, красивой работы. Энергия будет переполнять тебя, но до старта ты будешь ее сдерживать и конденсировать. Всю эту энергию ты вложишь в мощную работу на дистанции и блестяще отработаешь ее».

6. Далее следует напоминание о содержании деятельности непосредственно на старте и в процессе исполнения упражнения: «Хорошая сосредоточенность на старте. Мгновенная реакция на стартовый сигнал. Мощный старт»... и т.п. в соответствии с видом спорта. «Не забудь: путь от места участников до стартовой тумбочки – это путь твоего воодушевления, торжества твоей силы и непоколебимой уверенности в себе».

Формула подъема спортсмена зависит от его состояния: «Встань спокойно, расслабленно иди на старт» либо: «А теперь – в бой, пора на старт». Может быть проведен и известный вариант мобилизации с внушением прохлады, озноба, но после разогревающих растирок это неоправданно.

7. В зависимости от состояния спортсмена и его пожеланий могут быть проведены специальные упражнения. Наиболее популярными из них являются следующие: «Поза орла» – ноги на ширине плеч, руки опущены, подбородок на грудь, выдох. На медленном вдохе спортсмен приподнимается на носках, поднимает руки вперед-в стороны-вверх, пальцы растопыриваются, голова постепенно запрокидывается, лицо искажается. На завершающем легком прогибе мышцы всего тела предельно напрягаются. Затем следует резкий выдох с одновременным приседанием на корточки и максимальным расслаблением всех мышц. Упражнение повторяется 2–3 или более раз в зависимости от самочувствия спортсмена.

8. «Прыжок» – спортсмен садится, локти на колени, голова опущена. Тренер или психолог говорит: «Сейчас я буду считать от одного до двадцати с нарастанием темпа до скороговорки и усилением интонации. С каждым счетом представляй зрительно и мышечно-двигательно, что ты совершаешь разбег для мощного прыжка. С каждым счетом нагнетай энергию в мышцы, можешь слегка раскачиваться в ритм со счетом. К счету “15” ты должен предельно собраться для совершения прыжка. При счете “20” реально мощно выпрыгиваешь вверх, одновременно представляя, что после прыжка ты совершаешь полет». Чаще всего упражнение выполняется два раза.

9. Непосредственно перед выходом на старт проводится игра «Защита боксера». Спортсмен ставит ноги шире плеч, руки поднимает до уровня лица. Игра идет в три этапа:

1-й этап – «Разминка». «Я буду стараться легко ударить тебя по щекам и животу. Твоя задача – защищаться и не пропускать эти удары».

2-й этап – «Бью». «Если раньше я обозначал удары, то сейчас буду бить. Не маши хаотично руками, сосредоточься на моих руках, как можно быстрее реагируй на каждое мое движение, старайся не пропускать удары». (Удары проводятся по щекам. Движения к животу – отвлекающий маневр. Задачами этого этапа являются актуализация ориентировочной реакции, поднятие уровня сосредоточенности.)

3-й этап – «Бью очень сильно». «Несмотря на то что ты хорошо защищаешься, я сейчас наверняка “достану” тебя и разок-другой очень сильно ударю тебя по щекам. Повторяю: очень сильно. Сосредоточься, защищайся. Если получишь удар, злись, но не отвечай. Направляй эту злость на своих соперников». (На этом этапе актуализируются оборонительный рефлекс, стремление ответить агрессивными действиями, что вскрывает возможности, сосредоточивает спортсмена, соединяя образы его восприятия, переживания и волевые усилия с максимально активными действиями.)

Упражнение выполняется многократно, чередуясь с расслаблением мышц рук и плечевого пояса. Это упражнение наиболее эффективно перед короткими дистанциями. Оно популярно у спортсменов, однако использовать его могут не все. Когда спортсмен начинает самостоятельно «настраиваться» на старт, за 10–15 минут до старта это упражнение может помешать его внутреннему мыслительному ритуалу и рассредоточить.

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах. Иногда спортсмен заранее предупреждает о сеансе. Но чаще всего он принимает решение проводить или не проводить сеанс непосредственно перед стартом, ориентируясь на свое состояние. Опытные спортсмены вносят иногда довольно существенные коррективы в содержание сеанса. Некоторые предпочитают только релаксацию и успокоение, другие, наоборот, только мобилизацию, третьи просят заполнить почти все время сеанса внушениями уверенности в себя, в своей готовности и высоких возможностях и т.д. Бывает, что спортсмен перед стартом не может до конца понять и сформулировать, чего он хотел бы и что ему может быть полезно. Хорошо зная спортсменов и имея опыт работы с ними, психолог может помочь им в этом выборе либо откорректировать их пожелания. Как правило, проведение сеанса сочетается с привычными мероприятиями по регуляции предстартового состояния.

Глава IX

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ-ПЕДАГОГ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Многие годы обсуждения вопросов работы профессионального практического психолога в команде сделали его притчей во языцех.

На памяти психологов за последние более чем сорок лет прослеживается бесчисленное количество всякого рода заседаний, семинаров, симпозиумов, конференций и даже конгрессов, включая международные, на которых работа психолога в команде ставилась в один ряд с работой врача и массажиста. Но это теоретически. А практически и сейчас ситуация мало чем отличается от истоков.

Безусловно, за годы накоплен огромный опыт достаточно большого числа практических психологов спорта. Появились новые методы исследования и воздействия, средства психотерапии трансформировались для использования в условиях спорта, возникло новое поколение тренеров, академическая психология стала осознавать свою односторонность, – да и вообще вся атмосфера вокруг психологии за эти годы стала менее туманной. Но, как ни странно, это почти не изменило места и роли практического психолога в командах. А в ряде случаев отношение к возможному появлению психолога в команде сместилось даже в худшую сторону. Никто не проводил социологических исследований этого вопроса, однако всякий, кто связан со спортом, может отметить волнообразность, альтернативную цикличность отношений к психологу: от восторженного – да, нужен, без него современный спорт невозможен; до категорического – нет, нечего психологу делать в команде; тренер сам себе психолог, справится сам.

Причин такой динамики очень много. И наука, и здравый смысл, в принципе, давно согласились с необходимостью работы психолога в команде. Но в этом согласии нет надежности. Наука не может с полной достоверностью обосновать повсеместную необходимость их работы по причине малочисленности выборки и недостаточности объективных критериев. А здравый смысл,

представляющий собой смесь тонких наблюдений и мудрых заключений со стереотипными предрассудками, может, в зависимости от ситуации, выдать для психологов то целебный бальзам, то гремучую смесь. И по-прежнему работа психолога в команде определяется огромным числом факторов, которые чаще всего своеобразны и неповторимы, а поэтому и незакономерны. И если в работе врача или массажиста в команде личностные особенности нивелируются закономерной необходимостью их деятельности, то в работе психолога индивидуальные особенности личности и стили ее деятельности являются преобладающими.

Как бы ни была сходна внешняя картина деятельности двух или нескольких психологов спорта, каждый из них работает в своей неповторимой манере. Именно поэтому у одного психолога работа, что называется, идет, а у другого – нет. Больше того, и каждый практический психолог это знает, что вслед за успешной деятельностью вдруг может наступить «яма», какой-то провал, причина которого лежит в состоянии психолога. Успешная работа психолога спорта чаще всего зависит от нюансов, от полутонов, динамика которых не нарушает общую внешнюю картину его деятельности, но дает широкий диапазон конечных результатов.

9.1. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА В КОМАНДЕ

Выяснить основы успеха в деятельности психолога – значило бы разрешить многие глобальные проблемы человеческого поведения. Однако можно обозначить вехи, своеобразные ориентиры, которые по крайней мере определяют направление поисков.

Во многих видах деятельности с использованием разнообразного инструментария делались попытки определить причины, позволяющие преуспевать на одном или другом поприще. Из некоторых явствует, что вовсе не достаточно ума, образованности, знаний, культуры и прочих атрибутов деятельности. Нередко говорят о некоем неизвестном, своеобразном X-факторе, предположительной основой которого является умение видеть главное. Видеть главное в стандартной деятельности – задача несложная. В творческой деятельности, в бесконечно меняющихся ситуа-

циях, а тем более в условиях дефицита времени и неопределенности итогов увидеть главное и, в соответствии с этим, распланировать свою деятельность, усилия и время становится задачей трудной.

