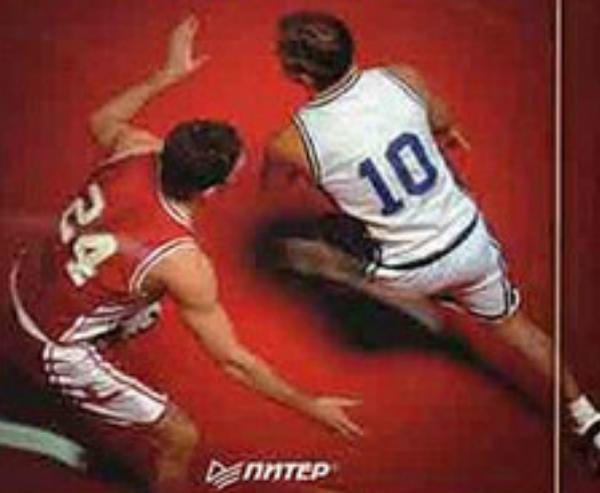


**МАСТЕРА
ПСИХОЛОГИИ**

Е. П. Ильин

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА



 ПИТЕР

Мастера психологии

Евгений Ильин

Психология спорта

«Питер»

2008

Ильин Е. П.

Психология спорта / Е. П. Ильин — «Питер», 2008 — (Мастера психологии)

Книга крупного российского психолога профессора Е. П. Ильина включает в себя четыре раздела: «Психология деятельности спортсмена», «Психология тренировочного процесса», «Социально-психологические аспекты спорта» и «Психология деятельности тренеров и спортивных судей». В отличие от предыдущих тематических изданий в данном учебнике рассмотрен и ряд новых вопросов: психологические аспекты «спортивной формы», психология общения в спорте, психология спортивной карьеры, психология зрителей, психология спортивного судейства. Для спортивных психологов, тренеров, педагогов и студентов вузовских факультетов психологического и педагогического профилей.

© Ильин Е. П., 2008

© Питер, 2008

Содержание

Предисловие	5
Введение. Психология спорта как учебная дисциплина	7
Раздел I	10
ГЛАВА 1	10
1.1. Особенности и этапы спортивной деятельности	10
1.2. Психологическая характеристика предстартового этапа	12
1.3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности	15
1.4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности	22
ГЛАВА 2	23
2.1. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры	23
2.2. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний	29
2.3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов	30
2.4. Половые различия в спортивной мотивации	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Е. П. Ильин

Психология спорта

Предисловие

Со времени издания последних учебных пособий по психологии спорта прошло уже несколько десятилетий. За это время в нашей стране произошли важные политические, экономические изменения, которые повлияли и на спорт. Изменилась психология спортсменов и тренеров. Все меньше стали говорить об их патриотизме, все больше – о выгодных контрактах и материальном обеспечении будущего. На этом фоне наработки спортивных психологов, созданные в 1960-1980-х годах, на какое-то время как бы утратили актуальность. В 1990-х годах резко снизилась интенсивность научных исследований по психологии спорта и как следствие – количество публикаций, а монографии практически исчезли. Остается надеяться, что застой, в котором оказалась спортивная наука, в частности спортивная психология – явление временное. Изучение спортивной психологии в высших физкультурных учебных заведениях никто не отменял, а посему для студентов нужны новые учебники, тем более что старые уже стали библиографической редкостью.

Данный учебник включает в себя четыре раздела: «Психология деятельности спортсмена», «Психология тренировочного процесса», «Социально-психологические аспекты спорта» и «Психология деятельности тренеров и спортивных судей». В отличие от предыдущих изданий в данном учебнике рассмотрен и ряд новых вопросов: психологические аспекты «спортивной формы», психология общения в спорте, психология спортивной карьеры, психология зрителей, психология деятельности тренера, психология спортивного судейства. В то же время в учебнике отсутствует раздел «Психологическая подготовка спортсмена», которая во многих учебниках и учебных пособиях по психологии спорта выделяется в самостоятельный вид подготовки наряду с физической, тактической и технической. Мне представляется, что делать это нецелесообразно, так как психологической подготовкой являются и мобилизация спортсмена перед соревнованием, и регуляция состояний спортсмена, и развитие его волевых качеств, и тактическое обучение спортсмена, и его техническая подготовка (формирование навыков), и его воспитание. То есть все, что делают тренер и психолог со спортсменом в плане развития его как личности, – и есть психологическая подготовка. Поэтому то, что отражено в этом учебнике, имеет к ней самое непосредственное отношение.

Читатель также может заметить, что в учебнике нет раздела, посвященного *стрессу*. Это может показаться странным на фоне того бума, который имел место в 70-х годах прошлого века в отношении стресса в спорте. Я придерживаюсь точки зрения, что стресс – это не любое физическое или психическое напряжение человека,¹ а реакция организма на *патологические (травматические)* факторы.

Это не значит, что в спорте стресс не встречается. Умирают от инфаркта болельщики на футбольных матчах, спортсмены во время шоссейной велогонки или марафонского бега в случае применения допинга и т. п. Но это исключительные случаи, в целом не типичные для спорта. Понятие «стресс» в настоящее время стало слишком неопределенным, поэтому я предпочитаю использовать термин «психическое напряжение».

В учебнике нет и раздела, посвященного *надежности спортсмена*, то есть безошибочной и стабильной деятельности спортсмена в условиях соревнований. Это понятие, пришедшее в

¹ В одной научной публикации было написано, что нажатие на динамометр при соревновании двух групп спортсменов друг с другом – это стресс.

психологию спорта из инженерной психологии и ставшее в 1970-х годах довольно модным, едва ли добавило ясности к тому, что понимается под психологической устойчивостью и физической, технической, тактической подготовленностью спортсменов (что определяет успешность соревновательной деятельности). Критерием надежности стало либо количество срывов, ошибок (отказов, как принято говорить в инженерной психологии) спортсменов на соревнованиях (то есть количество неудачных выступлений), либо ухудшение результатов на соревнованиях по сравнению с тренировками.² Но и то и другое определяется множеством факторов, в том числе и не имеющих отношения к психике спортсмена, учесть которые практически невозможно. Стало быть, говоря о надежности спортсменов, надо снова говорить обо всех психологических аспектах спортивной деятельности.

Основной текст учебника оформлен врезками, содержащими дополнительную информацию из разных источников по рассматриваемому вопросу. В конце учебника даны приложения, которые могут быть использованы тренерами и практическими психологами при изучении спортсменов и тренеров.

² Когда говорят о стабильности или нестабильности результатов, показываемых спортсменом, как о критериях его надежности, возникает вопрос: что лучше – быть нестабильным, но выиграть один раз в своей карьере олимпийское золото (как в свое время это сделал американский прыгун в длину Боб Бимон, установивший на Олимпиаде в Мехико феноменальный мировой рекорд, к которому он сам потом не мог даже приблизиться), или быть стабильным, но занимать места где-то в шестерке лучших? В нашей стране был бегун на 400 м с барьерами, который в течение всего сезона показывал один и тот же результат, рекордный для себя, но улучшить его он никак не мог. Думаю, что такая надежность выступлений вряд ли его радовала.

Введение. Психология спорта как учебная дисциплина

Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание, – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем полный набор... Исследования и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом различных аспектов, но особенно психологических.

Питер Снелл, трижды олимпийский чемпион, доктор физиологии

Пройдя путь большого спорта, мы серьезно не задумывались о роли психологии в подготовке спортсменов высокого класса, не уделяли должного внимания индивидуальному подходу, взаимоотношениям тренера и спортсмена, в чем сильно проигрывали. Нередко одержимый тщеславием тренер мнит себя психологом. Позже, оглядываясь назад, с горечью замечаешь, что многие молодые талантливые спортсмены почему-то не дошли до своей цели. <...> Роль психолога в команде у нас принижается, но на практике мне приходилось прибегать к его помощи. Считаю, что, используя рекомендации и советы психолога, удалось не только сохранить многих спортсменов в команде, но и добиться значительных результатов. <...> Даже косвенное соприкосновение с психологической наукой – через общение с психологом – дало повод многое переоценить, увидеть ее огромные возможности.

Хмелев А. А., заслуженный тренер СССР

Раньше я очень ревностно относился к появлению чужого человека в сборной. Считал, что я сам лучший психолог. Также до меня думал Гайич. Но видно, не справляюсь... Я могу рассказать о важности матча. Аубрать чувство ответственности за результат, которое убивает искры в глазах, не получается... Мы с моим помощником пойдем на специальные курсы. Может, после них проще будет понять психолога. А то порой обращаются какие-то люди, а ты не понимаешь, что они делают и зачем. Так было в «Динамо», когда ребятам предлагали вместе кубики складывать, парашют разбирать, чтобы командой себя почувствовать. Но для меня очевидно: психолог команде необходим.

В. Олекно, главный тренер сборной мужской команды России по волейболу

Предмет психологии спорта. Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта. Необходимость появления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью (стремлением к победе), большими, а иногда и предельными, физическими и психическими нагрузками.

Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд *общих* и *специальных разделов*, это:

- 1) мотивы спортивной деятельности;

- 2) психологические основы ориентации и отбора в различные виды спорта и психодиагностика склонностей и способностей;
- 3) психомоторика;
- 4) психология обучения и воспитания в спорте;
- 5) психологические особенности физической, технической и тактической подготовки спортсменов;
- 6) психологические особенности личности спортсменов;
- 7) психология спортивного коллектива;
- 8) состояния спортсмена и их психорегуляция;
- 9) стили спортивной деятельности;
- 10) психологические особенности личности и деятельности тренеров;
- 11) психологические особенности личности и деятельности спортивных судей;
- 12) психологическая характеристика различных видов спорта;
- 13) психологическая характеристика болельщиков.

