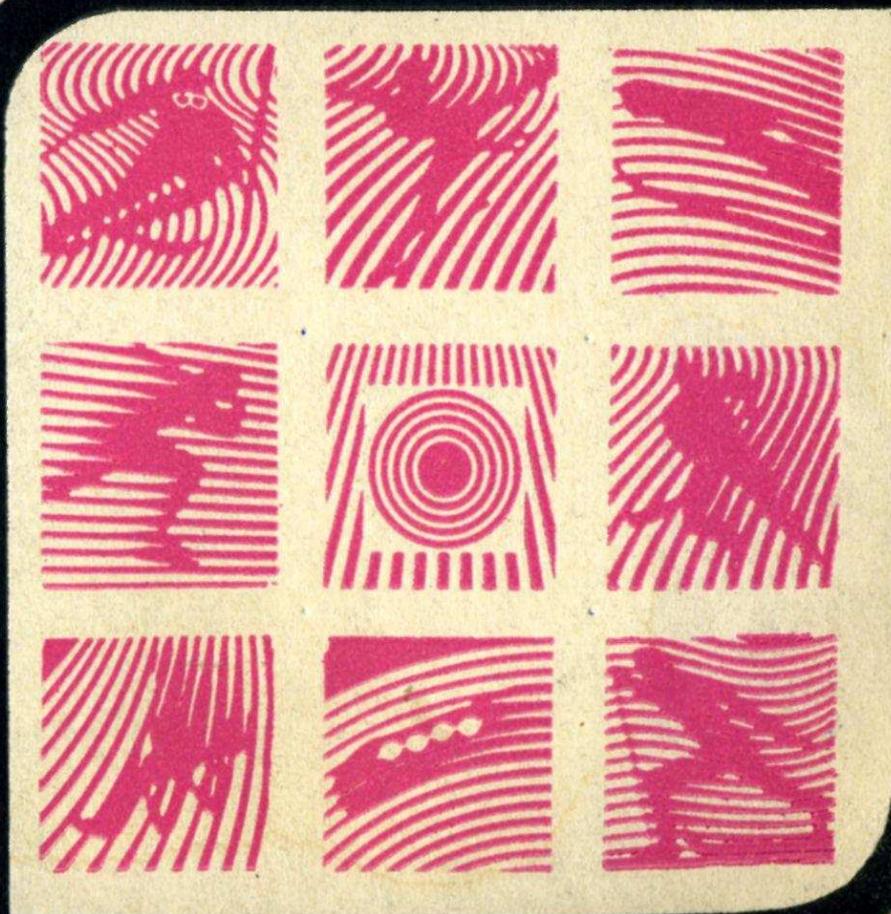


Л. ГИССЕН

ПСИХОЛОГИЯ
И ПСИХОГИГИЕНА
В СПОРТЕ



Гиссен Л. Д.

Г 46 Психология и психогигиена в спорте. М., «Физкультура и спорт», 1973.

149 с. с ил.

Особое значение на современном уровне развития спорта приобретает психологическая подготовка спортсмена. Основываясь на большом количестве экспериментальных данных, автор показывает возрастающую роль психики в достижении высоких спортивных результатов, определяет пути и методы преодоления психологических барьеров.

Хотя в данной работе Л. Гиссен оперирует главным образом примерами из гребного спорта, выводы автора представляют несомненный практический интерес для тренеров и спортсменов других видов спорта.

*Своим спортивным учителям
А. М. Шведову и А. Н. Шебуеву и в
их лице большому отряду замеча-
тельных советских тренеров с уваже-
нием и благодарностью посвящает
этот труд автор.*

ОТ АВТОРА

Значение психологии для современной спортивной практики теперь никем и нигде уже не оспаривается. Однако формы и методы этой работы пока еще не до конца ясны.

В одних видах спорта психологические вопросы разрабатываются довольно активно (гимнастика, бокс и др.), в других — специальная спортивная деятельность как модель психологического изучения исследована недостаточно.

Между тем практика современного спорта требует от спортивной науки не только перспективных теоретических изысканий, но и ответов на актуальные жизненные вопросы. Тренеров интересуют и разъяснения по существу этих вопросов, и рекомендации, как их решать.

Издательством «Физкультура и спорт» за последние годы выпущено несколько хороших книг по спортивной психологии в некоторых видах спорта (футбол, фехтование, бокс и др.), которые, несмотря на частные особенности, могут быть использованы во многих других видах спорта.

Вновь воспользоваться традиционным приемом при рассмотрении психологических вопросов — значит повторять ряд уже известных читателю положений. Поэтому мы избрали другой прием рассмотрения этой проблемы, позволяющий оценить ее под несколько иным углом зрения. Имеются в виду психогигиенический и психопрофилактический аспекты, базирующиеся на синтезе психологических и медико-биологических знаний. Кроме своего практического значения, эти аспекты соответствуют самому современному направлению взглядов в мировой науке.

В подтверждение можно привести слова академика Б. Г. Ананьева на конференции психологов: «...не далеко то время, когда вся психология станет теорией нервно-психического здоровья, психогигиеной в высоком смысле этого слова».

В настоящей книге, кроме результатов собственных исследований и наблюдений автора, используются материалы сотрудников группы спортивной психогигиены (А. В. Алексеев, М. П. Мирошников, А. С. Морозов, Н. А. Худадов), а также сотрудников лаборатории биоэнергетики (Т. А. Аллик, И. М. Эпштейн, Л. Е. Крамаренко, Н. А. Бруякина) ВНИИФК, которым автор выражает свою благодарность.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы вопросам спортивной психологии справедливо отводят все большее значение в процессе подготовки спортсменов высокого класса. Ведь спорт теперь не только соревнование в силе, ловкости, скорости, выносливости, в него внесен и элемент высокой гражданской ответственности: соревнуются личности, раскрывая весь запас своих духовных сил, соревнуются в условиях ожесточенной конкуренции, на уровне столь высоких результатов, что совсем недавно они казались фантастическими и непосильными. Об этом сейчас много говорят, много пишут, кое-что в этом отношении (внедрение методов спортивной психологии в практику) даже проводится в жизнь. Однако действенных форм конкретного приложения спортивной психологии к практике пока еще не выработано.

Создавшееся положение можно объяснить по крайней мере двумя основными причинами.

Во-первых, внутри спортивной психологии, как научной дисциплины, происходит специализация сотрудников, формы работы которых базируются главным образом на фоне этой узкой специализации. Для глубинных научных исследований такая специализация необходима, но для обеспечения практической помощи тренеру и спортсмену нужен комплекс направлений.

Во-вторых, до сих пор сохраняется различное, иногда диаметрально противоположное отношение тренеров к спортивным психологам. Нет нужды доказывать, что успешная деятельность специалиста-психолога в спортивной команде возможна только при активной поддержке тренера. Тем не менее имеются еще тренеры, которые негативно относятся к сотрудничеству с психологом.

Учитывая специфику современного спорта, тренер сейчас должен соединить в себе сумму знаний из многих смежных, крайне необходимых ему наук: физиологии, биохимии, биодинамики, математики, эндокринологии, психологии и других. Только базирясь на этот комплекс, творчески используя его, тренер может добиться успеха. Отсюда очевидна заинтересованность тренера в общении со специалистами.

В течение последних лет укрепился и стал в некоторой степе-

ни уже традиционным взгляд, что подготовка спортсмена складывается из четырех направлений: технической, тактической, физической (правильнее — функциональной) и психологической подготовки. Все приведенные компоненты выделены довольно условно и тесно взаимосвязаны.

Однако связаны ли они так «линейно», как перечислены? Нам кажется, что да. Факторов, определяющих подготовку спортсмена, действительно четыре: это **техническая** (двигательный арсенал) и **тактическая подготовка** (умение воспользоваться оружием из своего двигательного арсенала, т. е. эрудиция спортсмена), **функциональная**, обеспечивающая возможность реализовать достижения технической и тактической подготовки и, наконец, как самостоятельный компонент — **организационная**, включающая общественно-социальные моменты.

«А где же психологическая подготовка спортсмена? Чему же будет посвящена настоящая книга?» Да ведь в том и дело, что по какому бы направлению ни велась спортивная подготовка — по техническому, тактическому, функциональному или по линии организационной работы, тренер, врач и администратор всегда имеют дело со спортсменом, с человеком. С личностью, наделенной своей психологией, накладывающей на педагогический, воспитательный процесс свой индивидуальный отпечаток.

Иначе говоря, в работе над совершенствованием спортивных движений, техники всегда и в значительной степени наличествует психологический аспект, а мышечное усилие, движение — это обычно уже конечный этап мысли, сознания — их реализация. Точно так же, а может быть, даже в большей мере психология органически входит в такие существенные разделы подготовки, как совершенствование тактики, улучшение функционального состояния и выносливости спортсмена. И, наконец, спортивная деятельность осуществляется всегда в условиях человеческого окружения, общественной среды и не может рассматриваться без учета законов психологии, особенно психологии социальной.

Поэтому, говоря о психологической подготовке в спорте, мы обычно имеем в виду психологическое обеспечение технической, тактической, функциональной и организационной сторон подготовки спортсмена. Процесс этот имеет свои определенные этапы (юношеский, молодежный спорт, высшее спортивное мастерство), от особенностей которых зависят и средства, и методы психологического обеспечения и приемы педагогической работы. Внутри этапов можно выделить различные периоды (тренировочный, предсоревновательный, соревновательный, реабилитационный), которые также требуют адекватного выбора средств и методов психологического обеспечения.

Если вплотную приблизиться к запросам практиков и посмотреть, что хотят получить тренеры в результате совместной работы со специалистом-психологом, то эти пожелания будут примерно следующие.

Тренер в своей работе имеет дело с цельной личностью, сведения об отдельных качествах которой ему важны прежде всего в целях суммарного представления о человеке. То есть если уж тренеру нужны эти сведения, то только в сопоставлении с другими качествами, чтобы выявить компенсаторные возможности. В практической работе сейчас необходимы рекомендации, как обеспечить стабильность выступлений данного конкретного спортсмена в соревнованиях. И тренера смущает не столько процесс обучения спортсмена (это он знает), сколько именно его выступление в соревновании, где случается, что тренер теряет управление спортсменом или командой, и неудачное выступление сводит на нет многолетнюю работу.

Такая ситуация совсем не единична, она встречается довольно часто и обычно связывается с изменением психического состояния спортсмена. Да и как иначе можно объяснить резкое ухудшение результата у спортсмена, который буквально за три-четыре дня до этого показывал на тренировке высокое мастерство? Почему же «вдруг» расстраивается техника, становится беспомощной тактика, теряется выносливость, нарушаются внутрикомандные связи? Срыв, очевидно, нельзя объяснить дефектами техники или тактики, понятиями относительно стабильными.

Тренерам хорошо известно, каких усилий требует искоренение даже мелкого технического дефекта. На шлифовку техники уходят годы. Известно и другое: ветераны, давно оставившие занятия спортом, могут и через несколько лет продемонстрировать великолепную технику, подтверждая этим, что прочно закрепленный сложнейший двигательный навык сохраняется на многие годы. То же самое можно сказать и в отношении тактики. Эрудиция, накопленный за многие годы опыт спортсмена не пропадают. Сами по себе тактические знания не забываются, меняется лишь возможность извлечения нужного приема из тактического багажа.

Что касается функционального состояния спортсмена, то и его показатели за 2 — 3 предсоревновательных дня кардинально измениться не могут (если, конечно, нет такой экстраординарной причины, как болезнь или травма). Как правило, не может проявиться и эффект перетренированности — ведь обычно нагрузки перед соревнованиями снижаются.

Следовательно, ухудшение показателей на соревнованиях можно объяснить только результатом изменения психического состояния спортсмена. Во-первых, психическое состояние может меняться в считанные минуты, а во-вторых, психическая сфера — верховный орган нашего организма — координирует деятельность всех других систем, и изменение психического состояния ведет к закономерной цепи последующих изменений в организме.

Уместно обратить внимание на такой парадокс. Над довольно стабильными сторонами подготовки спортсмена (техника, функциональное состояние) работают постоянно, эти качества каж-

додневно тренируют и регулярно контролируют. А вот лабильная, наиболее изменчивая нервно-психическая сфера остается практически без внимания.

В этой связи нельзя не упомянуть о частом и совершенно неправильном применении термина «психологическая подготовка». В оценке выступлений спортсменов и команд неудачу регулярно объясняют «плохой психологической подготовкой», не вкладывая в это выражение буквально никакого содержания. Что значит «плохая психологическая подготовка»? А если этот же спортсмен или эта же команда через неделю выступила прекрасно (что, кстати, часто бывает), значит ли это, что за 4—5 дней команда успела получить какую-то психологическую подготовку? Какую? Случаи подобного рода следует анализировать с точки зрения дефектов в организации, технике, тактике или функциональном состоянии спортсмена.

Следовательно, тренера практически интересует помощь психолога в обеспечении оптимального психического состояния спортсменов в период наиболее ответственных соревнований. При этом в понятии состояние интегрируются очень многие показатели функций человека; это статическое изображение личности на данный момент, включающее все ее проявления.

Для характеристики состояния проявления могут быть более существенными и менее существенными, но все они с большей или меньшей информативностью будут служить делу контроля за состоянием. Следует иметь в виду, что изменение функции в определенной мере влияет и на состояние, меняет его. Хорошо известный каждому спортсмену и тренеру пример: волнение гребца обычно сильнее всего проявляется на берегу перед гонкой, но стоит спортсмену сесть в лодку, как его состояние меняется (по крайней мере субъективно, а большей частью и объективно).

Практическую задачу по оптимизации психического состояния спортсмена, которую тренер выдвигает перед психологами, можно сформулировать иначе, и тогда задача приобретает психопрофилактический и психогигиенический характер. Спортивная психогигиена, решая эту важную проблему, идет по пути использования знаний, накопленных не только этими направлениями спортивной психологии, но и смежными медико-биологическими науками.

И психология, и психогигиена не смогут раскрыть в спорте свои возможности полностью, если не будут учитывать специфику спортивной деятельности. Ведь спорт на уровне высшего мастерства — совершенно особая сфера деятельности человека, и слепо копировать то, что достигнуто в области, например, инженерной или космической психологии, недопустимо.

Но кроме общих признаков, характеризующих современный спорт, в каждом виде имеются свои существенные особенности, которые психологическая и психогигиеническая работа также не может не учитывать.

За годы многолетней практики нам приходилось вести работу среди представителей многих спортивных специальностей, но основная по продолжительности и результативности работа была проведена среди гребцов. Поэтому рассмотрим главные специфические особенности деятельности спортсменов в этом виде спорта.

Прежде всего, академическая гребля — спорт с циклическим характером движений, требующим от спортсмена сложной двигательной координации, которая интегрируется в движении лопасти весла. Цель гребца — быстрое продвижение лодки — достигается не непосредственно, а через движения лопасти весла в воде. Однако абсолютные усилия далеко не полностью характеризуют эффективность деятельности спортсмена, а чрезмерное усилие может даже повредить движению лодки. Гребец должен стремиться к обеспечению равномерной скорости движения лодки, с минимальными перепадами скоростей (наибольшая в конце гребка и наименьшая перед захватом), т. е. подбирать усилия по ходу гребка и четко соотносить время проводки и подъезда (время подготовки к следующему гребку).

Семь типов лодок из восьми, по которым проводятся соревнования, рассчитаны на команду, на экипаж. Поэтому без преувеличения можно сказать, что академическая гребля — это командный, коллективный вид спорта, однако резко отличающийся по своей «командности» от спортивных игр. В игровых видах имеется более или менее четкое разделение обязанностей спортсменов в команде (защитники, нападающие и пр.). В академической же гребле связь спортсменов, составляющих экипаж, значительно более тесная, и хотя имеется некоторое разделение ролей в функциональном и в техническом отношении, работа в основном у всех идентичная.

Это приводит к определенным психологическим особенностям и, конечно, сказывается в процессе деятельности. Все действия в лодке спортсмен должен соразмерять не только со своими возможностями, с движением лодки, но и с деятельностью других членов экипажа. Это требует от гребца очень тонкой чувствительности, способности к приему и переработке многих информативных сигналов, наиболее важными из которых становятся иногда такие сигналы, которые можно бы обозначить как «микросигналы».

У спортсменов в академической гребле должны быть как хорошие антропометрические данные, так и сила, и скорость, и выносливость. Ведь во время гребка предельное усилие на лопасти весла у мастера спорта достигает 80—100 кг. И это движение, почти адекватное подъему штанги такого же веса на грудь, гребец в гонке выполняет примерно 40 раз в минуту на протяжении 6—7 минут (работа более 10 000 кгм, мощность до 1,5 л. с). Кроме того, для развития усилия на лопасти весла 80—100 кг во время движения лодки со скоростью около 20 км/час требуется большая скорость ведения весла, т. е. необходимы большие скорости

движений спортсмена. Иными словами, можно сказать, что академическая гребля — это скоростно-силовой, технически сложный вид спорта, требующий развития выносливости и тесно связанной групповой деятельности.

В «Введении» мы привели свою точку зрения на психологию в спорте и на позицию психогигиениста при работе среди спортсменов. Рассматривая далее общие, наиболее существенные положения психологии, мы, вероятно, не сможем разобрать все частные вопросы. Поэтому некоторые, в том числе и достаточно важные стороны психологической работы в спорте (в частности, вопросы психологического обеспечения тренировочного процесса), возможно, не получат своего полного освещения. При изложении материала мы старались показать три главных момента в работе психогигиениста: обследование, динамический контроль и коррекция психического состояния.

I РАЗДЕЛ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ.

Глава I.

ПСИХИЧЕСКИЙ СТРЕСС (ТЕОРИЯ ВОПРОСА)

Подводя некоторые итоги работы с гребцами, можно с уверенностью сказать, что вопрос оптимизации психического состояния, т. е. психогигиеническая проблема, и в академической гребле достаточно актуальна. Ее актуальность не проявляется так явно, как в некоторых других видах спорта (например, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, фигурном катании на коньках, горнолыжном спорте и др.). Это во многом связано с тем, что оценить эффективность работы каждого спортсмена гребного экипажа в отдельности пока, к сожалению, не представляется возможным.

Если во многих «индивидуальных» видах спорта деятельность спортсмена оценивается техническим результатом либо оценку выносит судейское жюри, а в ряде командных видов спорта имеются определенные системы для оценки действий каждого игрока, то в академической гребле это сделать невозможно. Временной результат не всегда адекватно оценивает деятельность команды в целом. Можно лишь сравнивать результаты команд. Например, команда А проиграла команде Б 5 сек., в следующих соревнованиях, наоборот, команда Б проиграла 2 сек. команде А. Это ничего не говорит о силе команды, и требуется дополнительный анализ, чтобы решить то ли команда А прошла дистанцию во второй раз лучше, то ли команда Б — хуже.

Выделить же и количественно оценить вклад каждого гребца вообще не удастся. Если сейчас и возможно телеметрически определить проделанную спортсменом работу, то надежной методики для оценки его лепты в общую работу команды пока нет (такая оценка производится тренерами на основании только интуитивно-эмпирических критериев). И поэтому определение количественной связи между объективно регистрируемым изменением психического состояния спортсменов-гребцов и изменением результативности их деятельности довольно затруднительно.

Весьма вероятно, что именно невозможность прослеживания

прямых количественных зависимостей привела к тому, что работа по регуляции психического состояния спортсменов в академической гребле не проводилась. Поэтому, рассматривая существо проблемы, мы будем исходить из опыта, накопленного в других видах спорта, а также из убеждения, что многие принципиальные положения, касающиеся тренировок и соревнований, едины для всех олимпийских видов спорта.

На соревнованиях наиболее крупного масштаба, во время которых спортсмену необходимо показать свой максимальный результат, довольно часто получается обратное — спортсмен показывает результат, весьма далекий от лучшего достижения. Профессор Л. П. Матвеев писал, что на олимпийских соревнованиях в Мехико всего лишь 15% легкоатлетов, 20% пловцов и 30% штангистов показали свои максимальные результаты (взяты виды спорта, где результаты спортсменов можно сравнивать), остальные же не смогли в необходимый момент реализовать свои потенциальные возможности полностью.

Можно ли этот факт объяснить только дефектами в методике подготовки, недоработками в технике, недостаточной ясностью вопроса о нагрузках в условиях среднегорья, хотя, несомненно, что и эти причины имели значение? Конечно, нет. Ведь специалисты на крупнейших соревнованиях все чаще регистрируют у спортсменов изменения психического состояния, связанные с чрезвычайным психическим напряжением. Эти изменения носят, как правило, эпизодический, кратковременный характер и проявляются клинически невротоподобным состоянием.

А. Дирикс и Ф. Боше привели такие цифры: из 53 спортсменов, делегированных Бельгией на Олимпийские игры 1964 г., у 4 были отмечены нарушения сердечной деятельности, у 4 — желудочно-кишечные расстройства и у 27 — невротические явления.

По данным Л. Поллини, среди 418 олимпийцев Италии в 1964 г. невротические симптомы отмечались почти в 40% случаев. Аналогичные данные опубликованы исследователями и многих других стран. Уже на первом международном конгрессе спортивных психологов (Рим, 1965) работал специальный симпозиум, посвященный проблеме спортивной психопатологии, с целью обеспечить профилактику психического состояния спортсмена и наметить пути спортивной психогигиены.

Чтобы лучше понять причины и суть изменений психического состояния у спортсмена, проследить связь между изменениями психического состояния и изменениями функций других систем организма, необходимо хотя бы вкратце* рассмотреть общие физиологические закономерности и современную концепцию психического стресса. Как бы ни был труден этот материал, для последующего изложения он необходим.

Устойчивость психического состояния (нервно-психической

Подробнее см. список литературы.

сферы) у спортсмена проявляется в способности сохранять адекватное поведение и высокую результативность деятельности. (Одним из основных критериев болезни при возникновении патологического состояния является именно затруднение приспособления, приводящее к снижению работоспособности и ухудшению результативности в деятельности.)

В процессе приспособления человеку приходится преодолевать определенные психологические трудности. Преодоление их связано с использованием некоторых, обычно скрытых, резервных механизмов, образовавшихся в процессе биологической эволюции. В этом случае не только нервно-психическая сфера, но и все остальные системы организма (и тогда становится трудно разделить психические и физиологические механизмы) функционируют с известной перегрузкой, с напряжением, временно необходимым, чтобы восстановить равновесие в организме и чтобы вообще сохранить организм.

Состояние, когда биологическая система (организм) для приспособления к требованиям среды реагирует ответным напряжением своих функций, называют стрессом. Таким образом, стресс — это «реакция организма на внутренние или внешние процессы, достигающие уровней интенсивности, которые напрягают его физиологические и психологические интегративные способности до степеней, близких к пределам или их превышающих» (Х. Базовиц).

Как отмечал еще основатель современного учения о стрессе канадский ученый Ганс Селье, в реакции организма на трудность можно выделить три стадии:

1. Стадия тревоги (приспособление еще не обеспечено, сопротивление организма понижается).
2. Стадия резистентности (включение защитных механизмов, и за счет напряжения функций достигнуто приспособление организма к новым требованиям).
3. Стадия истощения (напряженный режим в организме длительно сохраняться не может, постепенно выявляется несостоятельность защитных механизмов, что приводит к рассогласованию жизненных функций).

Указанные закономерности универсальны, они распространяются и на психическую сферу, а нарушение взаимодействия функций в третьей стадии чаще всего происходит именно из-за утомления в первую очередь определенных отделов нервной системы.

Правда, психический стресс (в отличие от физиологического с его реально существующим раздражителем) имеет свои дополнительные особенности. Наличие у человека познавательного процесса позволяет:

- оценивать психический сигнал как угрожающий;
- предвидеть будущую угрозу без материального присутствия ее источника;

— при взаимодействии с источником угрозы определять тип реакции на нее (например, страх, гнев, депрессия, тревога и пр.).

Следует отметить, что у каждого человека наблюдается тенденция на сходные стрессовые ситуации отвечать одинаковыми реакциями (включая и физиологический компонент этой психической реакции). Такое постоянство реакций объясняется выработавшейся в процессе индивидуального опыта системой связей психологических приспособительных и защитных механизмов.

Без понимания приведенных закономерностей невозможен ни прогноз поведения спортсмена, ни управление его состоянием, ибо, как указывает С. Элрич, «если стресс определять, как адаптивную физиологическую реакцию человеческого организма на внутренние и внешние силы и события, то становится очевидным, что спорт вызывает стресс и, следовательно, является стрессором. Причем психологические стрессовые нагрузки в спорте могут преобладать над физическими, а психическая реакция на психологическую трудность всегда сопровождается закономерными физиологическими проявлениями.

Несколько слов о физиологических механизмах психического стресса. Как же именно включаются защитные приспособления, чтобы обеспечить уравновешенность и сохранность целостного организма? При возникновении психического стресса человек воспринимает ситуацию как содержащую какую-то трудность (сигнал о том, что в данном случае, чтобы сохранить свою целостность и обеспечить приспособление, нужна перестройка, смена режимов деятельности). Сначала эта оценка может быть неосознанной, но и она вызывает тенденцию к действию. В зависимости от силы стрессора появляется большая или меньшая по интенсивности потребность устранить угрозу, появляется отношение к ней — эмоция.

Оценка ситуации как потенциально опасной возможна, конечно, только в связи с прежним опытом и определяется соответствующими участками головного мозга. Эмоциональная же реакция в своих крайних выражениях ведет к активному или пассивному проявлению («нападение» или «бегство»), которое не выявляется во внешнем поведении, только если оно (такое поведение) уже на сознательном уровне оценивается как нецелесообразное и затормаживается.

Возникновение эмоции обозначает активизацию деятельности совершенно определенных нервных образований. В головном мозгу центром, который координирует вегетативные, гормональные и моторные компоненты эмоций, является область гипоталамуса, откуда, как установлено нейрофизиологами, по восходящим путям происходит активизация высших отделов центральной нервной системы, а по нисходящим путям усиление деятельности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы и стимуляция продукции гормонов.

Крайне противоположные эмоции («нападение» или «бегство»)

зависят от преобладающей активизации тех или иных нервных структур. Благодаря этому эмоциональные состояния при стрессе можно точно физиологически дифференцировать.

В случае одной крайности наблюдается преобладание активности симпатического отдела с увеличением секреции норадреналина и повышением уровня бодрствования. Эта форма приспособления характеризует активную готовность организма к действию и получила наименование «эрготропный синдром». В противоположность ему «трофотропный синдром» проявляется в снижении уровня бодрствования и превалировании парасимпатической иннервации.

Таким образом, взаимодействие определенных структур при разных проявлениях психического стресса и определяет специфику реакции. Эта специфика тем более выражена, чем больше нарушен обычно уравновешенный баланс между эрготропной и трофотропной системами.

Во время острого психического стресса (шок) чаще наблюдается нарушение взаимной компенсации систем и сдвиг баланса в сторону трофотропного синдрома: понижение частоты сердечных сокращений, падение артериального давления, снижение мышечного тонуса. Когда эти симптомы выражены достаточно резко, возникает состояние коллапса.

При подострых стрессовых состояниях присутствуют обычно признаки как эрготропной, так и трофотропной активации. Функции обеих этих систем сохранены, но находятся в неустойчивом равновесии. Различие в типах физиологических реакций зависит от индивидуальных особенностей личности и от направленности эмоций. Если эмоция активна, направлена на внешний объект (например, гнев), то преобладает эрготропный синдром с усиленной секрецией норадреналина. Если же в эмоции превалирует, как говорят, направленность на себя (например, чувство собственной недостаточности), то в этом случае на первом плане обнаруживаются проявления трофотропного синдрома с усилением секреции адреналина.

В хронических случаях психического стресса, когда длительно сохраняется тревога и уравновешенность между системами нарушена, стойко преобладает эрготропный синдром.

Таким образом, основные состояния психического стресса можно не только регистрировать наблюдением, но и различать совершенно точно по ряду объективных физиологических и эндокринных показателей.

Однако было бы неправильно считать, что эмоции столь прямолинейно обуславливают физиологические корреляции и только ими определяются все действия человека. Переживания человека интегрируются на базе прежнего опыта, а во внешних проявлениях стресса, в поведении человека и в его деятельности многое зависит от перегрузки тех определенных участков мозга, которые осуществляют высшую психическую переработку.

Среди структур, выполняющих интегративную функцию, особо важное значение имеют лобные доли головного мозга. Именно здесь расположены две системы, от деятельности которых зависит либо задержка, либо активизация поведенческих актов. Первая система поддерживает стабильность поведения, обеспечивает влияние интеллекта, препятствует немедленному претворению влечений к движению в действие. Вторая — облегчает вмешательство интеллекта в поведение, способствует реализации побуждений в разумном поведении человека.

Когда во время психического стресса наблюдается функциональное утомление, перегрузка и истощение высших интегрирующих отделов головного мозга, возникает картина снижения порога возбудимости, эмоциональной неустойчивости, раздражительности, утомляемости и пр.

Чувства и эмоции человека в большей степени выполняют роль движущей силы поведения. Однако взрослого человека обычно характеризуют не инстинктивные формы поведения, а формы, определяемые функциями интеллекта. Удовлетворение потребностей, образовавшихся в длительном процессе эволюции, осуществляется достаточно сложными путями, и, как правило, очень трудно проследить всю последовательность поступков от их первичных источников до внешних проявлений.

Эмоция, выступая индикатором изначальных причин, выражает лишь побуждение, но не исполнительную двигательную часть (она у человека может быть заторможена), а направляющим в деятельности человека является мотив, который и ведет к достижению определенной цели.

Рассмотрим с этой точки зрения, как можно в рамках психического стресса представить себе, например, чувство усталости. Перенапряжение центральных интегративных психических процессов может вызвать возникновение чувства усталости и тогда, когда выполняется преимущественно физическая работа. Это бывает в случаях, когда работа не требует особо сложных навыков, но для ее выполнения и преодоления физического утомления требуется напряжение воли (а это значит — центральных интегративных механизмов), что уже приводит к появлению тормозных сигналов из центра на периферию.

Усталость, о которой мы сейчас говорим, не идентична ощущениям, возникающим при перегрузке периферических систем (мышечной или сердечно-сосудистой). Местная перегрузка в спортивных ситуациях может вообще не сопровождаться чувством усталости, так как высокая мотивация способствует повышению порога утомляемости центральных интегративных отделов. И наоборот, при интенсивном напряжении внимания большим волевым усилием усталость может наступить без признаков местного перенапряжения.

Этот кажущийся парадокс отмечался и исследователями, и тренерами, и спортсменами — субъективно хорошее самочув-

вие еще не обязательно соответствует высокой производительности в деятельности. Например, победа в гонке была достигнута при предельном напряжении сил, и на финише казалось, что силы исчерпаны полностью. Однако под влиянием положительной эмоции уже через несколько минут спортсмены могут отмечать отсутствие усталости, хоть опять выходи на старт. Лишь на следующий день появляется чувство огромной физической усталости и желание отдохнуть.

С другой стороны, как это ощущал каждый опытный гребец, монотонная тренировка в среднем темпе (да еще в плохую погоду), на которую спортсмены выходили без желания, без охоты, — такая, вроде бы не требующая большой затраты сил, тренировка обычно приводит к чувству усталости, сонливости и апатии.

Как же так? В первом случае усталость не чувствуется после весьма напряженной физической работы, а во втором — появляется и при значительно менее интенсивной работе. И все-таки это именно так. Известно много случаев установления замечательных рекордов, хотя спортсмены в тот самый день жаловались на плохое самочувствие и усталость; а для некоторых ощущение мышечной вялости, расслабленности, сонливости вне спортивной деятельности является даже признаком хорошей формы.

Перенапряжение центральных интегративных структур мозга часто сочетается с утомлением соседних отделов, обеспечивающих координацию двигательной деятельности. Поэтому признаки центрального утомления обычно сочетаются с нарушением стабильности движений, требующих тонкой координации. При этом вначале страдают отдельные двигательные функции — первая фаза утомления. Затем для компенсации качества выполняемого движения включается сознательная регуляция — вторая фаза утомления. В это время более простые, устойчивые механизмы движения заменяются более сложными, а следовательно, и легче утомляемыми. Дальнейшее нарастание и генерализация утомления приводят к необходимости прекратить деятельность.

Исследованиями (К. Леонгард) установлено, что при местном утомлении (при мышечном перенапряжении) появляется рефлекторная тенденция прекратить деятельность. Следствием же центрального утомления бывает другой рефлекс — сон. При этом тренеры видят своих спортсменов «спящими на ходу», а проявлением крайних степеней центрального утомления могут быть состояния, напоминающие сомнамбулизм. Такие случаи описаны в литературе (М. Банков, В. А. Геселевич).

Подводя итог, можно сказать, что важнейшим психологическим защитным механизмом от чрезмерных нагрузок на центральную интегративную систему является чувство усталости, сонливость и сон. То обстоятельство, что сонливость и сон выступают как биологическое антистрессовое приспособление организма, в дальнейшем изложении будет иметь большое значение.

Человек теснейшим образом связан с обществом. Лучше всего он действует тогда, когда его личные интересы подчинены общественным целям и совпадают с ними. Вероятно, наибольшую угрозу для человека (а значит, основание для психического стресса) представляет общественное неодобрение и изоляция, а одно из необходимых условий нормального функционирования человеческой психики — эмоциональная поддержка. В сложных сочетаниях индивидуального и общественного может образоваться несоответствие оценок, которые дает своей личности сам человек, и оценок, которые ему дает общество, — в этом также одна из причин психического стресса.