В общении со спортсменами и тренером даже отработанный инструментарий изучения и воздействия дает большое число различных вариантов, из которого психологу приходится выбирать. Надо сказать, что выражение «увидеть главное» в этом случае не отражает существа дела, так как не редкость, что психолог действует в определенном направлении вовсе не потому, что он четко «видит» этот главный путь с его конечным результатом, скорей он его чувствует. Нередко он не может объяснить или обосновать избранный им вариант. Именно это обстоятельство делает его работу похожей на искусство, с его глубинным, но далеко не всегда обоснованным проникновением в тонкости и нюансы деятельности и отношений. В умении видеть главное – несомненно, много рассудительности и последовательности заключений. Но если этот рационализм не дополнен глубинным прочувствованием ситуации, нюансами буквально парящих в воздухе скрытых отношений, спонтанными импульсами и действием, особенно в принятии срочных решений – главный путь может быть выбран неправильно. Это подобно музыканту, без единой ошибки сыгравшему пьесу, но не вложившему в обертона, ритмические сочетания, остановки и прочие атрибуты техники свою душу: он не добьется успеха у слушателей.

В работе психолога, в связи с этим, главное состоит далеко не только в том, *что* он делает, сколько в том, *как* он делает. Поэтому досужие разговоры о секретах в работе того или иного психолога до конца никогда не могут быть раскрытыми, так как повторить индивидуальный стиль человека, достигшего в каком-либо искусстве успеха, практически невозможно. Может быть только какое-то общее направление, так сказать, «школа». Но эта школа тем мощнее, чем более неповторим индивидуальный стиль деятельности каждого из ее учеников.

Увлеченность работой – важнейший компонент успешности деятельности, определяется любовью к психологии и к спорту. Лирический термин, используемый в этом тезисе, не что иное, как глубинные, но мощные канаты, связывающие каждодневную работу с отставленным на годы положительным результатом

деятельности. В данном случае любовь к своему делу – как сильный интерес, в котором эмоциональная окраска определяет весь энергетический потенциал деятельности психолога. Определяют этот интерес несколько факторов, нередко очень не похожих друг на друга, но тесно взаимосвязанных. Главное – надо знать и любить вид спорта, в котором работает психолог, и получать удовольствие от тех состояний, которые психолог оказывается способным вызвать у спортсменов. Следуя одному из главных принципов психологии позитивного влияния: «Создай благодатный внутренний мир, а потом излучай его на окружающих», психологу будет проще реализовать свою личность в стремлении помочь спортсменам и тренерам. Это альтруистичное чувство власти над людьми, когда они по собственной воле, направленной извне, или даже независимо от них самих становятся способными на лучшее, на большее, является постоянным стимулом поддержания интереса к работе. Именно это глубинное чувство, которое в чем-то сродни дружескому, родительскому, братскому, является моральной основой, причиной того, что психолог многие месяцы может работать вне дома, деля со спортсменами и тренерами их нелегкий многолетний режим. Без определенной доли фанатизма успеха в спорте профессионал не достигнет: ни тренер, ни спортсмен, ни психолог в их числе. Когда это в наличии, психолог устанавливает контакт легко и свободно, работает естественно и радостно, получая удовлетворение от того, что помогает спортсменам в решении их трудных задач.

Работа идет, когда для психолога это не работа, а хобби, когда он просто живет в команде и командой, когда он и отпуска-то ждет не для того, чтобы уехать отдыхать, а для того, чтобы больше побыть в команде. Те психологи, которые много работали в практике спорта, в порыве откровенности признаются, что эффект воздействия резко снижается или даже становится нулевым, когда по какой-либо причине интерес падает: либо усталость, либо посторонний интерес, либо смещение ценностных ориентаций, либо просто занятость другим. Остается только схема. В беседах со спортсменами исчезает чувственная окраска логической аргументации, не всплывают в нужный момент так эффективно действующие примеры, нет той энергии, которую надо передавать другим, нет тех каналов, по которым негативное «забираешь» у спортсменов. Когда есть любовь, то голос по телефону даже

за тысячи километров вызывает ответное чувство. А когда ее нет, то никакая близость общения не дает нужных эмоций. Конечно, лучше всего, если психолог сам занимался этим видом спорта, пожил жизнью этого вида и достиг определенных успехов в нем, когда он этот вид спорта не просто знает, но и глубоко чувствует. Вплоть до того, что его внушения и беседы включают специфические, нередко жаргонные для этого вида спорта обороты речи.

Переноса сведения из социальной психологии в область спорта, можно утверждать, что важнейшим компонентом успешности практической деятельности психолога является умение ладить с людьми. Действительно, общение составляет основную форму работы психолога, в ходе которой, вступая в контакт с людьми, он должен так изменять их состояние, чтобы выигрывал результат деятельности (это вовсе не значит, что речь идет только о позитивных состояниях). И если психолог ладит с тренерами, врачом, массажистом, родителями и прочими, он имеет поле для положительного воздействия. Именно поэтому психологи, завершая академические дебаты о роли и месте психолога в команде, оставляют в стороне свой витиеватый понятийный аппарат, очень просто говорят друг другу: есть у психолога контакт с тренером и спортсменами – работа будет; нет контакта – делать ему в команде нечего. По сути – это аксиома и можно было бы не тратить на это время, но только до сих пор, когда пытаются увеличить немногочисленные ряды практических психологов в спорте, это обстоятельство по совершенно непонятным причинам не учитывается как главенствующее.

Над психологом больше, чем над другим специалистом, висит стандартизированный стереотипный ореол. В одних случаях он ему помогает, в других же – оказывает прямо противоположное действие – «А еще психолог!», «Так вы же психолог», «Ну и психолог нашелся!» и т.д. У психолога в команде много друзей, но и недоброжелателей немало. Это чаще всего те, кто чувствует явную или скрытую ущемленность в присутствии профессионального психолога по типу: «Я и сам психолог не хуже его». Этот ложный барьер нередко мешает уже достигшим успеха тренерам использовать работу психолога для очередного подъема. Как частные и ситуативные проявления отношений к психологу его работе могут мешать эгоцентричность и ограниченность мышления врача команды либо ревностные чувства массажиста.

Но эти причины чаще всего лежат на поверхности. Есть, однако, много других, которые прикрыты вуалью благовоспитанности при наличии объективно существующего соперничества. Конкурирующие отношения между тренерами, равно как и между спортсменами, могут скрыто делить команду на противоречивые, а нередко и враждебные группировки. Заметить, просчитать, прочувствовать эти связи – тонкая часть коммуникативной задачи психолога. На основе этих наблюдений уточняются участки и объекты его работы, делается выбор во взаимоисключающих случаях с учетом создания и сохранения благоприятного фона для работы. Здесь нет прямолинейных суждений и однозначных схем. Так, реализуя принцип всеобщей благожелательности, можно нажить в команде откровенных противников. Вплоть до того, что когда психолог слишком энергично жмет руки одного тренера, то в определенной ситуации в лице других тренеров, которые это видят, он может заполучить своих будущих оппонентов. И, безусловно, психолог не сможет работать с теми тренерами, с которыми у него сложатся конкурирующие отношения на любой основе (поездки, экипировка, премии и тем более слава).

Умение определить и реализовать на практике оптимальную для общения с каждым социальную дистанцию – немаловажное достоинство практического психолога. С одним тренером психолог на следующий день знакомства переходит на «ты», с другим, своим ровесником, после нескольких лет работы остается на «вы». Этому процессу не всегда можно найти сколько-нибудь стройное логическое объяснение, в нем немало от чувственности и интуиции. Да и нужно ли пытаться найти правильное объяснение каждому конкретному случаю. Важно правильно действовать. Да и в случае ошибки в выборе социальной дистанции гораздо важнее это почувствовать, чем объяснить.

Важным достоинством практического психолога является умение дозировать общение со спортсменами. Безусловно, ошибается тот психолог, который считает, что чем больше он общается со спортсменами, чем больше проводит с ними времени, – тем лучше для дела. Спортсмены должны чувствовать потребность в общении с психологом и удовлетворять ее по мере надобности. Как всякая иная потребность, потребность в общении с психологом от напряжения переходит к насыщению и заменяется напряжением очередной потребности. Чрезмерно длительное общение со спортс-

менами может ликвидировать фазу напряжения этой потребности, вести к пресыщению – врагу общения даже с близкими людьми. Назойливость всегда вредна, а в данном случае в особенности.

Как правило, психолог находится в сложной ситуации в команде, когда его личность и образ жизни должны быть примером того, чему он учит. В новой команде ему надо завоевать авторитет, добиться определенной веры в себя, без чего его работа бессмысленна. Но когда он этого добился, от него ждут определенного характера действий, поступков, переживаний и отношений. Важнейший раздел работы психолога – обучение спортсменов и тренеров саморегуляции, должен подтверждаться всем поведением самого психолога. Какие бы примеры психолог ни использовал в своих беседах в этом плане, они останутся либо пустым звуком, либо предметом для юмора, если в своей жизни психолог демонстрирует обратное.

В дополнение к сказанному выше (а также на с. 20 и 23) можно дать еще перечень некоторых направлений деятельности практического психолога в команде, определяющих ее успешность, но в любом случае он не будет завершенным.