К сожалению, не все перечисленные аспекты изучены одинаково полно. Например, к изучению психологических особенностей болельщиков психологи приступили только недавно, а психология спортивного судейства до сих пор остается практически нетронутой темой.

Методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, такие же, как и в общей психологии. Их разделяют на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа.

Организационные методы определяют стратегию исследования и включают в себя сравнительный (включая сравнительно-возрастной или метод поперечных срезов) и лонгитюдинальный.

Сравнительный метод используется для изучения психологических различий между спортсменами различных видов спорта, игровых амплуа, пола, квалификации, специфики тренировочного процесса и других факторов.

Лонгитюдинальный метод используется с целью длительного (в течение нескольких месяцев и лет) прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или группы спортсменов. Он дает возможность наглядно и в динамике проследить влияние спортивной тренировки на изменение психологических особенностей спортсменов.

Эмпирические методы весьма разнообразны и включают в себя объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и психодиагностику.

Объективное наблюдение имеет целью изучение различных поведенческих, эмоциональных проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (на тренировках, соревнованиях, сборах). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной (магнитофона), стенографической или протокольной записи, технических средств (видеоаппаратура). Наблюдение должно проводиться по заранее составленному плану и схеме. Оно должно быть систематическим, что обеспечит относительно полный сбор материала по интересующему вопросу.

Самонаблюдение является способом самопознания и используется спортсменами при анализе своих состояний, поступков, техники выполняемых движений с целью совершенствования. Самонаблюдение тоже должно носить систематический характер, стать для спортсмена привычкой. Результаты должны фиксироваться в дневнике для возможности осуществления качественного самоанализа.

Экспериментальный метод имеет две разновидности – лабораторный и естественный эксперименты:

- лабораторный эксперимент проводится в специальных помещениях, оборудованных сигнализационными и регистрационными приборами и аппаратами (рефлексометром, кинематометром, тренометром и пр.);

- естественный (полевой) эксперимент организуется в естественных условиях (на тренировке, соревнованиях) и имеет две разновидности – констатирующий и формирующий. При этих видах экспериментов также используется аппаратура (переносная или дистанционная).

Психодиагностические методы направлены на выявление склонностей, отдельных способностей и одаренности спортсмена в целом, имеющих у него типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента, свойств личности, диагностики состояний (предсоревновательных, соревновательных и послесоревновательных), изменения психологических параметров после нагрузок. Эти методы могут использоваться для: отбора кандидатов в команду, выбора адекватного для данного спортсмена вида деятельности и игрового амплуа, а также стиля деятельности.

Методы количественно-качественного анализа используются для математико-статистической обработки полученных в исследовании данных и содержательного их анализа.

Краткий экскурс в историю возникновения и развития психологии спорта

Термин «психология спорта» введен в научный обиход русским психологом В. Ф. Чижем (см.: Психология спорта. СПб., 1910), хотя еще раньше, в самом начале XX века, это понятие использовал в своих статьях и основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В 1913 году по инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне (Швейцария) был организован конгресс по психологии спорта, и с этого момента рассматриваемая наука получила официальный статус. Однако слабое развитие спорта не способствовало и быстрому развитию науки, которой занимались лишь отдельные ученые, в основном в США, Германии, СССР. В нашей стране зачинателями психологии спорта были А. П. Нечаев, опубликовавший в 1927 году монографию «Психология физической культуры», А. Ц. Пуни, З. И. Чучмарев, П. А. Рудик. В довоенные годы были разработаны программы спецкурса «Психология спорта» для институтов физической культуры.

Интенсивное развитие психологии спорта началось во многих странах после Второй мировой войны. Это было связано с ростом престижности спорта, а также борьбой двух политических систем – социалистической и капиталистической, стремившихся доказать свое преимущество, в том числе и через спортивные достижения.

Немногим позже стали регулярно проводиться Международные конгрессы по психологии спорта, в 1970 году был учрежден «Международный журнал по психологии спорта», в 60-х годах XX века возникли Европейская и Североамериканская ассоциации психологов спорта.

В нашей стране в 1952 году А. Ц. Пуни была защищена первая докторская диссертация по психологии спорта, а затем появились монографии, посвященные исследованиям в этой отрасли психологии, авторами которых были Г. М. Гагаева, С. Ч. Геллерштейн, А. А. Лалаян, В. Г. Норакидзе, А. Ц. Пуни, О. А. Черникова. В последующие годы большой вклад в развитие психологии спорта внесли многие ученые: О. В. Дашкевич, Е. А. Калинин, Р. А. Пилоян, В. М. Писаренко, А. В. Родионов, О. А. Сиротин, В. А. Толочек, И. П. Волков, Г. Д. Горбунов, Т. Т. Джамгаров, Р. М. Загайнов, Ю. Я. Киселев, В. Л. Марищук, А. Н. Николаев, В. К. Сафонов, Б. Н. Смирнов, Н. Б. Стамбулова, Е. Н. Сурков, Ю. Л. Ханин, Б. А. Вяткин, А. Д. Ганюшкин, А. А. Лалаян, Ю. А. Коломейцев и многие другие. Уже в течение десяти лет на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета осуществляется подготовка психологов по специальности «Спортивная психология».

В настоящее время психология спорта стала не только теоретической, но и практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких спортивных результатов.

Раздел I

Психология спортивной деятельности

ГЛАВА 1

Психология деятельности спортсмена

Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в то же время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.

В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, проведение досуга, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. Профессиональный же спорт превратился в шоу и стал сферой бизнеса, способом зарабатывания больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже не идет. Подчас, наоборот, здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для многих спортсменов ступенями роста.

1.1. Особенности и этапы спортивной деятельности

Несмотря на существенные различия массового спорта от спорта высших достижений и особенно профессионального спорта, спортивная деятельность по своим основным характеристикам везде остается одной и той же, со всеми присущими ей закономерностями и особенностями. Поэтому даваемая ниже характеристика спортивной деятельности относится к любой категории спорта.

Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсменов.

Без состязательного момента спортивная деятельность утрачивает свой смысл. В связи с этим взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта: по отношению к сопернику – как *противоборство*, а по отношению к партнерам по команде – как *сотрудничество, взаимодействие*. Противоборство регламентируется правилами соревнований, нарушение которых ведет к штрафным санкциям, вплоть до дисквалификации спортсмена.

Деятельность спортсменов – это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием больших, а порой и предельных, физических нагрузок.

Полноценность спортивной деятельности требует соблюдения спортсменом режима жизни в целом, а не только режима тренировок и соревнований. Режим жизни спортсмена связан со многими ограничениями, лишением себя многих удовольствий, в том числе и общения с родными и близкими в течение длительного времени.

Известный спортивный психолог Р. М. Загайнов пишет: «Сколько я видел тоскующих глаз спортсменов, заброшенных (пусть даже ненадолго) „в дальние дали“ от родного дома (особенно сильна тоска по дому у семейных!). Таких успокоить почти невозможно. Единственный путь – как-то отвлечь» (Загайнов Р. М. Психолог в команде. М.: ФиС, 1984. С. 77).

Продуктом спортивной деятельности является изменение спортсмена как личности и индивида, спортивные достижения (рекорды, чемпионские звания) и зрелища.

Для **соревновательной деятельности** характерны следующие особенности:

- *публичность* со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.).³ Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;
- *значимость* ее для спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;
- *ограниченность числа зачетных попыток*, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;
- *ограниченность времени*, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;
- *непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования*: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

Все это приводит к возникновению у спортсменов *состояния нервно-психического напряжения*, которое на тренировочных занятиях, как правило, отсутствует. Имеются данные, что мужчины лучше реагируют на условия соревнований, чем женщины.

В современный спорт кроме самих спортсменов вовлечены тренеры, спортивные руководители, врачи, психологи, массажисты, менеджеры, судьи, журналисты. Поэтому подготовка выдающегося спортсмена требует больших финансовых затрат и использования последних научных достижений в области теории и методики спортивной тренировки, физиологии, медицины, психологии, фармакологии, менеджмента. Однако центральной фигурой остается спортсмен, остальные действующие лица занимаются поиском талантов и созданием условий для реализации имеющихся у спортсмена возможностей.

Соревновательная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся и организационно, и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности. Однако следует иметь в виду, что строгого соответствия состояния и этапов деятельности может и не быть. Например, состояние страха в большей мере характеризует подготовку к деятельности, но оно может проявиться и во время вработывания, и на этапе непосредственного осуществления деятельности. Состояние монотонии может возникать не только во время деятельности, но и при подготовке к ней и т. д. Поэтому соотношение какого-либо состояния к определенному этапу деятельности условно, и его нужно рассматривать лишь как структурную организацию материала.

На каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определенные задачи, в том числе и психологического плана.

³ Насколько это важно для спортсменов, показывает проведенный опрос советских олимпийцев. Половина из них собирали вырезки из газет и журналов с материалами о них, 38,5 % заявили, что помнят, когда, где и кто впервые упомянул их фамилии в прессе, 39,2 % спортсменов утверждали, что публикации о них в печати помогли им в жизни и спорте. Вместе с тем 35,1 % отметили, что за время их спортивной карьеры в прессе появлялись необъективные материалы и несправедливые упреки в их адрес, которые вызвали неприятный осадок (Мильштейн О. А., Куликович К. А. Советский олимпиец: социальный портрет. М.: ФиС, 1979. С. 123).