Рассматривая потенциальные источники психического стресса, следует обратить внимание на ситуацию, когда достижение в деятельности ведет к вознаграждению, поощрению, в то же время предупреждает порицание и изоляцию. К ситуациям такого типа можно отнести и соревнования, в которых среди прочих психологических тенденций человека значимы и такие факторы:

- оценка своих возможностей в сравнении с другими людьми, результаты которых являются критерием и стандартом измерения. Следовательно, в социальном сравнении происходит оценка не абсолютных уровней, а результатов данного индивидуума и какой-то группы;

- потребность в повышении своего статуса, своего общественного положения;

- потребность в самоутверждении, приведении общественного положения в соответствие с собственной оценкой своей личности.

Из приведенного, далеко не полного, материала видно, что в деятельности человека имеются биологические и социальные потребности, которые в зависимости от их актуальности образуют как бы иерархию мотивов. Образую единый уровень мотивации, мотивы энергизируют поведение человека в целом.

Мы уже говорили о ситуациях, ведущих к возникновению психического стресса. Однако было бы неверно однозначно связывать возникновение психического стресса только с ситуацией. Наблюдения показывают, что стресс определяется индивидуальным прошлым опытом и избирательной чувствительностью каждого человека. Это значит, что в одной и той же ситуации у людей, занятых одним и тем же делом, довольно редко возникают одинаковые по силе и направленности реакции.

Многое зависит от структуры личности, от того, как и на что человек ориентирован, какова его мотивация. Например, известно, что при наличии общей мотивации выраженность стресса независимо от вида деятельности может быть одинаковой. В частности, в исследованиях, проведенных в академической гребле, было установлено, что степень выраженности психического стресса у гребцов, рулевого и тренера примерно равна. Более того, в работе «Биохимические исследования стрессовых

реакций олимпийской команды по гребле в тренировках и на соревнованиях» группа авторов (в числе которых и К. Адам) показывает, что в период ожидания соревнований наибольшая выраженность биохимических проявлений психического стресса оказалась у рулевых и что у гребца, выступавшего в двух лодках, например восьмерке и четверке, степень выраженности психического стресса была разной.

Абсолютно стрессовой ситуации или вида деятельности практически быть не может, но каждая из ситуаций при наличии определенных условий может стать стрессовой. Общее условие для возникновения стрессовой ситуации — это наличие расхождения между возможностями человека и предъявляемыми к нему требованиями. Требования же оцениваются и определяются мотивацией, отсюда ее первостепенное значение при возникновении психического стресса. Анализируя деятельность спортсменов во время соревнований, можно заметить, что в большинстве видов спорта спортсмен на соревнованиях делает абсолютно то же самое, что и на тренировках. Даже иногда на тренировках он выполняет значительно большую по объему и интенсивности работу, не утомляясь, однако, так, как на соревнованиях. То есть биологическая, энергетическая стоимость, «цена работы», на тренировках и на соревнованиях различна. Ее стоимость на соревнованиях при наличии психического стресса оказывается выше.

Это видно даже из такого показателя, как вес. Многие спортсмены во время соревнований теряют в весе намного больше, чем на тренировках, когда физические нагрузки были тяжелее. Еще нагляднее такое же наблюдение над тренерами. Если на тренировках потери в весе тренеров минимальные, то за время соревнований они могут терять в весе почти столько же, сколько и спортсмены.

Эти примеры, хотя и очень приближенно, показывают, что напряжение центральных интегративных механизмов, эмоциональный стрессовый компонент, который при определенной мотивации привносится соревнованием, вызывает значительные энергетические расходы.

А теперь еще раз обратим внимание на важную особенность психического стресса: человек может реагировать не только на реально существующую угрозу, но и на предвещающие такую угрозу сигналы. При этом он может не только прогнозировать, но и заранее переживать предстоящие события. То есть заблаговременно интенсифицируя процессы обеспечения деятельности к предполагаемой ситуации, он тем самым удлиняет период вегетативной подготовки к ней. Когда такое «предварение событий» превышает биологически полезные пределы, оно может оказаться неблагоприятным.

Здесь следует выделить два исключительно важных для спортивной деятельности обстоятельства. Сила прогнозируемой

неприятной эмоции часто может превышать силу реальной. Причина здесь в потенцировании, накапливании эмоций (К. Леонгард)- При попеременном представлении то положительного, то отрицательного исхода ситуации происходит усиление эмоции. В результате еще до наступления реальной деятельности, вследствие преждевременного утомления центральных интегративных механизмов у спортсмена, могут наблюдаться повышенный расход энергии и нарушения двигательного навыка, особенно требующего тонкой координации.

Академик П. К. Анохин при исследовании спортивной деятельности подчеркивает необходимость совокупного рассмотрения трех взаимосвязанных компонентов: 1) **ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ**, 2) **ЭНЕРГЕТИКИ** и 3) **ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА**.

Для спортсмена отрицательное значение имеет не столько сам факт преждевременного возникновения сильной эмоции, сколько ее неблагоприятное для последующей деятельности влияние.

Подведем некоторые итоги теоретической части.

Психический стресс — напряжение структур мозга, обеспечивающих целенаправленное и целесообразное поведение человека. Активность поведения зависит от побуждающих потребностей, от способностей видеть главный мотив. При предъявлении повышенных требований к центральным интегративным механизмам наблюдается их утомление, компенсирующие возможности понижаются. Последнее проявляется в ослаблении психической устойчивости, в защитном снижении уровня бодрствования (сонливость, сон), в снижении энергетических возможностей, в нарушении тонкой двигательной координации. Позже, когда рассогласование, дезинтеграция функции, продолжается, могут появиться и такие далеко зашедшие расстройства, как патологические реакции (типа невротоподобных).

Очевидно, изложенный, по всей вероятности не единственный, аспект анализа соревновательной спортивной деятельности с позиции концепции о психическом стрессе дополняет понимание состояния спортсмена накануне соревнований. Ценность этой точки зрения заключается также в ее практической интерпретации, обосновывающей значение психогигиены и психопрофилактики в современном спорте. При этом психогигиена и психопрофилактика имеют целью не только обеспечение оптимального психического состояния спортсмена для однократного участия в соревновании, но и поддержание в течение возможно более длительного периода стабильных и наиболее успешных выступлений спортсмена.

Все это составляет большую научную проблему, которой занимаются психогигиенисты многих стран мира. При Всемирной организации здравоохранения создан специальный Комитет экспертов по психогигиене, занятый разработкой психогигиенических рекомендаций в различных областях профессиональной деятельности человека.

Реализацией этих рекомендаций в спорте занимается Международное объединение по психосоматической подготовке спортсменов. Материалы объединения свидетельствуют о том, что на основании теоретических разработок уже делается попытка объединить в одном синтетическом методе разнообразные способы влияния на психическое состояние, попытка регуляции и управления психическим состоянием спортсмена.

Глава II.

ФАКТЫ ПОДТВЕРЖДАЮТ ТЕОРИЮ

Связь между двигательным навыком и эмоциональным возбуждением в оригинальном моделирующем эксперименте исследовал Л. В. Юрасов. Регистрировались три постоянных параметра движения: сила, скорость и направление. Спортсмен, держа в руке датчик, должен был с равномерной скоростью и с постоянным усилием на основу провести прямую линию. На самописцах при этом записывались отклонения от прямой линии в движении, от равномерности в скорости и от постоянности в нажиме. По системе статистической обработки результаты выражались коэффициентом устойчивости двигательного навыка, который всегда был меньше 1,0 (идеальное исполнение).

В процессе неоднократных исследований у спортсмена создавался контрольный двигательный навык, а было доказано, что между этим навыком и эффективностью выполнения основного спортивного двигательного навыка существует высокая корре-

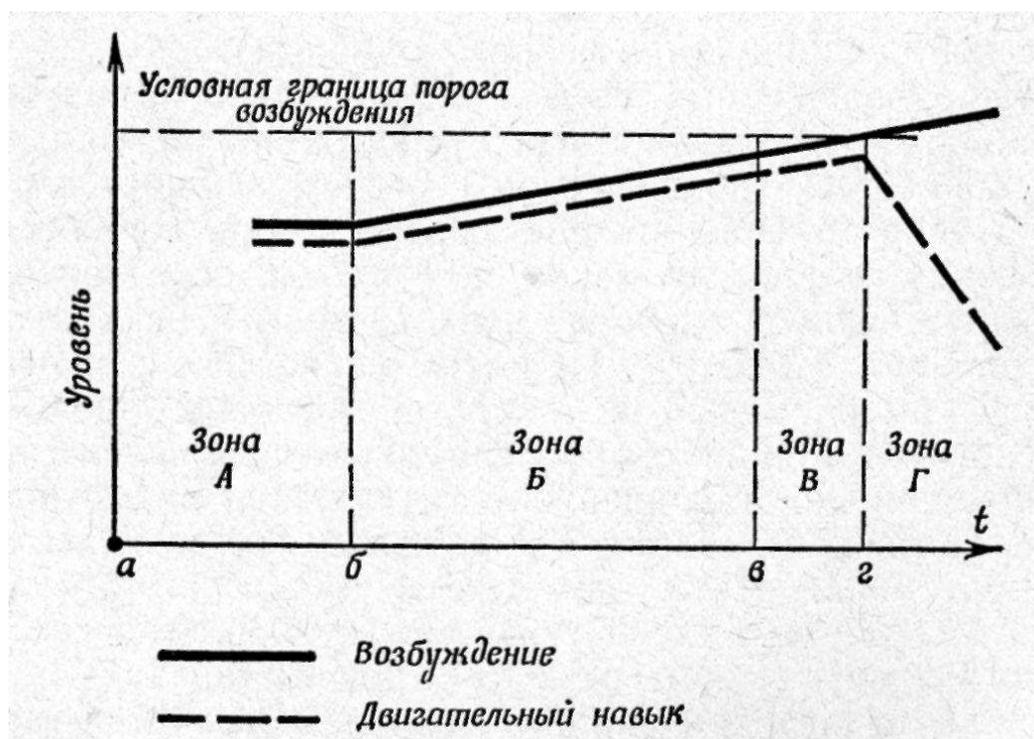


Рис. I. Схема соотношения двигательного навыка и эмоционального возбуждения (по Л. В. Юрасову)

ляционная связь. Таким образом, в работе Л. В. Юрасова, основанной на 12 000 измерениях, было показано, что по изменениям результатов регулярных исследований можно объективно судить о двигательных возможностях спортсмена в его основной деятельности.

Анализ и обобщение динамики показателей (рис. 1) позволили выделить следующие различия двигательных возможностей спортсмена в ходе тренировочного процесса:

1. «Недостаточная готовность» — при показателях устойчивости контрольного двигательного навыка до 0,7 (зона «А»).

2. «Оптимальная готовность» — при показателях устойчивости 0,7—0,9 (зоны «Б»).

3. «Критическая готовность» — при показателях устойчивости в пределах 0,95 (зона «В»). Это граничная зона потери устойчивости. Здесь возможны или чрезвычайно высокие результаты или переход в неблагоприятное состояние и разрушение двигательного навыка.

4. «Потеря устойчивости» возникает при показателях устойчивости близких к 1,0 в случаях, когда одновременно наблюдается чрезмерное эмоциональное возбуждение (зона «Г»).

Для нас представляет особый интерес зона «Г», выделение которой стало возможным благодаря тому, что Л. В. Юрасов одновременно с исследованием контрольного двигательного навыка регистрировал и степень эмоционального возбуждения по кожно-гальванической методике (запись разности электрического сопротивления кожи на ладонной поверхности кисти). Сопоставление результатов двух этих исследований показало, что в момент, когда по контрольному двигательному навыку отмечается «критическая устойчивость», многое зависит от степени эмоционального возбуждения:

1. Если эмоциональное возбуждение не превысило условного индивидуального порога, то спортивный результат может быть исключительно высоким, спортсмен может показать предельный для себя результат.

2. Если же эмоциональное возбуждение превысило индивидуальный порог, — двигательный навык разрушается, катастрофически падает (не просто снижается), и не только в упражнениях с тонкой двигательной координацией, но и в более простых движениях. Чтобы утраченный навык восстановился, требуется несколько дней.

Важно отметить, что эмоциональное возбуждение первым достигает «потолка» и вызывает расстройства в двигательной сфере, в то время как собственно эмоциональные расстройства внешне еще не наблюдаются (рис. 1).

Связь биоэнергетических показателей и уровня эмоционального возбуждения исследовалась в совместной работе П. Д. Гиссена и лаборатории биоэнергетики ВНИИФК (Т. А. Аллик с сотрудниками).

В течение двух-трех дней перед крупными соревнованиями по академической гребле и в течение трех дней в ходе соревнований сильнейшие гребцы ежедневно утром, непосредственно перед выходом на тренировку или на старт, обследовались двумя методиками.

Уровень эмоционального возбуждения определялся по кинематометру (методика проф. Е. П. Ильина), а уровень протекания биоэнергетических процессов — по константе скорости потребления тканями содержащегося в крови кислорода — КСПК (методика И. М. Эпштейна). Эти методики практически доволь-

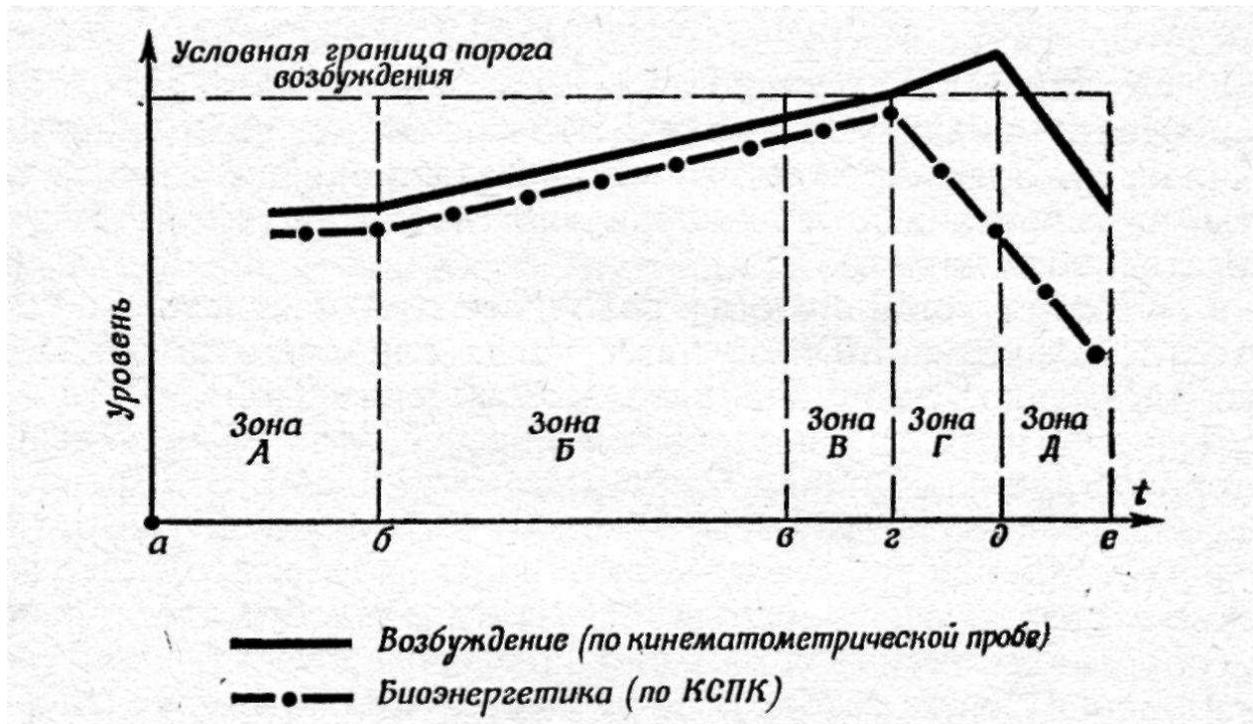


Рис. 2. Схема соотношения биоэнергетики и эмоционального возбуждения

но удобны и с точки зрения быстроты обследования, и из-за простоты обработки материалов, и, наконец, из-за возможности дать тренерам срочную информацию о состоянии спортсменов.

При анализе результатов обследования выяснилось, что по мере приближения основного старта соревнований (финал) уровень возбуждения, как правило, повышается. Одновременно до некоторого момента повышается и энергетический обмен, обеспечивая согласованное функционирование системы в изменившихся условиях. Когда же уровень возбуждения достигает, а затем и превосходит условный индивидуальный предел, энергетические возможности организма начинают падать. Если и теперь уровень возбуждения продолжает нарастать, то в психическом состоянии наблюдается «смена знака» — повышение возбуждения сменяется понижением (рис. 2).

При сравнении данных на рис. 1 и 2 видна полная принципиальная аналогия, хотя результаты и были получены с помощью различных методик.

Объединение данных, полученных в первом и втором исследованиях, дает нам картину трех основных параметров спортивной деятельности: психического состояния (эмоционального возбуждения), биоэнергетики и двигательного навыка (рис. 3).

Из рис. 3 видно, что в обычном состоянии между психикой, биоэнергетикой и двигательным навыком спортсмена имеется прямая зависимость (зона «А»), которая сохраняется и на начальных этапах стрессовой реакции (зоны «Б» и «В»). Это означает, что мы получаем подтверждение целесообразности биологического приспособления организма к предстоящей трудности. Иными словами, если во время основных стартов показатели спортсмена укладываются в зоне «Б» и особенно «В», то

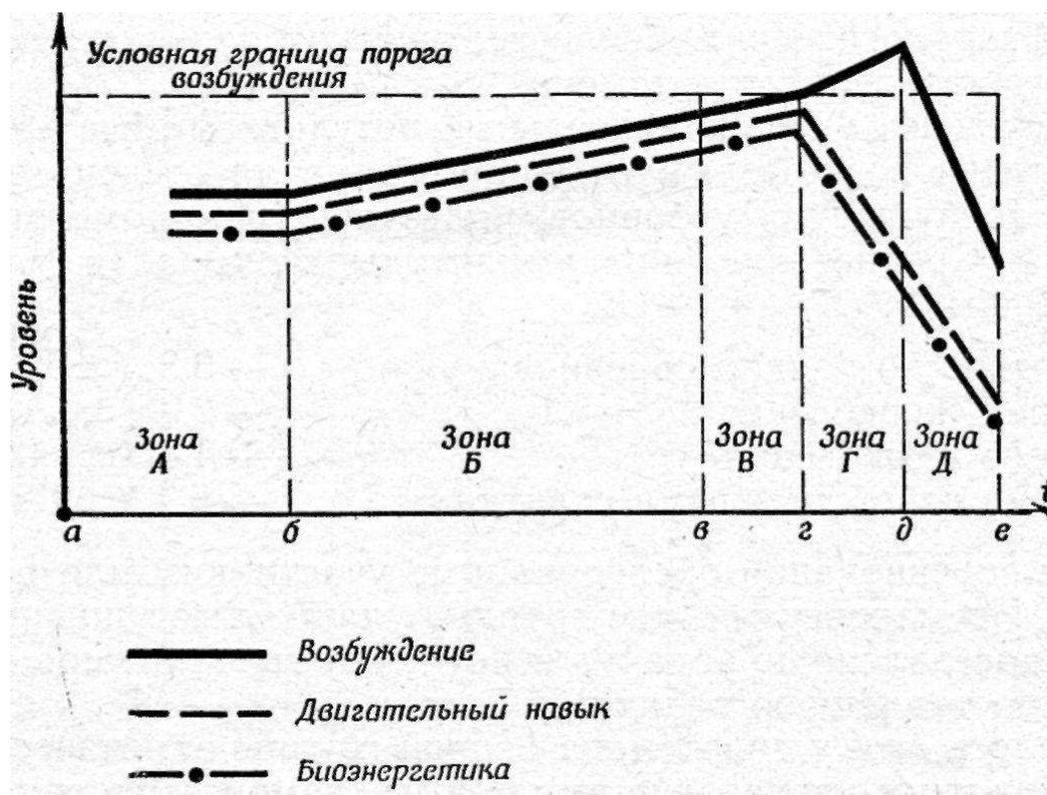


Рис. 3. Схема соотношения двигательного навыка, биоэнергетики и эмоционального возбуждения

его соревновательные возможности выше, чем в тренировочном периоде, и спортсмен может показать на соревнованиях более высокий, чем на тренировках, результат.

Однако в некоторых случаях состояние, соответствующее зоне «Б—В», не удерживается до финального дня, и, если превышен итог возбуждения, к моменту главных стартов наблюдается следующий этап стрессовой реакции — явления дезинтеграции, рассогласования функций.

В этом периоде (зона «Г») эмоциональное возбуждение спортсмена еще продолжает нарастать, но уже не поддерживается энергетическими и двигательными возможностями. Успешность выступления при этом ставится под большое сомнение (зависит от степени дезинтеграции). Если к моменту финальных

гонок процесс успел зайти слишком далеко и началось снижение эмоционального возбуждения (зона «Д»), то результативность спортсмена в его специфической деятельности резко падает и выступление оказывается неудачным.

Необходимо оговориться, что предложенная рабочая схема является еще предварительной. Схема демонстрирует суть явления, заключающуюся в том, что у каждого человека есть верхний порог возбуждения (который еще надо научиться определять), после превышения которого начинается рассогласование функций.

К сожалению, состояние начальной дезинтеграции функций распознается очень редко. Диагноз может быть поставлен лишь при регулярном многократном динамическом исследовании различных физиологических, биоэнергетических или психоневрологических показателей спортсмена.

Так, интересны предварительные результаты исследований В. М. Игуменова, который регулярно измерял степень эмоционального возбуждения у борцов, пользуясь треморометрической методикой. Среднее значение амплитуды тремора (в условных единицах) было:

— за день до начала соревнования	— 3,3 ($\pm 0,42$);
— перед жеребьевкой	— 3,9 ($\pm 1,1$);
— после жеребьевки	— 4,3 ($\pm 1,09$);
— перед ответственными схватками	— 5,4 ($\pm 1,88$).

После соревнований обследованные участники были разделены В. М. Игуменовым на две группы: удачно выступившие (выполнили поставленную задачу) и неудачно выступившие (не выполнили поставленную задачу).

Оказалось, что у спортсмена первой группы отмечается плавное и неуклонное увеличение амплитуды тремора вплоть до кульминационного момента соревнований — схватки с основным соперником. Во второй группе амплитуда тремора значительно меньшая, ее максимум приходится (это главное) на период жеребьевки, к началу схваток отмечается уменьшение амплитуды тремора. Такая же закономерность была зафиксирована В. М. Игуменовым в этих группах борцов и при определении величины амплитуды тремора в зависимости от силы соперника (рис. 4).

При рассмотрении рис. 4 складывается впечатление, что у спортсменов второй группы индивидуальный порог возбуждения значительно ниже, достигается намного раньше, чем у спортсменов первой группы, и, следовательно, раньше ведет к изменениям в функциях организма, к снижению результатов деятельности. Отсюда, в свою очередь, следует, что пути улучшения приспособительных возможностей организма нужно искать в повышении уровня индивидуального предела эмоционального возбуждения, что и является одной из основных проблем спортивной психоло-

гигиены и психопрофилактики, поставленной практической необходимостью.

Суммируя приведенные данные, можно сказать: 1) реакция на психический стресс, как правило, стереотипна, хотя и зависит от многих условий, в том числе от индивидуальных личностных особенностей; 2) на характер стрессовой реакции можно повлиять, если бы удалось повысить индивидуальный «порог» возбуждения. Эти два положения для наших дальнейших рассуждений очень важны, и мы к ним еще вернемся.

Теперь рассмотрим случай неблагоприятной для спортсмена стрессовой реакции. Зоны «Г» и «Д» (рис. 3) — два последовательных этапа. На первом — подъем возбуждения, а на втором — падение возбуждения. Состояние в целом характеризуется

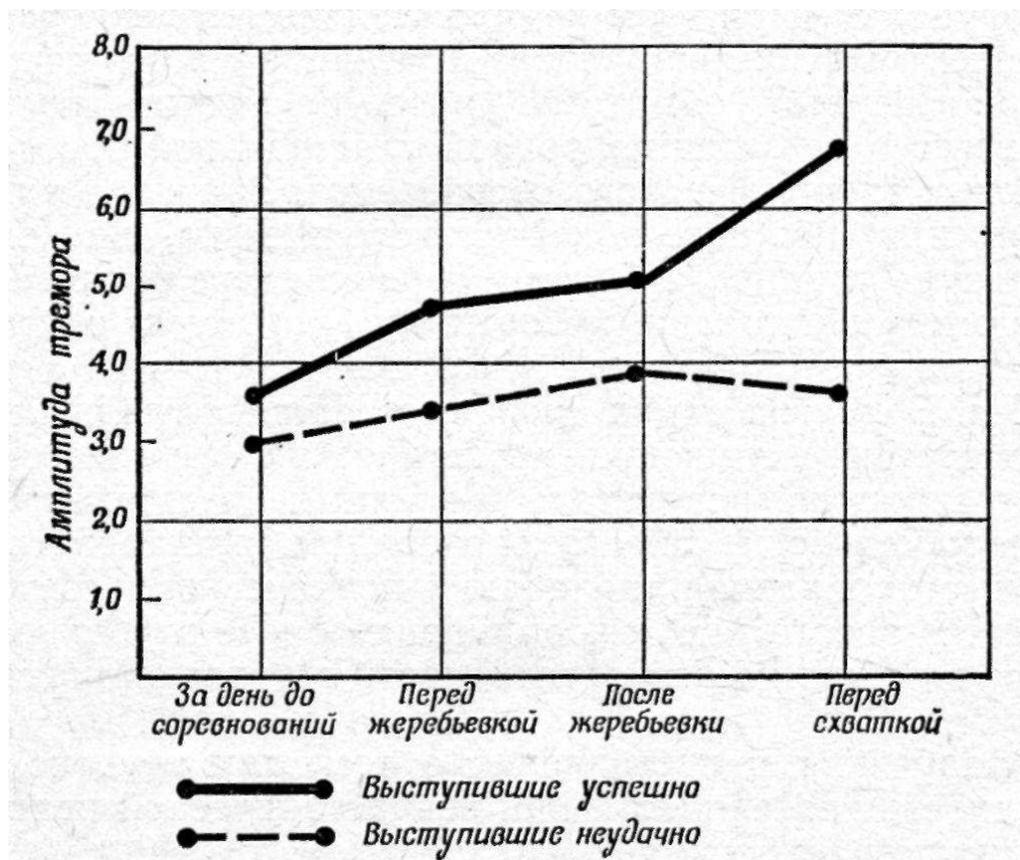


Рис. 4. Динамика эмоционального возбуждения у борцов (по В. М. Игумнову)

прогрессирующим снижением работоспособности из-за снижения энергетических и двигательных возможностей.

Такие состояния после работ И. П. Павлова и А. Г. Иванова-Смоленского хорошо известны в физиологии и клинике под названием неврастения. Неврастенические состояния возникают в результате острого или длительного перенапряжения нервных процессов. Их возникновению способствуют явления психического или физического истощения, умственного или эмоционального переутомления в конфликтных (стрессовых) ситуациях.

Физиологически вначале происходит ослабление процессов торможения, что проявляется в повышении возбуждения, иногда

в несдержанности, раздражительности, гневе. Во второй стадии возбуждение истощается, происходит ослабление раздражения, понижается возбудимость клеток коры головного мозга. Если процесс идет и дальше, то в третьей стадии понижается реактивность нервных клеток, клинически наступает состояние общей астении и апатии.

Таким образом, реакция на психический стресс клинически чаще всего выражается в форме, уже давно известной под названием неврастенической реакции*. Забегая несколько вперед, скажем, что единая по механизму неврастеническая реакция может иметь несколько вариантов своего внешнего проявления.

Мы уже видели, что психическое состояние при превышении индивидуального порога возбуждения может вызывать рассогласование функций. При этом не обязательно, чтобы первым внешним симптомом явилось заметное изменение самого психического состояния. Первые симптомы рассогласования проявляются прежде всего в нарушениях тонкой двигательной координации и в ухудшении энергетического обеспечения. Значит, в видах спорта, требующих сложного двигательного навыка, снижение спортивной результативности будет в первую очередь связано с расстройствами координации, которые ни спортсмен, ни его тренер могут (настолько они тонки) даже и не заметить, а результат ухудшится. В других видах спорта, связанных главным образом с выносливостью, ухудшение энергетических возможностей также вызывает снижение результата без явных внешних проявлений. Когда же клинические симптомы очевидны (расстройство настроения, явные проявления колебаний психического состояния) и расстройства энергетики и координации более глубокие, их отрицательное влияние на результативность спортивной деятельности более грубое.

Для получения представления о том, как глубоко страдает эффективность деятельности при неврастенической реакции, рассмотрим пример из баскетбола.

Вот некоторые средние данные об исследовании статического тремора кистей рук и функции внимания, полученные в разное время у 20 мастеров спорта. Данные были получены и при хорошем психическом и функциональном состоянии спортсменов, и в момент, когда специалистом-психоневрологом у них была диагностирована невротическая реакция (данные Б. М. Шерциса).

Определение статического тремора в период, когда спортсмены были в хорошем состоянии, дало следующие средние результаты: количество касаний 36,5 ($\pm 0,26$), суммарное время всех касаний 5,8 сек. ($\pm 0,04$). Средние данные во время невротической реакции: количество касаний 52,6 ($\pm 0,31$), суммарное время всех касаний 9,7 сек. ($\pm 0,09$), т. е. тремор увеличился почти

* По данным Т. П. Фанагорской, неврастеническая реакция составляет 80% среди невротических проявлений у спортсменов.

вдвое. Данные исследования внимания у тех же спортсменов приведены в табл. 1.

Таблица 1

Исследование внимания (по черно-красной таблице) у мастеров-баскетболистов в период их различного нервно-психического состояния

	Время, затраченное на выполнение задания (сек.)	Ошибки, допущенные при выполнении задания
В период хорошего состояния...	156 ($\pm 4, 0$)	1, 1 ($\pm 0, 1$)
В период невротической реакции..	307 ($\pm 4, 3$)	4, 4 ($\pm 0, 1$)

К чему приводит ухудшение этих показателей в реальной игровой ситуации, демонстрирует таблица оценки игровых показателей известного мастера баскетбола Г-на (табл. 2).

Таблица 2

Игровые показатели баскетболиста Г,

Показатели (средние)	Всесоюзный зимний турнир 1966/67 г.	Первенство СССР 1967/68 г.	Во время невротической реакции (февраль 1967 г.)
1. Был на площадке в каждой игре (мин.)	24	32	6
2. Забрасывал мячей за игру	5,8	7,2	2
3. Игровая интенсивность (колич. минут на розыгрыш мяча)	0,22	0,22	0,33
4. Эффективность бросков с игры	42,8%	43,8%	16%
5. Эффективность штрафных бросков	62,7%	69%	0
6. Потеря мяча за игру	2,5	2,5	5
7. Участвовал в игре у своего щита	1,7	2,5	0
8. Участвовал в игре у щита противника	1,3	1,6	0

Невротическое состояние у Г-на в данном случае появилось в результате реакции «тревожного ожидания» перед матчем с «трудным» противником. Уже перед матчем было заметно, что спортсмен ведет себя необычно: он был бледен, стремился уединиться, отвечал невпопад, был рассеян и суетлив. Говорил, что ночью почти не спал, в сознании помимо воли «всплывали» воспоминания и эпизоды отдельных неудачных матчей с этой же командой.

Во время игры не мог выполнять свои функции на поле, упускал подопечного игрока. Принес своей команде всего два очка и через пять минут был заменен другим игроком. При повторном выходе на площадку опять не смог войти в игру и вскоре снова был заменен.

Забегая вперед, скажем, что перед следующим матчем с той же командой со спортсменом проводилась психогигиеническая работа, и врачу удалось предупредить возникновение невротической реакции. Результативность спортсмена в этом матче уже не отличалась от обычной.

В нашей совместной с Б. М. Шерцисом работе при клиническом изучении невротических реакций у спортсменов были выделены четыре основных варианта. Кроме упомянутой реакции «тревожного ожидания», часто наблюдаются:

— реакции «пресыщения». Спортсмену надоедают тренировки и соревнования, пропадает активность, снижается целеустремленность, появляются вялость, безразличие. Пловцу «противен» вид воды, баскетболист не может смотреть на мяч, гребец — на весло и лодку;

— ипохондрические реакции. Скорее всего это запущенные реакции пресыщения. Здесь уже отмечаются не только изменения в настроении, понижение общего тонуса, но и объективные функциональные расстройства: меняются кровяное давление, динамика восстановления, может обнаруживаться и более серьезная симптоматика. И самое главное, спортсмен зафиксирован на своем плохом самочувствии, преувеличивает значение своего заболевания;

— реакции «протеста». Носят обычно характер взрыва, которому предшествует повышение возбуждения и раздражительности. Поводом для бурного проявления раздражения может явиться самый неожиданный пустяк, на который спортсмен в обычном состоянии даже не обратит внимания.

Наличие клинической симптоматики означает уже довольно глубокую дезинтеграцию функций. Однако значительно чаще наблюдаются невротические состояния внешне бессимптомные, и только показания приборов могут тогда прояснить картину. Вот

Таблица 3

Динамика психического возбуждения (в условных единицах)
у победителей соревнования (распашная двойка)

	12/VIII	13/VIII	14/VIII	15/VIII	16/VIII
Гребец 1	-21	+7	+33	+33	+34
Гребец 2	-10	+21	+49	+34	+48

несколько примеров контрольных обследований состояния ведущих гребцов страны в дни первенства СССР 1970 г. Проверялся уровень психического возбуждения (по кинематометру) в комплексе с биоэнергетическими показателями.