1. Участвует в тренировках, в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям, но не претендует на лавры в случае успеха. Скромность и место в тени – его удел.

2. Все делает только с согласия тренера.

3. Изучает спортсменов далеко не только с помощью их самооценок и специального инструментария, но, в первую очередь, наблюдая их в тренировочных занятиях и в соревнованиях, в работе и на отдыхе – везде, где можно увидеть психологические особенности без специального тестирования.

4. Ведет политику неприсоединения в конфликтных ситуациях в тренерской среде, в то же время участвуя в разрешении противоречивых ситуаций.

5. Является буфером в напряженных ситуациях между тренером и спортсменом.

6. Проявляет предельную корректность, выдавая тренеру психологическую характеристику спортсмена. Окончательного заключения о возможностях спортсмена не делает, предоставляя это тренеру.

7. Никогда не распространяет доверенную ему информацию и не замыкает различные мнения между собой. Располагая к от-

кровенности, никогда не высказывает своего мнения о коллегах тренера.

8. Опытных тренеров не поучает и не просвещает, а ненавязчиво информирует о вопросах психологии спорта.

Безусловно, представленное в этом параграфе далеко не исчерпывает всех особенностей, определяющих успешность деятельности психолога-педагога. Это лишь наиболее общие и значимые из них.

9.2. ТИПЫ, СТИЛЬ, ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ В КОМАНДАХ

Содержание работы психологов в командах отличается великим разнообразием. Каждый психолог в своей работе фактически реализует свою личность.

Психолог с академическим образованием и строго научным складом мышления занимается больше психодиагностикой. У него все заранее спланировано и осуществляется в полном соответствии с установленными психологическими закономерностями.

И как его антипод – сензитивный интуитивист – больше надеется на тонкость своего восприятия и чувства при оценке психических явлений и на импровизацию в процессе воздействия на спортсменов.

Нельзя сказать, что из этого лучше для спорта, что хуже – всему свое время и место. А если учесть, что истина чаще всего бывает посредине, то многочисленные смешанные варианты больше всего устраивают практиков спорта. Но каков бы ни был характер деятельности психолога в команде, какие бы конкретные задачи он ни решал, поначалу перед ним всегда стоит одна общая задача – доказать результатами изначально, в процессе и до конца своей деятельности нужность и полезность пребывания в команде.

Те психологи, которые проработали в командах достаточно долго, знают, что решение именно этой задачи стимулирует, напрягает и утомляет больше всего.

Некоторые психологи, так сказать, набирают очки в правильном прогнозе и рекомендациях тренеру относительно его возможностей в предстоящих соревнованиях. Известно, что прогноз

в спорте – дело неблагодарное и рискованное. Тем и привлекателен спорт по сравнению с другими зрелищами, что результат здесь чаще всего непредсказуем. А психолог предсказывает, правда, не категорично, а вероятно, что вовсе не делает его советы менее значимыми и ответственными. Если тренер это понимает, он не будет чрезмерно строг к ошибкам психолога, которые неизбежны по самой сути спорта. Тренер, умеющий оценить возросшую вероятность правильного прогноза и верного решения благодаря советам психолога, будет снисходителен и к его ошибкам.

Другой психолог вовсе не занимается прогнозами, а исключительно психическими состояниями спортсменов. Он считает своей главной задачей подвести спортсмена к ответственным тренировкам или соревнованиям в наилучшей кондиции.

Третий и этим занимается мало. Он считает, что должен обучить спортсмена определенному характеру действий и мыслей в те или иные моменты тренировки и соревнований. Он обучает их приемам саморегуляции не вообще, а в связи с конкретной задачей деятельности, например приемам организации внимания в тот или иной момент игры.

Перечень можно продолжить:

- психологи, главной задачей считающие создание в команде общего жизнерадостного оптимистичного настроения. Значительную часть своего времени они тратят на своеобразное эстрадно-комедийное поведение в общении со спортсменом, когда шутками, анекдотами, улыбками он сбрасывает напряжение, создает благоприятный фон для работы и отдыха;

- психологи, которые часами выслушивают спортсмена, сопереживают, незаметно образуют и просвещают, определяя нужный характер действий и отношений, оценивают события до уровня «снятия грехов»;

- психологи, которые вмешиваются в организацию всей жизни спортсменов, контролируя распорядок дня, отдых, питание, соотношение различных мероприятий, культуру быта и даже содержание тренировочного процесса. Последнее далеко не всем тренерам и спортсменам нравится, даже если психолог предлагает вполне разумные и обоснованные вещи. Профессионализм психолога и его умение общаться с тренерской элитой нередко проверяется именно здесь;

- психологи по нормализации конфликтных ситуаций.

Уже этого неполного перечня стилия работы достаточно, чтобы увидеть в психологе и ученого, и шарлатана, и актера, и шута, и педагога, и духовного наставника. О последнем следует сказать особо. Хотим мы того или не хотим, но по объективной сути деятельности работа психолога в команде во многом сродни деятельности духовного наставника. Кому, как не психологу, можно довериться и «поплакаться в жилетку». У кого искать утешение, если руководитель требует, тренер заставляет, товарищи конкурируют, а мама с папой чаще всего далеко-далеко. А психолог, пользующийся доверием у спортсменов, для них отдушина, ему можно исповедаться, признаться в своих слабостях, выговориться, а иногда и натурально выплакаться в его присутствии. Ведь психолог занимается душой спортсмена, а душевный мир – это не просто восприятие или память, мышление или воля. Душе нужна душевность с ее гармонией, красотой, верой, надеждой, наконец, любовью. И если психолог оказывается способным хоть в чем-то быть близким по духу спортсмену, он будет ему полезен. Одно общение с ним может как-то заполнять вакуум, возникающий от жесткого спортивного режима, снимать сгустки монотонии, сглаживать тревогу, помогать философски переносить тяготы спортивной жизни.

Разнообразие форм работы психолога в команде делает его самого многоликим. Конечно, его личностный имидж остается относительно стабильным, но профессионально, в зависимости от ситуации может принимать прямо противоположные характеристики. Скажем, когда он утешает и успокаивает, и наоборот, когда совершает действия, направленные на вскрытие глубинных энергетических ресурсов, на их максимальное проявление. Каждый спортсмен, зная психолога, может избрать себе в помощь одну или несколько сторон его деятельности. Например, один ходит только на сеансы внушенного отдыха или гипноза и считает ненужным терять время на длительные разговоры с психологом. Другой же может не ходить на сеансы, но часами сидеть в комнате психолога, ведя бесконечные разговоры на самые различные темы. Есть спортсмены, которые любят тестироваться. Они удовлетворяют свой интерес к самопознанию, сравнивая данные тестов с тем, что они, казалось бы, хорошо знали о себе.

Сложившееся впечатление о психологе и соответствующий ему образ могут помочь или мешать психологу в его работе. Однажды психолог, не один год работавший с командой, решил дополнить свой инструментарий воздействия массажем. Но на-

ткнулся на категорическое возражение тренера, который резонно считал, что это может нарушить сложившийся благоприятный стереотип восприятия его образа.

В другом случае психолога, занимающегося в основном регуляцией состояний, попросили помочь научным сотрудникам проводить психологическое тестирование. Узнав об этом, один из спортсменов сказал: «Лучше не включайтесь в это дело, мы не того от вас ждем».

Давно известно об определенном стереотипе восприятия различных профессий. Не исключение психологи, особенно практические. Мол, раз психолог, значит, видит насквозь, понимает тебя лучше других и, неровен час, может так воздействовать, что выдашь неожиданное для себя. В принципе этот стереотип – хороший помощник для психолога, но это вексель, который надо все время оплачивать. И малейшая ошибка или неточность могут сопровождаться недоумением – «А еще психолог!» То, чего не заметят в поведении врача, массажиста, тренера, тут же заметят в поведении психолога. Именно потому, что от других часто и не ждут тонкости восприятия и глубины понимания. А психолог в ожиданиях спортсменов должен этим отличаться, иначе какой же это, мол, психолог.

Нередко работа психолога бывает полезной и без этих особенностей его личности, но в сложившемся стереотипе о психологе этого от него ждут. Как только спортсмены, тренеры, все окружающие узнают, что этот человек психолог, их установки меняются. У кого-то в общении с психологом повышается самоконтроль, у кого-то появляется серия вопросов к психологу, кто-то стремится поделиться своим опытом воздействия. Есть люди и с заведомо негативными установками к психологу. Их негатив необязательно явно выражен, но такая установка формирует желание видеть и замечать больше недостатки и ошибки в поведении психолога, нежели достоинства. А оценки его достоинств нужны психологу как никакому другому специалисту. Они формируют веру в него – основной инструмент его деятельности. Манера поведения, речи, весь облик психолога, информация вокруг него могут существенно помогать ему в работе.