1.2. Психологическая характеристика предстартового этапа

Непосредственную подготовку к конкретному соревнованию опытные спортсмены начинают за несколько дней до старта. На этом этапе осуществляются:

- 1) сбор информации о месте и условиях соревнований, о возможных соперниках;
- 2) прогноз успешности выступления на основе исследования функционального состояния спортсмена на данном отрезке времени;
- 3) постановка реальной цели;
- 4) планирование будущей деятельности (разработка тактики, выбор средств достижения цели);
- 5) отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения путем рациональной организации свободного времени.

В отношении сбора информации о соперниках следует иметь в виду, что спортсмены реагируют на нее по-разному. Одних знание о высоком результате соперника, показанном на последних соревнованиях, может мобилизовать, заставит усерднее трудиться на тренировках, а на других, наоборот, подействует угнетающе.

Выдающий тренер по легкой атлетике Виктор Ильич Алексеев нередко использовал стимулирование своих учеников следующим образом:

– Галя! Ты не слышала по радио спортивные известия?

– Нет.

– И газеты не просматривала?

– Нет.

– А ты знаешь, такая-то (основная конкурентка Галины Зыбиной, олимпийской чемпионки по толканию ядра) вчера на соревнованиях в Праге показала такой-то результат!

И он называл результат, на 15 см превышавший рекорд Зыбиной. После этого тренировочного энтузиазма спортсменке хватало на две недели. Лишь потом она узнавала, что вся эта информация была придумана тренером, чтобы «завести» спортсменку и лучше подготовить ее к соревнованию.

Весьма важной задачей, стоящей перед тренерами на этом этапе, является отбор спортсменов в состав команды для выступления на соревновании. Для этого проводятся прикидки, контрольные старты, бои, схватки. Это вызывает психическое напряжение у спортсменов, и им требуется определенное время для восстановления затраченной психической энергии. В сборные команды США отбор заканчивается за три месяца до крупного международного соревнования, какими являются Олимпийские игры и чемпионаты мира. В нашей стране сроки окончания отбора значительно приближены к началу соревнования. Больше того, во многих видах спорта, несмотря на закончившиеся сроки официального отбора, оставляют свободные места с наличием нескольких претендентов. Между ними устраиваются многочисленные прикидки. И почти в 100 % случаев именно у этих спортсменов наблюдаются неудачные выступления на соревнованиях. Спортсмены в трудных условиях подготовки, связанной с дополнительной нервно-психической нагрузкой, истощаются раньше времени. Подобный отбор является для претендентов во многих случаях даже более напряженным, чем участие в соревнованиях.

Такую картину мне пришлось наблюдать на сборе фехтовальщиков команды Российской Федерации при подготовке к Спартакиаде народов СССР: после утренних тренировок и послеобеденного отдыха устраивались ежедневные бои между спортсменами, не имевшими твердого места в команде. Все это сопровождалось бесконечными совещаниями тренерского состава и

жаркими спорами тренеров, отстаивавших своих учеников. Естественно, это еще больше усугубляло нервозность спортсменов.

О том, в каком нервно-эмоциональном напряжении находятся спортсмены перед крупными соревнованиями, показывает и следующий эпизод: один из болельщиков, увидев идущего ему навстречу знаменитого отечественного штангиста, решил его сфотографировать. Заметив это, штангист выхватил у болельщика фотоаппарат и разбил его об асфальт.

Организация досуга спортсменов накануне соревнований. Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях важна организация досуга накануне. Необходимо заполнить свободное время делами, культурными мероприятиями, чтобы спортсмен не томился от безделья и тягостных изматывающих раздумий и переживаний о предстоящем итоге выступления. К сожалению, именно это и наблюдается чаще всего.

Использование самими спортсменами перед соревнованием каких-то способов сугубо индивидуально. Одни спортсмены уединяются, уходят в себя, другие становятся повышенно общительными, разговорчивыми. Известная американская бегунья Кэтти Хэдмонт за сутки перед стартом на Мюнхенской олимпиаде говорила следующее: «Ищу грохота. Без шума не могу настроиться. В тишине руки опускаются и ноги не бегут». Другие отвлекаются от предстоящих соревнований: например, будущий чемпион олимпиады в беге на короткие дистанции В. Борзов бродил по залам выставок картин. Третьи стараются не нарушать привычный ритм жизни – тренируются как обычно.

Тренер сборной СССР по баскетболу А. Гомельский писал: «Многие считают, что тренировки в день игры нецелесообразны. Я придерживаюсь противоположной точки зрения. И вот почему: утренняя тренировка в значительной мере снимает психологическую нагрузку перед матчем, в конце концов, просто занимает игрока до обеда. После обеда – отдых, сон, для тех, кто привык спать, прогулки – для тех, кто не спит перед играми. Иногда накануне матча, а иногда за два-три часа до матча – собрание команды. Особо хочется отметить следующее. Разбор является не сугубо технической операцией, когда баскетболисты и тренер заняты только тем, что разрабатывают технико-тактические средства ведения игры. Ведь в большинстве случаев, особенно если речь идет о командах высокого класса, баскетболисты в технике игры разбираются достаточно хорошо. Разбор – это прежде всего психологическая подготовка спортсменов, идущих на трудный поединок вместе с тренером. Это их объединение, сплочение. Это и, не побоюсь сказать в высоком стиле, патриотическая подготовка. Ибо команда, находящаяся далеко за пределами Родины, должна объединяться и высоким патриотическим духом. При таких разборах очень важны интонации, слова, вдохновляющие на победу. Об этом никогда не забывают тренеры наших сильнейших команд, об этом всегда помнили и тренеры наших сборных. В оставшееся время игроки успевают успокоиться, переварить, воспринять и продумать предстоящий план игры. И еще. Не оставляйте впечатлительных игроков одних. Старайтесь расселять их в гостинице так, чтобы они психологически поддерживали друг друга» (Советский спорт. 1971. 23 января).

Накануне соревнования можно успешно использовать зрелищные мероприятия (театр, кино, цирк), однако для лиц впечатлительных следует отбирать по содержанию спектакли и кинофильмы, чтобы не сорвать нормальный ночной сон. Но не все тренеры относятся к таким «культпоходам» положительно. Вспоминаю, как во время вечернего обследования ленинград-

ской хоккейной команды СКА ее тренер, выдающийся в прошлом вратарь В. Пучков, взглянув на часы, прервал беседу со мной, сказав: «Извините, но, к сожалению, я должен взять команду в кино». – «Почему к сожалению?» – спросил я. «Потому что я, когда был игроком, накануне матча сидел и думал, как я буду завтра играть».

Основными мероприятиями, проводимыми тренерами за 24 часа до начала соревнований с целью повысить психическую надежность спортсмена, являются: индивидуальные и коллективные беседы – «установки», индивидуальные и коллективные беседы на отвлеченные темы.

Тренеры считают, что чтение лекций и докладов как на специальные, так и отвлеченные темы нецелесообразно.

В отношении организации зрелищных и культурных мероприятий 65 % тренеров считают, что направленность их должна быть общего плана, а не специально-спортивного.

Очень важным является вопрос о целесообразности проведения тренировок за 24 часа до соревнований. Все 100 % тренеров полагают, что проведение тренировок целесообразно, но 68 % из них считают, что они должны быть по своему виду спорта, а 32 % – по другим видам спорта.

Аутогенную тренировку как успокаивающую часть и психотоническую как возбуждающую часть психорегулирующей тренировки (ПРТ) в своей работе со спортсменами всегда применяют 46–47 % тренеров, иногда применяют 35–36, никогда не применяют 17–19 % тренеров. Оптимальным считается проведение ПРТ в период от 30 минут до 1 часа до начала соревнований под непосредственным руководством тренера.

Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. В сб.: Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 115–116

В качестве одного из приемов борьбы с преждевременным сильным волнением спортсмена и сохранением его психической энергии можно использовать «неожиданное» включение его в стартовый состав команды или в состав участников соревнования накануне его. Тогда эмоциональный спортсмен не успеет «перегореть». Руководствуясь этим, опытные тренеры объявляют стартовый состав команды в день игры.

Из шахматных чемпионатов известно, что спортсмены, включенные за несколько дней до соревнования вместо заболевшего участника, выступают очень успешно и нередко становятся даже победителями, хотя и не занимались специальной подготовкой к этому турниру. В футболе известен случай, когда сборная команда Дании в самый последний момент была включена в состав участников чемпионата Европы вместо дисквалифицированной команды другой страны. В результате выиграли чемпионат именно датчане, а не те, кто долго готовился к этому чемпионату. Эти факты можно объяснить отсутствием предстартовой напряженности и сохранением нервной энергии.

В психологическом плане важен и другой вопрос: следует ли спортсменам, участвующим, предположим, в вечерних соревнованиях, посещать место соревнований утром и следить за выступлением соперников до начала своего выступления? Бесспорно, ознакомление с местом будущих соревнований необходимо по возможности провести заранее, накануне или еще раньше. При попадании в новые и необычные условия у человека нередко возникает ориентировочная реакция, рефлекс «Что такое?» (по И. П. Павлову). Такая реакция может увеличить предстартовое возбуждение, но при повторении ситуации или обстановки ориентировочная реакция угасает. Именно из-за наличия ориентировочного рефлекса, как полагает К. М.

Смирнов, сдвиги перед предварительными забегами могут быть выражены больше, чем перед финалами.

Наблюдать за выступлением соперника перед собственным выходом, очевидно, не следует, потому что это увеличивает психологическую нагрузку. Так, по мнению тренера волейболисток ЦСКА, спортсменки провели в турнире матч значительно хуже, чем накануне, потому что до матча они внимательно наблюдали за игрой команды, с которой нужно было играть в последний день. Фактически это были два матча, двойная доза психологической нагрузки, что очень нелегко выдержать.