Данные табл. 3 показывают повышение возбуждения у обоих спортсменов к первому дню соревнования — 14/VIII и сохранение оптимального уровня возбуждения до финальной гонки — 16/VIII. Оптимальность уровня возбуждения подтверждают и данные биоэнергетических показателей. В этом случае мы наблюдаем взаимодействие функций, важных для осуществления деятельности гребца.

Таблица 4

Динамика психического возбуждения у спортсменов, претендовавших на победу (распашная двойка)

	9/VIII	12/VIII	13/VIII	14/VIII	15/VIII	16/VIII
Гребец 1	-13	-1	+27	+31	+42	+7
Гребец 2	+38	+14	+5	+27	+37	+32

В табл. 4 более сложная динамика возбуждения. Но, главное, максимум возбуждения у гребцов приходится на день полуфиналов, а в день финальных гонок отмечено уже понижение возбуждения, т. е. удержать свое лучшее состояние до основного старта спортсмены не смогли. В финальной гонке спортсмены выступили несколько хуже, чем предполагалось, хотя и удержались в призовой тройке.

Таблица 5

Динамика психического возбуждения у гребца на одиночке-скиф

9/VIII	12/VIII	13/VIII	14/VIII	15/VIII	16/VIII
-37	-14	-5	+2	+35	+11

Результаты выступления спортсмена в первые дни соревнований были хорошими (табл. 5). Он легко выходил в следующий этап гонок, и можно было предполагать, что и выступление в финале будет успешным. Однако утром в день финала у спортсмена было обнаружено значительное снижение возбуждения, сочетавшееся с резким ухудшением показателей КСПК. Субъективное состояние было хорошим, спортсмен пожаловался лишь

на то, что он «только»(!) плохо спал и необычно волновался. В финальной гонке спортсмен не попал в число призеров соревнований.

Мы начали главу с рассмотрения взаимосвязей эмоционального возбуждения, биоэнергетического уровня и двигательной координации. В нашем понимании двигательная координация — это состояние техники спортсмена, уровень биоэнергетики интегрально отражает функциональное состояние, а эмоциональное возбуждение, в более широком понимании, является отражением общего психического состояния (включая и другие показатели психической сферы, и определенные особенности личности спортсмена).

Исходя из полученного характера взаимосвязей, можно предположить, что предел индивидуальной переносимости психического перенапряжения спортсмена можно повысить путем увеличения его двигательных, технических возможностей, создания, если можно так сказать, некоторого двигательного резерва, обеспечивающего стабильность техники спортсмена в напряженной спортивной ситуации.

Вторая возможность — совершенствование функциональной подготовки спортсмена, в которой важно не только предупреждение утомления и явлений перетренированности, не только обеспечение полного восстановления, особенно в период приближения к наиболее ответственным соревнованиям, но и обеспечение, как теперь говорят, сверх восстановления, создания энергетического резерва, кумуляции энергии к моменту главного соревнования.

Использование этих двух возможностей создает хорошие предпосылки для сохранения оптимального психического состояния спортсмена на период соревнований, хотя они и не обеспечивают абсолютной гарантии. Необходима работа и по регуляции самого психического состояния.

В последние годы среди спортивных психологов оживленно дебатруется вопрос, что называть психической готовностью спортсмена.

Удовлетворяющего всех, единого определения психической готовности пока нет, но если некоторые определения нуждаются только в доработке и редактировании, то другие (В. А. Алаторцев) просто неприемлемы и алогичны. Определение, характеризующее явление, должно показывать и путь его исследования. Поэтому, не вступая в дискуссию, мы с позиций врача-психогигиениста понимаем психическую готовность спортсмена как состояние (как суммарную совокупность признаков — синдром), в котором при ведущем значении центральных интегративных отделов нервной системы имеется оптимальное и скомпенсированное взаимодействие функций, обеспечивающих результативную специальную деятельность спортсмена. При таком понимании:

— результат спортсмена зависит от совокупной, взаимосвязанной деятельности функций или системы;

— деятельность всех «заинтересованных» функций очень редко может достигать идеальной гармонии, но для результативности в спортивной деятельности более важна взаимная компенсация и взаимодействие функций;

— возможна регистрация деятельности основных функций организма, своевременная диагностика, а при необходимости и коррекция состояния спортсмена;

— знание закономерностей динамики состояния спортсмена позволяет осуществлять профилактику нежелательных колебаний и расстройств состояния в предсоревновательном и соревновательном периодах.

Однако надо иметь в виду, что, когда мы говорим о снижении результативности деятельности спортсмена из-за возникшей у него невротической реакции, подсчитать такой отрицательный эффект трудно. Нельзя, например, сказать, что нарушение тонкой координации движений вследствие психического стресса снижает результат стрелка на 10%, а понижение энергетических возможностей спортсмена приведет к тому, что стайер 10-километровую дистанцию пробежит на 15 сек. хуже.

Дело ведь не в этом цифровом количественном подсчете (хотя он и был бы исключительно интересен), а в том, что сейчас в соревнованиях большого масштаба одновременно выступает несколько одинаковых по силе конкурентов. Минимальная разница в их результатах зачастую выражается теперь не секундами, не сантиметрами, не баллами и не килограммами, а их сотыми и тысячными долями.

На каждом крупном соревновании мы становимся свидетелями перебоев, перестрелок, повторных встреч, назначений буллитов. Победу часто присуждают уже по вторичным показателям: разница забитых и пропущенных голов, меньший собственный вес штангиста, итоги таблицы коэффициентов и др. А это значит, что в условиях, когда успешность выступления спортсмена оценивается не столько результатом, сколько занятым местом, даже ничтожные потери в результате отбрасывают спортсмена далеко назад. Эти соображения и заставляют обратить самое серьезное внимание на необходимость проведения психогигиенической работы, направленной на обеспечение в стрессовых условиях стабильного оптимального психического состояния спортсмена.

Жесткие условия современного спорта требуют, чтобы в подготовке спортсменов были предельно гармонично использованы все возможности. Прошли те времена, когда спортсмен, обладающий отличной функциональной подготовкой, мог этим восполнить недостаточную технику или за счет высокой технической подготовки компенсировать однообразие тактики. И хотя идеальной гармонии достичь трудно, лучшие представители современного спорта, как правило, отличаются одинаково высокими показателями во всех видах подготовки, устойчивой психикой и высокими личными качествами.

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Опыт лучших тренеров Советского Союза, воспитавших плеяду замечательных мастеров, показывает, что тренер сам может хорошо проводить психологическую работу в спортивной команде. По нашему же убеждению, тренер не только может, но и должен осуществлять психологическую работу.

Педагогический процесс — основа воспитания спортсменов высокого класса. Работая с учениками, педагог всегда имеет дело с личностями, т. е. на каждом шагу, каждой своей репликой, каждым жестом решает разнообразные психологические задачи. Если для решения математических задач обязательно нужны специальные знания, то и для успешного решения психологических задач специальные знания нужны не меньше. При этом знание психологии тренеру необходимо не меньше, чем специальные знания в спорте.

Продолжая аналогию с математикой, можно сказать, что огромное число способных инженеров подготовлено у нас в стране благодаря хорошей организации соответствующего образования. А вот тренеров-психологов, в лучшем понимании этого слова, у нас, к сожалению, не так много. Думается, что будь обучение тренеров психологии в институтах физкультуры более полноценным, не стоял бы так остро вопрос о постоянном участии специалистов-психологов в работе со спортивными командами.

А. С. Макаренко справлялся с трудностями педагогической работы без помощи психолога — он сам был психологом. К. С. Станиславский в своей работе с актерами также добился успеха, благодаря тому что сам был знающим психологом, и это позволило ему создать метод, основанный на психологическом фундаменте. Вряд ли нужен постоянный помощник-психолог таким тренерам, как В. И. Алексеев, В. А. Аркадьев, Л. В. Сайчук, и им подобным. Очевидно, присутствие дополнительного лица скорее всего только мешало бы им в проведении воспитательной линии в команде. То же самое можно сказать и о лучших тренерах в академической гребле. Не случайно столько ценных психологических замечаний мы находим на страницах книг С. Ферберна, А. М. Шведова и А. Н. Шебуева, в психологических научных поисках Карла Адама и других.

Хотя сотрудничество с психологами в спорте стало весьма распространенным и, может быть, даже модным явлением, единой точки зрения на работу психолога все еще нет. Довольно часто среди тренеров существует мнение, что появится психолог, за неделю «сотворит чудо» и после двух-трех общений со спортсменом обеспечит мировые рекорды и золотые медали. Такое понимание роли психолога может принести делу лишь вред. Ведь психолог работает уже неделю, вторую, третью, а «чуда» не про-

исходит! Разумеется, тренер разочарован, заявляет, что пользы от совместной работы с психологом нет, и в результате важный раздел подготовки спортсмена или команды дискредитирован. Психология должна органически входить в педагогический процесс, а участие психологии проявляться постоянно во всей деятельности спортсмена — в тренировках, на соревнованиях, проявляться внешне незаметно и обязательно постепенно.

Сейчас появился термин, как нельзя более соответствующий существу психологической работы со спортсменами, — психагогика (В. Н. Мясищев). Психагогика имеет в виду обучение психологии, психогигиене, а также индивидуализированное использование этих знаний в педагогическом процессе.

В качестве удачного примера использования психологии в работе тренера рассмотрим принципы тренировки мужской восьмерки «Крылья Советов», трижды подряд (в 1953, 1954, 1955 гг.) побеждавшей на первенствах Европы и завоевавшей серебряную медаль на XV Олимпийских играх.

Можно предположить удивление искушенного читателя. Ведь об этой восьмерке уже так много писали, да и зачем нужен пример почти 20-летней давности! Однако дело не только в том, что история этой команды наиболее хорошо известна и близка автору. Сейчас нас интересует анализ внутренних психологических аспектов тренировки этого коллектива, о чем широкому кругу читателей известно, кстати, не так уж много. Нас интересует именно глубинная сторона подготовки высококлассного экипажа, в котором эти аспекты выступают более выпукло.

Если определить высшую квалификацию команды как стабильность предельных спортивных результатов, то по этому объективному показателю в истории отечественного гребного спорта за последние 25 лет у нас не было более высококвалифицированного экипажа мужской восьмерки.

В нашем понимании при исключительной плотности спортивных результатов сила команды и ее класс проявляется в умении выиграть на финише у равного противника хотя бы несколько сантиметров. Именно этим отличалась восьмерка «Крылья Советов», именно этого качества, видимо, не хватает многим следующим поколениям восьмерок.

Воспитателями восьмерки «Крылья Советов» были не профессиональные тренеры, а инженеры Александр Михайлович Шведов и Алексей Николаевич Шебуев. Этот конгломерат «двух Ш» оказался весьма удачным в плане «психологической совместности», удачно дополняя один другого. Из тренеров более позднего времени с этим дуэтом можно сравнивать (конечно, не проводя полной аналогии) только, пожалуй, опыт совместной работы А. В. Тарасова и А. И. Чернышева с хоккеистами сборной команды страны.

А. Н. Шебуев являл собою теоретическое поисковое начало в творческой работе коллектива. Его собственное участие носило



Алексей Николаевич Шебуев



Александр Михайлович Шведов

скорее созерцательно-философский характер. После длительных ночных бдений или же после очередного «озарения» Алексей Николаевич мчался на мотоцикле на тренировку команды и с катера или с пригорка на берегу обращался к гребцам с примерно такой речью: «Джентльмены, я очень прошу вас, будьте любезны сейчас, проезжая мимо меня, во время гребка попытайтесь прочувствовать, как напрягается четырехглавый разгибатель бедра». Затем Шебуев вновь уезжал на работу на химический завод, а «случайно оброненные» им фразы давали команде на неделю пищу для поисков, рассуждений и споров.

А. Н. Шебуев без всякого преувеличения был личностью выдающейся. Например, энциклопедические знания он получил самоучкой. Или дважды лауреат Государственной премии в области химии, написал диссертацию, не имея завершено высшего образования.

В общении с другими людьми Алексей Николаевич никогда не навязывал своего мнения, усиленно рекомендуя самостоятельное творчество и инициативу: «Вот вам одно возможное предположение, попробуйте проверьте его, и если вы согласитесь с ним, сообщите. Если же вы не согласны, предложите другой вариант, но докажите, что он лучше».

Греблю А. Н. Шебуев знал, понимал и чувствовал до предельных тонкостей, до полного теоретического осмысления. Да другой подход к предмету был ему просто неинтересен и чужд! Этот свой подход со свойственной ему деликатностью он стремился передать и своим ученикам.

Необходимо отметить еще одно замечательное качество Алексея Николаевича — он был нужен людям, к нему стремились, вокруг него всегда собиралась молодежь. Появлялся он обычно тогда, когда команде становилось почему-либо трудно. Если же все шло хорошо, его подолгу не было видно. Правда, он иногда приезжал утром на берег, оставаясь незамеченным, просматривал тренировку и, довольно ухмыляясь, уезжал. Тогда к нему ехали домой послушать что-нибудь из его великолепной коллекции пластинок, попить чаю и, конечно, потолковать о гребле.

Александр Михайлович Шведов — кандидат технических наук, доцент Московского авиационного института, также несомненный знаток и один из создателей теории академической гребли — в отличие от своего друга всегда стремился превратить теоретическое богатство в реальность. Он творец, импровизатор и чародей на воде, в тренировке. Здесь рождались и претворялись в жизнь самые неожиданные решения, приводившие в ужас ограниченных консерваторов. Над командой и тренерами смеялись, показывали пальцами и предрекали скорый развал. Однако коллектив гребцов рос и спланивался. Возможно, дело в том, что А. М. Шведов обладал такой же притягательной силой, как и Шебуев. Очевидно, это объясняется тем, что Александр Михайлович в общении с людьми всегда видит перед собой человека, всегда заинтересован в его человеческой судьбе, всегда готов помочь ему.



Команда восьмерки «Крыльев Советов», выступавшая на XV Олимпиаде: Е. Браго, В. Родимушкин, А. Комаров, И. Борисов, С. Амирагов, Л. Гиссен, Е. Самсонов, В. Крюков. Рулевой — заслуженный мастер спорта СССР И. Н. Поляков

На тренировках, в процессе обучения спортсменов новой технике гребли, шел эмпирический подбор исполнителей. Отбор этот, несмотря на самое благожелательное отношение к каждому спортсмену, был довольно жестким. Чтобы попасть в команду, надо было быть лучше других подготовленным технически, отлично тренированным и при определенном сочетании гребцов быть полезным команде.

Для технического совершенствования всем предоставлялись равные возможности, давались нужные советы, рекомендовались дополнительные упражнения — отбирай нужное, обдумывай и «пропускай все через свою голову». Поэтому после тренировки в лодке одни дополнительно тренировались на учебном плоту, другие в двойках или в одиночке, третьи разрабатывали, допустим, подвижность кисти в упражнениях с булавой, четвертые занимались со штангой.

Но главное происходило позже, когда после всех занятий спортсмены переодевались и вроде бы уже собирались уходить с гребной базы. Начинался разговор о гребле, который часто затягивался на несколько часов. Дело в том, что основная по психологическому смыслу работа над техникой велась на берегу, без лодки и без весел. Спортсмен должен был четко представлять себе технику исполнения гребка, к которому стремились тренеры.

Именно тогда, в послевоенные годы, А. Н. Шебуев и А. М. Шведов первыми из тренеров у нас в стране (а наверное, и в мире) взяли на вооружение систему К. С. Станиславского, проведя параллель между работой актера и подготовкой спортсмена. Наряду с отработкой многих индивидуально подобранных подводящих движений требовалось «вжиться в образ», в образ гребли, в образ ее идеального исполнения. Надо было точно знать и уметь четко представлять себе, как, что и когда надо делать в лодке. Одновременно запрещалось думать о том, как не надо грести.

К сожалению, А. Н. Шебуев и А. М. Шведов мало написали об использовании принципов системы К. С. Станиславского в спорте (они только вскользь упоминают об этом в своей книге). Но можно считать, что принципы аутогенной тренировки в спорте зарождались именно тогда, и именно в то время начались поиски форм идеомоторной тренировки, о тренирующем эффекте которой только появились первые сообщения ученых (А. Ц. Пуни).

Гребцы команды постоянно слышали: «Движение рождается мыслью, думайте о гребле, представляйте греблю, пропускайте мысленно все движения через голову».

Тренировочный режим команды по своим нагрузкам значительно превышал все имевшиеся по тем временам стандарты. Крылатая фраза С. Ферберна «Мили делают чемпионов» стала своеобразным девизом. Гребцы тренировались ежедневно два раза, заставляя ведущих специалистов хвататься за голову.

В 1953—1955 гг. команда в ответственные периоды переходила даже на трехразовые тренировки.

Некоторые команды пытались применять такие же нагрузки у себя, но очень скоро от этого отказывались. Почему же выдерживала команда «Крылья Советов»? В чем же секрет? Да только в том, что тренеры всегда ясно обозначали цель, умело создавали (это тоже творчество) мотивы тренировок, направляющие активную деятельность спортсменов. Все гребцы были втянуты как бы в интересную игру, в которой каждому из участников отводилась самая активная роль. Этой игрой было непрерывное творчество, постоянный поиск: «Почему все гребут веслом с шириной лопасти 17—18 см? Давайте попробуем сделать лопасть шириной 21 см». Интересно проверить? Интересно. Строгали лопасти, наклеивали по бокам дополнительные планки, шли на тренировку и показывали на 500 м такое время, которое не стыдно показать и нынешним лучшим командам. В следующий раз меняли угол наклона подножек, потом пробовали новую длину полозков, другой способ держания рукоятки весла, новый, «самый лучший» способ выведения наружного плеча и т. п.

А. М. Шведов и А. Н. Шебуев никогда не сводили цель занятий к победе на соревнованиях. Вопрос стоял так: бороться нужно с самим собой и только с самим собой, но так, чтобы каждый день превзойти «себя вчерашнего». Если это удастся, тогда ты спортсмен, мужчина и молодец, если же ты хоть на один день остановился в своем развитии, — ты плохой спортсмен, не нужен команде.

Вот для того чтобы доказать себе самому, товарищам, тренерам, что ты спортсмен, каждый готов был «месить» воду лопастью весла с утра и до вечера, придумывая при этом что-то новое, что-то свое, добавляя это «что-то» в общее стремление к совершенству.

Совершенно очевидно, что огромная тренировочная работа, которую проводили гребцы «Крылья Советов», была бы невозможна без постоянного ежедневного психологического воздействия тренеров. И в результате этого воздействия спортсмены были твердо убеждены, что тренировка — не тяжелая физическая работа, а удовольствие, радость, возможность порезвиться, поиграть, пофантазировать, помыслить и усовершенствовать самого себя.

Но всего того, о чем было сказано, еще недостаточно для создания команды. Это пока создавались отдельные гребцы. Пока была подготовлена большая группа отличных исполнителей принципиально новой скоростной и естественной техники гребли. Они уже проявили себя во многих гонках, выигрывали чемпионаты страны во многих классах судов: в одиночке — И. Демьянов, в двойке парной — И. Демьянов и В. Радимушкин. в двойке распашной — Е. Кабанов и А. Комаров, в четверке и в восьмерке — загребной Е. Сиротинский. А вот команды, которую

тренеры видели в своем представлении и к созданию которой шли долгие годы, еще не было.

Какой же представляли себе А. Н. Шебуев и А. М. Шведов команду? По их мнению, для комплектования гребного экипажа восьмерки необходим отбор таких личностей, которые, не будучи каждая в отдельности солистом, вместе составляли бы гармоничное единство. Подразделение ролей и обязанностей должно быть минимальным, все равны, ход лодки и ее скорость зависят от каждого. И еще одно важное условие, выполнения которого добивались тренеры, — команда должна обладать способностью улучшать свою результативность в наиболее ответственный момент.

Можно представить себе три категории спортсменов: одни, в силу своих индивидуальных особенностей, с увеличением трудностей снижают результативность (психический стресс с его неблагоприятными последствиями). На вторых влияние ситуационного напряжения проявляется незначительно. Возможности и результативность этих спортсменов как на тренировке, так и в соревнованиях разного масштаба примерно равны. И, наконец, у третьих стрессовая ситуация приводит как раз к наилучшей кондиции. Для них чем труднее, чем более выражено напряжение, тем лучше, тем полнее раскрываются их возможности, тем выше их результативность.

Поскольку А. М. Шведов и А. Н. Шебуев мечтали о результатах наивысшего класса, они и искали такое сочетание гребцов, которое обеспечивало бы команде способность повышать результативность с ростом напряжения и ответственности соревнований. Успех в таком поиске в значительной степени зависит от случая, но когда поиск ведется целенаправленно и упорно, тогда и случай помогает экспериментаторам.

В 1952 г. состав команды определился и надолго стабилизировался (загребной В. Крюков, А. Комаров, Л. Гиссен, Е. Самсонов, И. Борисов, С. Амирагов, В. Родимушкин и Е. Браго).

Были найдены не только высококвалифицированные гребцы, но и наилучшее сочетание гребцов в команде. Возможно, и даже весьма вероятно, что при отборе за бортом команды остались лучшие исполнители, но в команде они не принесли бы больше пользы, чем те, кто был в ней «прописан постоянно».

Для оценки спортсмена следует учитывать много его личных качеств: техничность, выносливость, силу, скорость, умение держаться в команде, веселый нрав, хозяйственность и другие, вплоть до громкости смеха и особенности храпа. По каждому из этих показателей у кого-то в коллективе данное качество выражено больше, у кого-то меньше. И возможно, самый техничный гребец занимает, допустим, четвертое место по силе, второе место по скоростным качествам, седьмое место по веселости и т. д. А тот, кто находится на восьмом месте по техничности (конечно, по технике диапазон между первым и восьмым местами в хоро-

шей команде невелик), занимает первое место по выносливости, третье по оптимизму и т. д. Задача тренера заключается в том, чтобы в результате подбора получился ансамбль, отличающийся высокими показателями по большому комплексу качеств.

В результате долгих поисков, в результате многих проб и ошибок тренерам удалось подобрать ансамбль, который при очень больших различиях между спортсменами был сплочен общей идеей, общим смыслом своей деятельности, способен к предельной работоспособности в самых напряженных ситуациях.

Надо отметить, что вместе с командой росли и тренеры. Не будь такой команды, может быть, тренеры и не достигли бы таких вершин тренерского мастерства.

Спортсмен становится мастером только с того момента, когда он из послушного исполнителя воли тренера превращается в соавтора, когда совместно с тренером ведет творческую работу. Важным элементом в тренировке гребцов «Крылья Советов» было обучение спортсмена сначала контролю, а затем и анализу своих действий.

Проходило время, у спортсмена формировалось собственное мнение о своих движениях, о гребле вообще, появлялась способность к синтезу. И если при этом мнение гребцов не согласовывалось с мнением тренеров или других спортсменов, то эти различия не замалчивались, более того, их высказывание всегда одобрялось. Диспуты на берегу, которые проходили почти ежедневно, были бы невозможны без свободного высказывания мнений, без обсуждения возникающих разногласий. Именно в процессе этих обсуждений, когда «в споре рождалась истина», оттачивалась теоретическая концепция команды.

Правда, иногда после многочасовых горячих споров вдруг оказывалось ясным, что собственно спора-то и нет, что все говорят об одном и том же, лишь называя одинаковые явления разными словами или ссылаясь на различия своих индивидуальных ощущений.

Разумеется, различия в индивидуальной интерпретации законов гребли были неизбежны, но в обсуждениях надо было обязательно выяснить, от чего эти различия зависят. Тренеры и команда считали, что нельзя добиваться фотографической копии движений гребцов. Нужна единая структура приложений усилий на веслах, которую каждый гребец, в силу своих индивидуальных особенностей, может получить разными способами. Поэтому в команде приветствовалось, чтобы каждый гребец, придерживаясь принципиальной технической схемы, выработал свой индивидуальный стиль, делая ставку на более сильные свои стороны.

Сейчас большое внимание уделяется изучению и созданию индивидуального стиля деятельности человека на производстве, в каждой профессии (Б. А. Климов). Исследования индивидуального стиля ведутся и спортивными психологами (Б. И. Якубчик и др.). Уже есть научные данные, убеждающие, что индивиду-

альный стиль способствует более быстрому прогрессу спортсмена. Это очень важно для современной спортивной практики, и необходимо, чтобы к этому стремились, сколь возможно больше познав себя, сами спортсмены. Как раз так и стоял вопрос в команде «Крылья Советов».

Мы уже не раз подчеркивали, что для индивидуализации своей деятельности спортсмен должен достичь зрелости, должен осмысливать, контролировать, анализировать свои действия, и уже не подгонять их, как раньше, под общую схему, а индивидуально расцветивать эту схему.

Выходя на тренировку (а команда «Крылья Советов» выходила на воду лишь когда был идеально подогнан инвентарь), гребцы и тренер настраивались на обострение своей специальной чувствительности. Довольно редко слышались такие распространенные сейчас замечания рулевых, как «прибавим», «сильнее», «чаще», и т. п. Зато регулярно повторялись тщательно продуманные напоминания: «Послушаем момент захвата», «Обратите внимание на тягу каждого пальца в конце гребка», «Проверьте расслабление стопы перед захватом», «Запомните ощущения растянутой кожи спины при хорошем выходе вперед» и т. д. Они фиксировали внимание на самых разных ощущениях, возникающих во время хорошей гребли.

После окончания тренировки, во время обсуждения на берегу, каждый должен был высказаться по примерно такому плану:

1. Собственные ощущения во время тренировки.
2. Как ощущалась гребля других спортсменов команды.
3. Как чувствовался ход лодки.

К выступлению по этому плану спортсмен готовился во время тренировки, «набирая материал» для своего сообщения, и если иной раз кому-то было нечего сказать, это расценивалось как признак малоэффективной тренировки.

Нет нужды вновь обращать внимание на то, что весь разговор об индивидуальной технической работе пронизан психологическим содержанием. В этом, если угодно, «психологизме», как нам кажется, и кроется воспитание высшего спортивного мастерства.

Каждый гребец команды «Крылья Советов» мог с обстоятельностью научной статьи рассказать о комплексе своих ощущений в процессе гребли. Ощущений, которые им собирались по крупицам со всей поверхности тела, с каждого сустава, с каждой мышцы, с мест «сцепления» с лодкой, веслом, уключиной, водой. Более того, каждый мог закрыть глаза и восстановить, показать, если надо, греблю любого члена команды.

Нужно ли все это? Может быть, это только профессорское развлечение, чудачество? Мы начинали главу с того, что большие усилия тренеров направлялись на создание стойкого идеального «образа гребли», помогавшему гребцу управлять своими

действиями и добиваться стабильности в движениях. Это позволило команде выработать свой индивидуальный технический почерк, по которому ее можно было отличить от всех других.

Остается подчеркнуть только один момент, вернее, его конкретизировать. С одной стороны, все гребцы восьмерки «Крылья Советов» были очень техничны и владели веслом «на грани совершенства», но, с другой стороны, по техничности спортсменов команды можно было при желании (хотя такого желания и не возникало) проранжировать. Кто-то оказался бы лучше, а кто-то чуть похуже. Однако средний, интегрально-выраженный технический уровень команды был выше, чем у всех других академических восьмерок.

Возможно, тренеры смогли бы собрать команду с еще более высоким индивидуальным техническим мастерством, но, очевидно, тогда не было бы восьмерки «Крылья Советов», так как по сумме других показателей она проигрывала бы другим командам. Был найден, вероятно, именно тот оптимум, который обеспечивал общий высокий класс команды по комплексу показателей, включая и техническое мастерство.

Теперь немного о вкладе каждого спортсмена в функциональную подготовку команды. Здесь надо говорить о взаимовлиянии тренера и спортсмена, без чего вообще немыслима совместная работа классного спортсмена и его учителя. Творческий вклад каждого из участников этого объединения неразделим, как неразделим и их успех во время удачных выступлений.

Обучение анализу своих движений всегда сочеталось с приучением спортсмена к контролю за своим состоянием. При этом в процессе тренировок у каждого выработались свои критерии оценки этого состояния. Для одного этим критерием в большей мере служил пульс, для другого — вес, для третьего — ощущение бодрости и др. Каждый знал и некоторый набор признаков, соответствующих его лучшей форме, и самостоятельно заботился о том, чтобы к моменту ответственных стартов его состояние удовлетворяло прежде всего его самого.

Общие нагрузки команды еще не исчерпывали нагрузок каждого спортсмена. И когда после гребли в восьмерке многие гребцы рассаживались еще и в мелкие лодки, не гнушались учебным станком, то это означало не только дополнительную техническую работу, но и дополнительные нагрузки, определявшиеся необходимостью функциональной, индивидуально подобранной подготовки.

Иногда здесь не обходилось без курьезов, случались и перегобы, так как поначалу опыта было маловато и спортсмен мог передозировать нагрузку. Но, по мере того, как каждый познавал себя, такие случаи становились редкостью.

Как правило, к основным гонкам, если не случалось непредвиденных травм, команда оказывалась в наилучшей кондиции. При этом вопросами функциональной готовности тренеры, пожа-

луй, занимались в наименьшей степени, «следить» за собой должен был сам спортсмен.

Наверное, и в наши дни, когда значительно лучше поставлена функциональная врачебная диагностика, вопрос о контроле в принципе должен ставиться так же. Без строгого самоконтроля, без знания самого себя не может быть зрелого спортсмена и самостоятельной зрелой команды, способной управлять собой, а значит, и способной к созданию предпосылок для успешных спортивных выступлений. Еще раз хочется подчеркнуть, что воспитание такого качества у спортсмена и команды является результатом каждодневной психологической работы.

Между прочим, и сейчас, 20 лет спустя, среди спортсменов и тренеров весьма оживленно обсуждается вопрос об объеме тренировок. При этом некоторые обреченно заявляют, что если гребцы ГДР, тренируясь три раза в день, «накатывают» за день 40—50 км, то нам это пока недоступно. Почему? Ведь еще в 50-х годах команда «Крылья Советов» тренировалась в восьмерке трижды в день, а выходы на воду на мелких лодках до или после восьмерки вообще не считали, хотя нагрузка и в них бывала значительной.

Не надо бояться больших объемов нагрузки. Однако они не должны быть и самоцелью. Увеличение нагрузок должно быть логическим следствием системы тренировочного процесса.

Команда. Процесс подготовки спортсмена высокого класса един, в принципе неделим и постоянен. В этом процессе значительная часть времени занята тренировками, которые периодически прерываются короткими моментами соревнований. Соревнования — это проверка непрерывного процесса совершенствования спортсменов и команды, где спортсмен проверяет себя в сравнении с самим собой, а затем и в сравнении с другими. Основная цель соревнования — в необычных (по отношению к тренировкам), более напряженных условиях единоборства полностью проявить свои возможности, подвести итог проведенной ранее тренировочной работе и увидеть, что необходимо для дальнейшего спортивного роста.

В воспитании такого отношения к соревнованию одновременно воспитывается и уважение к тренировкам. И если в тренировочном периоде восьмерка «Крылья Советов» была сплоченной командой, то с приближением соревнований сплоченность спортсменов ощущалась еще больше. На тренировках в эти предстартовые дни уже чувствовался дух предстоящей борьбы, каждый гребец был насыщен запасом пока сдерживаемой, но уже ищущей выхода энергии. И все становилось как-то по-особенному заботливы и близки друг к другу.

При этом продолжался будничный тренировочный режим, пожалуй, только с чуть подчеркнутой деловитостью и все возрастающей ответственностью. Тренировки проводились на небольших нагрузках (4—5 км с 2—3 ускорениями), но зато каж-

дый гребок делался четким, полновесным, а команда приобретала не только «запал» на гонку, но и абсолютную уверенность в своих возможностях. Каждый знал, что стоит чуть прибавить усилие, чуть резче прыгнуть — и лодка полетит в стремлении вырваться из воды. И лодка действительно скользила, казалось, что гребцы не делают никаких усилий, — настолько все получалось легко и просто.

В эти дни не требовалось проводить собраний и обсуждений, не было и разговоров о предстоящей гонке, о ее результате. Тренеры никогда не говорили, а спортсмены вскоре привыкли не думать о победе, о результате, о месте в соревнованиях. Да и зачем об этом говорить! Спортсмен потому и спортсмен, что, выходя на старт, он в тайниках своей души всегда лелеет мечту о большой победе, — об этом и говорить нечего.

Но одной мечты для достижения победы мало. И если уж о чем говорить, то как, какими путями приблизить победу. Тренеры и все гребцы считали, что победа в соревнованиях должна одерживаться над самим собой, а не над каким-то конкретным противником. Можно формально выиграть соревнование, получить награды, дипломы или медали, но если это победа над слабым противником и достигнута без полной мобилизации своих возможностей, то вряд ли такой выигрыш можно считать победой. И вряд ли он может принести удовлетворение. И наоборот, если по протоколу соревнований команда заняла и не первое место, но в гонке сделала все возможное и даже чуть-чуть больше, честь и хвала победителю. На этот раз он был сильнее, но в борьбе с собой команда одержала победу.

Рискуя получить многочисленные неприятности, тренеры заслоняли своей грудью команду и от бесконечных администраторов, которые в то время любили появляться среди спортсменов для напутствий и советов. Благодаря бдительности и, надо прямо сказать, смелости тренеров гребцы восьмерки редко выслушивали эти бесполезные наставления.