Деятельность психолога по своей сути такова, что без рекламы и саморекламы в положительном значении этого слова эффективность его деятельности резко снижается. Ведь практический психолог чаще всего работает инструментом науки, но на уровне

искусства. А каково значение рекламы в искусстве, всем известно. Элемент внушения и самовнушения может быть столь силен, что благодаря рекламе многие подделку могут принять за шедевр. В отсутствие рекламы истинные ценности в искусстве нередко раскрываются только потомками и, наоборот, внешне броское, разрекламированное произведение оказывается «однодневной бабочкой». Однажды одного известного композитора-песенника спросили, не потому ли он более знаменит, чем его ровесники, что у него хорошие личные деловые связи в Союзе композиторов, на радио и телевидении. Он, не смущаясь и не таясь перед огромной телевизионной аудиторией, ответил, что он этого не отрицает, так как талант многолик и вовсе не достаточно уметь расставить ноты в нужном порядке, но надо суметь их сделать достоянием как можно более широкой публики. Кто не умеет этого делать, тот недостаточно талантлив. Эта психология популярности и рекламы в не меньшей мере касается и деятельности психолога.

Без соответствующей информации о себе психолог не сможет продуктивно работать. Конечно, психолог, который кичится и хвастается, энергично выпячивает себя везде и вся, может добиться только противоположного эффекта. Но умение представить себя корректно, ненавязчиво, балансируя между скромностью и необходимостью показать свою работу, создает так необходимую для работы атмосферу. Желание и умение представить себя психологом является профессиональной необходимостью, частью его работы. И если ему не удастся этого сделать, то при всех его положительных чисто инструментальных возможностях он не создает себе поля деятельности для их реализации.

Правда, на этом пути психологов, как нередко психотерапевтов, врачей и др., во многих случаях характеризует весьма неприятное свойство: прежде чем доказывать свои возможности и свою полезность, специалист предварительно пытается доказать, что подавляющее большинство его коллег делает свое дело неправильно, ошибочно или просто вредно. Становится непонятным, как профессиональный клан людей, занимающийся психикой человека, не замечает за самим собой столь грубо очерченные неприглядные методы достижения своей популярности. Почему-то им кажется, что они хороши только тогда, когда другие плохи. Они уверены, что, признавая достоинство своих коллег, они умаляют свои собственные. Это грустное заблуждение – буквально аномалия в восприятии психологами и психотерапевтами друг друга. Оно очень

вредит всей работе и по психологическому обеспечению в спорте. Для дела гораздо полезней, если каждый из них будет представлять общественности друг друга позитивно. Несомненно, если психологи спорта будут объективно и корректно, где только это возможно, подчеркивать достоинства друг друга и большую необходимость их деятельности, от этого общий вклад психологии в спортивный результат только возрастет.

С этим связан еще один тонкий вопрос о критериях полезности, продолжительности и достаточности работы психолога в команде. Нередко практического психолога спрашивают, каков объективный критерий полезности его работы. Особенно любят задавать этот вопрос академические психологи, заранее смакуя растерянность практика при ответе, что вот, мол, мерить нам некогда, цифр у нас мало, что многое, так сказать, на глазок, приблизительно, в том числе и результат работы. Но прежде нужен ответ на другой вопрос. Работа практического психолога-педагога – это наука в действии или поиск в искусстве? И многое ли меряется в искусстве? Посмотрим новый фильм – критерий сразу один: понравился или нет? Кому-то – да, кому-то – нет. Большинству – да, значит фильм нужен, полезен. Так эксперты оценивают телепередачи, новые песни, картины и пр. Так часто оценивается и работа практического психолога. Если спортсмены продолжают добровольно общаться с психологом, ходят на его сеансы, приглашают на сборы и т.д., в общем, как эксперты оценивают: нравится, нужен – это и есть ответ на вопрос о критериях полезности практического психолога.

Но быть полезным, нравиться – это лишь первый этап работы практического психолога. Второй – когда от его работы отказываются. Стереотип установок заставляет внутренне сжаться психолога, когда после многих месяцев и иногда лет психолог сталкивается с отказом от его услуг. Например, приходит он по привычке проводить сеанс гипноза с предсоревновательными установками и вдруг слышит непривычный ответ: «А вы мне сегодня не нужны!» – «Как это так?» – «А вот так, я совершенно уверен в себе и точно знаю, что все будет о'кей». В итоге – блестящий результат. Но ведь в том-то и радость психолога, что два-три года работы с тревожно-мнительной эмоционально нестабильной личностью дали этот результат и непосредственно в соревнованиях, и в отказе от помощи. Ведь родитель, воспитавший самостоятельного человека, такого, который сумел отказаться от дальнейшей помощи

и уверенно пошел по жизни, – такой родитель, несомненно, правильное и лучше того, который поддерживает качающегося великовозрастного бездельника до седых волос.

9.3. ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ К ПСИХОЛОГАМ

В зависимости от ситуации психолог работает и с командой в целом, и индивидуально со спортсменами. Уже через несколько дней общения психолога с новой командой отчетливо выявляются спортсмены, наиболее заинтересованные в его работе. Они приходят на сеансы, просят назначить время для индивидуальной беседы, берут для чтения психологическую литературу, просят обследовать их при помощи тех или иных тестов.

В противоположность им часто находятся скептики. Доброжелательный скептик держит свое мнение при себе, недоброжелательный делится с окружающими.

Постепенно орбита деятельности психолога стабилизируется.

Чисто человеческие и профессиональные контакты прослеживаются как бы на нескольких уровнях. На первом уровне два-три спортсмена становятся близкими психологу людьми. Между ними устанавливаются добрые, доверительные, дружеские отношения. Сохраняя социальную дистанцию, психолог выступает старшим товарищем, советчиком, учителем. На втором уровне в орбите общения «вращается» примерно семь человек, иногда больше. Классическое число семь и здесь находит свое отражение. Эти спортсмены верят психологу, приходят на беседы, включают его сеансы в свой режим дня, но такие общения по своей сути больше деловые, чем дружеские. Они и есть основное ядро в работе психолога.

В следующий уровень включаются спортсмены, которые периодически обращаются к психологу за советом или поддержкой, иногда приходят на сеансы. Но общаются с ним скорее на уровне простых человеческих доброжелательных отношений, чем на уровне профессиональных интересов. И, наконец, на четвертом уровне психолог может оказывать воздействие на спортсменов, даже не зная их, например, когда читает лекцию или проводит коллективный сеанс внушенного отдыха или гипноза с предсоставленными установками для всей команды.

Есть еще один уровень – самый сложный для психологов – неблагоприятного к ним отношения. Явно негативное отношение спортсменов к психологу – явление редкое. Но равнодушное, безразличное тоже можно считать негативным. Чаще всего неприятие психолога явно не выражается, что сути дела не меняет, поскольку кулуарные разговоры спортсменов между собой типа: «а зачем он здесь нужен», «какая от него польза» и т.д., серьезно мешают работе психолога. Тем более, если они исходят из уст знаменитого авторитетного спортсмена.

Но отношение спортсмена к психологу само по себе еще не определяет место психолога в команде. Да и само приглашение психолога в команду практически не зависит от спортсменов. Психолог оказывается в команде по воле тренера или руководства и именно их отношение нередко является определяющим. И даже если у психолога уже установлен прекрасный контакт со спортсменами, а тренер почему-либо возражает против его работы, то работа, естественно, не состоится. Здесь очередной раз вспоминаются бесчисленные многолетние разговоры о юридическом статусе психолога в команде, его функциях, задачах, правах, обязанностях и прочее. Принимаемые решения, однако, повлиять на существо дела не могут, так как для тренера они никакого значения не имеют. Если он не желает иметь в команде психолога вообще или какого-то конкретного психолога в частности, то никакие приказы и инструкции его не обяжут.

Вышесказанное относится в основном к работе психолога в команде. Но тренер и спортсмен, готовящиеся к соревнованиям самостоятельно, могут пригласить психолога для индивидуальной работы. Конечно, психолог, работающий с командой, постоянно организует индивидуальные встречи. И все же работа с одним спортсменом имеет существенные отличия: психолог работает в системе Personal Coach, где есть свои закономерности и нюансы. В этом случае формы общения и продолжительность взаимодействия варьируют в широком диапазоне: от встреч два-три раза в неделю на пару часов до тесного общения в течение всего дня; от подъема вплоть до вечерних сеансов, помогающих спортсмену заснуть. Чаще всего между психологом и спортсменом – глубокие доверительные отношения, определяющие эффективность психологического влияния. В такой форме работы очень важно дозировать общение, чтобы оно не превратилось в навязанную услугу.

Можно выделить несколько типов тренеров с точки зрения отношений к психологу и общения с ним.