1.3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности

Этот этап связан с исполнением намеченного плана, контролем и регуляцией параметров деятельности и состояний спортсмена, волевым преодолением препятствий, возникающих на пути достижения цели.

Сосредоточение спортсмена на старте. Важным моментом начала деятельности является сосредоточение спортсмена на ней. Сосредоточение – конечный этап психической подготовки, оно продолжает разминку, а часто и сочетается с ней. Сосредоточение начинается задолго до того, как спортсмен встает на старт, но самый важный этап сосредоточения – на старте. В сосредоточении выделяют две фазы: воспроизведение образа действия и определение момента готовности к началу действия. Эти фазы отражают динамику предметно-пространственной направленности сознания спортсмена и находят отражение в изменении биоэлектрической активности коры больших полушарий головного мозга. Сосредоточение помогает спортсмену решить несколько задач:

- 1) саморегуляция состояния (например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянным вниманием);
- 2) повторение программы действия (во время сосредоточения активизируются ранее сформированный образ действия, мышечно-двигательные ощущения);
- 3) сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия;
- 4) обеспечение помехоустойчивости, то есть «нечувствительности» к сбивающим факторам.

Остановимся на способах реализации этих задач.

Самоорганизация внимания, связанная с повторением программы действия (мысленное воспроизведение упражнения). Каждый опытный спортсмен стремится на старте еще и еще раз повторить упражнение или его фрагменты хотя бы мысленно. При этом возникает «идеомоторный акт», то есть изменение возбудимости нервных центров и мышц в точном соответствии с программой предстоящего действия.

Например, в исследовании М. С. Бычкова характер распределения биотоков и изменения тонуса мышц обеих рук при представлении о боксировании точно соответствовал опыту боксера и не боксера (оба – правши) в таких условиях деятельности: у опытного боксера большая активность мышц наблюдалась на более активной во время боя левой руке, а у человека, не занимавшегося боксом, большая активность была в мышцах правой руки, так как он представлял себе не бокс, а скорее драку (см.: *Бычков М. С. Биоэлектрические явления в моторной зоне коры головного мозга и в мышцах при так называемом идеомоторном акте // Ученые записки ЛГУ. 1953. № 147).*

Возникает ряд вопросов: в какой интервал времени до выполнения целесообразно сосредоточивать внимание на выполняемом упражнении, сколько раз надо мысленно повторять его, следует ли выполнять упражнение целиком или только основные звенья, начальные?

При изучении поведения гимнастов во время соревнований было установлено, что кратковременные упражнения следует мысленно представлять многократно до четырех раз, а длительные – один раз.

Многое зависит и от типологических особенностей нервной системы спортсмена: гимнасты со слабой нервной системой начинали готовиться к выполнению упражнения на следующем снаряде сразу после окончания выступления на предыдущем, затем делали перерыв и вновь мысленно повторяли упражнение лишь за одного спортсмена до вызова. Лица с сильной нервной системой представляли упражнения в большей дозировке.

Имеется прямая зависимость между отчетливостью представлений и спортивным результатом.

Олимпийская чемпионка по плаванию Г. Степанова рассказывает о своем настрое на соревнование: «У меня, например, так: за неделю я должна пройти дистанцию – не на время, а для себя, чтобы лучше почувствовать воду, технику... Перед самым стартом сосредоточиваюсь, от всего отвлекаюсь и мысленно плыву; и насколько ярко удастся мне представить каждый свой поворот, каждую техническую деталь, настолько хорошим получается и результат». Олимпийский чемпион по стрельбе Я. Железняк подтвердил: «Нечто подобное и у меня, даже удивляет такое сходство» (Советский спорт. 1973. 10 июня).

Мысленное проговаривание и представление упражнения, которое нужно выполнять на соревновании, является одним из психологических средств специальной разминки. Некоторые зарубежные спортсмены (борцы, легкоатлеты) используют идеомоторику вместо разминки с помощью физических упражнений.

А. А. Белкин провел экспериментальные исследования, в которых специальную разминку заменил идеомоторной. Выяснилось, что идеомоторная подготовка, основанная на преднамеренном представлении предстоящего движения, может быть использована в условиях соревнований. При этом качество выполнения упражнений практически мало отличается от качества выполнения техупражнений, которым предшествовала специальная разминка. В спортивной же борьбе в условиях соревнования спортсмены вообще не имеют возможности разминаться так, как это они делают в условиях тренировочных занятий.

Радченко Л. Н. В сб.: Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. С. 136

Представление действий активизирует центры, регулирующие выполнение этого упражнения. Возбужденные центры посылают редкие импульсы (оказывают субординационное влияние) в те мышцы, которые обеспечивают необходимое движение. В результате на периферии, в мышечной системе, увеличиваются тонус и возбудимость мышц в точном соответствии с программой упражнения, которое представляет себе спортсмен. Это изменение мышечного тонуса при представлении движений получило название *идеомоторного акта*. Таким образом, идеомоторные акты являются одним из механизмов, повышающих готовность к деятельности.

Произвольная организация внимания в фазе сосредоточения позволяет отвлечься от раздражителей, не имеющих прямого отношения к деятельности за счет повышения порогов (снижения чувствительности) к неадекватным (посторонним) раздражителям. По этому поводу академик А. А. Ухтомский писал, что организму выгодно ограничить свою индифферентную,

безразличную впечатлительность к разнообразнейшим раздражителям среды, чтобы обеспечить специальную избирательную возбудимость от определенного разряда внешних факторов.

Информация, поступающая к спортсмену в результате установки на предстоящую деятельность и сосредоточения, получает упорядоченность, а выбор информации определяется силой установки. Это приводит к тому, что в результате выбора увеличивается адекватность поступающей к спортсмену информации. Данное обстоятельство очень важно, так как при попадании в незнакомую обстановку может возникать ориентировочный рефлекс, мешающий сосредоточиться на предстоящей деятельности. По мере привыкания к этой обстановке ориентировочный рефлекс угасает. Противоречивость ориентировочного рефлекса состоит в том, что он способствует сбору информации и в то же время препятствует проявлению доминанты, направленной на достижение цели («рассеивает» внимание). Угасание этого рефлекса у спортсмена – явление целесообразное, ускорение данного процесса достигается при предварительном ознакомлении с обстановкой будущей деятельности.

Опытные спортсмены способны поддерживать интенсивное внимание в течение большого времени, у спортсменов низших разрядов интенсивность внимания быстро снижается. Зато у новичков больше объем внимания. Очевидно, опытные спортсмены лучше настраиваются на конкретные задачи, а новички настраиваются на предстоящую деятельность диффузно. При этом у квалифицированных спортсменов время сосредоточения более длительное, чем у начинающих. В состоянии «спортивной формы» время сосредоточения меньше, чем когда спортсмен плохо подготовлен.

Длительность фазы сосредоточения обусловлена сложностью и ответственностью предстоящей деятельности. Например, по данным Ф. Генова, время сосредоточения штангистов на матче Болгария—Англия составляло 42,2 с, на первенстве Европы – 46,3, на первенстве мира – 57,2 с. Большое значение имеет ситуация, в которой спортсмен совершает попытку (см.: *Генов Ф.* Влияние масштаба соревнования на время сосредоточения тяжелоатлетов // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968).

Например, выдающийся баскетболист А. Белов с успехом выполнил два штрафных броска за 8 с до конца матча при счете, когда его команда проигрывала одно очко, но готовился к первому броску 6,8 с вместо обычных 4–4,5 с. Другой баскетболист, впервые появившись в основном составе в международной встрече, при переполненных трибунах затратил на успешное осуществление первого штрафного броска 9,8 с.

Время сосредоточения возрастает с увеличением высоты планки при прыжках в высоту и с шестом – у легкоатлетов и с увеличением веса штанги – у тяжелоатлетов. Кроме того, увеличение времени сосредоточения наблюдается во второй и третьей попытках. Правда, у мастеров спорта наиболее длительное сосредоточение может быть перед первой попыткой (очевидно, на начальных высотах у них происходит наиболее тщательная настройка на ритм прыжков и соревнований).

Неверно было бы предполагать, что время сосредоточения внимания непосредственно перед выполнением спортивного упражнения само по себе влияет на успешность деятельности. Можно думать, что сосредоточение внимания есть некоторый частный индикатор состояния готовности, которое, в свою очередь, обусловлено тем, как спортсмен субъективно оценивает свои возможности.

Радченко Л. Н. В сб.: *Расширенная научная конференция кафедры психологии, посвященная 70-летию профессора А. Ц. Пуни. Тезисы докладов.* Л., 1968. С. 68

Однако при стабилизированном действии (штрафные броски в баскетболе, стрельба, прыжки в воду и т. п.) для каждого спортсмена характерно относительное постоянство времени сосредоточения. Малое или слишком долгое сосредоточение (например, в стрельбе) отрицательно влияет на эффективность выполнения упражнения.

В состоянии высокой тренированности (спортивной формы) по сравнению с подготовительным периодом время сосредоточения короче.

Следует бережно относиться к моменту сосредоточения. Тренер своими советами не должен мешать сосредоточению спортсмена перед стартом.