Команда сама определяла свою задачу в соревнованиях и, реально взвесив возможности, ставила цели более сложные и более высокие, чем те, которые трафаретно и без знания дела диктовались пришельцами. Тренеры тонкими психологическими путями создавали и поддерживали в команде железную уверенность в том, что задача посильна и выполнима. Такой целью всегда была победа над собой, превышение своих сегодняшних показателей, а соревнование рассматривалось как счастливая возможность еще одной попытки сделать завтра чуть больше, чем ты можешь сегодня. Поэтому соревнование оценивалось как редкость, как награда за упорный каждодневный труд.

Основная задача — превзойти себя — распадалась на несколько частных:

— сохранить в гонке ясность мысли, способность к непрерывному анализу происходящего;



Соревнования лодок-восьмерок на Москве-реке

— сохранить высокую технику гребли от первого до последнего гребка;

— всей командой правильно распределить усилия по ходу гонки.

В тренировках команда пыталась предусмотреть возможности возникновения соревновательных ситуаций и заранее отработывала различные контрприемы. Так, на случай, если за 40—50 м до финиша команда не имеет преимущества и идет вровень с соперниками, на ее вооружении появился «финишный бросок на ленточку». Этот прием позволял выиграть у противника 0,2—0,3 сек. В зависимости от особенностей соперников были отработаны различные варианты старта, ускорения по ходу дистанции и т. п.

Собственно, так называемая частная (предсоревновательная) психологическая подготовка обычно сводилась к вечерней (накануне финала) прогулке по берегу вдоль дистанции. Болтали о том, о сем, в каком-то месте А. М. Шведов предлагал: «Присядем». Потом он не торопясь излагал свою точку зрения на завтрашнюю гонку, говорил о задаче, которую должна решить завтра команда. И оказывалось, что мы не случайно сели на этом месте, тренером все уже было продумано. «Вот здесь вы должны завтра решить гонку, здесь снижается скорость у соперников. Снижалась она в этом месте и у вас, но завтра вы должны преодолеть этот отрезок дистанции с максимальной скоростью. Вы это сможете сделать, так как...» Весь разговор продолжался 5—6 минут, а потом мы шли домой и пели какую-нибудь песню.

Надо сказать, что задачи всегда ставились так, что ни у кого не возникало сомнений в возможности их осуществления. Ведь постановка задачи обосновывалась уровнем подготовки команды к этому времени, возможность достижения цели аргументировалась проделанной работой.

Назавтра, в день гонки, конечно, были волнения — без хорошего волнения не бывает и высокого результата! — но это волнение никогда не перехлестывало через край. К моменту посадки в лодку у всех было уже спокойное, сосредоточенное состояние. Этому способствовал и обязательный ритуал: на берегу «присесть перед дальней дорогой», помолчать, вспомнить про себя самое главное — и в путь. К старту команда подъезжала в наилучшем виде. Не было случая, чтобы какие-либо заминки или происшествия на старте (фальстарт, поломка инвентаря) вывели команду из этого состояния наилучшей готовности.

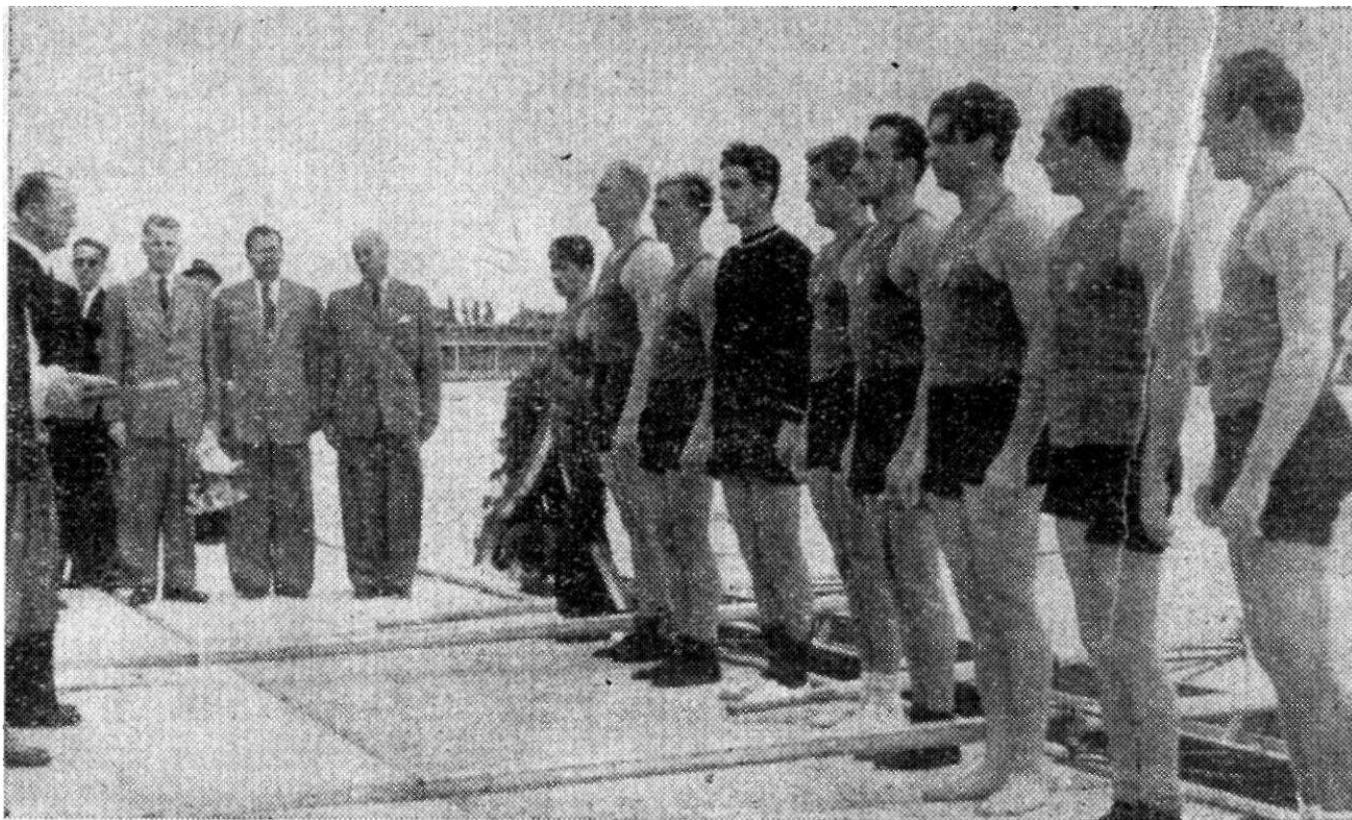
Мы уже говорили, что на современных соревнованиях борьба очень острая, что решают секунды и доли секунды, а команда «Крыльев Советов» прошла через школу таких жесточайших сражений уже 20 лет назад. Дело в том, что в Ленинграде была очень сильная команда — восьмерка «Красное Знамя». В соревнованиях между собой обе команды и оттачивали свое мастерство.

В истории гребных гонок имеется пока единственный случай, когда в 1951 г. на первенстве ВЦСПС обе команды финишировали «нос в нос», и пришлось назначить перегонку на следующий день. Разрывы же в результатах менее 0,5 сек. в соревнованиях этих восьмерок вообще не являлись редкостью.

Выходя на старт, гребцы прекрасно знали, что борьба будет идти от старта до самого финиша и что решить гонку, вероятно, сможет лишь последний гребок. И если почему-либо ленинградцы в соревнованиях не участвовали, москвичи все равно проводили гонку так, будто рядом, не проигрывая без борьбы ни одного сантиметра, идет восьмерка «Красного Знамени».

За годы своих выступлений восьмерка «Крыльев Советов» одержала много побед и над собой, и над соперниками, но в команде был установлен строжайший закон: успешно окончившаяся гонка переживается только один день. Со второго дня вновь начинается восхождение к новым вершинам мастерства, и нет больше никаких титулов, званий и регалий. Пожалуй, это правило сыграло свою роль в том, что спортсмены команды надолго сумели сохранить энтузиазм, работоспособность и *желание* двигаться вперед.

И в этой части нашего изложения следует отметить, что сам момент подготовки к соревнованиям был насыщен психологическим содержанием, которое совершенно естественно пронизывало всю жизнь команды, а также важную работу тренеров. Как в постановке задач, так и в создании обстановки уверенности в достижении поставленных целей, что, как мы теперь знаем, слу-



Команда восьмерки «Крыльев Советов» после победы на чемпионате Европы

жит важным обстоятельством в предотвращении нежелательных сверхпороговых реакций на психический стресс.

В этой главе мы хотели показать читателю (особенно, если читатель — тренер), что при знании тренером теоретических положений и практических приемов, в применении которых перед ним открывается безграничный творческий простор, педагогическая работа — такая обыденная и ежедневная — всегда насыщена психологическим содержанием.

И еще: психологическое содержание работы тренера успешно помогает тренировочному процессу именно тогда, когда оно органически и неразрывно входит в этот процесс, когда оно участвует в решении всех конкретных вопросов, касающихся данного спортсмена, данной команды.

Психологическая подготовка не является чем-то обособленным, ее нельзя выделить из всего комплекса работы со спортсменом. Она не может касаться какого-либо одного участка, но отсутствовать в другом. Только комплекс психологических приемов, распространяющийся на комплекс всех педагогических направлений, повышает эффективность работы тренера и ускоряет прогресс спортсмена.

Иногда говорят: «Тренер не в состоянии один выполнить такой объем работы». Да, плохой тренер, средний, по современным понятиям, не может. Но надо равняться на лучших, а лучшие тренеры страны, как правило, тренеры-психологи.

Приведенный в предыдущей главе пример из жизни команды гребцов показывает, что возможность охватить все стороны подготовки спортсменов психологической работой — не утопия и это может быть обеспечено большой педагогической культурой воспитателя. Нельзя вопросам психологии, пронизывающим всю жизнь команды, отводить в расписании дня время, например, от 16 до 17 часов. Психология нужна всегда, нужна в осознанном и грамотном ее применении; с каждым годом такая необходимость становится явственнее. Если раньше эта необходимость лишь «стучалась в дверь», то теперь она уже «вошла в дом».

Когда-то стиль работы восьмерки «Крыльев Советов» опережал время. Можно было ожидать, что, по логике вещей, опыт тренировочной работы «Крылышек» будет использован в практике современных команд. Но увы, этого нет, хотя и сейчас есть хорошие тренеры, среди них, например, Н. М. Санина, Е. М. Морозов, которые используют в большей степени опыт прошлых лет и интерпретируют его в соответствии с современными требованиями. Какая-то часть тренеров делает это в меньшей степени, но общим правилом это еще не стало.

1. Роль тренера

Тренер — основная фигура в спорте, именно он проводит главную воспитательную и созидательную работу. Но если, например, в школе или институте преподаватель основное время тратит на обучение своих учеников, то у спортивного педагога — тренера столько дополнительных обязанностей, что их порой трудно перечислить. Организация сборов, забота об инвентаре и форме, обеспечение возможности всем ученикам присутствовать на тренировках, составление планов на сезон, на месяц, на неделю, отчеты за неделю, за месяц, за сезон и т. д.

Постепенно создалось положение, что тренеров-знатоков, тренеров-эрудитов начали подменять тренеры-организаторы, тренеры-хозяйственники, у которых специальных знаний и умения часто поменьше, но зато все организационные дела в порядке. А ведь гребут-то в общем все более или менее одинаково. Зачем же заниматься деталями техники, зачем утруждать себя психологией? Надо наездить километраж и подготовить гребцов функционально, а они как-нибудь «протащат» дистанцию.

И наблюдаем мы теперь нередко такую картину: тренер дает задание команде пробыть на воде 2 часа, пройти 25 км. Минут 35—40 грести по номерам, остальное время — всей командой. Дал задание и побежал по делам.

Команда засекает время и отправляется «отбивать» тренировку. Через 2 часа лодка подходит к плоту, пройдено ровно 25 км, но что на обратном пути команда не очень слаженно гребла — никого не волнует. Тренер, как гребла команда, не видел, а гребцы часто и не знают, что сказать: «Ну гребли и гребли, вроде где-то в одном месте было полегче». Тренировка закончена, закончены и думы о гребле. У всех есть свои дела — почитать, мяч погонять, в столовую сходить.

И еще, у тренеров появилась тенденция с учениками своими не быть в близких, дружеских отношениях. Надо быть «от и до», иметь отдельную от участников комнату, самому жить полноценно и гребцам позволять то же самое. А то, мол, и гребля опротивит, и гребцы друг другу быстро надоедят. Потренировались, «отработали» и хватит.

Приходит сезон, проведены основные соревнования, и можно слышать недоуменные вопросы: «Почему стало так мало технически грамотных команд?» «Почему наши сильнейшие команды стали часто проигрывать?» и «Почему хорошие результаты опять показали команды Н. Саниной и Е. Морозова? Непонятно». Непонятно это и нам, ветеранам академической гребли. Непонятно, как могло случиться, что хорошие и стойкие традиции, которые сложились в работе с командами у таких тренеров, как В. А. Савримович, П. А. Пахомов, И. Н. Поляков, Б. С. Бречко, А. М. Шведов, оказались забытыми и ненужными, хотя еще никто не доказал ошибочность их взглядов!

Могут сказать, что сейчас и времена другие, и скорости другие, и требования другие. Но ведь в этом случае педагог должен быть еще более вдумчивым, знающим и целенаправленным, с еще большим фанатизмом быть увлеченным своим делом, жить этим делом, вселяя свою увлеченность в своих учеников.

Тренеры могут быть разные по своей индивидуальности, но при всех своих различиях хорошие тренеры отличаются тягой к познанию теории и тонкостей гребли. Бывает так, что тренер в работе с одной командой избирает один метод, а с другой ведет себя иначе. Это различие в поведении тренера вполне закономерно и обычно продиктовано конкретными обстоятельствами.

В лекции, прочитанной в Ратцебургской гребной академии, Карл Адам — тренер экипажей, добившихся больших побед, — говорил, что если возможно деление тренеров на тип тренера-демократа и тренера-деспота, то ему в работе с разными командами приходилось быть и тем, и другим.

Можно, конечно, условно принять такое деление. Условно потому, что в каждом явлении всегда можно по какому-то признаку наметить два полюса. Но при этом нельзя забывать, если это относится к человеку, то один признак, во-первых, никогда не будет всеобъемлющим, а во-вторых, признаки в четко выраженном виде встречаются довольно редко.

Если вернуться к упомянутой Карлом Адамом типологии, то

он, когда говорил о тренере-демократе, имел в виду такого тренера, который близок членам команды, поддерживает со спортсменами, а часто и с их семьями товарищеские отношения, стремится к тому, чтобы планы тренировок и многое относящееся к гребле как бы исходило от команды. С другой стороны, тренер-диктатор навязывает команде свое руководство, стоит над командой, сохраняет между собой и гребцами определенную дистанцию.

Карл Адам говорит далее, что многое в этих отношениях определяется конкретным составом команды, и в зависимости от особенностей личностей спортсменов тренер может умышленно менять свою тактику. Он приводит, в частности, пример своей работы с двумя разными командами. В одной отношения тренера с гребцами строились на демократически-либеральной основе, в другой тренеру пришлось избрать противоположный путь. Но, дополняет Карл Адам, первый путь для педагога все же предпочтительнее: он открывает тренеру большие возможности для реализации своих идей.

Прямое и длительное давление угнетает инициативу спортсменов, а без инициативы трудно сейчас достичь вершин мастерства. По нашему мнению, основой успешной работы тренера является искреннее уважение и доверие к нему со стороны учеников. А для этого тренер, может быть не сразу, должен стать для спортсмена образцом, который не только декларирует свои принципы, но и сам придерживается их.

Опросы спортсменов показывают, что на первое место по значению ученики ставят человечность тренера, а затем уже его знания как специалиста. Довольно часто в ответах спортсменов звучит разочарование: «Он (тренер) очень знающий специалист, но как человек он мне не нравится, и я собираюсь бросить спорт или перейти к другому тренеру».

Если даже ответивший так спортсмен и не перейдет к другому тренеру, то его отношения с педагогом станут формальными, а при этом успех в спорте сомнителен.

Все сказанное не означает, конечно, что тренер должен заигрывать со спортсменами и создавать видимость своей товарищеской близости. Это напускное и внешнее, а спортсменам прежде всего нужна искренность и естественность в отношениях, которую они единственно и ценят. Видимо, отношения тренера с командой зависят от разумного сочетания демократического и диктаторского, что мы постоянно и наблюдаем в практике наших лучших тренеров. Чтобы избежать повторений, приведем здесь некоторые обобщения.

1. Тренер все время добивается от спортсмена прогресса в отдельных или одновременно во всех звеньях подготовки, но при этом и сам постоянно прогрессирует, совершенствует свои взгляды. Эволюция точки зрения на технику, на методику подготовки, на средства тренировки и т. п. для хорошего тренера обязательна,

поскольку он или ведет работу со спортсменом на разных уровнях его мастерства, или с разными учениками, подбирая каждый раз новые методы. Если перевести это положение на язык психологии, то можно сказать, что в тренерской работе большое значение имеет непрерывное совершенствование тренера на основе постоянного анализа всего пройденного периода.

2. Многие тренеры по академической гребле сами в свое время были отличными мастерами весла, закончили институты физкультуры, имеют богатый практический опыт и прекрасно знают спорт. А вот приложить свои знания, воплотить их через успех своих команд удастся не всем. Довольно часто это происходит из-за того, что молодому тренеру хочется быстрее достичь успеха. Работает он рьяно, но при этом не опирается на всю сумму накопленных к сегодняшнему дню знаний. Говоря о сумме знаний, мы хотим еще раз подчеркнуть, что сейчас на одно из первостепенных мест (и это не только в спорте) наряду с основной специальностью выходят знания из смежных областей. Для тренера это в первую очередь физиология, биомеханика, психология. При этом контакт со специалистом будет только тогда полезен для тренера, когда у него в результате осмысления проделанной работы сформулировались четкие вопросы к специалисту. Пока, к сожалению, чаще бывает, что специалист не получает конкретных вопросов от тренера, а, приехав в команду, ведет работу со всей массой гребцов и затем дает тренеру данные, которые последнему совершенно не нужны.

3. Когда тренер проводит продуманную работу на основе постоянного анализа с обобщением результатов, с апробацией нового, с творческим поиском и завершающим все это синтезом, это именно тот научный творческий путь, по которому и должна идти деятельность тренера.

Жаль, что в академической гребле научную работу (оформленную или неоформленную, официально или неофициально) ведет слишком мало тренеров. Еще более досадно, что те немногие тренеры, которые ведут научную работу, оставляют тренерскую практику. И уж совсем плохо, что среди немногих научных работ почти нет работ, касающихся раскрытия психологических особенностей гребного спорта (исключение составляют лишь исследования Е. Б. Самсонова по проблеме комплектования команд). Очень важно, чтобы молодые тренеры, достигшие определенных успехов в работе — Е. М. Морозов, Г. А. Ушаков, О. А. Иванов, М. А. Плаксин, К. Б. Путырский и др., — обобщая итоги своих исканий в научных трудах, обращали внимание и на психологические вопросы.

4. Знание психологии необходимо не только для выработки тактики отношений педагога с командой. Последняя, как мы видели, сама вторична и может зависеть от индивидуальных особенностей гребцов. Значит, в первую очередь тренеру надо воспитать в себе психологическую наблюдательность, глубже узнать,

оценить и понять своих учеников. Лишь на основе такой «психодиагностической заостренности» можно подобрать правильные педагогические ключи к каждому спортсмену, в наиболее короткие сроки помочь гребцу найти себя, раскрыть свою индивидуальность.

Такая работа должна проводиться тренером постоянно. Глаз педагога-психолога должен непрерывно подмечать самые мелкие штрихи в поведении ученика, а сознание непрерывно интерпретировать и находить объяснения изменениям состояния спортсмена. Исследования показывают, что до самого последнего времени даже в среде достаточно опытных педагогов преобладает синтетическая, суммарная оценка пригодности спортсмена к специфической деятельности в определенном виде спорта. Конечно, получить такую оценку очень важно, но в том случае, если синтез проводится не только на базе интуиции.

Что же касается анализа, то исследования (Малумфи) показывают, что «разложить по полочкам» психологию и личностные особенности спортсмена тренеры не умеют. Они не умеют четко определить критерии, по которым оценивают и отбирают спортсменов; не могут назвать признаков, которые, по их мнению, являются наиболее важными для суждения о спортсмене. Исследования Малумфи и его результаты весьма наглядны и хороши в том смысле, что указывают путь, по которому следует идти тренерам. Лишь на фоне индивидуализации педагогического процесса тренер познает свою команду и может руководить ею.

5. Одним из важнейших психологических условий успешных занятий спортом является формирование и поддержание у спортсмена стремлений, мотивов и стимулов спортивной подготовки. Воспитание правильной направленности поведения (а для этого опять необходим индивидуальный подход тренера к спортсмену) — дело очень сложное, но именно к этому в итоге сводится все воспитание, и именно от того, насколько это тренеру удалось, зависит вся его остальная работа.

Воспитание направленности поведения проходит в большом и в малом. Есть команды, в которых спортсмены вообще не знают заранее, что они будут делать сегодня во время занятия, или узнают об этом за несколько минут до начала тренировки. А это значит, что гребцы не готовились к занятию, не успели мысленно обсудить его, внутренне согласиться или отвергнуть, не успели трансформировать общую задачу в задачу для себя лично, не смогли продумать свое поведение в этой тренировке.

И следовательно, если даже суммарный успех от такой тренировки есть, он мог бы быть больше; время занятия не использовано полностью. Значит, необходимо заранее поставить перед каждым спортсменом общую и частную задачу предстоящей тренировки, обсудить ее и наметить пути решения.

Доподлинно известно, что в большинстве команд проведенная тренировка не обсуждается, а если это иногда и делается,

то выясняется, что спортсменам обычно нечего сказать. Они не знают, что сказать, они не помнят своих ощущений в процессе гребли, потому что их не научили анализировать свои ощущения.

А это приводит к тому, что значимость положительного результата тренировки резко уменьшается.

В гребных командах крупные, этапные задачи формулируются очень редко. В лучшем случае тренеры ставят перед спортсменом задачу на сезон — выполнить норму мастера спорта или перед началом сезона определяют, кто будет в команде. Между тем у каждого гребца есть свои взгляды на продолжение тренировок, свои интересы, но они остаются обычно невысказанными. Основной вопрос — чего следует добиваться в этот сезон? — остается у каждого внутренне не решенным. Считается, что вроде бы это само собой понятно. А ведь для сплочения коллектива очень важно заранее и точно обозначить итог, к достижению которого должна направить свои усилия команда.

Правда, трудно количественно определить результативность гребной команды. У штангиста, например, всегда есть стремление преодолеть рубеж, выраженный в килограммах, и это стремление движет поступками спортсмена. У легкоатлета рубеж определяется секундами или сантиметрами; здесь также можно наметить для себя определенную программу-минимум и программу-максимум. Многие выдающиеся мастера, наметив рубеж, стараются постоянно напоминать себе о нем. Штангист выводит на своем ремне «600 кг», пловец вешает над своей кроватью плакат с надписью «52,0 сек.» и т. п.

В академической гребле установить такой четко определенный рубеж сложнее, и все же тренер может, зная особенности и возможности команды, поставить перед спортсменами конкретные задачи на сезон, определить смысл тренировок, и тогда каждая тренировка будет шагом к намеченному рубежу. Создание мотива и установки на достижение большой, требующей длительных усилий цели цементирует коллектив; тем самым определяется команда и роль каждого участника в ней.

6. Большое значение для успеха тренерской работы имеет чистота и точность речи. Одну и ту же мысль можно выразить разными словами, но одни и те же слова могут быть поняты по-разному. Тренеру необходимо, чтобы ученики понимали из его слов именно то, что он хочет им сказать. У многих тренеров есть свои специфические выражения, которые понимают только их ученики. Например, не в каждой команде поняли бы выражение: «самоварь локотки», а четверка спортсменов с загребной Н. Шамановой прекрасно знала, что это такое.

Тренер и спортсмены должны понимать друг друга с полуслова, без искажения смысла. Спортсмен всегда хочет понять, какой смысл стоит за замечанием тренера. Поэтому если тренер не может четко сформулировать свой совет ученику, лучше промолчать.

Многочисленные замечания, произносимые без всякой идеи,

лишь бы что-то сказать, сначала разочаровывают гребца, а потом постепенно приучают его пропускать замечания тренера мимо ушей, не обращать на них внимания. Иногда тренер в катере, как говорится, не закрывает рта. Из его рупора по всей акватории несется: «А ну, мальчики, п-а-шли! Д-а-ем! Па-неслась! Ч-а-ще! Еще раз! Еще два! А ну, десять! П-а-тянули!» — и так до бесконечности.

Такой аккомпанемент во время тренировки только раздражает гребцов.

Очень большое значение имеет построение замечаний. Тренер должен не просто указать на ошибку (в иных случаях этого даже можно и не делать), а растолковать гребцу, как ее исправить, одобрить правильные действия. Часто приходится слышать, как спортсмены говорят тренеру: «Вы мне хоть иногда скажите, когда у меня получается хорошо». И это одобрение нужно не только для поощрения спортсмена, а прежде всего для того, чтобы спортсмен запомнил и фиксировал правильные ощущения. Потому и построение инструкций должно в большей мере носить позитивный характер.

Когда тренеры изо дня в день твердят спортсмену: «В конце гребка сводишь вниз рукоятку весла. Не своди рукоятку вниз», это способствует лишь закреплению ошибки. Правильнее было бы подсказать: «Прочувствуй во второй половине гребка горизонтальную тягу назад плеч и локтей, добейся ощущения сведения лопаток». Такое замечание поможет спортсмену добиться правильного движения, выработать и закрепить нужные ощущения.

Речь тренера — его основное оружие. Оно должно поражать цель без промаха.

7. Неоднократно говорилось об исключительно важном значении рациональной техники. Львиная доля усилий тренера на всех этапах спортивной подготовки направлена на выработку у спортсменов закрепленного двигательного навыка, отвечающего представлениям тренера о технике.

Казалось бы, в циклическом виде спорта вопрос, связанный с техникой, выглядит проще, чем, скажем, в боксе, борьбе, баскетболе, гимнастике и других подобных видах, в которых спортсмен должен по ситуации правильно воспользоваться тем или иным приемом из богатого технического арсенала средств. Вроде бы в гребле существует одна, раз навсегда данная последовательная цепь движений, разучи ее и дело сделано. Однако такое понимание слишком упрощенно. В гребле имеется много «усложняющих обстоятельств»:

— во-первых, цикл движений гребца очень сложен сам по себе, поскольку в нем практически участвуют все мышцы и суставы тела;

— во-вторых, требуются многократные, мгновенные переходы от состояния предельного мышечного напряжения к расслабле-

нию и наоборот — от возможно полного расслабления к получаемому взрывным способом предельному напряжению;

— в-третьих, гребец должен свои движения координировать с движениями других гребцов;

— в-четвертых, гребец должен свои движения координировать с ходом непрерывно движущейся, причем с изменяющейся скоростью, лодки;

— в-пятых, гребец выполняет работу не только в движущейся, но и в балансирующей лодке, когда его движения требуют корректирующих компенсаторных поправок.

Кроме того, совершенно неправильно представление, что движения гребца всегда одинаковы. Как боксер, например, имеет набор технических приемов, так и квалифицированный гребец имеет набор «гребных циклов» для разных скоростей лодки, для развития разных усилий на весле и пр. Это все разные двигательные стереотипы.

Возьмем, к примеру, прыгуна в высоту. Это только кажется, что движения прыгуна при преодолении разных высот одинаковы. На самом деле у опытного прыгуна имеется определенный навык прыжка на высоту 2 метра, а для преодоления высоты 2 м 15 см потребуется иной навык. Если же прыгун при взятии следующей высоты прыгает так же, как и раньше, то эта попытка должна оказаться неудачной.

Так же и у гребца. При кажущейся внешней одинаковости его движений, в разных режимах гребли имеются свои стереотипы на каждую ситуацию. И фактическая зрелость мастера гребли заключается в том, что в зависимости от смены требований он может «включить» соответствующий двигательный режим. Так что техническая подготовка в академической гребле совсем не так однообразна, как это иногда кажется.

И когда мы констатируем, что у многих тренеров знания элементов гребной техники, выражаясь трафаретным языком, «оставляют желать лучшего», то прежде всего это означает неумение помочь спортсменам выработать технику гребли широкого диапазона. И зависит это неумение, на наш взгляд, от упрощенного понимания цикла гребка, — как однообразного, раз и навсегда данного. Чтобы убедиться в некорректности такого взгляда, достаточно опросить наиболее опытных гребцов, тогда будет ясно, что индивидуальные ощущения при разных режимах работы различны.

При наличии общей схемы, общей последовательности движений внутренняя структура цикла гребка всегда очень разная. Примеры тому — гребля по ветру и гребля против ветра или гребля по номерам и гребля всей командой. При гребле с попутным ветром, когда скорость лодки выше средней оптимальной, квалифицированные гребцы больше внимания уделяют начальной фазе гребка, развитию максимальных ускорений в момент захвата и соответственно готовят себя к этому во время подъезда. При этом

они специально контролируют расслабление кистей рук, голеней и стоп ног перед захватом, без чего создать необходимое ускорение на большой скорости лодки трудно.

Совсем иные моменты привлекают внимание гребца во время гребли против ветра, когда скорость лодки меньше средней оптимальной. В этом случае гребля длинная, продольная, с акцентом на конец протягивания. Основное ощущение при этом — напряженная работа четырехглавого разгибателя бедра и широчайших мышц спины во второй половине гребка.

В приведенных примерах внутренняя структура гребли при единой принципиальной схеме резко отлична. Это практически такие же разные технические приемы, как различны технические приемы у лыжника, преодолевающего небольшой подъем или опускающегося по пологому склону, как различен бег у стайера, когда он спокойно «пристроился» за спиной лидера или когда он спуртует.

Еще более разнится техника выполнения гребка при гребле по номерам, когда проводятся упражнения и обучение основам гребных движений, от техники гребка при гребле всей командой. Приходится слышать, как многие тренеры говорят ученикам, чтобы при гребле всей командой они старались грести так же, как они гребли по номерам. Но ведь это совершенно разная гребля, с разной внутренней структурой! Гребля по номерам — это в большей мере силовая гребля, гребля с тормозителем, гребля с отягощением, чего нет при гребле командой. Поэтому и ощущения в этих ситуациях совершенно различны.

Мы так настойчиво обращаем на это внимание потому, что часто приходится слышать высказывания о бедности гребли в тактическом отношении. При этом тактику сводят главным образом к прохождению дистанции, будто только в этом и заключается суть академической гребли и суть тактики. Но ведь гребная тактика заключается не только в варьировании приемов прохождения дистанции (например, в предельно-скоростном старте с попыткой сразу оторваться от соперников либо в стремительном финише). На наш взгляд, это обеднение тактики.

Тактика в спорте теснейшим образом связана с техникой, определяется и диктуется ею; заключается в умелом использовании различных технических приемов, набор которых у классного гребца должен быть достаточно велик. Тенденция к обеднению тактики объясняется скорее всего недостаточным знанием арсенала технических приемов, недооценкой и недопониманием значения техники. Потому так бедны гребные ощущения и так мало многие из гребцов могут рассказать о них.

8. Если согласиться с высказанными взглядами, то более определенно видны и многообразные психологические приемы, которые может использовать тренер для повышения технико-тактического мастерства спортсмена. Это главным образом психологические приемы, направленные на то, чтобы помочь спорт-

смену мысленно предвидеть и познать путь правильного выполнения своих движений.

Поток информации о комплексе движений спортсмена во время гребли чрезвычайно велик. Он настолько велик, что при отсутствии управления становится чрезмерным и хаотичным. Но тренеру очень важно, чтобы спортсмен сумел из этой лавины сигналов выделить главное при каждом техническом варианте гребли. Поэтому тренер прежде всего должен указать спортсмену моменты, когда тот гребет правильно (зачем запоминать и фиксировать то, что должно быть отвергнуто?), постараться вместе с ним продлить подольше эту правильную греблю и одновременно высвечивать, скользить лучом внимания спортсмена по различным ощущениям, возникающим во время хорошей гребли. Ощущение хорошей гребли нужно доводить до сознания гребца в определенной последовательности. Причем для формирования технической грамотности спортсмена важно сделать это уже на первых этапах обучения. Таким образом, надо проследить ощущения, идущие буквально от каждого сустава, от каждой мышцы во все моменты цикла гребка (какие ощущения возникают в момент захвата в пальцах, в кистях, в голених, в бедрах и т. д.?).

Не надо бояться, что наступит информационный переизбыток. Запоминая всю гамму ощущений, гребец будет использовать лишь сигналы, которые именно для него станут наиболее значимыми. Но показать спортсмену надо все обилие возможностей, из которых он может почерпнуть необходимые для себя сведения. Затем на основе базовых данных у спортсмена выработается минимальный комплекс информации, необходимый для поддержания стабильного оптимального стереотипа движений, и резервные признаки, которые могут включаться при изменении условий гребли. В последующем такой комплекс становится индивидуальным.

9. По современным взглядам, которые сейчас известны даже старшеклассникам, организм понимается как единая функциональная система, где теснейшим образом взаимосвязаны психическая и двигательная сферы. Эта взаимосвязь отражена в термине «психомоторика».

При поверхностном подходе считают, что в гребле имеют значение лишь двигательные возможности спортсмена, лишь его моторика, и игнорируют психическую сферу. Однако именно психика определяет и управляет моторикой. Для успешной двигательной деятельности спортсмена нужно предварительно отрегулировать его психическое состояние. Если этого не сделать, то психическое напряжение приведет к повышению мышечного тонуса, вызовет расстройство двигательного стереотипа и нарушение движений, требующих тонкой координации.