1. Тренер придает большое значение работе психолога, привлекает его в команду, мотивирует, дает участок работы, время и место для нее, во всем помогает, не жалеет поделиться с ним достигнутыми успехами, полностью доверяет ему, разрешает любые общения со спортсменами. Он считает, что эта форма сотрудничества поднимет его возможности как психопедагога спорта.

2. Тренер привлекает психолога как консультанта, дает возможность обследовать спортсменов, получает от психолога информацию, а весь процесс воздействия оставляет за собой. Такому тренеру нужен психолог психодиагностического профиля.

3. Тренер использует психолога как ширму для создания атмосферы наукообразия и таинственности. Он обозначает интерес к психологу, высказывает к нему положительное отношение везде, но активно работать не дает.

4. Тренер привлекает психолога, дает ему ограниченные участки работы с тем, чтобы будущий успех не мог быть зачтен как итог работы психолога. Этот тренер – ревнивец, он к спортивному успеху и своей славе относится, как к любимой женщине, и не позволяет никому прикоснуться к ней, даже косвенно. И если вдруг появляется выбор: воспользоваться услугами психолога и тогда в случае успеха поделиться с ним малой толикой славы или работать одному, то такой тренер выберет последнее.

5. Тренер, осознающий значение психологического раздела работы, но внутренне не принимающий никаких помощников в этом плане. Как правило, это тренеры умные, грамотные, достигшие успеха, с высоким уровнем самооценки своих психологопедагогических возможностей. Для них оскорбительна сама мысль – как это ему, такому образованному и мудрому, кто-то может помочь в этом отношении. Действительно, такому тренеру психолог менее всего необходим, но это не означает, что он не нужен вовсе. Это один из элементов профессионального снобизма, а снобизм еще никогда и никому не приносил пользы.

6. Тренер в принципе принимает работу психолога, но боится его пребывания в команде. Вот буквальное мнение одного из таких тренеров: «Появляется в команде наблюдательный, умный человек, который, конечно, увидит не только хорошее, но и плохое, и потом будет рассказывать об этом где надо и где не надо. Стоит ли рисковать?»

ПОСЛЕСЛОВИЕ

В заключение следует отметить, что в истории спорта немало примеров, когда психология спорта становилась прямой среди наук при достижении спортсменами вершин спортивной славы. Но ей пришлось не только срывать аплодисменты специалистов и ценителей спорта, но и смущенно признавать их критику и упреки. От горечи последнего психологии не избавиться до тех пор, пока она не сольется с педагогической практикой, пока не прекратит своего гордого одиночества в келье исследовательского академизма, пока главной своей целью поставит не изучение, а воздействие, пока не доведет до практической реализации мысль, что на более длинном пути формирования и совершенствования спортивного характера (и вообще личности спортсмена) можно быть уверенным в успехе только тогда, когда опираешься на два «рельса» одновременно – на психологию и педагогику.

Несомненно, главным лицом, осуществляющим воспитательный процесс, является тренер. Главным, но не единственным. У него много помощников и среди них психологи-педагоги, психологи-практики. В истории психологии спорта не раз отмечалась тенденция направить психогигиеническую часть работы не в педагогическое, а в медицинское русло. Причина этого, вероятно, в том, что в своеобразном психогигиеническом, психолого-педагогическом процессе используется много методов из психотерапии. Но по большому счету это не методы психотерапии, это методы воздействия на человека, которые наиболее успешно используют именно психотерапевты. Как показано выше, эти методы с не меньшей пользой могут быть использованы и для коррекции уставшей психики, и для повышения возможностей здоровой, что и требуется в спорте. Для педагогов спорта центральной задачей такого комплексного подхода должно быть формирование и совершенствование свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Ясно, что за последние годы в спорте очень многое изменилось. Многие виды спорта стали ареной для бизнеса. Победы в большом спорте приобрели значение не только политическое, социальное, личностно-амбициозное, но и сугубо коммерческое, поэтому психологическое обеспечение подготовки спортсменов высокого класса приобрело новое звучание и привлекает внимание гораздо большей аудитории, чем раньше. Изменилось и отношение к спорту. Вот только суть спорта осталась прежней. Спорт, как никакие другие социальные и культурные институты цивилизации, помогает человеку реализовать глубинные потребности.

С ранних лет и до глубокой старости человек соревнуется и самоутверждается. Вначале в игре, а затем во всех видах и формах своей деятельности. Обучаясь, трудясь, общаясь, человек сохраняет игровой момент сравнения, сопоставления себя с другими с тем, чтобы получить очередной стимул к самосовершенствованию или испытать чувство превосходства, радость достижения, счастье победы. Естественная, инстинктивная природа стремления испытать эти переживания побудила человечество создать вид деятельности, в котором соревнование становится центром, целью, итогом многолетних усилий, – это СПОРТ с его апогеем – Олимпийскими играми. Спорт стал наилучшей моделью извечного, глубинного стремления сильного человека стать первым, поэтому спорт психологичен по самой своей сути. Но человек соревнуется не только с другими, но и с самим собой с тем, чтобы видеть: сегодня я стал лучше, чем вчера. В первом случае у человека формируется и совершенствуется в основном чемпионская сторона характера, во втором – рекордсменская. Их благоприятная смесь приводит к величию в спорте. Победа над собой и победа над другими – это звенья одной и той же цепи, ведущей к достижению истинной цели – самоутверждению, переживанию чувства удовлетворенного честолюбия, своей компетентности, значимости. Сама спортивная жизнь как среда окружения является мощным фактором воздействия на психику человека, особенно в период его становления. А спорт высших достижений представляет собой совершенно особый мир, в котором любое воспитание и самовоспитание приобретает свою специфическую окраску.

Спорт – одно из любимых детищ цивилизации – с момента своего зарождения имеет не только апологетов, но и критиков. При всей своей несомненной огромной социальной значимости нельзя не признать, что побудительная, мотивирующая основа

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

Пьедестал почета в спорте – один из символов выделения своего «Я». Пребывая на высшей ступеньке почета, спортсмен чувствует себя в единственном на данный момент центре искусственно созданной ситуации в мире спорта. Равно как и его тренер. Но пьедестал почета – это лишь один из многочисленных атрибутов спорта. Ведь спорт высших достижений – это остров особой жизни. Он сродни религии: здесь свои храмы, гимны, одежды, ритуалы, посты, символы, правила и т.д. Молятся здесь на спортивный результат. И образ жизни больших спортсменов, весь их душевный мир настолько существенно отличаются от мира не спортсменов, что традиционные, стандартизированные оценки их личности и деятельности часто оказываются просто неприемлемыми. Мощное желание реализовать свою эгоцентрическую природу находит в спорте благоприятнейшую основу. И спорт, естественно, отбирает в качестве своих верных слугителей людей с наиболее

выраженным стремлением к самоутверждению, к славе, к превосходству. На пути к этому они нередко демонстрируют беспримерные подвиги преодоления своих слабостей, утомления, опасности, внешних препятствий и пр. Это и многолетние систематические усилия в тренировках и соревнованиях, и отрешение от множества «мирских» радостей, риск нарушить здоровье и не реализовать себя в будущем в какой-то другой деятельности.

Если выделить в качестве одной из характеристик личности ее масштабность, то спорт предоставляет прекрасные возможности для ее роста. И титаническими усилиями подняв свой талант на олимпийскую высоту, спортсмен проникается чувством своей исключительности и неповторимости. Радоваться этому в одиночку невозможно. Спортивная слава никого не оставляет равнодушным: ни самого спортсмена, ни его почитателей. Не редкость, что элементарная человеческая скромность в лучах славы утрачивает свою регулирующую функцию. И поначалу хорошо скрываемая эгоцентрическая основа деятельности в спорте по мере достижения все более и более высоких результатов начинает утрачивать и свои нравственные тормоза. Зазнайство, высокомерие, пренебрежение, претенциозность, вседозволенность – все это негативные стороны роста масштабности личности в спорте, не обязательно проявляющиеся, но потенциально возможные, требующие особого внимания со стороны педагогов, психологов, руководителей спорта. Ведь во всяком светлом деле есть свои теневые стороны, лучше зная которые и предвосхищая их проявления легче строить процесс совершенствования и самосовершенствования личности.