Мобилизация спортсмена на высокий результат. Непосредственно перед принятием старта во многих видах спорта осуществляется настрой на максимальную мобилизацию скоростно-силовых возможностей. Такая мобилизация зависит от целевой установки, имеющейся у спортсмена. А. С. Егоров выявил два типа установок: на безусловное выполнение поставленной задачи и на выполнение задачи при наличии благоприятных или отсутствии неблагоприятных обстоятельств. При первой установке наличие шансов на успех отметили 80 % спортсменов, при второй – только 12 %, трудности рассматривали как сигнал к мобилизации соответственно 90 и 16 %, имели предстартовое состояние боевой готовности 70 и 0 %, выполнили задачу 75 и 16 % (см.: *Егоров А. С. Психологическая характеристика трудностей и их преодоления в беге на длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962).*

Таким образом, установка на безусловное выполнение задачи и преодоление всех трудностей обеспечивает мобилизацию и успешное выступление в соревнованиях большинства спортсменов (в исследовании А. С. Егорова это были бегуны на длинные дистанции и ходоки). Установка же на выполнение задачи в расчете на счастливое стечение обстоятельств приводит к тому, что возникновение серьезных трудностей является для спортсменов сигналом крушения их надежд, сигналом для демобилизации.

Следует однако учитывать, что чрезмерная мобилизация, желание выиграть во что бы то ни стало, может привести к обратному результату. Спортсмен рискует перевозбудиться, потерять контроль над собой и в результате потерпеть неудачу. Поэтому при мотивировании спортсменов следует руководствоваться правилом, что *сила мотива* у спортсмена должна быть оптимальной, и учитывать, что «лучшее – враг хорошего».

Важным моментом в предстартовой установке считается вера в победу. У 50 % из опрошенных баскетболистов вера в победу действительно является основой успеха. Боязнь проиграть как будто парализует их. Но имеется немало игроков (33 %), которые говорят, что боязнь проиграть побуждает их мобилизоваться, и они играют гораздо успешнее. 17 % баскетболистов не отмечают у себя связи между успешностью игры и верой в победу. Более опытные баскетболисты в общем утверждают, что успешность входе игры зависит не столько от веры в победу, сколько от уверенности в своих силах.
Виру А. А. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 262

Сбор сведений о возможностях соперников или об уже показанных ими результатах – один из методических приемов, призванных увеличить мобилизацию спортсмена. Считается тактически более выгодным выступать после основных конкурентов. Знание результата соперника играет большую роль в мобилизации спортсмена.

В одном из исследований измерялась выносливость к статическому усилию при соревновании в парах. Один раз испытуемые выступали в роли начинающих, в другой раз – в роли догоняющих. Полученные результаты показали, что по всем компонентам выносливости (общему времени, времени до появления чувства усталости, времени терпения – от момента появления

чувства усталости до отказа поддерживать заданное усилие) преимущество имели те, кто догонял. Особенно увеличивается время терпения, что свидетельствует о большей волевой мобилизации испытуемых, когда они выступают в роли догоняющих. <...> Однако эта общая тенденция может иметь и исключения. Так, на одном из турниров по баскетболу на приз имени Юрия Гагарина, проходившем в Ленинграде в 1970 г., к последней встрече сложилась интересная ситуация в борьбе за звание лучшего снайпера турнира. На него претендовали два игрока, один из которых уже закончил турнир, а другой должен был сыграть в последнем матче с не очень сильным соперником. До этого в каждом матче претендент на титул лучшего по результативности игрока забивал по 20–22 очка, и для того чтобы стать победителем, ему нужно было набрать 16 очков. Нечего и говорить, как игроки этой команды всю игру «питали» мячами своего лидера. Но странное дело – тот упорно не попадал в баскетбольную корзину из любых положений. Набрав только 10 очков, он так и не завоевал приз. Очевидно, борьба за приз, необходимость набрать определенное количество очков психологически сковали спортсмена, и он выступил значительно хуже, чем мог бы (*Ильина М. Н.* Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: Автореф. дис. канд. наук. Л., 1976).

Такие случаи нередки в спортивной практике. Очевидно, знание результата соперника одних стимулирует, других угнетает.

Мобилизации спортсмена может способствовать состояние *спортивной злости*. Оно актуализируется через возникновение чувства досады, неудовлетворения своими достижениями, ущемленное самолюбие и чувство собственного достоинства.

Во время первого розыгрыша Кубка Канады по хоккею неожиданно для всех финская команда, бывшая аутсайдером, обыграла сильную шведскую команду. Когда у финнов спросили, в чем причина их успеха, они сказали, что им надоело терпеть насмешки в свой адрес, которые позволяли себе журналисты, и они решили доказать, что тоже умеют играть в хоккей.

Часто для мобилизации спортсмена призывают к его чувству ответственности перед коллективом, ответственности за командный результат. Однако для некоторых спортсменов это становится препятствием для показа высокого результата.

«На первенстве страны по борьбе, – говорит мастер спорта Б., – я вышел в финал. В течение всего соревнования вел борьбу с большим подъемом и воодушевлением, одерживая одну победу за другой. Но когда я узнал, что от моего финального выступления зависит первое место команды, меня как будто подменили, начал волноваться, сильно переживать, очень хотелось не подвести коллектив. Я так болезненно переживал эту ответственность, что перед выходом на ковер и во время борьбы никак не мог сосредоточиться. Все движения были какими-то скованными, однообразными, действовал пассивно и даже трусливо, очень боялся ошибиться и проиграть. Так как мой противник действовал более активно, он победил по очкам» (*Гаврилюк В. К.* К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 105).

Важная роль в мобилизации спортсмена и формировании у него адекватного уровня притязаний принадлежит установке тренера перед стартом. Задание тренера должно быть конкрет-

ным. В исследованиях многих психологов показано, что установки типа «как можно дальше», «как можно больше», «как можно быстрее» дают меньший эффект, чем установки конкретного содержания: прыгнуть на столько-то, пробежать за столько-то и т. п. Однако конкретные установки на мобилизацию должны основываться на правильном расчете возможностей спортсмена на данном этапе.

Петровский (тренер олимпийского чемпиона в беге на 100 и 200 м В. Борзова) неоднократно бывал свидетелем напутствия спринтера в бой, от которого становилось мрачно на душе. Тренер настраивал ученика на заведомо непосильный результат, который на две, а то и три десятые превышал возможность тренированности. Но добавлял: конечно, если ты настоящий парень, если ты соберешься, покажешь себя бойцом, то победишь. <...> Старт, финиш, неудача. Тренер разводит руками: не собрался, не проявил. А спринтер? После двух-трех таких неудач терял веру в себя и уже не мог показать даже тот высокий результат, к которому был готов на самом деле: ведь сомнение в себе, рожденное прежними неудачами, никогда не было союзником успеха на дорожке. <.> Петровский с самого начала решительно отказался от таких методов настройки своих учеников. Он хотел всегда точно, с разницей до одной десятой (в ту или иную сторону) предсказывать возможные секунды, ставить только посильные задания. Анализируя результаты почти всех лучших спринтеров мира на разных отрезках стометровки, сопоставляя их, искал закономерности, пока не родилась таблица, помогающая не только правильно ориентировать спринтера на возможный результат, но и служащая средством контроля готовности. Если результат на 30 м с ходу ниже нормы – плохо тренирована скорость. Если же здесь все в порядке, но хуже показатель на 30 м с низкого старта – ищи погрешности в самом старте. Если хуже результаты на 60 и на 100 м – недостаточна скоростная выносливость. А поскольку все эти компоненты победы контролируются на каждом занятии, тренер и спортсмен всегда знают, над чем необходимо поработать, и с точностью до одной десятой определяют, чего можно ожидать от такого старта. <.> Вот почему всегда был спокоен Валерий Борзов. Он знал, что может и чего должен достичь сам в каждом конкретном забеге (Советский спорт. 1970. 18 октября).

Стартовая несобранность состоит в том, что спортсмен, сумевший нацелить себя на борьбу, не умеет направить свои возможности к цели. Такого спортсмена визуально характеризует «бегающий», а иногда отрешенный взгляд, обилие ненужных движений, быстрая подключаемость ко всему, что происходит вокруг и не имеет отношения к соревнованию, излишняя говорливость, мимика, не соответствующая ситуации, – улыбки, перемигивания с окружающими, гримасы. Выражение лица при этом не волевое и собранное, а такое, которое свидетельствует, что мысли и чувства находятся в хаотическом состоянии. Стартовая несобранность может появиться вследствие недостаточной мобилизованности спортсменов из-за низкой оценки значимости соревнования, из-за уверенности в своем превосходстве над соперником. Однако она может создаваться и некорректными действиями соперников, провокациями с их стороны.

Спортивный журналист А. Кикнадзе, вспоминая свою спортивную жизнь, описывает такой случай.

Это было в 1940 году на первенстве Баку по стрельбе. В одном из упражнений мне удалось установить республиканский рекорд, и я был на седьмом небе, но впереди еще одно – главное упражнение. <.> За несколько минут до того, как стрелков должны были вызвать на линию огня, мимо

прошли представители двух чужих команд. Возмущенно переговариваясь на ходу, они достаточно громко называли мое имя. Тянулись минуты, но на линию огня почему-то не приглашали ни меня, ни других. Через полчаса меня вызвали в судейскую. Оказалось, те двое подали протест: «В студенческой команде подставной стрелок» – и с гражданской принципиальностью развивалась мысль о том, что в наше время, когда спорт служит целям гармонического развития, надо бороться с «липой». <.> Когда они успели это написать, было неизвестно. Главный судья долго и придирчиво рассматривал мой студенческий билет – нет ли там подчисток. Потом разрешил продолжить соревнование. <.> «Иду на пари, что нового рекорда не будет», – с сознанием исполненного долга сказал один представитель команды соперника другому, показывая на меня. «А ведь они нарочно все это подстроили», – кипятился наш представитель, громко ругая тех двух. Так плохо я никогда не стрелял (Кикнадзе А. Окинь противника взглядом. М.: ФиС, 1968. С. 70–72).

Является ли стартовая несобранность самостоятельным состоянием или одним из компонентов состояний лихорадки или апатии – мнения ученых расходятся.