Сами двигательные расстройства могут и не быть явными. Спортсмен и тренер замечают лишь конечный результат: не получается тренировка, спортсмен никак не может «поймать»

нужное и еще вчера казавшееся уже закрепленным движение. Они начинают нервничать, это еще больше увеличивает мышечный тонус, и движения становятся все более «непослушными». В результате сорвана тренировка, разрушился правильный, потребовавший ранее больших усилий навык движения, и, может быть, зафиксировалось неправильное движение.

Если влияние психического напряжения на моторику в индивидуальных видах спорта мало заметно, то в команде оно заметно еще меньше. Однако забывать об этом нельзя, и одна из многих забот тренера перед выходом на тренировку — создание положительного фона настроения у спортсменов. Снять психическое напряжение, дать 3—4 минуты порезвиться, рассказать смешную историю, пошутить — и вся команда уже совсем в ином психическом состоянии. Спортсмены веселы и раскрепощены, берутся за дело с охотой, всё получается, все довольны.

Хорошее, приподнятое настроение, предпосылка удачной тренировки, еще более необходимо в дни соревнований. Соревнования в академической гребле многодневные, главный день — день финалов. Искусство тренера в том, чтобы как раз к финалу (не раньше) привести команду в самом лучшем состоянии.

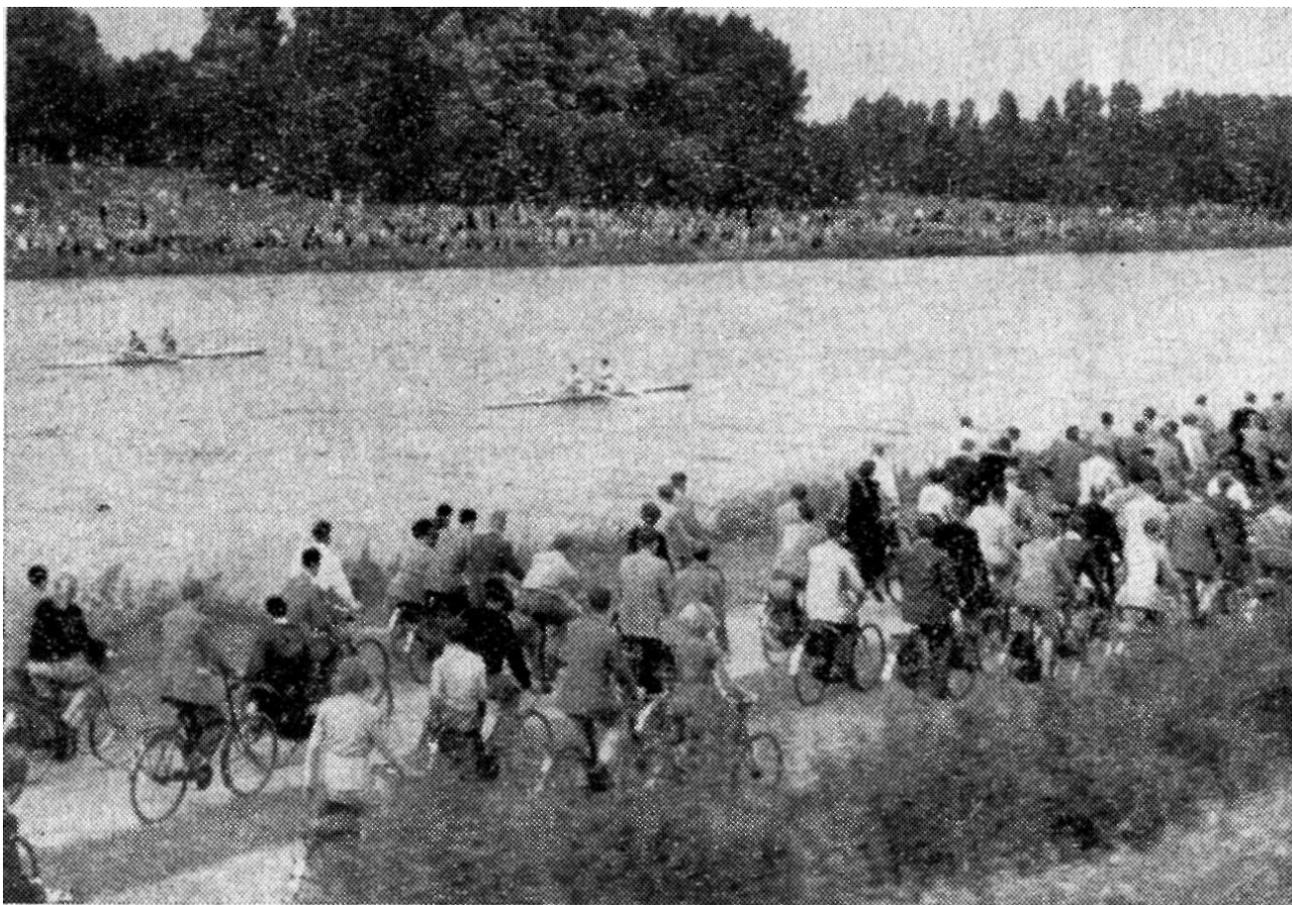
10. Ведущие тренеры имеют свою законченную систему взглядов на технику, методику преподавания, на стиль общения с командой. Этой системе они никогда не изменяют, а лишь подправляя отдельными штрихами, совершенствуют ее. Например, индивидуальная система взглядов И. Н. Полякова чем-то отличалась от системы В. А. Савримович или Б. С. Бречко. Однако в чем-то важнейшем представлялось возможным и объединить эти системы.

Таким образом, в начале 50-х годов можно было без преувеличения говорить об отечественной школе гребли, которая суммировала систематизированные взгляды наших лучших тренеров. Эта школа была в числе лучших и в международном плане, заставляя наших соперников подражать нам.

Очевидно, сложившаяся система должна была усовершенствоваться и детализироваться при сохранении важнейшей основы — скоростного акцента во всех фазах гребка и неременного осмысливания элементов движения.

К сожалению, «нет пророка в своем отечестве», победы зарубежных команд заставили наших молодых тренеров рассматривать методику этих команд как неременный образец для подражания; началась ревизия оригинальной системы, в течение ряда лет обеспечивавшей командам нашей страны определенные преимущества.

В 60—70-х годах наши тренеры сами встали на путь подражателей — гребли «под итальянцев», потом «под американцев», теперь пытаются грести «под немцев». Копия же, как известно, всегда хуже оригинала, а подражание вряд ли может привести к лидирующему положению. В чемпионы всегда приходят своим



Гонка парных двоек на гребном канале в Амстердаме

путем. Поэтому так важно создание своей собственной системы взглядов, основанной на глубоком изучении теории и на практическом эксперименте.

Команды Карла Адама проходят множество раз свой традиционный скоростной отрезок 560 м и побеждают. И хотя, вероятно, эта методика все время подвергается коррекции, она представляет собой систему, в которую верит и тренер, и спортсмены.

Значит ли, что система К. Адама лучшее, что создало в академической гребле человечество? Конечно, нет. И поэтому вовсе не означает, что теперь все должны строить тренировки только по К. Адаму. Больше того, ратцебургская система хороша скорее всего только для местных условий. Например, сейчас появилась методика гребцов ГДР, прямо противоположная методике подготовки гребцов ФРГ. Спортсмены ГДР тоже одерживают яркие победы, но и это совсем не означает, что применение их приемов может гарантировать успех.

У нас в стране имеется своя специфика, свои условия, свои традиции, в соответствии с которыми сложилась когда-то и своя система. Есть ли нужда отказываться от нее? Может ли она оправдывать себя в настоящее время? Опыт работы заслуженного тренера СССР Е. М. Морозова отвечает на оба эти вопроса. Он восстановил уроки прошлых лет, сумел доказать, что и через 20 лет принципы отечественной системы в академической гребле доста-

точно надежны, позволяют добиваться замечательных успехов. Но только этой системы необходимо придерживаться во всем: в постоянном стремлении к техническому совершенствованию; в развитии «интеллектуальности движения», четком понимании движения, в «чувстве свободы хода лодки»; в обязательном выполнении на каждом занятии задач данной тренировки и в обсуждении результатов тренировки; в формировании основного смысла занятий команды и в подчинении этой цели всех поступков коллектива; в стремлении команды к совершенству, к победе над собой; в поддержании у спортсменов энтузиазма и удовольствия от самого процесса гребли.

2. Спортсмен как личность

Что мы знаем о спортсменах? Имеют ли они какие-нибудь психологические особенности, отличия, облегчающие им занятия спортом? Есть ли разница между сильнейшими спортсменами и рядовыми физкультурниками?

Исследования личности спортсменов — дело вообще исключительно сложное, хотя бы потому, что до сего времени нет еще четкого определения личности, нет общепринятой структуры и единых методов изучения личности.

Анализ отечественных научных работ убеждает, что большинство из них носит не столько психологический, сколько психофизиологический характер, т. е. они обращены главным образом на изучение типологии высшей нервной деятельности. Эти исследования позволяют получить представление о таких показателях нервной системы, как «сила» и «слабость», «уравновешенность» и «неуравновешенность», «подвижность» и «инертность», «динамичность» и «лабильность»; они дают основание для суждения об общих физиологических механизмах, а следовательно, могут быть использованы в спортивной практике. С помощью кинематометрии по методике профессора Е. П. Ильина нами проведены наблюдения 250 сильнейших гребцов-академистов различных возрастных групп (юноши, juniоры и взрослые). При этом дифференцированно рассматривались показатели гребцов различных амплуа: одиночники, загребные команд и остальные гребцы. В результате выяснилось, что существенным показателем, отличающим группу юношей от группы взрослых, является критерий «подвижность — инертность» нервной деятельности, что в юношеском возрасте среди одиночников и загребных абсолютное большинство спортсменов (по результатам нашего исследования 100%) характеризуются инертностью процессов возбуждения и торможения (реже только инертностью возбуждения). Результаты juniоров оказались близки к результатам взрослых спортсменов. И у тех, и у других до 80% одиночников и загребных характеризуются подвижностью процессов возбуждения и торможения. Таким образом, одиночники

и загребные в возрасте 19 лет и старше по критерию «подвижность — инертность» прямо противоположны юношам 17—18 лет.

Это обстоятельство предположительно можно объяснить требованиями к личности спортсмена в процессе деятельности. В юношеской гребле тренеру на месте загребного нужен спортсмен, который мог бы сдерживать команду, не давать ей превышать оптимальный темп, длительно поддерживать наиболее удобный ритм и темп гребли (на соревнованиях, которые для юношей проводятся на укороченной дистанции, речь идет чаще всего о сохранении одного и того же темпа со старта до финиша). С такими условиями деятельности, конечно, легче справляться спортсменам, обладающим инертностью нервных процессов. Поэтому тренеры, даже если в их группе среди многих «подвижных» гребцов имеется всего один «инертный», умеют только им ведомыми путями найти его и выдвинуть на роль загребного. Почти такие же, как у юношей, особенности у загребных женских команд.

Другое положение в мужской гребле, где специфика деятельности, особенно при сложившейся у нас методике тренировок, совершенно иная. Мы выделяем методику наших тренировок только потому, что, допустим, в ГДР методика тренировок взрослых гребцов сводится к равномерной многокилометровой гребле без ускорений. Можно предположить, что в этом случае загребному с инертностью нервных процессов легче выполнять свои функции. Здесь в тренировочном процессе преобладает гребля со сменой темпов: интервальные, переменные тренировки, «фаршпиль», прохождение отрезков со старта и т. п. А на более длинной дистанции возможна тактическая борьба, в ходе которой загребному приходится менять скорости, требовать от команды перехода от одного режима работы к другому. Это, по-видимому, и обуславливает назначение на роли загребных во взрослых командах (а также в одиночке) «подвижных» спортсменов.

Очень правильно поступают те тренеры, которые из числа гребцов команды готовят двух-трех спортсменов, способных выполнять функции загребного. При этом использование того или иного спортсмена на роли загребного зависит от его индивидуальных способностей и задач данного периода тренировок. Так, в восьмерке Ц В С К В М Ф — серебряном призере первенства мира 1970 г. (тренер М. А. Плаксин) в роли загребных выступают Н. Суматохин и А. Григас. При этом первый отличается инертностью процессов возбуждения, а второй — подвижностью. Из бесед с тренером выяснилось, что А. Григас садится загребным обычно в те моменты, когда надо «взбодрить» команду, поднять темп, дать команде почувствовать греблю на предельных скоростях, а Н. Суматохина тренер использует в качестве загребного в тех случаях, когда нужно дать команде почувствовать «прокат» лодки, «выкатить» лодку, пройти большие отрезки на ровном ходу и на стабильном темпе.

Имеет также значение и вопрос, кто сидит за гребным. Но так как это больше вопрос комплектования экипажа, то и речь об этом пойдет дальше. Что же касается возрастных особенностей личностей, то полученные закономерности подтверждаются и многолетней практикой. За последние 25 лет можно привести буквально единичные примеры, когда спортсмены, успешно выступая в юношеском возрасте на одиночке или на месте гребного, добивались бы значительных успехов в том же амплуа и в соревнованиях взрослых (Ю. Тюкалов, Вяч. Иванов, А. Тимошинин). Значительно чаще с переходом юношей одиночников или гребных во взрослый коллектив они добиваются успехов в середине команды.

Раздел организационной, педагогической и научной работы среди гребцов юношеского возраста следует выделить особо, как чрезвычайно важный для перспектив советской академической гребли. В последнее время здесь, наконец, наметилось некоторое оживление. В стране больше стало проводиться юношеских соревнований, стало больше конкурирующих между собой юношеских команд, появились победы и на международных юношеских соревнованиях. А в 1971 г. две наши юношеских команды — двойка парная и восьмерка — стали чемпионами мира. Особенно приятна победа юношеской восьмерки Ц В С К В М Ф с гребным Колей Корнеевым (тренер Т. Д. Захарова): ведь восьмерки — это «королевский заезд» в академической гребле!

Физиологическое ядро у каждого человека расцвечено многими индивидуальными психологическими особенностями. Именно эти нюансы различают людей, имеющих один и тот же физиологический механизм в нервной деятельности. Поэтому в процессе изучения личности можно рассматривать необозримое множество параметров и признаков личности, многие из которых могут оказаться в данном исследовании несущественными. Следовательно, приступая к исследованию, необходимо наметить конкретную цель, определить задачу исследования, затем хотя бы гипотетически выделить существенные признаки, подлежащие изучению, и, наконец, когда решены первые два вопроса, подобрать адекватные методы исследования.

Целью изучения личности спортсмена может являться: исследование особенностей личности, которые могут иметь психогигиеническое значение; получение объективных показателей и критериев для психопрофилактической работы; обеспечение во время соревнований стабильного оптимального психического состояния спортсменов.

В числе многих, теснейшим образом взаимосвязанных, признаков личности, которые имеют значение и для диагностики и для прогноза устойчивости личности в ситуации стресса (для тренера и врача прежде всего представляют интерес данные, содержащие прогностическую информацию), можно назвать: невротичность, эмоциональную устойчивость, тревожность, неза-

висимость, агрессивность, стремление к лидерству, уверенность в себе и др.

Для исследования перечисленных признаков в мировой практике имеются апробированные и стандартизованные методы, отвечающие всем требованиям к современному методу исследования. Причем только соблюдение этих требований позволяет считать полученные результаты достоверными. До тех пор пока не завершена работа по стандартизации метода (с определением его надежности и валидности), полученные результаты не могут оцениваться как достоверные, в случае же применения любой произвольной исследовательской процедуры итоги могут носить лишь вероятностный характер, и сопоставление результатов, полученных в таком произвольном исследовании, может оказаться не истинным.

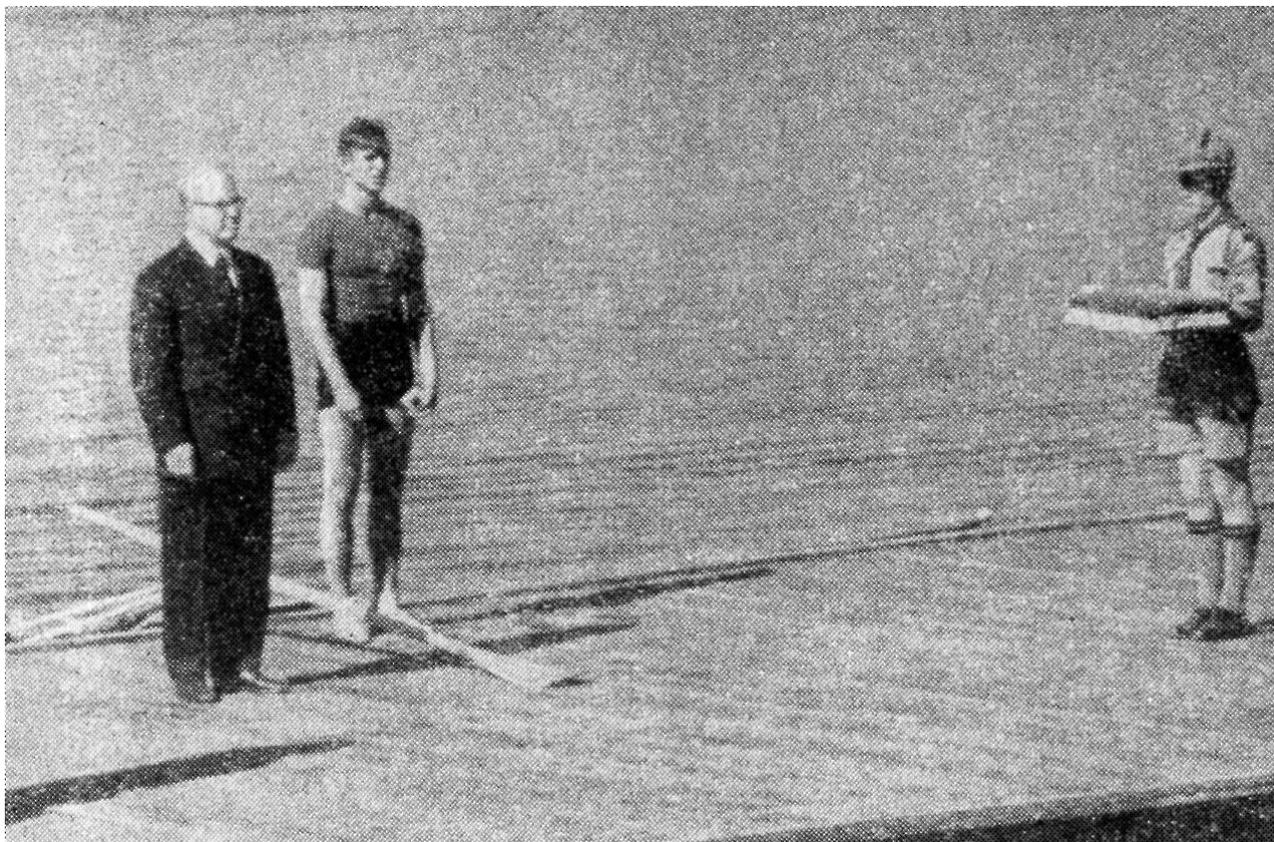
В спортивной психологии у нас, к сожалению, пока применяются обычно произвольные исследовательские процедуры, такие, например, как предложенные некоторыми психологами «характеристики личности спортсмена». Это в значительной мере обесценивает большую работу, лишая полученные результаты достоверности. По нашему мнению, ядром исследования личности обязательно должны быть стандартизованные методы, а произвольные процедуры могут применяться только как дополнение к ним.

В мировой литературе обычно публикуются результаты изучения какого-либо одного признака личности спортсмена, реже встречаются публикации, авторы которых применяли комплекс методов. Мы приведем вкратце некоторые из этих результатов. Однако считаем необходимым поставить читателя в известность, что применяющиеся психологические методы не объединены единой теорией личности, т. е. каждый метод базируется на теоретических взглядах автора, имеющего свои собственные взгляды на структуру личности и употребляющего свою терминологию.

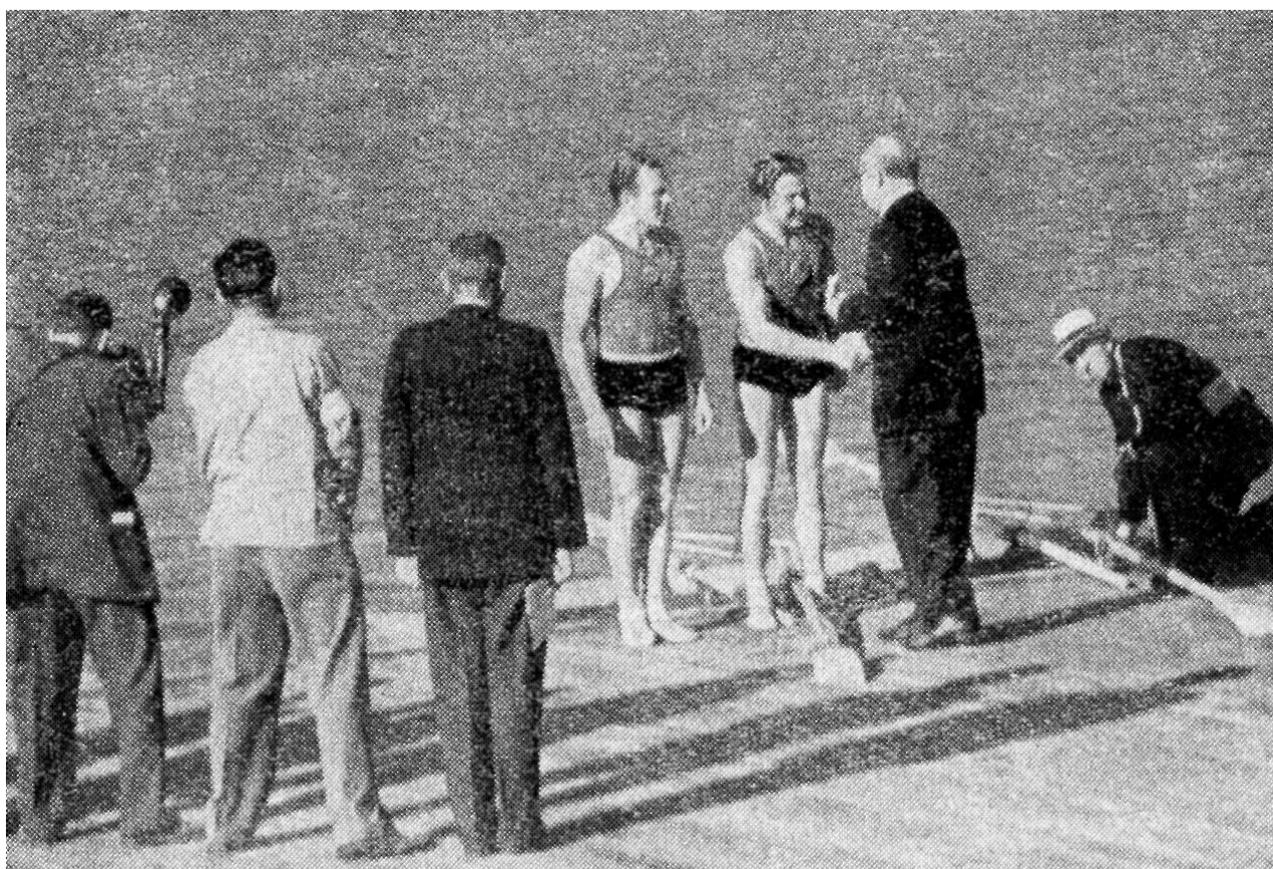
Далеко не всегда эти теоретические концепции могут приниматься безоговорочно. Однако вследствие ограниченных размеров настоящей книги и в связи с ее научно-популярным характером мы не будем останавливаться на критике ряда зарубежных теорий личности, а рассмотрим лишь некоторые факты, полученные с помощью широко апробированных методов исследования.

В введении к своей статье «Психологическое содержание личности спортсменов высокого класса» Б. Огилви (США) пишет:

«Исследовательский интерес к проблеме личности спортсмена, его поведения и возможного влияния соревнований на формирование его характера возник из обширного опыта моей медицинской работы с профессиональными спортсменами. В течение ряда лет спортсмены всех видов спорта, представители различных возрастных групп и различных учреждений оказыва-



Золотая медаль В. Иванова



Президент Международного олимпийского комитета Э. Брэндедж вручает золотые медали Ю. Тюкалову и А. Беркутову на Олимпиаде в Мельбурне



Восьмерка ЦВСК ВМФ - чемпион мира 1971 г. среди юношей

лись в поле зрения деятельности автора в связи с разработкой разнообразных психологических проблем, круг этих проблем и разновидности психологических конфликтов, связанных с соревнованиями, охватывал все типы эмоциональных расстройств».

Автор исследования изучал психологические особенности 10 - 12-летних детей, только начинавших заниматься спортом, и следил за ними несколько лет в процессе их становления как опытных спортсменов. Обобщая свои результаты, Б. Огилви призывает воспитателей обращать особое внимание на развитие таких высших спортивных качеств, как эмоциональная устойчивость, твердость характера, сознательность, самоконтроль, уверенность в себе, открытый характер.

В. Крол, изучавший большую группу студентов-борцов, считает, что эту группу от остальной массы студентов отличает большая уверенность в себе, мужественность, настойчивость и отсутствие склонности к невротическим реакциям (эмоциональная устойчивость).

Ла-Плас сообщает, что он обнаружил у квалифицированных спортсменов самодисциплину, инициативность, стремление к лидерству, активность в достижении своих целей, несмотря на трудности и препятствия (последнее ряд авторов называют агрессивностью).

Чешские исследователи М. Брихчин и М. Коциан также пользовались многофакторным анализом личности (16 *PF*). Они изучали особенности личности бегунов на средние и длинные дистанции в сравнении с лицами, не занимающимися спортом. Авторы пришли к заключению, что выдающиеся бегуны-стайеры отличаются большей устойчивостью и эмоциональной стабильностью, способностью к самоконтролю и регуляции своей деятельности даже в состоянии значительного утомления, сознательностью и доверчивостью при несколько повышенной замкнутости (интраверсии).

Кроме приведенных результатов имеются опубликованные данные и многих других авторов, но мы не имеем возможности

на них останавливаться. Укажем лишь сводные данные, опубликованные американским Институтом по изучению личности в Иллинойсе. Данные с помощью метода 16 *PF* обобщают исследования особенности личности 41 олимпийского чемпиона последних лет, выступавших в различных (не в командных) видах спорта.

Наиболее существенными и статистически достоверными для них оказались следующие признаки:

- повышенная эмоциональная устойчивость;
- независимость, настойчивость в достижении цели;
- социальная смелость, незаторможенность;
- спокойная и трезвая уверенность в себе.

Менее характерными признаками являются:

- способность к самоконтролю;
- некоторая неудовлетворенность собой.

Соответствующие результаты в исследованиях личности спортсменов получены к настоящему времени и с помощью ряда других фундаментально разработанных методов: ММРІ (миннесотская личностная шкала), психомоторный диагностический метод «миокинетическая психодиагностика», тематический апперцептивный тест (ТАТ) и др., по каждому из которых в специальной литературе имеются монографии, учебники и даже энциклопедии.

Во многих работах последнего времени явно проступает такая тенденция: современный спорт с его огромными нагрузками, жесткой конкуренцией, большой психической напряженностью и ответственностью предъявляет, как и любая другая профессиональная деятельность, определенные требования к личности. В то же время, зная большие компенсаторные возможности личности человека и предполагая, что педагогический талант тренера направлен именно на то, чтобы «вытащить» эти компенсаторные возможности (вот где тренеру нужно знать личность спортсмена!), следует считать, что любой человек может достичь большого успеха в спорте. Правда, иногда этот успех достигается труднее и за более длительный срок, в других случаях обладание «подходящими» особенностями облегчает достижение успеха.

Но одни особенности личности, создавая благоприятную предпосылку успеха, ни в коей мере не заменяют необходимости много работать, упорно тренироваться, ставить четко осознанные цели и задачи. Поэтому полученные при обследовании оптимальные особенности личности еще не определяют, что спортсмен будет обязательно побеждать в крупных соревнованиях. С другой стороны, отсутствие благоприятных признаков еще не означает, что спортсмен никогда не добьется успеха.

Обследование личности не может дать ответа на вопрос, будет данный спортсмен олимпийским чемпионом или нет (иногда психологам такой вопрос задают), но результаты обследования

личности дополняют спортивную характеристику спортсмена, намечают пути индивидуальной педагогической и психогигиенической работы.

В последние годы появился ряд работ о большом значении для спортсмена такого качества личности, как невротичность. Невротичность — обычно качество противоположное стабильности и устойчивости психического состояния, т. е. подверженность относительно более легким изменениям и колебаниям в психическом состоянии. В некоторых странах, где процветает профессиональный спорт, этому показателю при отборе спортсмена в профессионалы придают наибольшее значение. Невротичность в известной степени затрудняет раскрытие спортсменом в соревновательной обстановке всех своих потенциальных возможностей, определяет большую подверженность резким колебаниям состояния в условиях психического стресса.

В нашем совместном с В. М. Милениным исследовании мы проверили справедливость такого представления. В обследованной группе спортсменов (500 человек) средний показатель невротичности при расчете из 48 баллов оказался равным 24,2 (стандартная ошибка 0.72). На всех спортсменах — студентов высших учебных заведений мы дополнительно получили педагогические оценки тренеров, которые должны были также отнести каждого спортсмена по спортивным выступлениям либо в группу «стабильных», либо в группу «нестабильных». Снова, теперь уже по группам, была рассчитана средняя невротичность. Оказалось, что у спортсменов первой группы средний показатель невротичности равен 20,3, а у представителей второй группы — 28,64.

Данные показывают, что с повышением показателя невротичности достоверно увеличивается вероятность ухудшения результатов деятельности спортсменов в экстремальных условиях соревнований. Правда, имеются данные, свидетельствующие о том, что с увеличением спортивного стажа имеется некоторая тенденция к повышению среднего уровня невротичности (с этим выводом совпадают данные ряда зарубежных авторов). Например, в академической гребле средний уровень невротичности оказался у юношей 15,1, у юниоров — 18,1, а у взрослых спортсменов — 21,3.

Исследования уровня невротичности у спортсменов высокого класса показывают, что большинство победителей первенств Европы, мира и олимпийских игр обладают пониженной невротичностью. У многих уровень невротичности равен 6, 8, 10 баллам и у абсолютного большинства меньше 24. Однако среди выдающихся спортсменов встречаются такие (примерно 10—15%), у которых показатели невротичности значительно превышают средний уровень — 24 балла. Следовательно, невротичность, как и тесно связанная с ней тревожность, взятая обособленно от других показателей, характеризующих личность, не может являться абсолютно отрицательным критерием в прогнозе. Однако

высокая невротичность (и тревожность) предопределяет большую вероятность изменения состояния в условиях психического стресса. Компенсировать повышенную невротичность в определенной степени можно оптимизацией тренировки, повышением тактико-технического мастерства и функциональной подготовки спортсмена, проведением психогигиенической и психопрофилактической работы в команде.

Для определения уровня невротичности мы пользовались одним из быстрых, экспрессных методов — методом Айзенка. Это стандартизованный опросник, содержащий 57 вопросов. Часть из них составляет «шкалу достоверности», около половины вопросов направлены на определение невротичности и остальные — на характеристику интроверсии или экстраверсии.

Интроверсия — качество личности, характеризующееся направленностью человека внутрь себя, замкнутостью, склонностью к самоанализу, внутреннему самообсуждению, к уединению. Экстраверсия — противоположное качество, предполагающее устремленность к обществу, большому многолюдному окружению, общительность, активность. Возможность при помощи одного метода определять невротичность и экстраинтроверсию обусловлена теоретическими утверждениями Айзенка о том, что невротичность отражает функционирование висцеральных нервных центров, а экстраинтроверсия — функции активизирующих систем мозга. Методика Айзенка сейчас широко применяется в спорте, имеется уже около 2 тысяч наблюдений. Позволим себе высказать об этой методике следующие замечания:

— результаты, полученные с помощью методики Айзенка для индивидуальной характеристики личности, следует использовать осторожно, лишь при их хорошей корреляции с результатами других методов. Более оправдано применение этой методики для характеристики группы;

— имеется тенденция сопоставлять и проводить определенный параллелизм между результатами исследования, полученными методикой Айзенка и результатами психофизиологического обследования. Найденные при таких сопоставлениях расхождения в определении четырех основных типов высшей нервной деятельности дали некоторым авторам повод для критики методики Айзенка. Однако (и это надо знать тренеру) такое сопоставление неправомерно, ибо исследуются различные системы:

— совершенно неправильно считать, как это делают некоторые авторы, что интроверты относятся к «слабому» типу нервной деятельности, а экстраверты — к «сильному». Психологическая типология по признаку интровертированности и экстравертированности базируется совсем на других механизмах; среди интровертов, и среди экстравертов могут быть и «сильные» и «слабые» типы. Кстати, наблюдения показывают, что среди интровертов как раз чаще встречаются лица с «сильным» типом высшей нервной деятельности. Кроме того, раз уж об этом за-

шла речь, следует подчеркнуть, что понятия «слабый тип», «сильный тип», «интраверт», «экстраверт» ни в коем случае нельзя идентифицировать с понятиями «плохой — хороший».

Деление на интравертов и экстравертов, распространенное сейчас в исследованиях спортивных психологов, определяет прогноз в спортивной деятельности не так ярко, как невротичность. Можно сослаться на наши данные (и сходные данные польской исследовательницы Б. Карольчак-Бернацка), согласно которым по мере увеличения спортивного стажа намечается тенденция к увеличению интраверсии.