Ясно, что результаты мирового уровня возможны только при сочетании максимальных усилий, огромной по продолжительности, объему и интенсивности работы с постоянным совершенствованием методики и используемых средств. Поиск новых путей, творчество на тренировке и вне ее требуют от тренера и спортсмена специфической смелости и фанатичной увлеченности, без которых мало кому удастся достичь вершин. Кроме того, спортивная жизнь – это длительное пребывание на сборах, напряженное ожидание соревнований и сами соревнования, нередко без привычных удобств и вдали от семьи. Переживания в момент неудачи, когда кажутся потерянными месяцы и даже годы, необычайную многоплановость работы и неопределенность итогов могут выдерживать только психологически подготовленные люди, отличающиеся

ся своеобразной психической устойчивостью и огромным запасом прочности. Счастье и тяготы спортивной жизни идут бок о бок и вполне стоят друг друга. К спортивному достижению, родившемуся за секунды или минуты, идут постепенно, изо дня в день долгие годы. Ему приносят в жертву вначале привычные детские игры, затем безмятежное времяпрепровождение подростков, нередко первую юношескую любовь, иногда систематическое образование и всегда массу мелких радостей, потому что спорт высших достижений чаще всего не оставляет для всего этого времени. Но большинство людей в спортивном рекорде, победе видят только ярко вспыхнувшую вверху ракету, а как она туда поднялась, известно лишь очень узкому кругу людей. Даже ученые поддаются этой тенденции и чаще разрабатывают психологию спортивного соревнования, а не психологию спортивной тренировки, занимающей большую часть времени в спортивной деятельности.

Но вот и соревнования... Спортсмен выходит на старт. На старте он один, совсем один, один со своей тревогой и своей собранностью, своим стремлением к признанию и пониманием неопределенной вероятности удовлетворения этой потребности. Над спортсменом нависает неведомая перспектива, когда он не знает, что же ждет его через несколько минут: то ли великое счастье, то ли бездонная пропасть горечи и отчаяния. Поэтому спорт и обладает такой притягательной силой, что здесь все в динамике, все в контрасте и в мгновение ока рушатся, казалось бы, точные предположения. Спортсмен это знает.

Наиболее глубоко спортсмен переживает свой провал, когда видит откровенную радость по этому поводу со стороны соперников. Увы, спорт дает почву для этого. Счастье и горе в спорте всегда соседствуют – это основа драматизма спортивной борьбы, в которой всегда есть победитель и побежденные. И спортсмен должен быть готов и к тому и к другому не только в своих ожиданиях, но и в способности противопоставить любому итогу выступления свою систему саморегуляции. В конце спортивной карьеры спортсмен поневоле вынужден по-житейски философствовать, зная, что всему когда-нибудь приходит конец. Ведь рано или поздно молодежь все равно выигрывает у «стариков» – и в силу своей молодости, и в силу усвоения более совершенной подготовки. Мол, многое достигнуто, но ведь есть и другие занятия, и не пора ли переключаться на них и т.д.

Уйти из спорта вовремя и красиво – часть извечной проблемы выбора и принятия решения. Чаще всего это редкое, но очень ценное искусство баланса анализа и интуиции. Когда ты знаменит, слава, почет и блага сыплются на тебя как из рога изобилия – и вдруг самому отказаться от этого! А стоит ли? А все ли реализовано? А если это ошибка, как дорого она тебе обойдется? Да, угадать здесь очень трудно. Но зато растерять славу, разменять ее на мелочи очень легко, особенно в спорте. Одни уходят из спорта, как уходят из жизни – раз и навсегда, в полном своем величии. И такими остаются в памяти любителей спорта. Другие уходят несколько раз и, возвращаясь, достигают даже новых вершин. И это похоже на возрождение. Ну, а если не достигают славы? Тогда, увы, это напоминает всего лишь реанимацию спортивной славы.

Люди, достигающие успеха в спорте: спортсмены, тренеры, организаторы – как правило, хорошие практические психологи. Именно практические, что и определяло их запросы к ученым. Развитие психологии в XX столетии привело к ее дифференциации на различные отрасли. Одна из этих отраслей – психология спорта – заметно отличается от других четко выраженным прагматизмом. Психология родила свое очередное дитя от отца – спорта, практика которого не приемлет учебных догматов и голого академизма. Спорт как модель жизненной борьбы представляет собой прекрасную арену для научных исследований. Используя эту арену, приумножили научные данные различные отрасли психологии: общая, социальная, возрастная, педагогическая, инженерная и др. Будучи практической по своей сути, психология спорта избежала в своем развитии болезненной для академической психологии тенденции – ухода в область интеллектуальных упражнений. Безусловно, она опиралась на теорию и эксперимент. Но с первых своих шагов она видела конечный результат не в статьях и книгах, наполненных терминами, схемами и графиками, а в конкретных практических мероприятиях, помогающих спортсмену и тренеру совершенствовать процесс спортивной тренировки и соревнований. С ходом времени главные, ведущие проблемы сменяли друг друга, но задача не только исследовать, но и оказывать позитивное психолого-педагогическое воздействие оставалась главной.

В 20–30-е годы это была проблема влияния физических нагрузок на психическую сферу человека.

В 40–50-е – формирования и совершенствования двигательного навыка.

В 50–60-е – эмоционально-волевой подготовки.

В 70–80-е – психологической подготовки к соревнованиям.

В 80–90-е – глобальная проблема психологического обеспечения спортивной деятельности и ментального тренинга, включая использование гипноза, транса, нейролингвистического программирования и других новейших направлений психотерапии и психопедагогике. Ставились задачи формирования и совершенствования спортивного характера, поиска психологических средств восстановления и вскрытия глубинных резервов спортсменов в тренировочном процессе и в соревнованиях.

В начале XXI века психология спорта немного растерялась и растеряла многих своих сторонников и верных слуг. Особенно в нашей стране. Безусловно, на то есть объективные причины. Но то, что многие ниши практической психологии спорта сейчас не заняты, побуждает новое поколение изучать полезный опыт прошедших лет, включать его в новейшие знания для того, чтобы и себе найти достойное место в спорте. И тот, кто выберет для себя путь практического спортивного психолога, сможет прожить далеко не всегда легкую, но необычайно интересную и насыщенную жизнь.

Эта книга – одно из руководств по практической психологии спорта. Но всегда надо помнить, что практический психолог в своей работе реализует свои неповторимые личностные особенности. Голое копирование опыта даже очень успешного психолога вне личностной интерпретации может оказаться непродуктивным. Вплоть до того, что можно дискредитировать метод, полезный в других руках. Знание того, **что** надо делать, еще не решает вопроса полезности. И даже понимание и реализация механизмов **как** делать – недостаточны. Нужно искать и найти свой собственный стиль деятельности и общения. Из многочисленных способов воздействия на спортсменов и тренеров избрать для себя те, которые будут находить наибольший отклик в душах людей и доставлять самому психологу великую радость самореализации. В связи с этим и добавлена последняя глава, которая раскрывает некоторые вопросы профессии спортивного психолога. И одним из эпиграфов к его деятельности может быть: «Создай благодатный внутренний мир, а потом излучай его на окружающих». Именно это ценится спортсменами (осознанно или неосознанно) больше всего. Именно это закладывает основы веры в психолога, которая, будучи подтверждена результатами, определяет успешность его деятельности на многие годы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Актуализация ресурсных возможностей спортсмена накануне и в период соревнований

В данном приложении приводится базовый текст сеанса предсоревновательной подготовки спортсмена. Именно базовый, так как специалист, проводящий подобного рода сеансы, будет иметь выбор: проводить его полностью или выбирая из него те части, которые будут соответствовать условиям и конкретным задачам, а также индивидуальным особенностям и опыту как ведущего, так и самого спортсмена. В основе сеанса лежат идеи измененных состояний сознания, главным образом транса по Мильтону Эриксону, в дополнение к которым нами разработаны именно предсоревновательные установки. До проведения сеанса со спортсменом (или группой спортсменов) проводится беседа о сути сеанса и его эффективности для нормализации предстартовых и соревновательных состояний. Вначале спортсмена просят вспомнить свое наилучшее предсоревновательное и соревновательное состояние, так сказать, «звездный» соревновательный опыт любой давности, когда он получил высшее удовольствие в первую очередь от процесса, а не только от результата выступления. Полезно с закрытыми глазами визуализировать наиболее яркие моменты этого опыта на экране телевизора (воссоздание зрительных образов). Постепенно приближаясь к экрану, в конце концов, «войти» в него, «впрыгнуть» внутрь и заменить зрительные образы на мышечно-двигательные, кинестетические, тем самым актуализируя мышечную и эмоциональную память.

Затем рассказывается:

- о важности гармонии в проявлении сознательного и подсознательного уровней управления в организме и поведении человека;*
- соотношении долженствований и желаний;*
- предсоревновательной скованности и раскованности;*
- мастерстве спортсмена как способности мгновенно переходить от легкости, свободы движений к максимальной собранности и мобилизации;*

– работе мышц-антагонистов, истоках и понятии слова «мандраж» в спорте и пр.

Продолжительность беседы и доступность изложения варьируют в широких пределах в зависимости от возраста, заинтересованности и временных возможностей.