Выбор момента начала деятельности. Идеомоторный акт, или установка имеет значение и для создания у спортсмена состояния готовности (бдительности) к внешним сигналам, к выбору момента начала деятельности. Известно, что предварительная команда укорачивает латентный период. Напротив, внезапно появившийся сигнал приводит к увеличению латентного периода. Это обусловлено тем, что психологическая установка способствует более быстрому ответу на пусковой сигнал: чем больше латентное возбуждение, тем скорее оно достигнет порогового уровня под действием пускового раздражителя, тем короче латентные периоды соответствующих реакций. Именно поэтому при подаче звукового сигнала к старту судьи предварительно дают команду «Внимание!» В этих условиях момент начала деятельности строго регламентирован. Другое дело в тех видах спорта, где начало выполнения действия строго не ограничено (у прыгунов, штангистов, гимнастов и т. д.). Здесь начало выполнения упражнения определяется субъективно, по чувству готовности. Это чувство появляется у спортсменов, приобретших уже определенный опыт, так как новички не умеют еще анализировать и дифференцировать внешние и внутренние сигналы, на основании которых они судят о готовности к началу действия.

Время определения готовности к началу действия зависит и от психологических особенностей человека, от его тревожности и решительности.

Чувство готовности к началу действия. Необходимость чувства готовности к началу выполнения действия отмечается многими спортсменами. По данным одного исследования, при его наличии спортсмены выполняли действия успешно в 95,5 % случаев, при отсутствии – только в 13,3 %.

Психофизиологическая природа чувства готовности до конца еще не выяснена. Для большинства спортсменов оно является интегральным чувством, в котором отдельные признаки хотя и существуют, а при необходимости могут быть выделены путем анализа своих ощущений, но не обязательно находят отражение в сознании. Больше того, успешность действий чаще связана с наличием именно нерасчлененного чувства готовности, а неуспешность – с расчлененностью. Последнее может быть связано с тем, что вычленяемый спортсменом параметр (например, мышечное напряжение) выходит за рамки оптимальных значений, поэтому актуализируется в сознании. Очевидно, происходит своего рода деавтоматизация одного из компонентов навыка.

Ведущим признаком готовности к действию являются мышечное напряжение и повышение мышечного тонуса, хотя не исключено участие и вегетативных показателей (пульса, температуры тела, особенно лица и дыхания). В разных видах спорта субъективное чувство готов-

ности к началу выполнения действия специфично. У прыгунов в воду – это ощущение, что икроножная мышца «зазвенела», у гимнастов – что появился «прилив сил», «уверенность в мышцах», «наступило успокоение» и т. п.

1.4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности

Прогресс спортсмена зависит от того, насколько адекватно он сам и его тренер могут проанализировать результаты участия в соревнованиях, найти причины допущенных ошибок, неудач и наметить пути исправления. Ведь нередко постигшую спортсмена или команду неудачу пытаются списать на случайность, на действия судей и т. д.

Например, один из тренеров команды футболистов – чемпионов России неудачи команды в последних матчах объяснил тем, что некоторые футболисты вернулись из сборной команды России растренированными. «Когда они вернулись после матча с Голландией, я попросту их не узнал, три дня пришлось восстанавливать футболистов. Не знаю, как они там тренировались!» На это заведующий кафедрой футбола, изучающий физическое состояние этих футболистов, заявил, что ситуация растренированности сборников за пять-шесть дней практически исключена. Любой, даже самый неквалифицированный тренер не в состоянии за неделю кардинально изменить физическое состояние футболистов в худшую сторону. Последующие выступления команды в чемпионате подтвердили справедливость утверждений ученого: команда и дальше после объявленного тренером восстановления футболистов продолжала выступать неудачно.

Спортсмен, потерпевший поражение, на этом этапе спортивной деятельности нуждается в дружеской поддержке тренера, психолога, товарищей, членов семьи. Ему требуется не только физическая, но и психологическая реабилитация.

С другой стороны, в случае удачного выступления спортсмена или команды важно не допустить самоуспокоенности, переоценки своих возможностей, развития «звездной болезни».

Тренер владивостокской футбольной команды «Луч-Энергия» после того, как она выиграла с крупным счетом у одного из лидеров чемпионата, больше беспокоился не о восстановлении физического состояния своих игроков, а о том, чтобы к следующему матчу у них прошла эйфория от предыдущего успеха.

Все это свидетельствует, что данный этап соревновательной деятельности не менее важен, чем все предыдущие.

ГЛАВА 2

Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности

Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны *основанием* (обоснованием для самого себя) действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – *побуждением* к достижению выбранной цели.

Осознанный полностью мотив должен дать ответ, почему (осознание потребности), для чего или ради чего (осознание цели) и почему именно таким способом (учет обстоятельств) человек будет или уже удовлетворяет возникшую у него потребность (нужду).

2.1. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры.

На начальном этапе мотивами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, то есть вида спорта) могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).

2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

Мировая рекордсменка по плаванию 70-х годов XX века Линн Гаутчи писала: «В школе я себя чувствовала глупой и комплексовала по поводу своей внешности, которую считала не очень привлекательной. Поэтому бассейн был тем местом, где я получала основу для самоуважения. Там я была звездой, и никто не смел обидеть меня. В бассейне я обретала блеск и красоту. К тому же я по-настоящему любила плавание» (*Ангерлейдер С. В поисках успеха (уроки побед)*. СПб., 1999. С. 110).

3. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить спортивные семейные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

4. Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые причины являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств.

И. Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важнейшее место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников,

то есть чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и объединяющая их потребность в общении (см.: *Келишев И. Г.* Динамика мотивов и интересов в спорте // *Материалы научной конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК по проблемам психологии спорта.* М., 1972).

На начальном этапе материальные потребности еще не являются побудителем для занятий спортом. Как сказал один известный в нашей стране футболист, в юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями. Это можно отнести и к другим видам спорта. Однако материальный мотив может иметься у родителей, которые, в связи с сильной коммерциализацией спорта в последние десятилетия, направляют своих детей в спорт, чтобы жить за счет их побед и заработанных ими денег, а также чтобы самоутвердиться за счет их успехов и славы. Материальный мотив занятий спортом внушается детям не только родителями, но и средствами массовой информации, где постоянно обсуждаются вопросы о заработках спортсменов-профессионалов, о денежных призах, выдаваемых победителям соревнований, и т. д.

Линн Гаутчи тренирует детей, которых толкнули в плавание их родители с тем, чтобы жить за счет их побед. Она обычно приглашает таких ребят в свой офис для душевного разговора: «Ты можешь плавать как для своих родителей, так и для себя. Если ты будешь плавать для своих родителей, то, скорее всего, потерпишь неудачу и никогда не оправдаешь их ожиданий. Но если ты будешь плавать для себя и делать это со страстью, то тебя ждут победы» (*Ангерлейдер С.* В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 112).

Дети пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах («стоимости») достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей создает известные трудности при работе с ними, но в то же время может служить мощным стимулом проявления ими высокой активности при занятиях спортом. Задача тренера и состоит в том, чтобы превратить созерцательную мечту ребенка в мечту активную, действенную.

На начальном этапе занятий спортом наблюдается, в основном у детей, диффузность интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен случайными внешними обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п.

В ходе одного социологического исследования выявилось, что в Северодонецке большое число мужчин изъявили желание заниматься борьбой дзюдо. Оказалось, что за несколько дней до анкетирования на экранах городских кинотеатров с большим успехом демонстрировался эффектный японский фильм «Гений дзюдо».

Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, – другим, то есть «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они стремятся получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и порой тернистый.

Существенно, однако, что многие приходящие в ту или иную спортивную секцию не могут актуализировать в своем сознании конкретный мотив выбора данного вида спорта. Но еще хуже, что эти мотивы не знают тренеры. В большинстве случаев считается, что ребенок стал заниматься спортом потому, что его пригласил тренер. Глубинные причины, почему дети хотят заниматься именно этим видом спорта и почему многие из них вскоре покидают спор-

тивные секции, остаются тренерам неведомыми. Следовательно, они не знают, чем вызвать отклик или, образно говоря, «колебание струны в душе» своих учеников.

Однако не только социальные факторы приводят к выбору какого-то вида спорта. Имеются и внутренние факторы, влияющие на этот процесс, и одним из них является склонность человека к тому или иному виду деятельности, которая определяется типологическими особенностями свойств нервной системы и темперамента.

Склонность к определенному виду спорта часто проявляется в безотчетном стремлении человека получить удовольствие от деятельности того или иного характера. Если спросить, почему человек предпочитает какой-то вид спорта, чаще всего можно услышать ответ: «нравится», без раскрытия конкретных причин, почему нравится.

Когда известного в свое время волейболиста Мондзолевского спросили, за что он любит волейбол, он сказал: «Я не могу ответить сразу. Это сложный вопрос. Видимо, в этом виде спорта мне с наибольшим успехом удалось выразить себя, свой характер, свое я».

Тренеру и психологу, однако, важно знать, насколько устойчив и связан с природными особенностями выбор людьми того или иного вида спорта. Ведь это безотчетное стремление (склонность) связано с наличием у человека определенной структуры (набора) типологических особенностей проявления свойств нервной системы (подробное обсудим этот вопрос в главе 7).