Таким образом, высокий уровень невротичности определяет, к кому из спортсменов тренер и психогигиенист должны быть особенно внимательны с приближением ответственных соревнований, чтобы содействовать удержанию состояния спортсмена в оптимальных границах. Методов такого оперативного контроля много, и при условии регулярности повторных исследований (наблюдения должны быть динамическими) практически можно пользоваться каждым из них. Могут быть использованы такие физиологические и биоэнергетические методы, как кинематометрия, рекациометрия, треморометрия, теппинг-тест, исследование минутного объема крови, определение критической частоты мельканий, исследование электрокожного сопротивления и др.

Однако мы остановимся только на психологических исследованиях такого признака, как тревога. Под термином «тревога» обычно понимают (есть разные трактовки) неосознанное и конкретно на какой-либо предмет не направленное (в отличие от страха) внутреннее беспокойство. Тревога меняется при изменении психического состояния, а выраженность тревоги, ее уровень прямо коррелирует с невротичностью. Вместе с тем сейчас хорошо известно, что тревога зависит не только от невротичности, но и от некоторых других причин, например от мотивации спортсмена — силы и структуры его мотивов.

Зависимость состояния тревоги от силы мотива означает, что чем выше стремление спортсмена выполнить намеченное, тем больше и его беспокойство о том, сможет ли он это сделать. Но мотив может иметь и качественное различие. У одних мотив в деятельности проявляется активным стремлением приблизить успех, у других в большей мере стремлением обезопасить себя от неудачи, порицания. (Для определения силы мотива достижения и его качественной структуры имеется стандартизованный метод — вариант тематического апперцептивного теста ТАТ.) В обоих случаях мотив приводит к одной и той же направленности деятельности, но в первом случае тревога выражена значительно меньше.

Исследования мотивации, проведенные нами совместно с Е. А. Калининым среди гребцов, показали, что, например, у загребных преобладает высокая сила мотива, а в структуре мотивации — стремление к активному достижению результата. Прав-

да, и среди загребных, даже среди хороших загребных, мы наблюдали лиц с преобладанием мотивации второго структурного свойства, с высокой тревогой перед соревнованиями. Для команды это обычно менее благоприятно, так как состояние загребного может в напряженный момент соревнований распространиться и на других гребцов команды.

Для выявления состояния тревоги существует несколько стандартизованных методов.

Один из них — психомоторный тест («миокинетическая психодиагностика», или тест доктора Э. Миры-и-Лопэс). Он заключается в исследовании движений. Испытуемому предлагают нарисовать на бумаге без контроля зрением определенные фигуры. По отклонению движения от стандарта (меняется при изменениях психического состояния) можно судить о наличии и степени тревоги.

Второй метод определения состояния тревоги — тест Тейлор. При перечислении различных проявлений тревоги испытуемый сам указывает симптомы, которые он находит в своем состоянии. После обработки данных получают индекс тревоги, который в норме равен приблизительно 12 условным единицам.

Применение этого метода при анализе состояния гребцов показало, что в тренировочном периоде показатель тревоги в командах мастеров был равен: у мужчин 10—11, у женщин 9—10 условным единицам. За несколько дней до старта показатели тревоги у женщин начинают превышать показатели у мужчин. У 100 участниц первенства СССР 1969 г. показатель тревоги оказался в среднем равным 19—20 единицам, т. е. увеличился ровно вдвое. Интересно отметить, что для группы членов сборной команды СССР, участвовавших в первенстве страны сразу после приезда с чемпионата Европы, средний показатель тревоги был равен 13—14 условным единицам, а у некоторых участниц первенства индивидуальные показатели составляли 28—30 и более единиц, что уже соответствует невротическому состоянию. У мужчин средний показатель состояния тревоги накануне соревнований был равен 15—16 условным единицам, хотя в некоторых конкретных случаях также превышал 20—22 единицы.

Выраженность состояния тревоги, как правило, сочетается с масштабом, ответственностью и значимостью соревнования. Если обычно повышение тревожности наблюдается у спортсменов лишь за несколько дней до начала соревнований, то перед олимпийскими играми рост среднего показателя тревоги до 17—18 единиц отмечался уже за 5—6 недель до их открытия. Между тем нельзя согласиться с существующим взглядом, что состояние тревоги всегда нежелательно для спортсменов. На наш взгляд, тревога является отражением процесса приспособления организма к напряженной ситуации. До определенного момента этот механизм адаптации положителен. Подтверждением могут

служить результаты исследования Е. А. Калинина, показавшие наличие корреляции между уровнем тревоги и увеличением минутного объема крови в стрессовой ситуации. Разумеется, чрезмерная тревога, свидетельствующая о начальных этапах невротической реакции, является нежелательной и сигнализирует об ухудшении психического состояния. Поэтому регулярный контроль за динамикой психического состояния спортсменов позволяет вовремя обнаружить слишком резкие сдвиги и предотвратить возникновение невротических реакций.

Из других психологических особенностей личности, имеющих существенное значение для успеха в спортивной деятельности, следует отметить стремление к независимости, лидерство, настойчивость и активность в преодолении трудностей (агрессивность). Однако во всех опубликованных на эту тему работах исследования проводились в видах спорта, где спортсмен выступает индивидуально (легкая атлетика, плавание, стрельба, единоборства), и, к сожалению, нет такого рода исследований, выполненных в командах.

В 1969—1970 гг. при содействии М. П. Мирошникова и А. С. Морозова мы обследовали большое количество команд по академической гребле, определяя качества личности у спортсменов. Все методы показали один и тот же результат: абсолютное большинство спортсменов в гребных командах имеют по сравнению со спортсменами индивидуальных видов спорта пониженную агрессивность. У гребцов более выражены такие черты, как мягкость, покладистость, легкая приспособляемость, исполнительность, умение подчиниться требованиям авторитетного лица или мнению группы. Трудно дать категорический ответ, чем это вызвано: или естественным отбором в команду спортсменов с преобладанием перечисленных особенностей личности, или формированием спортсмена спецификой командного вида спорта.

Однако обращает на себя внимание обстоятельство, что пониженная агрессивность обнаруживается уже в юношеских командах, спортсмены которых имеют стаж занятий греблей всего 1—3 года, но выраженность этих особенностей личности с увеличением спортивного стажа все же возрастает. Так что, видимо, имеют значение оба названных фактора. Единство, сплоченность, коллективизм — необходимые условия для успешных тренировок и выступлений команды в соревнованиях. Поэтому способность ущемить свое «я» ради благополучия команды приобретает важное значение. Если же такие условия оказываются для спортсмена неприемлемыми, если он не может приспособиться к команде, то либо коллектив от него освобождается, либо вся команда оказывается недолговечной.

Гребля на одиночке — единственный вид соревнований по академической гребле, который можно отнести к индивидуальному спорту. Это обстоятельство накладывает определенный от-

печаток на личность спортсмена (здесь и далее анализируются итоги обследования гребцов сборной команды в 1969—1971 гг.).

Гребцы на одиночке чаще и в большей степени являются интравертами, обособленными, сильными, серьезными, уверенными в себе, расчетливыми, «с хитрецей», спокойными, иногда чуть медлительными людьми «внутреннего» типа. Преобладание у одиночников «внутренней» жизни проявляется в том, что они в большей мере склонны к внутренним переживаниям и конфликтам, они в большей степени напряжены, склонны к некоторой неудовлетворенности собой, к созданию определенного распорядка, носящего иногда характер ритуала, от которого они могут отказаться лишь с трудом. Несмотря на внешнюю мягкость и уступчивость, одиночники больше, чем остальные гребцы, стремятся к сохранению своего «я», своей независимости. Мотивация к достижению в деятельности обычно отличается значительной силой при примерном равенстве надежды на успех и стремлением избежать неудачи.

В командной гребле обычно выделяют загребного, которому отводят лидерство в деятельности команды. Однако весьма трудно выделить единую психологическую типологию загребных. Среди них могут встречаться самые различные в психологическом отношении люди. Одни из них и вне гребной деятельности сохраняют активность, стремятся к лидирующему положению, другие, наоборот, вне лодки предпочитают держаться в тени, сторонятся каких-либо поручений, связанных с необходимостью руководить, командовать, управлять людьми.

Часто капитаны команд не являются загребными, а загребные избегают лидерства вне специальной деятельности. Среди них можно назвать таких выдающихся спортсменов, как В. Крюков, З. Юкна, Ю. Ходоров, которые успешно справлялись с задачами загребного за счет прекрасной техники, тонкого «чувства лодки», интеллекта и расчетливости.

Если взять средние психологические показатели группы загребных в командах 1970—1971 гг., то их от средних показателей других гребцов будут отличать более высокий интеллект, быстрый темп мышления и ориентировки в ситуации; аналитический способ оценки событий; повышенная добросовестность на тренировках, трудолюбие (отсюда отличная техника владения веслом); склонность к экспериментированию, к поиску нового. Кроме того, загребные обычно отличаются спокойствием, пониженным уровнем тревоги, относительно большей устойчивостью (реактивной уравновешенностью), а значит — низкой невротичностью. Мотивация загребных отличается большей интенсивностью, в структуре мотивов к достижению в деятельности явно преобладает надежда на успех, стремление к значительной результативности.

Несомненно, что в каждом конкретном случае имеются те или иные отличия от приведенных «усредненных» портретов.

Чтобы не загружать читателя обилием цифр и обилием новых терминологических понятий, мы не будем приводить громоздкие таблицы с итогами статистической обработки данных по всем имеющимся в нашем распоряжении показателям. Подытожим сказанное небольшим графиком, на котором показаны данные по четырем общим параметрам всех гребцов, гребцов-одиночников и загребных команд (рис. 5).

При психологическом обследовании кроме уже упомянутых можно получить данные и о многих других особенностях лич-

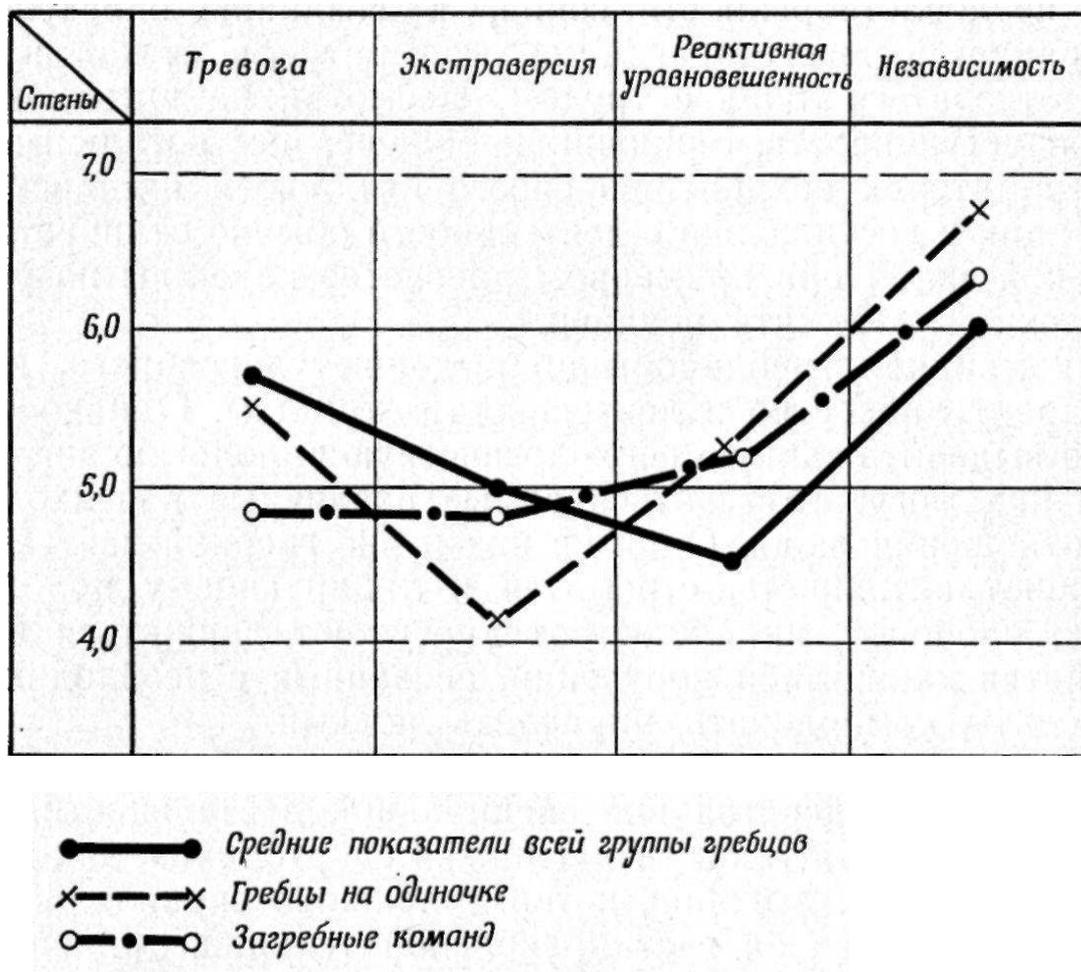


Рис. 5. Основные психологические показатели личности у гребцов разного амплуа (в стандартных единицах — стенах)

ности спортсмена. Например, при обследовании гребных команд мы получали на каждого спортсмена до 40 показателей. Интересен возрастной аспект этих данных. Наилучшие психологические показатели — в группе юниоров 19—20 лет; у них наибольшая реактивная уравновешенность в ситуациях психического напряжения, у них наиболее сильная и активная мотивация. В юношеском возрасте показатели несколько ниже, а у взрослых спортсменов (будь это не в обиду сказано нашим замечательным гребцам-ветеранам — ведь речь о средних данных) психологические показатели, особенно сила и активность мотивации, идут на убыль.

Тогда вновь встает вопрос о значении юношеской гребли. В академической гребле процесс подготовки мастера довольно

длительен. Значит, чтобы спортсмен мог успешно выступать в 19—20 лет, основы мастерства должны закладываться с 12—14-летнего возраста.

Совокупное рассмотрение и анализ большого числа параметров убеждают, что обычно у спортсмена в процессе его приспособления формируются внутренние компенсации, недостаток одного свойства восполняется избытком другого. Так что на уровне высокого мастерства спортсмены, психологическая характеристика которых в целом оценивается как неблагоприятная, встречаются исключительно редко. Но даже и в этих редких случаях можно наблюдать компенсацию, хотя и более грубую. Поэтому основная задача психогигиениста в команде — выявить индивидуальные особенности спортсмена, найти не столько то, что объединяет и роднит группу спортсменов, сколько то, что отличает данного спортсмена от остальных членов группы или команды, чем данный спортсмен неповторимо выделяется, в чем его несхожесть с остальными.

На основании результатов индивидуального психологического обследования личности можно характеризовать каждого спортсмена, решая при этом три задачи.

1. В процессе сбора данных спортсмену приходится многое вспомнить о себе, более точно представить себя, анализировать себя. Так что сам процесс обследования, как отмечали спортсмены, приносил им определенную пользу, а иногда «открывал им глаза». Этой же цели служило обсуждение с каждым спортсменом результатов обследования, которое мы всегда стремились провести так, чтобы спортсмен мог узнать свои уязвимые места, наметить лучшую линию поведения и извлечь некоторую практическую пользу для себя.

2. Характеристики, составленные на основе полученных данных, сильные стороны и достоинства спортсменов обсуждались с тренером, намечались конкретные педагогические приемы в работе с каждым. Кроме прикладного значения такие обсуждения были важны для тренера и в плане их общей эрудиции.

Чаще всего наши характеристики совпадали с педагогическими наблюдениями тренера, но они еще давали тренерам и объективное подтверждение их собственным мыслям о спортсмене, помогали эти мысли «разложить по полочкам», обучали анализу фактов.

3. Полученные характеристики дополняли наши собственные наблюдения за состоянием спортсменов, создавая объективные предпосылки для организации индивидуальной психогигиенической и психопрофилактической работы в командах.

Вообще-то и две первые задачи имели психогигиеническую направленность. В беседах со спортсменами акцент делался не только на «познание самого себя», а на извлечение из этого пользы. Исходя из определенных особенностей личности, определялось поведение спортсмена при подготовке к крупным соревно-

ваниям. Для лиц с большой подвижностью процесса возбуждения выяснялись возможности уберечь себя от преждевременного перевозбуждения. Спортсменам с противоположным качеством — инертностью давались рекомендации, как добиваться оптимального уровня возбуждения.

Обсуждение итогов обследования с тренерами также имело психологический смысл. Беседа велась о правильном использовании и рассадке гребцов, о правильной и наиболее подходящей дозировке нагрузок, о формировании у гребцов правильного отношения к гребле.

Одним из существенных путей проникновения психогигиены в спорт, в каждодневную жизнь спортсмена и является путь незаметного, но неуклонного повышения культуры общения, культуры отношений, культуры тренировок и соревнований, культуры, доведенной до самых малых деталей. Это, несомненно, повысит продуктивность спортивных занятий.

Хотелось бы в заключение сказать, что процесс спортивной тренировки — это непрерывная цепь поэтапного преодоления все возрастающих трудностей. Успешность их преодоления приносит спортсмену самое главное в спорте — удовлетворение. Спортсмену помогают тренер и товарищи по команде, врачи и научные сотрудники, но самым большим успехом спортсмен может считать лишь тот, при котором он преодолел трудности самостоятельно.

В спорте успех приходит лишь к тому, кто вложил в него больше своих собственных усилий, идет к нему своим собственным путем, надеется только на себя, преодолевает препятствия и утверждает себя не в рекламной шумихе, а в делах и поступках.

3. Проблемы команды

Проблема команды остается пока очень мало изученной. Но было бы неправильно думать, что специалисты не пытаются изучать спортивный коллектив. Такие попытки делаются, но либо наблюдения малопродуктивны, либо авторы ставят перед собой слишком частные задачи, и в результате эта интересная проблема пока не только не решена, но и не подобраны еще методические ключи к ее научному решению.

Большая часть немногих опубликованных по этому вопросу исследований посвящена не столько изучению команды как структурной единицы, сколько проблеме межличностных взаимоотношений в команде («спортсмен — спортсмен», «тренер — спортсмен», «спортсмен — тренер»), причем методы исследований выбираются самые разные.

Академическая гребля может явиться идеальной моделью для изучения команды. Здесь чрезвычайно нуждаются в таких исследованиях, и здесь эти исследования, безусловно, поддержат.

Особенность команды в академической гребле: большая изоляция как группы, длительно стабильный состав, жесткая связь членов команды в процессе деятельности, когда спортсмены выполняют работу без строгого подразделения по ролям, и тесная взаимосвязь вне спорта.

Основой объединения группы людей в команде является общая цель, которая, захватив нескольких спортсменов, превращает их из случайного объединения в коллектив. Часто слово «цель» понимают несколько упрощенно (например, выполнение нормы мастера спорта, достижение призового места в соревнованиях, попадание в состав национальной сборной, участие в международных соревнованиях и др.). Но перечисленное — это лишь рубежи, а само развитие, процесс совершенствования непрерывны.

Действительная цель, объединяющая коллектив, — это сам процесс совершенствования, который определяет смысл, логику поступков человека и который только и приносит удовлетворение. Именно тогда спортсмены подчиняют себя интересам коллектива.

Чем в большей мере единые стремления распространяются на всех членов коллектива, чем большую радость и удовольствие приносит всем деятельность, направленная на достижение конечной цели, тем на большую отдачу в работе способен каждый спортсмен. Задача педагога — убедить спортсменов в личной и общественной значимости этих занятий и тем самым сплотить команду, способствовать психологической совместимости людей.

Часто тренеры не решаются наметить дальнюю цель, подменяя ее мелкими, поэтапными задачами, — это сдерживает прогресс команды.

В спорте можно найти много примеров, когда возможности у команды вроде бы огромные, результаты на тренировках превосходные, а победить команда не может. Появляется неверие в себя, цель начинает казаться недостижимой, тренировки становятся менее интересными, и команда распадается. Однако выигрыш даже одного соревнования может резко изменить ситуацию — команда преображается, вчерашний середняк становится лидером, вновь появившаяся вера в свои силы как бы подхлестывает команду, раскрывает ее потенциальные возможности.

Можно ли на основании этого утверждать, что практически любое сочетание людей совместимо и способно к эффективной деятельности? В принципе — да. Но продуктивность коллектива при одном сочетании людей будет больше, а при другом меньше. Известны же случаи, когда в течение многих лет команда не претендует на первенство, не показывает выдающихся результатов, но все участники команды очень довольны друг другом. Известны также случаи, когда в одну лодку собраны пре-

красные гребцы, сделано, казалось бы, все для успешных тренировок и выступлений, но... ничего хорошего из такого объединения не получается, команды нет. Но вот команда, в которой долго не удавалось наладить взаимодействие, меняет одного-двух гребцов, и, трудно объяснить почему, все вдруг встает на свои места.

Таким образом, мы подошли к вопросу о психологической совместимости в коллективе. Психологическая совместимость — это сложное понятие, включающее в себя целую группу частных понятий. Взять хотя бы деятельность спортсменов в лодке и их взаимоотношения на берегу. Вроде бы совсем разные вещи, но... Ладятся дела на тренировке, выступает команда успешно в соревнованиях — и спортсмены везде хороши друг с другом. Или с иного конца: собрались в команде друзья, которые верят друг в друга, у которых друг к другу прочные симпатии, — больше шансов, что и в лодке они будут действовать успешно. И опять — казалось бы, в лодке нужна психомоторная согласованность, а в личном общении симпатии больше определяются эмоциями, но оказывается и здесь все взаимосвязано. Команда — это единый цельный организм, где все тесно увязано, где изменение одного звена тут же приводит в движение всю цепь взаимных сочленений.

В разделе о личности спортсмена мы старались доказать, что яркая, талантливая личность всегда имеет преобладание каких-то отдельных важнейших качеств, которые с избытком перекрывают и компенсируют недостаток других, менее значимых. Эти внутренние компенсации обеспечивают единство личности; при этом они не стирают и не нивелируют индивидуальность.

Если продолжить сравнение команды с живым организмом, то можно заметить, что и единство коллектива обеспечивается межчеловеческими, взаимопроникающими компенсациями. В команду невозможно подобрать совершенно одинаковых людей — это неосуществимо, а главное, и не нужно. В команде должны быть разные люди, но различия между ними должны во взаимосвязях компенсировать друг друга. Тогда при единстве всей команды как организма отдельные участники будут, делая общее дело, выполнять и свои индивидуальные функции. Один при этом будет, например, несколько больше идеологом, другой чуть больше в амплуа моторной силы, третий, в силу своих особенностей, будет больше решать административные задачи и т. д. При этом важно, чтобы каждый знал свое назначение в команде, гордился этим назначением, даже если оно самое вроде бы незначительное, — ведь и без него нельзя!

Поэтому, хотя основное в команде — это высокий класс гребли, иногда большую ценность в команде как организме может иметь спортсмен, который если и гребет чуть-чуть хуже других, имеет то преимущество, что, если его не упрекают, го-

тов, как говорится, «расшибиться в лепешку», чтобы оправдать доверие, чтобы помочь команде.

В некоторых командах приходится иногда слышать, как гребцы (и даже тренеры) называют одного из своих товарищей «пассажиром». Но ведь если оценивать до грамма приложение на весле сил каждого гребца, то в любой команде, даже в самой хорошей, кто-то обязательно должен быть худшим! Однако для жизнеспособности команды, возможно, именно этот гребец и является наиболее важным.

Поэтому команда, где между гребцами имеют место такие взаимоотношения, не вызывает уважения, и вряд ли она сможет долго прогрессировать.

Любая команда в своем становлении проходит определенный путь развития. Как настоящий организм, команда вначале растет, наливается силой, набирается ума-разума. Потом наступает период зрелости, наибольших возможностей, и наконец приходит пора заката, когда возможности данного состава команды идут на убыль. Проблема изучения динамики коллектива позволяет найти возможности управления развитием команды.

Итак, при изучении команды можно условно выделить три наиболее важных направления:

- команда в условиях спортивной деятельности,
- межличностные взаимоотношения в команде,
- динамика команды.

Попробуем, хотя это при недостатке фактического материала довольно сложно, рассмотреть, что же все-таки в основном характеризует спортивный коллектив. Естественно, что нас прежде всего интересует психогигиенический аспект проблемы.

Не вызывает сомнения, что сложные перипетии коллективных взаимоотношений влияют на индивидуальное психическое состояние, которое, в свою очередь, сказывается на работоспособности спортсмена. Следовательно, изучение команды имеет прямое отношение к психогигиене, а регуляция отношений в коллективе может иметь непосредственное психопрофилактическое значение (это, в частности, было показано в исследовании Ю. Л. Ханина, проведенном на волейбольной команде).

Для изучения команды гребцов в условиях спортивной деятельности необходимо прежде всего иметь критерии оценки результативности каждого гребца и команды в целом. Но, к сожалению, в академической гребле, кроме опытного глаза тренера, ни метода, ни прибора для такой оценки пока нет. Поэтому все суждения имеют косвенный характер.

Такой косвенный характер носит и оценка групповой деятельности по гомеостатической методике (работы, проведенные по этой методике М. А. Новиковым, Е. Б. Самсоновым, А. Григоровичем, опубликованы, и читатель может познакомиться с ними в оригинале. Мы же лишь выскажем наше мнение о результатах).

В исследованиях по гомеостатической методике (Ф. Д. Горбов и М. А. Новиков) участвуют одновременно два-четыре спортсмена. Перед каждым из них имеется прибор, стрелку которого поворотами ручки нужно поставить в определенное положение. При этом, вращая ручку своего прибора, спортсмен вызывает смещение стрелок на приборах партнеров. Все спортсмены должны одновременно поставить стрелки приборов в заданное положение. Различные сочетания спортсменов по-разному решают предложенную задачу, и определенному составу людей доступно решение задачи определенной трудности. Гомеостатическая методика в прогностическом плане позволяет делать весьма осторожные выводы. Ведь успешность специальной деятельности группы, естественно, зависит от многих условий, и далеко не все из них учитываются в эксперименте.

Хотя выполнение задания в процессе группового исследования на гомеостате далеко не идентично деятельности гребцов в лодке, тем не менее, как нам кажется, именно для академической гребли гомеостатическое испытание представляется в наибольшей мере адекватным. В этом эксперименте исследуется не только (и не столько) степень согласованности в работе, но и качественное участие, стиль каждого при выполнении задания. Академическая лодка, по сути дела, сама представляет собой гомеостат, на котором гребцы тренируются дважды в день.

В результате при выполнении задания на приборе отражаются выработанные и закрепленные в лодке особенности работы внутри данной группы гребцов. Прибор позволяет сделать то, чего нельзя сделать в лодке, — зафиксировать и оценить качественные особенности каждого гребца в общей работе. При этом чем четче обозначаются различия гребцов в гребле, тем явственнее они, фиксируются и в процессе исследования.

Например, если при определенном сочетании людей один из гребцов длительное время выполняет функции загребного, то форма его участия в работе отличается от формы участия других спортсменов. И такое отличие почти безошибочно фиксирует гомеостатическая методика. Если же команда сформирована недавно или обследование проводится в группе малоквалифицированных гребцов, то прогноз становится проблематичным.

Коль скоро мы вновь заговорили об особенностях загребного, то следует сказать, что о его роли в команде спорят много лет. Отношение к загребному поделило тренеров на два лагеря: одни видят в его исключительности долю успехов команды и стремятся «открыть» среди своих учеников такого необыкновенно талантливого гребца, за которым можно посадить в лодке любых статистов; другие стоят на крайне противоположной позиции: команду составляют высококвалифицированные гребцы, выработавшие свой общий ритм и темп, и в такой, отличающейся высокой техничностью и чувствительностью, команде все осуществляют управление ходом лодки.

Значимость загребного зависит от этапа в развитии команды. Пока действия гребцов не согласованы и команда не достигла еще высокого уровня, необходим сильный, авторитетный и более других квалифицированный загребной. Когда же квалифицированной становится вся команда, в ней все меньше ощущается нужда в резко выделяющемся загребном. Такая команда сильна ровным составом. В первоклассной команде загребным практически может быть любой из 3—4 человек.

Например, в восьмерке Ц В С К В М Ф могут загребать А. Григас и Н. Суматохин, по целому ряду показателей в психологическом отношении прямо противоположные люди. Один из них как личность может быть охарактеризован понятием «лидер», второй же абсолютно не претендует на лидерство и с радостью его уступает. Интересно отметить, что когда в качестве загребного выступает А. Григас, седьмым номером гребет Н. Суматохин, а когда на месте загребного находится Н. Суматохин, за ним сидит не А. Григас, а другой гребец. Это показывает, что тренер команды М. А. Плаксин ищет при рассадке гребцов наиболее эффективные связки. И с этим мы полностью согласны.

Мы опять вернулись к вопросу о взаимных психологических и психофизиологических компенсациях в команде. Рассмотрим один интересный пример. Возьмем уже знакомый нам показатель «подвижность—инертность» нервных процессов и проследим, какую роль эта психофизиологическая особенность играет при рассадке гребцов в лодке.

Вот характеристика (по этому признаку) двух известных женских восьмерок:

1-я команда 8 — инертность	2-я команда 8 — инертность
(«Даугава» 7 — инертность	(«Динамо» 7 — инертность
Рига) 6 — инертность	Киев) 6 — подвижность
5 — инертность	5 — подвижность
4 — инертность	4 — инертность
3 — подвижность	3 — инертность
2 — подвижность	2 — подвижность
1 — подвижность	1 — подвижность

Обращает на себя внимание различная представленность в командах «инертных» и «подвижных» и то, что в первой команде все «инертные» спортсменки сидят подряд на корме лодки, а во второй — пара «инертных» чередуется парой «подвижных».

Тренер команды «Даугава» хотя и менял несколько раз загребного в 1969—1970 гг., но ни одна из кандидатур не могла его удовлетворить. И это можно понять. Восьмерка зарекомендовала себя в соревнованиях как команда относительно медленного старта, ровного хода по дистанции и довольно мощного финиша. Казалось, что команда на финише ускоряет ход и вот-вот должна одержать победу, но этого «вот-вот» так ни разу и не случилось.

Дело, очевидно, заключалось не столько в хорошем финише, сколько в том, что команда долго выдерживала ровный ход. На финишном отрезке, когда остальные команды, получив преимущество на первых 600—700 м, начинали сдавать и снижать скорость, команда продолжала идти ровно, и создавалось впечатление, что она увеличивает скорость.

Сейчас появились исследовательские работы, показывающие, что в гребле на коротких дистанциях (главным образом, в соревнованиях женщин) тактика равномерной скорости себя не оправдывает. Команды, придерживающиеся такой тактики, обычно не побеждают, а выигрывают команды, сумевшие добиться на первой половине дистанции преимущества и удерживающие это преимущество до конца.

Тренеру же второй команды, бесспорно, удалось подобрать более удачное соотношение по составу и, что не менее важно, более удачную рассадку спортсменок в лодке. Во второй команде способность к изменениям ритмо-темповой структуры гребли и передаче изменений внутри команды значительно легче, что и обеспечивает восьмерке свободу управления процессом гребли.

Пример показывает значение связей при рассадке гребцов в лодке, взаимную обусловленность расстановки сил в команде. Следовательно, если тренеру нужно, чтобы 5, 6 и 7-е номера в лодке были заняты определенными людьми, то к ним он и должен подбирать загребного. Если же эти люди переседут на 3, 2 и 1-е номера, а их места займут другие гребцы, то, возможно, этим будет обусловлена необходимость (не обязательно) подобрать и другого загребного. И, наоборот, если тренеру известен загребной, то его особенности примерно определяют и субъективные достоинства гребцов, занимающих места вслед за ним.

Эта взаимообусловленность достаточно хорошо учтена в киевской восьмерке и определенным способом (неизвестно, лучшим ли) решена. Но пример «попарной» рассадки не означает, что она единственно правильная. Есть много других вариантов рассадки, часть из которых может оказаться и лучше. В очень многих командах определяются типологические различия даже внутри пары кормовых спортсменок. Так, в сезонах 1967—1968 гг. в женской восьмерке «Жальгирис» была такая рассадка:

8 — инертность	4 — подвижность
7 — подвижность	3 — инертность
6 — инертность	2 — подвижность
5 — подвижность	1 — подвижность

Еще более часто чередование через одного встречается в четверках. Например, в сильнейших парных четверках страны 1970 г. расстановка была следующей:

1-я команда	4 — инертность	2-я команда	4 — инертность
(«Динамо»	3 — подвижность	(сборная)	3 — подвижность
Ленинград)	2 — инертность		2 — инертность
	1 — инертность		1 — подвижность

Из приведенных примеров видно, что место загребного у женщин занимает обычно спортсменка с инертностью возбуждения. У мужчин картина противоположная. Здесь загребными чаще бывают спортсмены подвижного типа. Но чередование в лодке гребцов с разными особенностями сохраняется и у мужчин. Например, расстановка гребцов безрульных четверок — призовой тройки чемпионата страны 1970 г. была следующая:

1-я команда	2-я команда	3-я команда
4 — подвижность	4 — подвижность	4 — подвижность
3 — инертность	3 — подвижность	3 — инертность
2 — подвижность	2 — инертность	2 — подвижность
1 — инертность	1 — инертность	1 — инертность

Примеры показывают, что по признаку «подвижность — инертность» в командах в результате эмпирического отбора образуются компенсирующие взаимосвязи, приводящие к какому-то оптимальному варианту. Равная представленность в команде обеспечивает и уравновешенность по этому признаку в целом, преобладание же лиц с одной направленностью, вероятно, может повлиять и на особенности команды в деятельности.