В заключение беседы проводится подбор музыкального или звукового сопровождения (журчанье горного ручья, спокойного дождя и др.). Спортсмен, сидя и слегка расслабившись, с закрытыми глазами последовательно прослушивает 5–6 коротких отрывков и выбирает тот, который более всего успокаивает и расслабляет его (см. также с. 268–269).

После этого спортсмены удобно устраиваются в привычном для них положении, когда они готовятся к продолжительному отдыху.

И вот вы лежите в этой комнате и чувствуете прикосновение тела к опоре.

Ваша задача – дать полную свободу телу и психике и в особом состоянии перенести успешный опыт прошлого в будущие ситуации.

В процессе сеанса мы будем стирать тревожное ожидание результата и на его место запишем радостное ожидание праздника.

Будем стирать злонесущее волнение и на его место запишем прекрасные чувства вдохновения, воодушевления и восторга.

Сотрем вредную озабоченность, а на это место запишем установку на удовольствие от процесса последовательного решения конкретных задач.

И в то время, как расположились вы вот так, подготовим организм к глубокой релаксации.

И чем сильнее вы сумеете напрячь мышцы в начале сеанса, тем глубже будет последующее расслабление. *(Далее предлагается либо упражнение «Сжаться-разжаться», либо одно-двухкратное выполнение упражнения «Дуга», описанные на с. 226 и 197 соответственно. В некоторых случаях, когда спортсмен не хочет или не может напрягаться, используется прием «Фиксация взгляда», описанный на с. 197, 274–275.)*

А теперь вам хотелось бы принять еще более удобную позу. И передвигаясь слегка с закрытыми глазами, вы чувствуете себя все более и более комфортно. Удобно и хорошо вот так лежать.

И вы слышите звуки... *(говорится о том, что слышно в данный момент)*. Эти отдаленные звуки только подчеркивают уют и комфорт обстановки.

И если прислушаетесь, то вы сможете услышать даже биение вашего сердца.

И вы слышите мой голос. Вы будете слышать мой голос на протяжении всего сеанса.

И вы можете отметить, как грудная клетка поднимается и опускается с каждым вашим вдохом и выдохом. И с каждым вашим дыханием, с каждым звуком моего голоса вы будете все больше, все глубже погружаться в приятное измененное состояние сознания. Пока я говорю, вы начинаете погружаться в измененное состояние сознания того уровня, какой необходим вам сегодня. И пусть ваше подсознание выберет глубину и особенности этого погружения. Именно эта глубина позволит вам достичь нужных изменений. Интересно, вы хотите погрузиться в этот мягкий транс прямо сейчас или немного позже? *(Очень тихо включается музыка, относительно восприятия которой могут быть даны некоторые из установок со с. 269–270.)*

Слушая мой голос и эту чарующую музыку, все ваше тело приятно, спокойно расслабляется. *(Следует фрагмент текста релаксации, продолжительность которого определяется опытом участия спортсмена в подобного рода сеансах и сопутствующими задачами. Но в этом случае все же чаще используется сокращенный вариант, своеобразное сканирование мышц от лба до кончиков пальцев ног, который и приводится ниже. Присоединившись к дыханию, слова произносятся с паузами, спокойно, мягко, протяжно.)*

Лоб расслаблен... глаза... щеки... зубы разжаты. С каждым выдохом звучит в голове волшебная буква «Ы...», и нижняя челюсть мягко отвисает. Губы становятся мягкими, вялыми. Лицо словно маска. И с каждым выдохом, с каждой буквой «Ы» расслабление переходит к затылку... шее... плечам... спине. Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова. А голос мой хорошо слышится...

И с голосом моим, и музыкой этой так приятно уплывать в этот мир спокойствия и отдыха... И с каждым звуком моего голоса, с каждой этой буквой «Ы» на выдохе расслабление от плеча спускается по руке вплоть до кончиков пальцев. И руки мягкой, расслабленной тяжестью вдавливаются в опору. Расслаблены грудь

и живот. Мягкий, расслабленный живот. Дыхание ровное и спокойное. Расслабляются ноги. От бедра до кончиков пальцев ноги мягкой, расслабленной тяжестью вдавливаются в опору. И все тело с каждым выдохом расслабленной тяжестью сливается с кроватью (креслом). Оно словно расплывается, растекается, растворяется в ней. И в то время, когда говорю я все это, вы расслабляетесь все больше и больше. А если представить себе где-то в центре тела мягкое, ласковое солнышко... Его лучи словно окутывают, обволакивают расслабленное тело нежным, теплым покрывалом. И вы словно купаетесь в этих лучах. И как-то все меньше и меньше чувствуете тело свое. Взвешенность, легкость. Тело словно облачко в небе. Полный покой...

А голос мой успокаивает, мягко убаюкивает...

Приятная усталость, нет желания двигаться. Чувствуете свое дыхание: замедленное, сонное.

А голос мой проникает сквозь завесу дремоты, достигает глубин вашей нервной системы.

А на душе мягче, теплей, светлей, и с голосом моим и музыкой этой так приятно уходить в это удивительное царство спокойствия.

Все, все бесконечно расслабилось. Блаженство и невесомость. Полная свобода тела. Легкость. Раскованность. Раскрепощенность. Безмятежный покой...

Удивительно хорошо. Очень, очень приятно.

В этой раскрепощенности поднимайтесь над своей усталостью, над своими слабостями.

Пусть, пусть полнее, мощнее активизируются защитные силы организма.

Набирайтесь сил, спокойствия и уверенности в себе.

Насыщайтесь боевым духом для нужных моментов.

Свобода телесная, мышечная дополняется свободой психологической, душевной.

Здесь и сейчас на 30–40 минут вы избавлены от долженствований и обязательств.

И вы можете слушать, а можете и не слушать. Можете запоминать, а можете и не запоминать. Да и воспринимать вы можете все или частично, как захотите.

И каждый погружается в это измененное сознание, в этот мягкий транс по-своему и чувствует себя по-своему. Опыт – великий

учитель. И вы можете погружаться в это состояние медленно, постепенно или быстро или вовсе не погружаться.

И хотя вы не осознаете всего, но ведь ваше дыхание уже изменилось и тонус мышц изменился, и все моторные рефлексы погасли.

И подсознание ведет вас испытать удовольствие транса – среднего или глубокого – как захотите. И вы свободно и спокойно переходите в это особое состояние.

И неважно, что именно контролирует ваше сознание сейчас – все, что происходит, частично или ничего не контролирует.

Подсознание само будет делать так, как необходимо вашему организму, вашей нервной системе, душевному благополучию и успеху.

И вот сейчас уже постепенно выравнивается пульс, он несколько изменяется, как это бывает, когда вы (*имя*)... погружаетесь в сон, в сон, приятный, спокойный сон... (*Короткая пауза, в ходе которой музыка мягко убирается до начала следующей фразы.*)

А голос мой то ли слышите наяву, то ли это мой голос в каком-то вашем красивом сне. Вы будете слышать мой голос на протяжении всего сеанса.

Пауза 1–3 мин, согласно состоянию спортсмена.

– Сейчас ваш мозг подготовлен к восприятию нового опыта использования собственных ресурсов.

– И сознанию может показаться, что ничего не происходит, в то время как подсознательный разум возвращает вас к вашим лучшим состояниям и начинает переносить их в будущее.

– Ваше сознание может еще прислушиваться к тому, что я говорю, когда подсознание начинает вспоминать события очень приятные и полезные для вас.

– Ваше сознание может быть сосредоточено на той или иной мысли, по мере того как подсознание начинает свое увлекательное путешествие в мир радостных образов прошлого.

– Ваше сознание может сомневаться в значении того, что сейчас происходит, в то время как подсознание начинает извлекать из эмоциональной и мышечной памяти наилучшие образцы ваших состояний. Приходят, приходят в памяти тела образы спокойной боевой уверенности, давшие вам глубокое удовлетворение от реализации своей подготовленности и удовольствие от высочайших самооценок воли и мужества.

– Ваше сознание может отдавать себе отчет в том, какие ощущения вы испытываете сейчас, а подсознание может иметь свои представления о том, что вы хотите испытывать в будущем.

– Ваше сознание может быть озабочено целью достижения, а подсознательный разум насыщает вас удовольствием от процесса достижения цели.

– Ваше сознание стремится проникнуть в смысл того, что я сейчас говорю, а подсознание открывает для вас скрытую мудрость памяти тела в его наилучших проявлениях.

– И после того как сознание перестает критически оценивать происходящее, оно начинает понимать необычайную полезность и важность общения с подсознанием.

– Вы на пути проникновения в скрытую мудрость гармонии сознания и подсознания, тела и психики.

(Произнесение последующего текста требует особой игры темпом, интонациями, акцентами, паузами, громкостью, повторами, фразовыми и логическими ударениями.)

1. Ваше сознание может тревожиться и напрягать вас накануне соревнований или непосредственно перед самым стартом.