Ф. Б. Березин и Р. В. Рожанец выявили пять типов личностей студентов-спортсменов, и каждому типу была присуща склонность к выбору определенного вида спорта. Студенты, обладавшие высокой активностью, работоспособностью, инициативностью, жизнерадостностью, избыточностью энергии, общительностью, чаще всего выбирали игровые виды спорта. Те, кто стремился быть в центре внимания, хотел признания, имел склонность к театральности поведения, выбирали художественную гимнастику, акробатику, фигурное катание, конный спорт. Склонные к формированию аффективно насыщенных и очень прочных установок, возникающих подчас без достаточного логического обоснования, непримиримые, категоричные и обидчивые, то есть агрессивные, предпочитали единоборства: бокс, самбо, фехтование. Студенты, особенностью которых было наличие оригинальности в принятии решений, стремление руководствоваться собственными критериями оценки ситуации и игнорировать критерии, предложенные извне, замкнутые, предпочитали индивидуальные виды спорта, в частности шахматы. Наконец, студенты, для которых были характерны тщательность, ответственность и обязательность при выполнении любой деятельности, робость, склонность к сомнениям, предпочитали стрельбу и теннис (см.: *Березин Ф. Б., Рожанец Р. В. Особенности личности и спортивная деятельность студентов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1973. Вып. 2*).

Эти данные подтверждают мнение ряда ученых, что склонности могут свидетельствовать о наличии у человека способностей к тому виду деятельности, к которому человек тяготеет. Но это мнение имеет право на существование при условии, что человек правильно представляет себе психологическую сущность данной деятельности, понимает те требования, которые данный вид деятельности предъявляет человеку. В противном случае склонности не будут соответствовать способностям.

Студентки с преобладанием торможения по «внутреннему» балансу (то есть с малой потребностью в двигательной активности) выбирали в качестве предпочитаемых видов спорта плавание и бадминтон. Очевидно, они и понятия не имели, какие нагрузки связаны с занятиями этими видами спорта, принимая плавание за купание, а игру в бадминтон представляли себе такой, какой часто приходится видеть во дворах – стоять и махать ракеткой. Или другой пример: мне часто приходилось наблюдать, что девочки с подвижностью нервных процессов выбирают для занятий художественную

гимнастику, видя в ней динамичную, изменчивую деятельность, выполняемую под музыку (что-то вроде хореографии, балета). В действительности же разучивание упражнений, как и в хореографии, – довольно монотонный процесс, требующий инертности нервных процессов. Неудивительно, что до высшего уровня мастерства доходят лишь немногие гимнастки, имеющие подвижность нервных процессов. <.> В моей практике был поразительный случай. Как-то я обследовал группу художниц-новичков и обнаружил среди них только одну девочку с инертностью нервных процессов. Когда я попросил тренера назвать перспективных девочек, она сказала, что в этой группе есть только одна и показала на ту, у которой имелась инертность нервных процессов.

В связи с этим возникает необходимость психологического консультирования детей и родителей при выборе вида спорта, ведь несоответствие природных данных ребенка избираемому виду спорта в конце концов приведет к разочарованию, поскольку он не будет получать удовлетворения ни от процесса занятий, ни от достигаемых результатов. При таком консультировании необходимо выявление склонностей и способностей ребенка, в чем может помочь диагностика имеющихся у ребенка типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Правда, трудность такой диагностики состоит в том, что с возрастом типология несколько изменяется, особенно в период полового созревания.

Еще одним из глубинных факторов, влияющим на выбор вида спорта, является степень выраженности агрессивности,⁴ которая, в свою очередь, определяется наличием у спортсмена того или иного психологического пола: маскулинности, фемининности или андрогинности (промежуточного пола, которому присущи особенности как первого, так и второго пола): агрессивность выше у маскулинных, чем у андрогинных и особенно фемининных субъектов.⁵

Выбор вида спорта может быть связан не только с положительным побуждением («хочу заниматься тем-то»), но и с отрицательным отношением к чему-то («я не хочу заниматься прыжками в воду, потому что боюсь прыгать с большой высоты»). Это тоже может приводить к расхождению склонностей и способностей: физически и психомоторно ребенок подходит для занятий прыжками в воду, а психологически – нет.

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта.

У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением.

Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов второго-третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих (см.: *Палайма Ю. Ю.* Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1966. № 8). В то же время деление тренером учеников на «любимчиков» и

⁴ У спортсменок, занимающихся айкидо, наблюдается повышенный уровень мужского полового гормона тестостерона и снижение женских половых гормонов эстрогенов, то есть усиление маскулинности и агрессивности.

⁵ Психологический пол – выполняемая субъектом роль с позиции мужественности/женственности, то есть стереотипные особенности поведения, предписываемые обществом мужчинам и женщинам. Маскулинность, андрогинность и фемининность присущи как мужчинам, так и женщинам.

«нелюбимчиков» приводит к негативным изменениям в мотивационной сфере юных спортсменов: «нелюбимчики» теряют веру в свои возможности и часто бросают занятия спортом, а у «любимчиков» возникает потребительское отношение к спорту.

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить насколько это возможно свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль и т. п.), а также обеспечение своего материального благополучия.

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет стремление к стрессу и его преодолению. Он отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – мощные мотивы спортивной деятельности (см.: *Кретти Б. Дж.* Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978).

На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсменов. Возникает не столько физическая, сколько психическая усталость от бесконечных тренировок и напряжения соревнований, от переездов с места на место и проживания вдали от дома и семьи. При этом возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять материальные блага, получаемые за счет спорта. К этому добавляется и боязнь потерять свой престиж в глазах болельщиков и коллег по спорту в связи со снижением спортивных результатов. Все это может привести к появлению боязни ответственных соревнований (от которых в то же время трудно отказаться из-за материального вознаграждения). Поэтому принятие спортсменом решения о прекращении активных занятий спортом может быть долгим и мучительным процессом.

Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов являются: у мужчин – финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (67 %), у женщин – вступление в брак, рождение ребенка (60 %).

Многие, не добившись существенных результатов, стремятся по окончании спортивной карьеры добиться высокого статуса в мире спорта через судейство. Неслучайно среди спортивных судей высокого ранга большинство имеют разряд не выше кандидата в мастера спорта. Конечно, повышение престижа является не единственной причиной занятий спортивным судейством, играют роль и интерес к поездкам в другие города и страны («спортивный туризм»), и потребность в материальном благополучии.

Чешские психологи В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода (см.: *Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности // Психология и современный спорт.* М.: ФиС, 1973), представили графически обобщенную динамику мотивации спортивной деятельности (рис. 2.1) и обозначили ее как стадии генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции.

В этой схеме под непосредственной мотивацией они понимают занятия спортом ради движения, здоровья, физического развития, а не ради славы, материальных благ.

Для первой стадии характерны: меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, распыленность спортивных интересов, непосредственность и эмоциональная окраска, значительная текучесть состава спортивных секций и сильное влияние внешних факторов.

Вторая стадия характеризуется наличием уже определенных мотивов спортивной деятельности, среди которых мотивы самоутверждения, соперничества одерживают верх над желанием просто удовлетворить потребность в двигательной активности. Желание заниматься спортом на этой стадии находится в прямой зависимости от роста спортивных результатов.

Эмоциональный подход (получение удовольствия от процесса) дополняется рациональным – изучением содержания и теоретических принципов данного вида спорта.



Рис. 2.1. Примерная схема стадий развития мотивационной структуры по отношению к результативности

На третьей стадии доминируют мотивы самоутверждения и соревнования, связанные со стремлением удержать высокую результативность спортивной деятельности. Мотивационная структура на данной стадии уже дифференцирована, специфицирована, упрочена.

На четвертой стадии проявляется инволюция мотивационной структуры, которая связана со снижением результативности. На этой стадии мотивационная структура постоянно перегруппировывается: мотивы соревнования и достижения результатов отступают на задний план, а на передний выходит мотив занятий спортом ради самой деятельности.

В. Гошек с соавторами отмечают, что развитие мотивационной структуры занятий спортом в отдельных случаях очень индивидуально, ее периоды у разных лиц могут быть различными по своей выраженности и продолжительности дифференциации.

В какой-то степени все вышесказанное подтверждается и данными Р. А. Пилояна, показавшего, что соотношение между духовными потребностями (самовыражение, самоутверждение, исполнение общественного долга) и материальными с возрастом и соответственно со спортивным стажем существенно изменяется (рис. 2.2). У подростков и юношей наблюдается значительное превалирование духовных потребностей над материальными, в конце же спортивной карьеры материальные потребности начинают превалировать. Характерно, что наибольшая выраженность тех и других потребностей наблюдается в юниорском возрасте, что связано с переходом спортсменов к самостоятельной жизни, то есть с новым этапом взросления (см.: Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М.: Фис, 1984).

А. В. Шаболтас изучала мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10–17 лет и показала, что возрастная динамика формирования мотивов проходит две стадии. Первая – «принятие» социально постулируемых, одобряемых социальным окружением целей занятия спортом. Вторая – формирование отношения к спорту на основе личного смысла: что побуждает данного спортсмена заниматься спортом. Структурирование мотивов (причин занятий спортом) начинается после двух-трех лет занятий независимо от возраста: у пловцов и гимнасток этот процесс наблюдается уже в 10-летнем возрасте, а у представителей других специализаций (у которых начало занятий приходится на более старший возраст) – в 13–14 лет (см.: Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 1998).



Рис. 2.2. Динамика духовных и материальных потребностей борцов разного возраста (по Р. А.Пилюяну)

Этот же автор установила также определенную этапность в развитии мотивов: сначала мечта о высоких достижениях, затем эмоциональное отношение к спортивной деятельности, удовольствие от нее, наконец, определенная прагматичность и рациональность отношения к выполняемой деятельности.