Говоря об условиях деятельности в команде, следует иметь в виду не один какой-либо признак спортсмена, а их комплекс; не одного какого-то спортсмена, а сочетание гребцов, заботясь о правильном использовании каждого.

Поэтому рассадка гребцов в лодке — важный момент, в котором тренер должен опираться на знание особенностей каждого из спортсменов. Ведь кроме загребного в лодке есть и другие гребцы, имеющие свою специфику. Это, прежде всего, 7-й номер в восьмерке, 3-й номер в четверке и 1-й номер в безрульных распашных лодках.

Как часто на тренировках и во время соревнований безрульные лодки сбиваются с курса! Иногда это кончается для команды катастрофой — судьи снимают лодку с дистанции, иногда удается вновь встать на курс, но виражи — это лишние метры, а значит, и потерянные секунды.

Многие рулевые, оглянувшись, «пропускают» гребок, а если сохраняют ритм гребли, то не могут оглянуться. Поэтому, чтобы выдерживать курс и не терять ритма гребли, рулевой должен иметь по сравнению с другими гребцами команды большую свободу движений.

Один из существенных признаков техничности гребка заключается в умении расслаблять кисти рук. Мы использовали давно известную в клинической практике «пробу многоточие» (теппинг): берется лист бумаги, расчерченный на 24 клетки (клетка 3х3 см); испытуемый с предельно возможной частотой ударяет карандашом в течение 5 сек. последовательно в каждую клетку без перерыва, переходя от одной клетки к следующей. Следовательно, вся проба занимает 2 мин. Основное условие — пред-

плечье должно быть прижато к столу и точки можно наносить только движением кисти.

Подсчет точек в каждой клетке позволяет получить интересный материал о темповых и ритмических особенностях движений гребцов. Оказалось, что у загребных (этого можно было ожидать и заранее) темп движений достаточно высок, разница между отдельными пятисекундными сериями незначительна и они способны выдерживать высокий темп стабильно, иногда на протяжении всей двухминутной пробы.

Но интересно и другое обстоятельство. Как бы ни был высок темп и общее количество ударов у загребного, эти показатели у



Рис. 6. Сравнительные данные психологических особенностей личности у гребцов мужских четверок (в стенах)

гребца, сидящего за загребным, в абсолютном большинстве случаев оказываются выше, а наиболее высокие показатели — у первых номеров безрульных лодок. Особенно важно это качество для первого номера безрульной распашной двойки. Результаты «пробы многоточие» могут служить одним из критериев (опять только «одним из...») рациональной рассадки гребцов.

Для успешной соревновательной деятельности команды большое значение в психогигиеническом аспекте имеют особенности личностей спортсменов, которые в стрессовой ситуации могут повлиять на продуктивность всей команды. По каждому из этих показателей при пользовании стандартизованными методами обследования можно определить средний уровень команды, выразив

его в международных стандартных единицах. Возьмем, например, три конкурирующие мужские четверки и сравним их усредненные показатели (рис. 6). Для упрощения будем учитывать и анализировать лишь основные факторы. Внимание психогигиениста должно быть обращено на первую команду. Здесь самая низкая реактивная уравновешенность (высокая невротичность) и наибольшая тревожность. Следовательно, как бы ни велики были возможности команды, ее надежность при прочих равных условиях наименьшая. При благоприятных обстоятельствах команда способна показать и высокий результат, но стабильность этих результатов сомнительна. Наибольшие потенциальные возможности (конечно, только с позиций психогигиениста) — в третьей команде, где средний показатель реактивной уравновешенности высокий (мала невротичность), а уровень тревоги низкий. По показателю экстраверсии можно сказать, что все спортсмены команды обладают открытым, общительным, активным характером. Вторая команда по трем показателям занимает промежуточное положение, четвертый же фактор — независимость — выше, чем в двух других командах. Эта команда трудна для тренера, ему придется настойчиво искать пути общения с командой. Авторитарное руководство с приказаниями вряд ли будет принято. Более целесообразно создавать ситуации, в которых команда сама принимает решения. В третьей четверке тренеру легче: команда ждет инструкций и точно выполняет их, но делает все более легковерно. Что лучше? Категорически утверждать трудно, нужны дополнительные наблюдения.

Спортсмен, каким бы видом спорта он ни занимался, всегда находится в общении с другими людьми, в тесном социальном взаимодействии с товарищами по команде и с тренером. Поэтому изучение состояния и деятельности спортсмена не может проводиться в отрыве от факторов общественной среды. Иными словами, исследуя задачи спортивной психогигиены на уровне личности, необходимо учитывать особенности межличностных отношений. Если в условиях психического стресса меняется индивидуальное психическое состояние отдельных спортсменов, то это тотчас меняет и всю структуру связей в команде, команда становится иной и требует других форм управления. Но есть и обратные зависимости. Психологический «климат» в команде может изменить индивидуальное психическое состояние спортсменов, привести к психическому стрессу и снизить работоспособность членов команды. И здесь могут наблюдаться явления двух планов. В одном случае — обострение межличностных конфликтов и открытое выявление агрессивных тенденций. В другом случае — распространение изменившегося психического состояния одного из спортсменов на других членов команды (явление индукции, «психического заражения»).

С фактором обострения конфликтов при осложнении ситуации знаком каждый тренер, это случается часто. Что касается явления

психической индукции, мы также наблюдали его неоднократно и можем привести ряд примеров. В мужской восьмерке «Крыльев Советов» в 1956 г. накануне первенства Европы «указанием сверху» был изменен состав. Команда все же показывала хорошую скорость, удачно выступила в полуфинале, а в финале совершенно неожиданно заняла только пятое место. Для такого поражения не было видимых причин, но что-то произошло внутри команды. Анализируя сразу после гонки случившееся, тренер команды утверждал, что один из новых гребцов «задрожал» — иными словами, у него появилось тревожное состояние. Он думал и говорил только о немецкой команде с прекрасным, ровным составом хорошо тренированных гребцов. Тревога распространилась по команде, «захватила» всех, нарушила связи и возможности управления. Гребцы, не отрывая глаз, смотрели в гонке лишь на немецкую команду, выиграла у нее, но всех остальных соперников по финалу пропустили вперед.

Подобный случай через несколько лет пришлось наблюдать и в женской восьмерке — чемпионке СССР, основном претенденте на победу. Перед ответственными отборочными соревнованиями заболела одна из спортсменок основного состава. Пришлось посадить на ее место другую, опытную и хорошо знакомую команде, спортсменку. На тренировках восьмерка шла уверенно, показывая хорошую скорость, но у загребной команды появилось неверие в новую спортсменку, опасение за исход гонки. Это опасение распространилось на всю команду. В результате команда не только прошла гонку хуже своих возможностей, но даже и не вела борьбы за победу.

Своевременная диагностика тревожных состояний позволяет психопрофилактическими методами нейтрализовать их влияние и сохранить статус в команде.

Однако, к сожалению, весьма трудно вовремя определить изменения, происходящие в команде, и еще труднее выявить, кто является «виновником» этих изменений.

Чтобы выявить отношения между членами команды, нужны регулярные наблюдения. Например, для выявления структуры межличностных отношений в команде можно воспользоваться социометрическими методами. Каждый участник команды указывает, с кем из других членов команды ему хотелось бы (или не хотелось бы) заниматься какой-то совместной деятельностью. Обработка данных позволяет получить социометрическую матрицу. Сама процедура опроса довольно проста, но интерпретация его результатов иногда представляет большую сложность.

Дополнением к социометрическому опросу могут служить взаимооценки членов команды, которые при правильном выборе критериев покажут эмоциональное отношение спортсмена к товарищам.

Сопоставление результатов этих исследований позволит определить, насколько социометрические выборы соответствуют

эмоциональному отношению между гребцами в команде (такая работа была проведена А. С. Морозовым).

Обе методики, особенно последняя, основаны на том, что в процессе общения каждый человек вольно или невольно, сознательно или подсознательно оценивает своих партнеров. Положение в команде благополучно, когда индивидуальная оценка одного спортсмена совпадает со средней оценкой всей команды. Например, команда закончила тренировку, каждый гребец мысленно выставил своим партнерам соответствующие оценки. Если, оценивая первый номер, все кормовые гребцы поставили ему положительные оценки, то повода для конфликта нет. Если же шесть гребцов мысленно оценили свой первый номер положительно, а седьмой гребец чем-то недоволен, хотя пока сдерживается и вслух об этом не говорит, тогда появляется причина для конфликта.

Когда расхождение индивидуальной и общей оценки отмечается неоднократно, это как бы расшатывает равновесие системы связей в команде. Наконец, сопротивление нагрузке настолько ослабевает, что образуется, по медицинской терминологии, «место наименьшего сопротивления». Напряжение разрывает истонченные ниточки связей, и возникает конфликт. При этом эмоциональное напряжение (неудовлетворенность), связанное с изменением мышечного тонуса, приводит к изменениям в двигательной координации, к нарушению стереотипа движений.

Вместо свободного хода лодки появляется ощущение, будто лодку приходится тащить «по песку», ловкость подменяется силой. Гребля становится все хуже, и это служит поводом для дальнейшего углубления неудовлетворенности. Получается замкнутый круг. Тучи в команде сгущаются, обстановка нагнетается, пока в какой-то момент не грянет гром.

В такой ситуации немаловажна роль тренера, который, являясь членом группы, также выносит оценки. Оценки тренера, не совпадающие с оценками команды, тоже создают предпосылки для возникновения напряженности в коллективе.

Однако сам по себе конфликт не так уж страшен. Когда все претензии высказаны, обычно происходит разрядка напряженности, ограничитель с двигательных функций как бы спадает, быстро налаживается техника, активизируются мотивы, у лодки появляется ход. Совместная деятельность в лодке после конфликта может стать даже более эффективной (некоторые тренеры искусственно создают ситуации конфликта в командах).

Социометрия и взаимооценки помогают мыслящему тренеру разобраться в ситуации, утвердить его в имеющемся мнении или усомниться в правильности сделанных выводов. Это подсобные методики, которые могут что-то подсказать тренеру. На матрице (табл. 6) даны результаты социометрических исследований в академической восьмерке.

Результаты социометрического исследования в восьмерке

Номера гребцов	1	2	3	4	5	6	7	8
1	8	5	3	4	1	2	6	7
2	5	8	4	7	3	1	2	5
3	6	8	7	4	5	2	3	7
4	5	7	8	6	7	5	4	6
5	7	5	3	6	6	8	2	4
6	5	6	7	2	3	4	3	4
7	5	7	2	6	4	3	1	8
8	3	5	7	6	4	2	1	2
Тренер	8	7	2	6	4	1	5	3
Средняя	5	7	6	6	4	2	2	1

Левая колонка цифр в каждом вертикальном столбце — взаимооценка по бытовому критерию, правая колонка — социометрия.

Матрица позволяет сделать много разных выводов. В частности, посмотрим две нижние горизонтальные строчки. На верхней показано, в каком порядке по критерию гребной деятельности расставил гребцов своей команды тренер. Высшую оценку (первое место, или, как говорят, первый выбор) тренер поставил гребцу номер 6, вторую — гребцу номер 3 и т. д. На нижней строчке показана средняя оценка каждого гребца командой. Если сравнить эти две строчки, то выясняется, что оценки далеко не в каждом случае совпадают. Получив информацию, тренер, конечно, не должен заметно менять свои отношения с командой, а продумать эти данные и сделать выводы на дальнейшее.

Матрица позволяет также проследить отношение каждого гребца к партнерам по команде, как с точки зрения гребных ка-

чества, так и с точки зрения их оценок в быту. Если проанализировать цифры в колонке гребца номер 8, то легко убедиться, что команда ценит его очень высоко как гребца, но в «бытовых показателях» дает ему оценки невысокие. Лишь гребец номер 7 и здесь дает ему первый выбор. В свою очередь, гребец номер 8 также отдает свой первый выбор гребцу номер 7. Вот и образовалась пара, отдающая друг другу предпочтение. Такую же пару составляют в команде гребцы номер 6 и номер 3, а вот между гребцами номер 6 и номер 2 — маленькая трагедия: второй гребец отдает свой первый выбор шестому, а тот, к сожалению, отвечает на это только пятым по очередности выбором, отдавая свои симпатии гребцам номер 3 и номер 4.

Результаты подобных исследований показывают, что спортсмены большей частью хорошо знают себя, знают и в основном правильно оценивают своих товарищей. Поэтому мнение спортсменов не может быть безразлично для тренера. Во многих командах при формировании состава тренеры советуются со спортсменами, прислушиваются к их мнению. И чем больше стимулирует тренер инициативу спортсменов в создании и укреплении команды, тем легче ему работать. Чем больше тренер поощряет и приучает спортсменов к свободным высказываниям о том, что их волнует и беспокоит, тем непринужденнее обстановка в команде, тем меньше остается причин и поводов для глухого неудовлетворения.

В этой связи следует еще раз обратить самое серьезное внимание на необходимость заключительных, после каждой тренировки, кратких обсуждений. Ведь совсем несложно, закончив занятия на воде, собрать около эллинга команду, выслушать коротко впечатления каждого гребца и коротко подвести итог: чем была полезна тренировка? что получила для себя команда? какие задачи стоят на завтра? Эти несколько минут откровенного разговора имеют очень большой «чисто гребной» и психогигиенический смысл, создавая в команде деловую спокойную обстановку.

Очень неплохо, чтобы тренер в заключение беседы поблагодарил спортсменов за старание, за умение, за полную отдачу сил в тренировке. Уметь создать чувство удовольствия от самого процесса гребли — важное и ценное качество педагога, способствующее и продуктивности работы команды, и ее долголетию.

Развитие команды, ее динамика. Если мы позволили себе встать на путь сравнения команды с организмом, то будем придерживаться этого сравнения и дальше. Команда как организм не стоит на месте, она динамически развивается (имеется в виду команда, сохраняющая стабильный состав). Карл Адам подразделяет подготовку экипажа на 4 фазы: первая фаза — обучение правильной технике, вторая — тренировка сердечно-сосудистой системы, третья — развитие силы и мышечной выносливости, четвертая — этап психологического развития. По мнению К. Адама, экипажи, добившиеся высших достижений в последние годы, обя-

заны этим прежде всего своему психологическому «заряду». Хотя все признаки, указанные К. Адамом, присутствуют в тренировочном процессе всегда и на любом этапе, можно согласиться с ним в том, что на данном этапе тот или иной признак приобретает наибольшее значение. Так, на первом этапе в большей мере развиваются двигательные качества (ребенок учится ходить), на втором — формируется функциональный фундамент (ребенок окреп), затем приобретаются качества, необходимые для выполнения специальной деятельности, вырабатывается скоростная выносливость (юноша получает специальность), и, наконец, приходит опыт, наступает зрелость, а потом — мудрость.

Команда (организм) в процессе своего становления встречается с трудностями, учится преодолевать их. И в том, как команда преодолевает трудности, можно увидеть отдаленную аналогию с индивидуальной стрессовой реакцией, если представить себе психический стресс как длительное, растянутое по времени состояние.

Вот молодая способная команда впервые попадает на ответственные соревнования. Очень многие из команд в этой ситуации выступают поначалу неудачно: очень хочется хорошо выступить, но еще нет опыта, нет умения управлять собой (таким, например, был дебют молодых восьмерок ленинградского «Буревестника» и Ц В С К на Люцернской регате). Этот этап можно сравнить с первой стадией стресса — поисками приспособления. Затем, когда механизм приспособления выработан, наступает «стадия резистентности», а для команды — пора ее успешных выступлений (команда Ц В С К вскоре завоевала второе место на первенстве мира, что являлось для молодой команды большим успехом). Стабильные выступления гребной команды в одном составе продолжаются в среднем три сезона, потом команду, как правило, начинает «лихорадить», отличные выступления сменяются неудачными, и через некоторое время команда распадается. Наступает, проводя и дальше сравнение со стрессом, третья стадия — стадия истощения. Во многих коллективах тренеры не дожидаются такого финала и заранее производят замены внутри составов. Такое непрерывное омоложение команды, когда в основном составе появляются новые спортсмены, значительно продлевает период стабильных выступлений. Примером может служить многолетняя история женской восьмерки «Труда», женской и мужской восьмерок «Жальгириса», мужской восьмерки Ц В С К В М Ф.

Если говорить об одном составе команды, то продолжительность его оптимального функционирования короче, чем длительность успешных выступлений спортсмена. История дает нам многочисленные примеры того, как гребцы распавшейся команды собираются в других комбинациях и еще долгое время показывают превосходные результаты.

Следовательно, внутренняя жизнь команды очень сложна, требует умелого и чуткого управления. Команду надо растить,

терпеливо ожидая, когда заложенные семена дадут здоровые всходы. Команды-скороспелки, стремящиеся к зрелости, минуя периоды развития и становления, недолговечны (в первую очередь большие команды).

Почему же после долгого периода развития, инкубации команды «на высшем уровне» функционируют так непродолжительно? Причин много, и одной из них является недооценка роли психологии и психогигиены в тренировочном процессе. Недооценка наблюдается не только на уровне высшего мастерства, но и на начальных этапах обучения, после чего уже трудно восполнить упущенное.

Глава V.

СПОРТ — ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ

Еще совсем недавно, глядя, например, на выступление Виктора Чукарина, восхищенные специалисты говорили: «Вы посмотрите, как он работает!». Потом тренеры стали приглашать своих учеников на тренировку словами: «Ну, пойдемте поработаем!». И, наконец, сейчас часто слышится обращение к спортсменам: «Выходи на работу!» или «На тренировке работать надо, а не время отбывать». Такая смысловая метаморфоза произошла с хорошим и уважаемым словом.

Да, конечно, спортсмен всегда был и есть человек труда. Да, за спортивными достижениями стоит многолетний тяжелый труд, тяжелая физическая и интеллектуальная работа. Это каждый спортсмен хорошо знает, он прочувствовал это своими натруженными руками, своим «горбом». Но ведь мы решаем вопросы психологии, а среди них немаловажное место занимает вопрос отношения. Правильно ли в свете этого на каждом шагу втолковывать юношам и девушкам, что они приходят в бассейн, в спортзал или на гребную базу работать? Правильно ли говорить это тем, кто еще не имеет трудовой книжки и бежит после занятий в студенческой аудитории отдохнуть и порадоваться на тренировках? А разве правильно говорить это молодым людям, которые приходят на спортбазу после окончания рабочей смены на заводе и которые уже хорошо знают, что такое работа?

Работа пока, даже когда она носит творческий, раскрепощенный характер, все еще связана с обязанностью, необходимостью. Как бы ни было желательно, чтобы спортом занимались широкие слои населения, обязывать заниматься спортом нельзя. В спорт люди тянутся за радостью, чтобы получить удовольствие от свободы своих движений, ощутить собственную силу, чтобы утвердить себя в сознании своих возможностей, зримо прочувствовать свой прогресс, чтобы, наконец, дать простор своим жела-

ниям и отойти от необходимостей и обязанностей, которых как раз так много вне спорта.

Значение спорта заключается в том, что при максимальном раскрытии своих способностей человек обучается еще определенным умениям и навыкам. Спорт — это не просто приобретение навыков умело грести, бегать, прыгать; это также и умение принести пользу коллективу, умение управлять собой, умение, не жалея сил, отдать себя в нужный момент борьбе. Спорт — это многие другие положительные качества, которые остаются и после того, как человек перестал заниматься спортом. Достижение высших результатов в спорте возможно только при условии, если интерес к нему основан не на меркантильных устремлениях, а на высоких и благородных идеалах. Воспитание в спорте и воспитание спортом нельзя сводить лишь к «воспитанию спортсмена». Педагог должен смотреть на эту проблему значительно шире и думать о воспитании человека, личности. Еще Козьма Прутков провозгласил, что «каждый специалист подобен флюсу, его знания односторонни». Но спорт — не специальность и не профессия спортсмена, а сам факт занятий спортом говорит о том, что человек уже «не подобен флюсу», что он имеет увлеченность, имеет дополнительные интересы, развивает себя гармонично: и духовно, и физически. К этому в воспитании молодежи и стремится наше общество. И вдруг спортсмен на каждом шагу слышит: работа, работа, работа. Получается, что тренеры не выполняют свою высокую педагогическую миссию и одновременно рубят сук, на котором сидят. Ведь их спортивно-педагогическое «производство» допускает брак: роль спорта в целях формирования полезной для общества культурной личности используется не полностью, одновременно снижается результативность обучаемых, в которой тренер прежде всего заинтересован.

Деятельность человека начинается в играх. Во время игр ребенок получает и усваивает многие полезные навыки, которыми затем пользуется всю жизнь. Весь модус деятельности человека был заложен когда-то раньше игрой. Если прежде крупнейшие педагоги (К. Д. Ушинский, Н. К. Крупская и др.) указывали на необходимость игрового элемента в воспитании детей раннего возраста, то теперь значение игры распространяется и на более поздний период развития человека. Сейчас и в средней школе наши дети получают многие полезные навыки в процессе игр.

Игра, ускоряя педагогический процесс, дает ее участникам увлеченность, обеспечивает простор выдумке, фантазии, активизирует интересы. Если присмотреться, то игра, как правило, носит соревновательный характер. Кто большее количество раз прыгнет через веревочку? Кто быстрее и лучше проведет дежурство в детском саду? Чья команда первой найдет спрятанный в лесу пакет? Чья модель самолета поднимется выше и дольше продержится в воздухе? Все это соревнования, в которых уже слышен олимпийский девиз: «Быстрее, выше, дальше!».

Если продолжить эту мысль, то можно найти еще много подтверждений, что спорт — это та же игра, игра, пригодная для любого возраста. И здесь, и там — процесс воспитания. И здесь, и там — обучение определенным навыкам. И здесь и там, — соревновательная форма стимулирования и проверки достижений.

Зачем же тогда лишать спорт этой его основной прелести? Зачем убивать увлеченность, энтузиазм, желание, интерес, если они помогают достижению результата? Педагог, наоборот, должен всемерно поддерживать эти качества и направлять их в нужное русло. А то, что спорт требует каждодневного труда, так ведь и ребенок после игр во дворе приходит домой взмокшим и уставшим. Но как горят его глаза, как взхлеб он рассказывает о своих удачах, как жаждет, чтобы завтра все повторилось снова, как рвется вновь к своим удовольствиям! Попробуйте теперь убрать элемент игры и всем тем знаниям и навыкам, которые ребенок приобретает шутя и не замечая сложностей в игре, попытайтесь обучить его в регулярных, обязательных занятиях. Скорее всего, после такого эксперимента слово «работа» из спортивного лексикона исчезнет.

Подойдем к вопросу об удовольствии с другой стороны. Организм человека — единая функциональная система. Это означает, что все его подсистемы, все отдельные устройства работают не изолированно друг от друга, а в теснейшей взаимосвязи. Как только на одном из участков организма меняется режим работы, сейчас же по зримым и незримым проводам на все остальные «подстанции» летят зашифрованные телеграммы, все приходит в движение, перестраивается и приспособляется к новым условиям.

Каждый по своему горькому опыту знает, что происходит, когда человек заболевает гриппом. Явной болезни еще нет, но уже во всем теле появилась ломота, становится трудно дышать, болят мышцы, «разламывается» голова, меняется психическое состояние, ухудшается настроение. Одновременно претерпевают изменения отношения — к работе, учебе, домашним обязанностям, меняются мотивы в поведении. Болезнь в данном случае является реакцией организма на изменившиеся условия существования. И только мобилизовав все свои системы, все свои резервы, организм выходит победителем из трудной ситуации.

Движение организма к прогрессу, к совершенствованию также не может осуществляться изолированно. Бег трусцой иногда называют «бегом от инфаркта». Но это происходит не только за счет укрепления лишь сердечно-сосудистой системы. Одновременно тренируется дыхание, меняется газообмен и энергетика, происходят изменения в мышечной и в костно-суставной системах и т. д. Принимает участие и психическая сфера. Эффективность бега во многом зависит от отношения к нему, от мотивации, от самоубеждения. Один убежден, что бег — это единственное средство и возможность укрепить свое здоровье. И действительно,

объективные данные подтверждают это. Второй совсем не собирался бегать, но его уговорили хотя бы некоторое время пробежать за компанию. И влияние бега выражено у него значительно меньше.

Когда перед организмом стоит задача, выполнение которой, казалось бы, возложено на какую-либо одну систему, то нельзя не учитывать многочисленные связи внутри единой функциональной системы. Задача будет решена быстрее и лучше, если на ход решения будет оказываться влияние одновременно по многим имеющимся каналам, если будут использованы все возможные приводные ремни.

Конечный результат в спортивной деятельности обычно достигается движением, моторной сферой, но и моторика не обособленное государство в организме. Чтобы спортсмен в возможно короткий срок нашел нужное ему движение, запомнил его и мог в любое время воспроизвести, мало заниматься только одним этим движением. Нужно привлечь в помощь все другие обслуживающие и направленные своим действием на движение системы организма. Когда же, наконец, желаемое движение получено и задача заключается в том, чтобы суметь в процессе соревнования его многократно повторить, не снижая эффективности каждого цикла, тогда без мобилизации всего организма не обойтись.

А как и через какие механизмы влияет на движение психика? Многие знают, что быстрейшая бегунья мира Вильма Рудольф перенесла в детстве полиомиелит. Огромное желание в буквальном смысле слова встать на ноги привело ее на стадион. У нее был чрезвычайно сильный мотив занятий спортом. Сходным был путь в спорте у олимпийского чемпиона в метании молота Гарольда Конолли и у некоторых других известных спортсменов. Разумеется, нельзя утверждать, что для успехов в спорте нужно обязательно пережить большое несчастье или серьезное заболевание. Но такие случаи, вызывая восхищение, показывают, на какие подвиги способен человек, если его ведет сильная активная мотивация.

Мотив (побуждение) отражает потребность человека. Это — необходимость, воплотившаяся в определенном направлении поступков и связанная с отношением к явлениям. Мотив не есть нечто изолированное. Он имеет свой физиологический механизм, связан с общим функциональным состоянием человека, в частности с эмоциями. При этом каждое проявление деятельности человека осуществляется при помощи специфических нервных образований. Интересно, что участки нервной системы, «ведущие» мотивированными, направленными поступками, и участки, регулирующие эмоциональные состояния, являются непосредственными соседями, прописаны в одних и тех же «квартирах» и отделены друг от друга лишь перегородкой толщиной в несколько миллиметров. И еще, специфические нервные образования все связаны в замкнутую систему и функционируют как единое целое

(так что мотив связан не только с эмоцией, а и с многими другими проявлениями психической жизни).

Эмоция сама по себе не определяет мотив, но, обеспечивая его энергией, влияет на силу мотива. Значит, через эмоцию можно доказать влияние на мотивацию, а та, в свою очередь, влияет на двигательную деятельность. Эмоция в окончательном итоге всегда сводится либо к удовольствию, либо к неудовольствию. Большая степень неудовольствия «подхлестывает» мотив, особенно когда он связан с неудовлетворенностью спортсмена самим собой, когда он считает, что сделал недостаточно или сделал плохо. Если неудовольствие спортсмена в команде связано с неудовлетворенностью другими, то это может после скрытой стадии (фрустрации) привести к конфликту.

Чувство удовольствия от сознания приближения к заветной цели, выполнения задачи также усиливает мотивацию, и этот момент может быть использован тренером. Надо непременно добиваться, чтобы в процессе тренировки спортсмен выполнил хотя бы одну из поставленных перед ним задач, чтобы спортсмены получили от тренировки хорошие ощущения, стоит обратить на это лишний раз внимание гребцов: «Вы видите, вы чувствуете, что не зря вы два часа потели, заставляли себя прыгать и проталкивать лодку. Вот итог ваших стараний. Вы добились своего. Ведь сейчас получается хорошо. Обратите внимание, как плавно скользит лодка, как свободны ваши движения». Если спортсмены почувствовали скорость и легкость хода, им снова захочется сесть в лодку, убедиться в том, что они могут вновь добиться сначала вчерашних, а потом и более приятных ощущений. Таким образом тренер укрепит у гребцов желание, рвение. Эту важную особенность необходимо всячески поддерживать, наблюдая лишь за тем, чтобы у спортсменов не возникли самодовольство и успокоенность.

Желание, энтузиазм, удовольствие не только создают психологическую предпосылку, но и реально способствуют успешной двигательной деятельности спортсмена. Кора и подкорка, вегетативная система и отдельные функционально-специализированные структуры нервной системы действуют как единая система. В эту систему включены и двигательные центры, поэтому состояние характеризуется определенной совокупностью симптомов, представляя собой их сочетание — синдром.

В заключение главы нам хотелось бы заставить тренера лишний раз задуматься над проблемой взаимосвязей эмоций и психического напряжения, мотивов и эмоций, навыков и мотивов, темперамента и навыков, невротичности и тревожности, настроения и двигательных возможностей и т. п. Тренеру сейчас это нужно знать, чтобы использовать в своей работе.

Анализируя ситуацию, тренер должен ясно понимать, чего он хочет добиться, и наметить возможные решения. Если надо поднять настроение спортсменов, можно подойти к этому через дви-

жение, двигательную деятельность. Если необходимо повлиять на движение, на технику, то можно воздействовать разными путями, и в числе прочих через настройение, эмоции, удовольствие.

В ходе тренировки для большей ее эффективности и результативности, возможно, следует создать некоторое психическое напряжение, чтобы стимулировать и поднять этим функциональные возможности спортсмена. Перед соревнованиями, когда сама ситуация создает чрезвычайное напряжение и способствует возникновению психического стресса, может быть, надо постараться снизить такое напряжение.

В каждой конкретной ситуации свои задачи и проблемы, для каждой задачи свои пути их решения. К одному спортсмену один подход, с другим методы работы должны быть совсем иные. Все сложно. Тренеру приходится взвешивать каждый свой поступок и каждое слово. Но в этом и интерес работы тренера. Ничто не повторяется, всегда все новое, и если сегодня сделаешь что-то так же, как вчера, то нельзя быть уверенным, что результат будет тот же самый. Каждый следующий шаг — эксперимент.

Разными путями можно идти к успеху, но когда гребля является удовольствием, когда непреодолима потребность сесть в лодку и сам процесс гребли приносит удовлетворение, тогда уж тренировка не пропадет даром. А результаты в соревнованиях? Результаты в соревнованиях — это итог, плод сотен тренировок, и чем меньше тренировок пропало, чем продуктивнее была каждая из них, тем больше шансов на высокий результат.

II РАЗДЕЛ. ПСИХОГИГИЕНА И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ.

Глава VI.

СПОРТИВНАЯ ПСИХОГИГИЕНА

Психогигиена — область медицины и входит в основную дисциплину — общую гигиену (это не исключает широкого участия в психогигиенической работе и широких слоев общества).

Психогигиена включает систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение оптимальных условий психической деятельности человека. Задачами психогигиены являются:

- изучение и формирование гармоничной личности;
- изучение влияния на психику человека условий среды (в том числе социальных и производственных);
- повышение трудоспособности, предупреждение перегрузок нервной системы;
- изучение механизма приспособления к условиям психического стресса и другие задачи, представляющие для современной спортивной практики большой интерес.

Одним из важнейших направлений психогигиены является психопрофилактика, изучающая вопросы: предупреждения расстройств психического состояния, главным образом невротических; динамики нервно-психического состояния; разработки и внедрения в жизнь мероприятий по обеспечению психического здоровья человека.

Общие задачи объединяют в спорте усилия тренера и психогигиениста. Появившаяся в 1969 г. статья американского автора Р. Артура так и озаглавлена — «Тренер как психиатр и наоборот». В статье говорится, что тренеры хорошо знают спорт и, понимая важность оптимального психического состояния спортсмена, стараются сохранить его к моменту главного соревнования. Однако они не знают теории, не владеют научными методами, и потому все их действия носят эмпирический характер. У врачей же, наоборот, есть теория и методы, но они не всегда могут приложить их к специфическим условиям спорта, который знают недостаточ-

но глубоко. Автор, усматривая однородность задач тренера и врача-психогигиениста в работе со спортсменами, призывает к объединению их усилий.

Безусловно, применение некоторых лечебных и профилактических методов может оказать помощь тренеру на самых разных этапах и участках его работы. Надо только подчеркнуть, что для получения эффекта в нужный момент должна быть проведена предварительная работа. Одним из важнейших психопрофилактических средств, способных принести пользу спортсмену, является самовнушение.

Академик В. М. Бехтерев писал, что «внушение... вторжение в сознание и прививание ему посторонней идеи», добавляя, что внушение «происходит незаметно, а потому не вызывает сопротивления». С физиологической точки зрения, «внушение есть типичнейший условный рефлекс человека», утверждал И. П. Павлов, и далее: «Это концентрированное раздражение определенного пункта или района больших полушарий в форме раздражения, ощущения или его следа — представления, то — вызванное эмоцией, то — произведенное экстренно извне, то — произведенное посредством внутренних связей, раздражение, получившее преобладающее незаконное и неодолимое значение».

Если теперь проанализировать, что такое гипноз (или внушение в гипнотическом состоянии — гипносуггестия), то отличие его от внушения заключается лишь в том, что в гипнозе предварительно создается особое состояние, при котором внушение оказывается наиболее эффективным. Речь идет о так называемом гипнотическом состоянии, или о парадоксальной фазе в коре головного мозга, когда слабый раздражитель (например, слово) приводит к несоразмерно сильной реакции.