В то время как ваше подсознание всегда спокойно и уверено в радостном ожидании праздника. Спокойно и уверено.

2. Ваше сознание может суетно и напряженно твердить: «А что будет, если.., а что будет, если... Покажу, не покажу...»

А подсознание говорит: «Убери свои прогнозы куда подальше. Все будет хорошо, все будет как надо. Я сама фортуна, и я веду вас. Дай мне насладиться хорошей, красивой работой».

3. Ваше сознание очень зависит от мнения общества, от мнения окружающих и напрягает вас даже тогда, когда в этом нет никакой необходимости.

По мере того как ваше подсознание прекрасно знает, когда нужно быть собранным, сосредоточенным, мобилизованным, а когда можно и нужно быть раскованным и раскрепощенным.

4. Ваше сознание вечно что-то планирует, рассчитывает, оно погрязло в цифрах, местах, баллах, очках.

Но подсознание ваше живет как ребенок, легко, свободно и беззаботно, радуясь и настоящему, и будущему. И говорит сознанию: «Оставь меня в покое. Дай мне спокойно и уверенно насладиться этим праздником спорта».

5. И если сознание озабочено, думая о результате, то ваше подсознание настроено на удовольствие от процесса самореализации. Настроено на то, что делать, как и когда... и забота уменьшается.

6. Ваше сознание думает, что вы, якобы, волнуетесь перед стартом.

Но ваше подсознание прекрасно знает, что это вдохновение, воодушевление и радостное ожидание восторга.

7. Ваше сознание может стеснять вас некоторой мышечной скованностью.

В то время как ваше подсознание – удивительный мастер делать вас до старта раскованным, раскрепощенным, легким и красивым, радостно свободным, непринужденно уверенным в себе. И это знает и помнит ваше тело.

8. И даже на старте сознание может отвлекать вас на беспочвенные размышления. Тогда как ваше подсознание в эти моменты будет наслаждаться мощным приливом сил и энергии, готовя вас отдать все эти дополнительные ресурсы, все до конца, в ходе соревнований.

9. Ваше сознание может выбрасывать разнообразные, часто противоречивые образы предстоящего.

Но подсознание-то абсолютно уверено, что все будет о'кей, так как спокойная боевая уверенность (2 раза) завладевает вами полностью.

10. Ваше сознание может сохранять какие-то сомнения.

По мере того как подсознание четко знает, что делать, как и когда, тем самым снимая мелочную неопределенность.

11. Ваше сознание может бодрить вас ночью.

В то время как ваше подсознание дает вам глубокий покой, спокойный отдых до полного отдохновения.

12. Ваше сознание еще может ждать какой-то помощи извне, но ведь ваше подсознание само ангел-хранитель, верный помощник, и этот помощник всегда с вами.

Эти установки помогают вам создать собственные самовнушения, наиболее значимые и полезные для вас. И прямо сейчас вы можете как бы услышать их. И это звучит в глубинах вашего мозга... *(Далее идут необходимые тексты из набора со с. 179–180. В некоторых случаях, по согласованию со спортсменом, сеанс дополняется какими-либо мотивационными установками из пред-*

ставленных выше сеансов психотренинга (см. с. 285–286) и секундирования (см. с. 291–293). После короткой паузы следует завершение сеанса.)

Наш сеанс подходит к концу. Он прошел очень успешно. Вы отлично отдохнули, восприняли все установки и самовнушения, которые будут всплывать в нужное время и в нужном месте *(по необходимости называется время и место либо используется фраза «в ближайших соревнованиях»)* и помогать вам создавать идеальное предсоревновательное и соревновательное состояние. Мой голос остается с вами. При необходимости он будет следовать за вами. Правда, он может превращаться в голоса ваших наставников, родителей, близких людей. Или даже в голоса птиц, шум прибой, дождя. Или в эту музыку. Мышечной и эмоциональной памяти не нужны слова. Их гармоничное сочетание прямо и непосредственно нормализует ваше состояние, в нужные моменты делая вас раскрепощенными, раскованными, а в нужные моменты предельно собранными и мобилизованными, когда реализуется не просто ваша подготовленность, но и глубинные, до поры до времени скрытые ресурсы.

А сейчас я выведу вас из этого измененного состояния сознания, из состояния расслабления, дремоты, сна. *(Далее идет завершение по любому сценарию, привычному для ведущего. Один из вариантов представлен выше – с. 191–192.)*

Сеанс может проводиться многократно в предсоревновательный период. Но нередко достаточно одного сеанса днем, перед вечерними стартами, чтобы получить позитивный результат. Продолжительность сеанса и его конкретное содержание существенно варьируют в зависимости от условий соревнований, вида спорта, возраста спортсменов, их подготовленности, личностных особенностей, готовности к изменениям и пр. Представленное выше – это некий исходный материал для творческого поиска ведущего, совершенствующего свое исполнительское мастерство.

Опросник «Старт-плюс, старт-минус»

Основные показатели позитивного и негативного психофизического состояния спортсмена накануне и в процессе соревнований

Старт		Самооценка: +5 +4 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 -4 -5	Текущие старты (даты)				
Лучший	Худший						
		1. Спокойный, хладнокровный – тревожный, испуганный, панический					
		2. Уверенный в себе – неуверенный					
		3. Боевой – подавленный					
		4. Воодушевленный, вдохновленный – волнующийся, унылый					
		5. Раскованный, раскрепощенный – скованный, закрепощенный, напряженный					
		6. Плавный, ловкий – неуклюжий					
		7. Собранный – разобранный, растерянный					
		8. Надежный – внушающий сомнения (сомневающийся)					
		9. Самодостаточный, самостоятельный – нуждающийся в поддержке, несамостоятельный					
		10. Энергичный, отдохнувший – вялый, усталый, слабый					
		11. Удовлетворенный – расстроенный					
		12. Организованный, четкий, последовательный – суетливый, поспешный, нетерпеливый					
		13. Чувствующий себя успешным – стеснительный, смущающийся, ложно скромный					
		14. Сконцентрированный (сфокусированный) – рассеянный (расфокусированный)					
		15. Умеющий положиться на себя – теряющийся в сложной ситуации					
		16. Легкий в общении – мрачный, раздражительный					
		17. Взгляд четкий, определенный – взгляд бегающий, рассеянный					
		18. Влажность рук обычная, руки спокойные – руки влажные, дрожащие					
		...					

Инструкция

– Вспомните свой лучший соревновательный опыт, когда вы не просто показали высокий результат, но и испытали особое радостное чувство спортивного праздника. Оцените в крайней левой колонке свое состояние согласно представленным в опроснике критериям по одиннадцатибальной шкале от +5 до –5 через 0.

– Вспомните свой худший соревновательный опыт, когда вы не испытывали праздничного настроения ни до соревнований, ни после, показав слабый результат. Оцените его аналогично предыдущему в соседней колонке.

– Вполне возможно, что в первой колонке будут оценки не только с положительным знаком, но и с отрицательным. Равно как во второй будет немало положительных оценок.

– Будьте максимально объективными, честными – эта анкета исключительно для вашего последующего анализа с целью выявления слабых сторон предсоревновательной и соревновательной психологической готовности к старту. Сравнение этих двух оценок может оказаться очень полезным при подготовке к будущим стартам.

– Будущие старты оценивайте в правых колонках. Выясняйте причины, помешавшие вам реализовать достигнутый уровень подготовленности (чрезмерная значимость, навязчивые мысли о результате, состав участников, организация соревнований, поведение окружающих людей, психологический климат в команде, особенности ритуала предсоревновательного поведения и использованных способов саморегуляции и пр.). Ищите пути стабильности ваших выступлений и скрытые резервы для реализации «старта-плюс».

– Старайтесь как можно меньше использовать нейтральную оценку «0».

– Проявляйте самостоятельность и инициативность. Естественно, что в опроснике представлены 18 только основных показателей, которые можно дополнять и оценивать в нижеследующих графах согласно вашим наблюдениям за самим собой.

Учебное издание

ГОРБУНОВ Геннадий Дмитриевич

ПСИХОПЕДАГОГИКА СПОРТА

Учебное пособие

Редактор *А.А. Алексеев*

Художник *Е.А. Ильин*

Художественный редактор *Л.В. Дружинина*

Корректор *А.С. Белова*

Компьютерная верстка *С.И. Штойко*

Подписано в печать 04.09.2014. Формат 60×90¹/₁₆.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 20,5. Уч.-изд. л. 20,0. Тираж 1000 экз.

Изд. № 1877. Заказ № 464.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.

Сайт: www.sovsportizdat.ru

E-mail: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ООО «Великолукская городская типография».

182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, 78/12.

Тел./факс (81153) 3-62-95.

E-mail: zakaz@veltip.ru