2.2. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний

Целеполагание, то есть постановка конкретных целей на данное соревнование или на целый сезон, связано с таким психологическим феноменом, как уровень притязаний. *Уровень притязаний – это мера трудности цели, которую ставит перед собой команда или отдельный спортсмен.* Если спортсмены ставят перед собой цели, которые явно выше их возможностей, то говорят о неадекватном завышенном уровне притязаний, если цель ставится ниже возможностей спортсменов, говорят о неадекватном заниженном уровне притязаний. Адекватный уровень притязаний имеет место, когда цель отвечает возможностям спортсменов.

На *начальном этапе* спортивной карьеры цели тренировочной и соревновательной деятельности целиком планирует тренер. При этом цели ставятся на небольшой временной отрезок и лишь в общих чертах. Больше половины спортсменов плохо представляют цели своей деятельности, целиком доверяя тренеру.

Групповые цели обычно представляют собой результат сочетания различных факторов, включая и решение тренера, а также мнение отдельных членов команды. Поэтому тренер должен помогать команде выявлять свои действительные возможности с учетом реальных условий и скорректировать соответствующим образом свой уровень притязаний. Ничто так не деморализует команду, как наличие влиятельного, авторитетного лидера (обычно в лице тренера), который ставит сложные и нереальные цели. Такие действия при формировании групповых целей обычно вызывают в команде обратный эффект.

Некоторые могут сказать, что это отдают поражением, однако тренер, который вместе с командой ставит реальные цели, не обязательно должен предполагать при этом выигрыш, скорее всего он сформирует в команде положительные установки. Члены команды, воспринимая его указания и обсуждая их между собой, поймут, что уровень притязаний тренера реален и, следовательно, достижим. С другой стороны, нереальные цели, предлагаемые капитаном или тренером команды, могут привести к снижению уровня притязаний в команде.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 196–197

На *этапе высших достижений* к планированию целей подключается и спортсмен; он планирует промежуточные, уже знакомые ему цели, однако новые цели по-прежнему ставит тренер. На этом этапе большинство спортсменов имеют достаточно ясные цели; при этом только чуть больше половины из них полностью доверяют тренеру как человеку, который лучше знает, что и как нужно делать.

На *этапе финиша спортивной карьеры* тренер практически отказывается от участия в постановке целей. Семьдесят процентов спортсменов отметили, что цели, которые перед ними ставили тренеры, скорее принимались, чем не принимались, в то же время 15 % полностью

не принимали их. Таким образом, в процессе целеобразования имеются существенные недостатки, мешающие мотивации спортсменов на достижение высоких результатов.

Данные, полученные в исследовании Клейна и Кристиансена на баскетбольных командах, подтверждают предположение о том, что группы с одинаковым уровнем притязаний выступают не так успешно, как команды, в которых у игроков различные уровни притязаний. В последнем случае игроки с более низким уровнем притязаний больше полагаются (то есть дают чаще передачи) на игроков с более высокой потребностью в достижении цели (которые могут забросить мяч в корзину). В командах, где большинство игроков имеют высокий уровень притязаний, внутри-групповые конфликты могут возникать чаще. По Клейну и Кристиансену, 16 из 19 команд, члены которых имели смешанный уровень притязаний, получили более высокую оценку экспертов, тогда как из 16 команд с одинаковым уровнем притязаний у игроков только 3 оценивались так же высоко.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 198

2.3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов

По доминирующему мотиву можно выделить две группы спортсменов – **коллективистов** и **индивидуалистов**. У коллективистов доминирующими являются *общественные, моральные мотивы*. Они характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. У индивидуалистов ведущую роль играют *мотивы самоутверждения, самовыражения личности*. Они характеризуются чрезмерной ориентацией на оценку своих спортивных результатов. Спортсмены-коллективисты лучше выступают в командных, а спортсмены-индивидуалисты, наоборот, – в личных соревнованиях.

При психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотив. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов (или по крайней мере большая его самоотдача) возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Показано, что спортсмены со *спортивно-деловыми мотивами* проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминируют *лично-престижные мотивы*, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований.

Мотив достижения. Спортивные достижения и отношение к занятиям спортом связаны с мотивом достижения. Например, гимнастки, имевшие высокий уровень мотива достижения успеха, имели хорошо осознанные цели, они не только стремились достичь высоких результатов и утвердиться в роли лидера, но и обладали хорошо развитым чувством долга, ответственности перед тренером и товарищами по команде. Для гимнасток с низкой потребностью достижения успеха, наоборот, было характерно отсутствие четко поставленных целей; в связи с этим у них преобладали более опосредованные мотивы занятий спортом: любовь к гимнастике, эстетическое наслаждение, получаемое в процессе занятий, и т. д. У высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

Мотив избегания неудачи. Наряду с мотивом достижения успеха выделяют мотив избегания неудачи. У одних людей может превалировать мотив достижения успеха, у других – мотив избегания неудачи. У спортсменов высокой квалификации потребность добиться

успеха выражена в два раза сильнее, чем потребность избежать неудачи. Такое соотношение, с одной стороны, побуждает этих спортсменов проявлять высокую активность в достижении цели, а с другой – предпринимать меры для предупреждения возможных неудач. У спортсменов, успешно выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих возможностей. Вероятно, повышенная активизация этого мотива мешает спортсменам эффективно реализовать свои возможности (см.: *Калинин Е. А., Кирюшин Ю. Я.* Исследование особенностей мотивации достижения у высококвалифицированных спортсменов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1975. Вып. 3).

2.4. Половые различия в спортивной мотивации

На мотивацию спортивной деятельности оказывает большое влияние биологический и психологический пол спортсменов.

Молодые люди мужского пола более склонны к занятиям спортом, чем молодые люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Кроме того, *потребность в двигательной активности* у лиц мужского пола выражена больше, чем у лиц женского пола (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Среднесуточная двигательная активность (в км) лиц мужского и женского пола в летнее время (по данным Р. А. Ахундова, Д. М. Шептицкого, Ю. Н. Чусова и В. А. Сквородко)

Возраст	Лица мужского пола	Лица женского пола
6 лет	10,1	8,1
7 лет	12,0	8,4
8 лет	18,5	12,5
9 лет	18,6	14,3
21–30	20,3	13,6
31–40	13,4	11,0

Е. А. Сидоровым отмечена та же тенденция: на уроках физкультуры во всех классах (с 1-го по 10-й) высокоактивных было больше среди мальчиков, а низкоактивных в ряде классов было больше среди девочек (см.: *Сидоров Е. А.* Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов: Автореф. дис. ... канд наук. М., 1984).

Все это приводит к тому, что независимо от возраста стремление к занятиям спортом выше у лиц мужского пола. При этом девочки чаще занимаются в спортивных школьных кружках, а мальчики – в спортивных клубах.

Социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов. Для женщин по сравнению с мужчинами большую значимость имеют передачи по радио и телевидению, чтение спортивных газет и журналов, средства наглядной агитации, посещение университетов здоровья. Для мужчин более весомыми по сравнению с женщинами являются просмотры художественных и документальных фильмов спортивной тематики, чтение книг о выдающихся спортсменах, хорошо поставленная физкультурная работа в учебном заведении, армии, желание стать чемпионом, рекордсменом, пример товарищей, показ хороших результатов в период учебы в школе, просмотр массовых спортивных выступлений.

По данным Е. П. Щербакова, наибольшее влияние на приход в спорт детей оказывают учителя физической культуры (28,8 % случаев) и родители (21,9 %). Товарищи оказали влияние в 15,7 % случаев. Остальные факторы (понравилось, увидел выступления спортсменов, литература, искусство) имеют значительно меньшее значение (см.: *Щербаков Е. П.* Исследование интереса к спорту у школьников 2-10-х классов и экспериментальное обоснование возможности управления им при спортивной ориентации: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1970).

Этим же ученым показано, что занятия спортом привлекают мальчиков в основном как средство развития физических качеств (в первую очередь силы, затем по убывающей – выносливости, ловкости, быстроты), а девочек – как средство развития стройности телосложения, красивой осанки, гибкости, ловкости. Мальчиков эти качества привлекают значительно реже.

И. И. Щербаков выявил различия в мотивах занятий физическими упражнениями взрослых мужчин и женщин (табл. 2.2).

Таблица 2.2

Мотивы занятий физической культурой (процент случаев)

Пол	Укрепление здоровья и физическое совершенствование	Культурно-развлекательный мотив	Мотив спортивного совершенства
Мужчины	60,9	24,3	14,9
Женщины	72,8	21,1	5,3

Как видно из таблицы, для женщин более значимо укрепление с помощью физических упражнений здоровья, а для мужчин – спортивное совершенствование.

Для девушек более значимы мотивы *социально-эмоциональный* (стремление к тренировкам и соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности) и *эмоционального удовольствия* (мотив, отражающий радость движения и физических усилий), для юношей – *социально-моральный* (стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером) и *социального самоутверждения* (стремление проявить себя, выражающееся в том, что достигаемые успехи рассматриваются и переживаются с позиции личного престижа, как возможность заслужить уважение знакомых и зрителей). Незначимыми для юношей и девушек оказались мотивы физического развития и подготовки к профессиональной деятельности.

Имеются некоторые различия в проявлении лицами мужского и женского пола интереса к различным видам спорта (табл. 2.3).

Эти данные были получены в 70-х годах прошлого века. Сейчас появилось много новых видов спорта, и вероятно, приоритеты детей несколько сместились. И все же основные тенденции скорее всего сохранились. А они таковы, что мальчики на первые места ставят спортивные игры, затем идут единоборства, а циклические виды спорта занимают предпоследнее место (на последнем такие «скучные» виды, как тяжелая атлетика и стрельба). У девочек заметен приоритет эстетических видов спорта (фигурное катание, спортивная гимнастика; странно, что художественная гимнастика к приоритетным девочками не отнесена).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.