Внушение может осуществляться разными путями: через эмоцию, через представление, через речь. При прямом внушении осуществляют воздействие речью с определенным смысловым значением, чаще всего в форме приказа. При косвенном внушении создают специальные условия, способствующие успеху. Сила внушения у разных лиц различна, она зависит от многих условий: от внешнего вида, манеры говорить, авторитета и др.

Все тренеры так или иначе, зная это или не зная, в своей работе пользуются внушением. Чаще всего внушение применяется при обучении детей и новичков, когда молодые спортсмены воспринимают и выполняют указания тренера, слепо доверяя ему. В работе с опытными спортсменами тренер добивается обратного — не беспрекословного послушания и копирования, а самостоятельного осмысливания и анализа, но... в согласии со своей системой взглядов. Переход ко второму этапу взаимоотношений означает, что теперь спортсмен больше использует силу самовнушения, важнейшего двигателя в нашей жизни, а тренер все больше становится консультантом, который, помимо прочего, направляет самовнушение и формирует самоубеждение спортсмена.

Каждый спортсмен, готовясь к тренировке или соревнованиям, применяет в той или иной степени самовнушение. Однако самовнушение (самонастрой, самоприказы) может и не достигать нужной цели. Ведь спортсмена, как правило, не обучают системе самовнушения, и он вырабатывает свои приемы в длительных поисках. Поэтому весьма положительна тенденция современного спорта — все более широко внедрять в подготовку спортсмена изучение начальных схем самовнушения. В последующем спортсмен индивидуализирует, подгоняет эту схему для себя.

Означает ли сказанное, что на этапе высокого спортивного мастерства тренер перестает пользоваться внушением? Конечно, нет, но дело в том, что если работая с начинающими, тренер применял внушение в основном в процессе тренировок, то при работе с мастерами — чаще в период соревнований. И у самых опытных спортсменов тренер остается авторитетной фигурой. Читая воспоминания выдающихся спортсменов, можно найти много примеров того, какое огромное влияние на их поступки оказывал тренер, какую существенную роль в судьбе спортсмена сыграли два-три как бы мимоходом оброненные слова, иногда — только жест или мимика тренера.

Особая сила внушения тренера в момент соревнования определяется, с одной стороны, авторитетом тренера, верой в него, с другой стороны, тем обстоятельством, что у большинства спортсменов в эти дни меняется психическое состояние — повышается восприимчивость к внушению. Правда, многое зависит от особенностей спортсмена, его спортивного воспитания и специфических условий вида спорта.

В некоторых видах спорта у тренера остается контакт со спортсменом и возможность осуществлять внушение даже во время соревнования (например, в хоккее, боксе, баскетболе и волейболе, доли секунды, когда конькобежец пробегает мимо тренера, и т. п.). В других видах спорта тренер имеет возможность довести спортсмена только до старта, и здесь контакт прерывается. В иных видах спорта контакт прерывается еще раньше (например, в гребле. Экипажи лодок уходят на старт за 35—40 мин. и готовятся к старту совершенно самостоятельно). Здесь наибольшая роль принадлежит самовнушению, хотя элементы внушения и самовнушения переплетены и связаны так тесно, как тесно связаны в спорте тренер и спортсмен.

Выше говорилось, что гипноз в принципе то же самое, что и внушение, что особое гипнотическое состояние создается лишь для повышения эффективности внушения. Надо сказать, что многие тренеры настолько хорошо владеют приемами внушения, что им не нужно повышать его эффективность. Все же несколько слов о возможностях применения в спорте гипноза. Надо иметь в виду, что внушение в гипнотическом состоянии — это лечебный метод, а поэтому он должен осуществляться специалистом и применяться при наличии определенных медицинских показаний.

Когда же имеются медицинские показания (например, зафиксированный страх, нарушение сна или другие проявления невроза), то специалист может проводить лечение с помощью гипно-суггестии независимо от того, является пациент инженером, шофером или спортсменом.

Гипнотическое внушение иногда может оказаться полезным и в процессе тренировок, когда спортсмена что-то сдерживает в росте, но ни спортсмен, ни тренер не могут своими силами преодолеть этот барьер. Иными словами, может сложиться ситуация, когда для применения гипносуггестии будут не собственно медицинские, а спортивные показания.

Таким образом, использование гипнотического внушения при наличии на то показаний может оказаться здесь полезным, но большее практическое значение для роста результатов имеют внушение тренера и самовнушение спортсмена.

История возникновения методов самовнушения в странах Азии насчитывает тысячелетия. Более всего известно учение индийских йогов, однако и в ряде других стран, например в Японии, бытуют не менее древние традиции.

К учению йогов у нас двойственное отношение. Двойственность эта происходит оттого, что, как всякое древнее эмпирически возникшее учение, йога носит религиозный, мистический характер. С другой стороны, за идеалистической шелухой стоят проверенные и отобранные на протяжении веков конкретные приемы работы над собой, приемы, приводящие к реальным материалистическим объективно регистрируемым результатам. Разумеется, говоря о реальных результатах, нельзя принимать в расчет демонстрации йогов-эстрадников.

Научному изучению самовнушения с лечебной целью положили начало работы академика В. М. Бехтерева. В 1890 г. он впервые описал результаты лечения самовнушением навязчивых опасений и страхов. Позднее появлялись многочисленные методы самовнушения, направленные на развитие воли, активности и другие корригирующие эффекты, и исчезали, оставляя после себя большой или меньший след. Но ни один из них не получил такого широкого распространения, как «аутогенная тренировка» И. Шульцта.

И. Шульц — практикующий врач-психотерапевт, лечивший своих пациентов гипнозом, — в начале XX века совершил путешествие в Индию, где собственными глазами увидел и изучил методы йогов. На основе их методических приемов И. Шульцц шестью предложениями (формулами) выразил ощущения, возникающие у больных при переводе их в гипнотическое состояние. Затем он начал тренировать своих больных, которые, повторяя мысленно в определенной последовательности эти предложения, через несколько занятий умели самостоятельно переводить себя в особое состояние дремоты — аутогенетическое погружение. Второй этап заключался в собственно лечении неврозов у больных, ко-

торые уже обучились вызывать у себя состояние аутогенетического погружения. Вот эту систему из двух этапов, или двух ступеней, И. Шульц и назвал аутогенной тренировкой.

Для И. Шульца первая ступень была подготовительной, а лечебной он считал вторую ступень — индивидуализированного лечебного воздействия. Но автор аутогенной тренировки не избежал ошибок. Вторая ступень его системы базировалась на психоаналитических принципах и не выдержала испытания временем. Зато первая ступень, с которой только теперь и связывают название «аутогенная тренировка», сохранилась в лечебной практике на многие десятилетия. Достаточно сказать, что книга И. Шульца выдержала 12 переизданий, а сама методика (т. е. первая ступень его аутогенной тренировки) применяется очень широко.

При создании первой, вводной, или подготовительной, ступени аутогенной тренировки ее автор преследовал совершенно конкретные цели — добиться понижения у больных уровня бодрствования, чтобы потом лечить их. Но выяснилось, что состояние аутогенетического погружения само по себе обеспечивает успокоение, снимает возбуждение, волнение, предоставляет пациенту наиболее полный покой и глубокий отдых.

Позднее на основе той же схемы первой ступени аутогенной тренировки начали появляться многочисленные варианты. Поэтому в последние годы термин «аутогенная тренировка» обозначает не только первую ступень метода И. Шульца, но и множество ее модификаций, собирательно именуемых «методами релаксации» (мышечного расслабления). Чтобы несколько упростить ориентировку, варианты стали получать свои наименования. Так, например, сейчас довольно широкое распространение получили наименования «психотоническая тренировка», «активизирующая терапия», «психорегулирующая тренировка» и др.

После того как аутогенная тренировка прочно вошла в арсенал лечебных методов, началось ее широкое использование среди населения с психогигиенической, психопрофилактической, а не с лечебной целью. При этом ученые стали убеждаться, что рекомендованный И. Шульцем набор формул и методика обучения не всегда удовлетворительны для работы со здоровыми людьми. Тогда и появились тенденции модифицировать основную методику.

Точно такую же эволюцию претерпело применение приемов самовнушения и в спорте. В 50-е годы для подготовки спортсменов стали применять аутогенную тренировку в ее первоначальном виде. Кроме самого И. Шульца одним из пионеров этого явился польский исследователь П. Роткиевич. Вначале, как это часто бывает, результаты были обнадеживающими, но позднее, особенно когда методом стали пользоваться недостаточно квалифицированные, малоподготовленные люди, выявились и недостатки. В основном они сводились к следующему:

— слишком продолжительные сроки обучения;

— отрицательное влияние некоторых предложений (формул) И. Шульцта (для больных они несущественны, а для спортсменов вредны, например акцент на чувстве тяжести в мышцах);

— односторонняя направленность аутогенной тренировки на понижение уровня бодрствования, что было необходимо в работе с больными, но совершенно недостаточно в работе со спортсменами, которым нужна и направленность эффекта в сторону активизации, в сторону повышения уровня бодрствования.

Устранив эти недостатки, можно получить значительно большую эффективность самовнушения. Сотрудники группы спортивной психогигиены ВНИИФК в последние годы разработали методику «психорегулирующей тренировки», учитывающую особенности спортивной деятельности. Такую же работу проводят и ученые многих других стран. Разработкой на основе аутогенной тренировки ее спортивного варианта заняты участники Международного объединения по психосоматической подготовке спортсменов. Даже в стране, где впервые зародилась аутогенная тренировка и где она широко распространена среди населения — в Германии, уже создан для спортсменов специальный вариант самовнушения — «активизирующая терапия», близкий к «психорегулирующей тренировке».

Глава VII.

ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА (ПРТ)

1. Методика обучения ПРТ

Методика психорегулирующих тренировок, направленная на оптимизацию общего и психического состояния спортсмена, проверена уже во многих видах спорта. И если эта работа проводится терпеливо, регулярно, действительно как тренировка, то через несколько месяцев занятий становится заметным положительный эффект.

Психогигиенист обычно только предлагает спортсмену набор различных приемов, учит его управлять своим психическим состоянием. Успех же самостоятельных занятий зависит от того, насколько спортсмен как цельная личность воспринял эту систему, как он эту систему преобразовал для себя. В процессе обучения руководитель разучивает со спортсменами приемы, которые можно сравнить с деталями детского конструктора. Из этих деталей можно, если такое желание есть, собрать дом или, если дом не нужен, а требуется построить, допустим, подъемный кран, то, сложив те же детали по-другому, можно сделать и кран. Так же и приемы психорегулирующей тренировки. Их можно комбинировать, исходя из задач, по-разному прикладывать друг к другу.

Применяя психорегулирующие тренировки, можно решать следующие задачи:

- снижать излишнее возбуждение;
- переводить спортсмена в состояние внушенного или самовнушенного сна;
- активизировать процесс восстановления;
- облегчать засыпание;
- применять идеомоторную тренировку в сноподобном состоянии;
- подготавливать тактические варианты;
- подготавливать спортсмена (команду) к участию в конкретном соревновании;
- обеспечивать оптимальное психическое состояние.

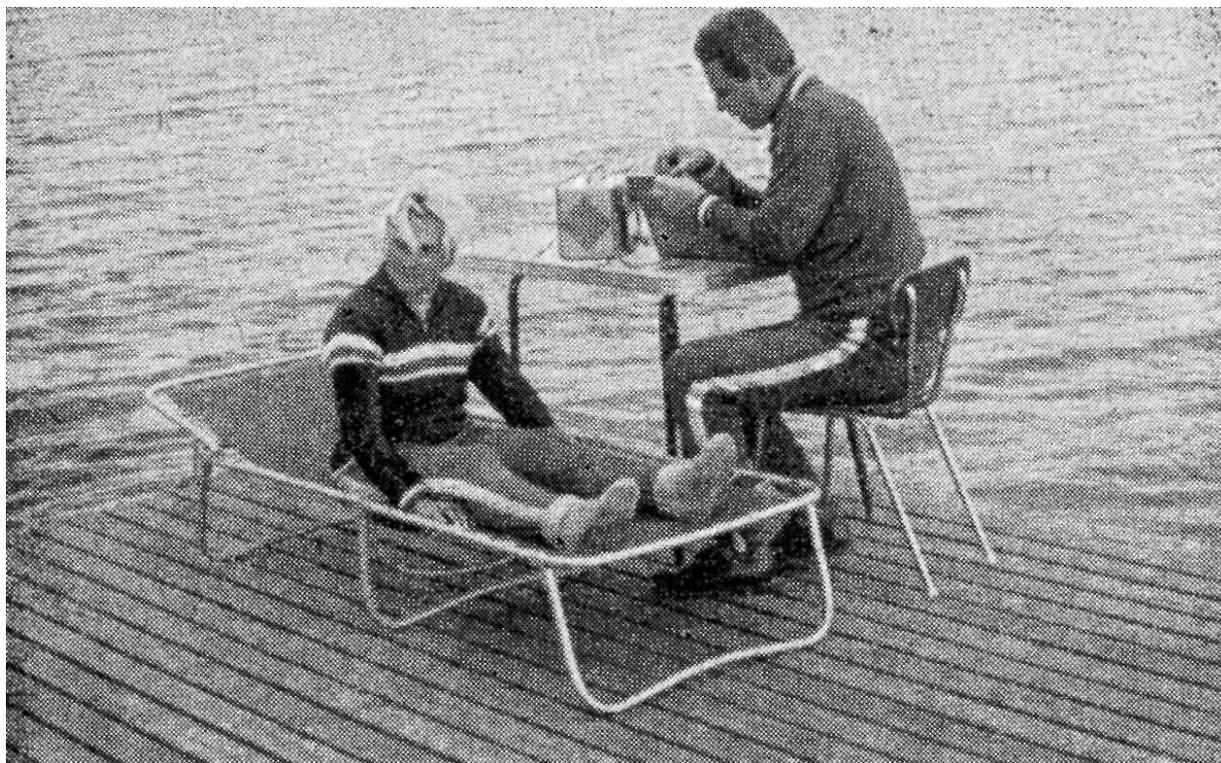
Или если укрупненные задачи свести к основным группам, то при помощи ПРТ можно:

- предупреждать наступление утомления, обеспечить восстановление, направленность влияния — улучшать функциональное состояние;
- дать правильное понятие о выполнении специальных движений. Направленность влияния — улучшать техническую подготовку;
- осмыслить варианты действий в различных соревновательных ситуациях. Направленность влияния — улучшать тактическую подготовку;
- осуществить специальную подготовку нервно-психической сферы, оптимизировать психическое состояние спортсмена (команды).

Психорегулирующая тренировка состоит из двух основных частей — успокоения и мобилизации. Именно наличие этих двух противоположно направленных по своему действию частей и отличает психорегулирующую тренировку. Основанием для такого объединения послужил опыт клинической медицины, показывающий, что одновременное применение средств-антагонистов помогает при некоторых тонких расстройствах получить больший эффект. Широко известна, например, бром-кофеиновая микстура («Павловская микстура»), в которой бром и кофеин обладают противоположным действием. Когда один бром или один кофеин недостаточно помогают, удается подобрать такое соотношение между ними, которое позволяет получить индивидуализированное воздействие.

Успокаивающая часть ПРТ — вариант аутогенной тренировки, имеющий лишь некоторые методические особенности. Во время успокаивающего занятия осуществляется перевод в аутогенетическое погружение — особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту. Физиологически аутогенетическое погружение близко к промежуточной, переходной фазе между сном и бодрствованием.

Переход в аутогенетическое погружение при отработке ряда



Занятия ПРТ, проводимые сразу после спортивной тренировки

упражнений и их рефлексорном закреплении осуществляется довольно просто и быстро. Определенный высокий уровень бодрствования человека поддерживается непрерывно поступающим в центральную нервную систему потоком информации, вся масса которой поступает по двум каналам — из внешней среды и из внутренней среды. При значительном уменьшении поступления информации по этим двум каналам происходит снижение уровня бодрствования. Как же этого можно достичь?

Каждый знает, что при сосредоточенном занятии каким-то интересным делом человек почти перестает замечать, что происходит вокруг него: он не слышит радио, не видит изображения на экране телевизора, не чувствует прикосновений и т. д. Но одной только сосредоточенности с уменьшением влияния внешней информации еще недостаточно для быстрого снижения уровня бодрствования.

Информация из внутренней среды в значительном своем объеме идет через нервные окончания от мускулатуры; причем чем активнее работают мышцы, чем больше их напряжение, тем больше поступает продукция центростремительных импульсов. И наоборот, чем выше степень расслабления мышц, чем большее количество мышц участвует в расслаблении, тем меньше сигналов в центр от них поступает. Одного мышечного расслабления еще недостаточно для быстрого перехода к сниженному уровню бодрствования.

Быстрому переводу на сниженный уровень бодрствования способствует объединение обеих методик снижения потока ин-

формации, что и осуществляется в успокаивающей занятии ПРТ. Спортсмены во время занятий обучаются полностью сосредоточиваться на процессе расслабления своих мышц, а когда навык закрепляется рефлексивно, в считанные секунды переводят себя в состояние аутогенетического погружения. Этому способствует также умение занимающихся вызывать и удерживать в сознании яркие образы и ощущения. Мысленно проговаривая определенный набор фраз (формул), нужно научиться одновременно мысленно «видеть» и чувствовать все то, о чем говорится в этих фразах.

Механизм действия психорегулирующей тренировки основан на разучивании следующих важных компонентов:

- сосредоточиваться и удерживать свое внимание на избранном объекте (собственное тело, его отдельные части, мышцы, суставы);
- чувствовать и ярко представлять в своем сознании содержание формул самовнушения;
- уметь предельно расслаблять мускулатуру;
- уметь воздействовать на самого себя в момент наступления сниженного уровня бодрствования (аутогенетического погружения).

Успокаивающая часть ПРТ учит спортсмена определенной последовательности в сосредоточенном расслаблении мышц. Для этого разработано относительно большое количество формул (50), сгруппированных определенным образом.

Первая группа формул (вводная)

1. *Я успокаиваюсь.*
2. *Круг моего внимания сужается... до границ моего тела.*
3. *Чувствую и контролирую только самого себя.*
4. *Чувствую и мысленно вижу свое лицо.*
5. *Оно (лицо) спокойно, расслаблено, неподвижно.*
6. *Чувствую и мысленно вижу свое тело.*
7. *Оно (тело) спокойно, расслаблено, неподвижно.*
8. *Я успокоился.*
9. *Мой организм отдыхает.*
10. *Я спокойно и приятно отдыхаю.*

Этим набором формул вводной группы создаются условия для следующего занятия. Формулы, которые спортсмен вслед за руководителем дважды мысленно проговаривает, нельзя произносить безучастно. С первой же фразы необходимо чувствовать и мысленно видеть все то, о чем говорится в формулах. Каждый во время занятий создает и получает свои образы, навязывать их мы считаем неправильным. Но все же, приступая к занятиям, уже в вводной беседе, на которую собираются спортсмены, пожелавшие заниматься (а для успеха занятий совершенно необходимы желание, вера и интерес занимающихся), мы знакомим их с наиболее удачными описаниями образов, которые возникают у других спортсменов.

Так, некоторые спортсмены вторую формулу («круг моего внимания сужается до границ моего тела») сочетали в своем представлении с диафрагмой фотоаппарата. Сначала отверстие объектива большое. В центре этого светлого круга спортсмен мысленно «видит» себя. Но вот отверстие начинает уменьшаться по направлению к центру, как бы обводит контуры тела спортсмена, и наконец спортсмен на черном фоне, в пустоте «видит» только себя.

Затем следует третья формула — «чувствую и контролирую только самого себя». Но другой возможности и нет, кругом — пустота, сосредоточиться можно действительно только на себе. У многих собственная фигура получается ярко освещенной, так что легко рассмотреть детали. Переходя к четвертой формуле, мы советуем еще «уменьшить диафрагму», чтобы высвеченным было теперь только лицо. Последовательность движения внимания по лицу после четвертой формулы мы расшифровываем так:

— *Все мышцы моего лица расслабляются.*

— *Расслаблены мышцы моего лба...*

глаз...

щек...

рта...

подбородка...

— *Расслаблены мышцы шеи.*

— *Мышцы моего лица и шеи потеплели.*

И далее: «Лицо спокойно, расслаблено, неподвижно».

Дополнительные формулы, касающиеся мышц лица, мы считаем на первых этапах занятия очень важными, помогающими создать так называемую «маску релаксации» — спокойное, бесстрастное лицо. Это выражение лица сразу же настраивает занимающихся на продуктивную дальнейшую работу над собой, снимает возбуждение, смех, удивление, способствует созданию ровного, спокойного состояния.

При хорошем расслаблении мышц лица и особенно жевательной мускулатуры нижняя челюсть как бы слегка отвисает, а зубы размыкаются, губы, однако, должны оставаться сомкнутыми, дыхание осуществляется через нос. Занимающиеся довольно быстро запоминают последовательность контроля за мышцами лица, и в дальнейшем, как правило, это проделывается ими самостоятельно. Так как в начале занятия весьма важно получить расслабление мышц лица и шеи, которое сопровождается ощущением тепла, то мы не применяем формулу И. Шульцга, вызывающую ощущение прохлады в области лба и висков.

Закончив ревизию лица, можно приступить к предварительному контролю за мышцами всего тела для начального общего расслабления произвольной мускулатуры. Для этого мы рекомендуем луч, высвечивающий ранее лицо, начать мысленно продвигать по телу. Сначала таким образом просматриваются плечи и руки (луч скользит от плеча вниз до кончиков пальцев, потом

поднимается опять вверх до плеча), затем просматриваются мышцы туловища, наконец, ноги (вниз от бедра до ступни, потом опять вверх к мышцам бедра). В результате расслаблены мышцы лица, рук, туловища и ног. Спортсмен к моменту окончания формул первой группы полностью сосредоточился на себе и на своих ощущениях. Он готов к занятию, хотя еще никаких ярких ощущений не получил.

Вторая группа формул

11. *Мое внимание направлено на мои руки.*

12. *Я чувствую и мысленно вижу свои руки.*

13. *Мышцы моих рук еще больше расслабляются.*

14. *Еще больше расслабляются мышцы моих плеч...
предплечий...*

кистей...

пальцев.

15. *Все мышцы моих рук полностью расслаблены.*

16. *Я чувствую, как расслабленные, мягкие мышцы моих рук начинают обильно наполняться кровью и теплеть.*

17. *Наполняются кровью и теплеют мышцы пальцев...*

кистей...

предплечий...

плеч.

18. *Все мышцы моих рук полностью расслаблены и теплы.*

19. *Все мышцы моих рук отдыхают.*

20. *Я спокойно и приятно отдыхаю.*

Произнося мысленно эти предложения, спортсмен контролирует своим вниманием только ограниченную область — от плеч до пальцев (в область плеч мы включаем также трапециевидную мышцу и мышцы лопатки). Формулы построены так, что вначале обозначается начало предстоящего действия («мышцы начинают еще больше расслабляться»), затем указывается сам процесс («мышцы расслабляются»), наконец все подытоживается утверждением, что процесс завершен («мышцы расслаблены»). Такой конструкции и последовательности формул мы придерживаемся и далее.

Добиваясь расслабления мышц, спортсмен продвигается своим вниманием от плеча вниз. На первых порах это делается не в одной формуле, а отдельно:

— *еще больше расслабляются мышцы плеч,*

— *еще больше расслабляются мышцы предплечий,*

— *еще больше расслабляются мышцы кистей и пальцев.*

Через два-три занятия все сказанное можно уже объединить в одной формуле.

При проговаривании формул мы советуем спортсменам включать в свои представления и ощущения как можно больше признаков предельного расслабления мышц. Надо постараться «увидеть», как мышцы стали мягкими, рыхлыми, мышцы обвисли, а если занятия проводятся лежа, то как будто «растеклись» по кро-

вати. Нужно ярко «видеть» и четко чувствовать эти свои полностью расслабленные мышцы.

Ощущение потепления мышц появляется очень скоро, у некоторых на первом же занятии. Чтобы ускорить появление ощущения тепла в мышцах, мы рекомендуем представить мышцу в виде губки и вспомнить, как сжатая губка, расширяясь, впитывает в себя воду. Так же следует представить себе и мышцу, которая, расслабляясь, становится рыхлой и наполняется кровью. Такое представление быстро приводит и к ощущению тепла. Обычно тепло чувствуется вначале в мышцах пальцев, ладоней, лучезапястного сустава (кожа на внутренней поверхности пальцев и ладоней начинает гореть). Через некоторое время тепло «поднимается» в область предплечий, а потом и плеч. Это ощущение тепла вызвано реальным повышением температуры в мышцах, и ее можно регистрировать, измеряя поверхностную температуру кожи.

Начиная занятия с группой спортсменов, мы даем им сразу две приведенные группы формул. Если же по окончании занятия у большинства из них не возникло ощущения тепла в пальцах, то повторяем эти две группы формул 2—3 раза, пока большинство занимающихся не почувствует расслабления мышц и тепла. У некоторых уже после такого занятия появляется сонливость и дремота. Занимаясь два раза в день, мы повторяем такое занятие (две первые группы формул) примерно 4—5 раз, до полного закрепления эффекта, и затем присоединяем следующую группу формул.

Третья группа формул

21. *Мое внимание направлено на мои ноги.*

22. *Я чувствую и мысленно вижу свои ноги.*

23. *Мышцы моих ног еще больше расслабляются.*

24. *Еще больше расслабляются мышцы бедер... голеней...*

голеностопов...

ступней.

25. *Все мышцы моих ног полностью расслаблены.*

26. *Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моих ног начинают обильно наполняться кровью и теплеть.*

27. *Наполняются кровью и теплеют мышцы ступней...*

голеностопов...

голеней...

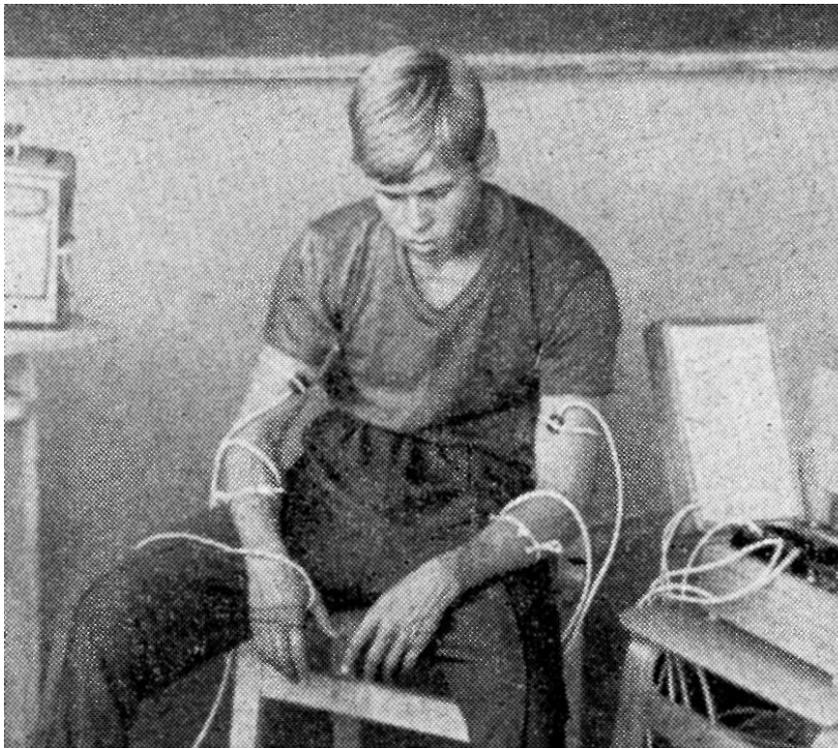
бедер.

28. *Все мышцы моих ног полностью расслаблены и теплы.*

29. *Все мышцы ног и рук отдыхают.*

30. *Я спокойно и приятно отдыхаю.*

С подключением третьей группы формул особенно важно найти правильную позу. На первых занятиях принимают позу «кучера на дрожках». Спортсмен сидит на стуле, вес туловища приходится на позвоночник и тазовые кости, при этом туловище не



Индивидуальное занятие ПРТ (поза «кучера на дрожках»)

поддерживают ни мышцы живота, ни мышцы спины. Плечи свободно опущены, предплечья расслабленно лежат на бедрах, кисти, не касаясь друг друга, свешиваются между бедрами.

При правильной позе руки не давят на четырехглавые мышцы бедер (кроме тяжести собственного веса), но, чтобы это прочувствовать, надо расслабить мышцы бедра. Поэтому нахождение правильной позы мы начинаем с момента, когда присоединяется третья группа формул. До этого положение спортсмена только близко к позе «кучера на дрожках».

В мышцах ног эффект расслабления субъективно ощущается не так быстро, как в предыдущих группах мышц, поэтому, подключив третью группу формул, мы повторяем занятия 2—3 дня. В результате почти все занимающиеся не только ощущают расслабление и тепло в мышцах рук и ног, но в конце урока уже испытывают сонливость и дремоту. Так как приемы завершения успокаивающего занятия спортсменам еще не знакомы, мы предпочитаем проводить эти занятия днем и вечером перед сном, но не перед тренировкой.

К этому времени глубокой релаксации подвержено уже значительное количество мышц, меняется (урежается) частота сердечных сокращений, снижается (у некоторых довольно значительно) артериальное давление. И хотя процесс обучения проходит под контролем нескольких объективных методик, все же считается правильным пока не проводить занятия непосредственно перед выходом спортсменов на тренировку.

Проработав три первые группы формул успокаивающей части психорегулирующей тренировки, мы обычно прерываем последовательное обучение, показываем занимающимся приемы активизации и лишь затем переходим к четвертой группе формул успокаивающей части. Здесь же для сохранения логики изложения мы приводим четвертую группу формул.

Четвертая группа формул

31. *Мое внимание направлено на мышцы моего туловища.*

32. *Я чувствую и мысленно вижу мышцы моего туловища.*

33. *Мышцы моего туловища еще больше расслабляются.*

34. *Еще больше расслабляются мышцы шеи...*

спины...

груди...

живота.

35. *Все мышцы моего туловища полностью расслаблены.*

36. *Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моего туловища начинают обильно наполняться кровью и теплеть.*

37. *Наполняются кровью и теплеют мышцы моей шеи и спины... груди и живота.*

38. *Все мышцы моего туловища расслабленные и теплые.*

39. *Все мои мышцы отдыхают.*

40. *Я спокойно и приятно отдыхаю.*

Чтобы субъективно хорошо чувствовать эффект расслабления в мышцах туловища, требуется большее число повторений, чем при расслаблении мышц ног и рук. Как правило, занятия с четырьмя группами формул, заканчивающиеся методами активизации, мы повторяем не менее 7—8 раз. Таким образом, на вводный этап занятий по расслаблению всех мышц требуется 8—10 дней. Если же эффект расслабления достаточно стойко определяется у занимающихся в данной группе раньше, сроки целесообразно сократить. В таком случае мы предлагаем спортсменам провести 1—2 занятия самостоятельно, без руководителя, но обязательно сделать запись показаний приборов и сравнить их с показаниями, полученными на предыдущих занятиях. Итоги такого сравнения интересны и поучительны для самих участников.

Следующим этапом работы является контроль за функциями дыхания, кровообращения, пищеварения. Этот совершенно особый раздел работы становится возможным только после того, как обучаемые уже умеют переходить в состояние аутогенетического погружения.

Сон — как будто такое хорошо знакомое и обыденное состояние — изучен еще далеко не полностью. Буквально в последние десятилетия стало известно, что сон не однородное состояние. Если судить по записи биотоков головного мозга (ЭЭГ) в течение ночи, то определяются по крайней мере две формы сна — медленный и быстрый. Медленный сон, названный так в связи с преобладанием на ЭЭГ медленных волн, — это крепкий сон без сновидений,

когда торможение достигает наибольшего распространения. Но и медленный сон сам по себе не однороден. По данным ЭЭГ (а за картиной биопотенциалов мозга стоят соответствующие реальные физиологические механизмы), было установлено, что во время сна вначале осуществляется переход от поверхностной к средней, а затем и к глубокой форме сна. Потом все эти стадии проходят в обратном порядке, от глубокого сна к более поверхностному и, наконец, к пробуждению. Вначале сон представляли как последовательный спуск и подъем по лестнице. В 60-х годах было уточнено, что за время сна осуществляется не один «спуск-подъем», а несколько (4—5).

Медленный сон в общей продолжительности сна взрослого человека занимает примерно 75% времени, остальные 25% приходится на периодически повторяющиеся и прерывающие медленный сон состояния, которые были названы быстрым сном. На ЭЭГ в это время наблюдается явление десинхронизации, а у спящего регистрируются быстрые движения глаз. Во время быстрого сна, который обязательно бывает у каждого человека, наблюдаются сноведения. И хотя по некоторым признакам можно бы предположить, что быстрый сон поверхностный и некрепкий, разбудить спящего в этот период трудно. Это дало основание называть быстрый сон еще и парадоксальным сном.

Наиболее характерной чертой быстрого сна является снижение мышечного тонуса, биопотенциалы мышц в это время опускаются почти до нулевой отметки. Вместе с тем на фоне резко пониженного мышечного тонуса отмечаются отдельные подергивания, вздрагивания, выразительные движения, увеличивается активность вегетативной деятельности. Предполагают — и этому имеются подтверждения, — что направленность и уровень вегетативной активности зависят от содержания и интенсивности сновидений.

До сих пор точное место быстрого сна в системе «сон — бодрствование» не определено. Однако значение быстрого сна признано весьма существенным для жизнедеятельности организма, и некоторые исследователи высказываются за выделение его в особое, третье, состояние человека (бодрствование, медленный сон, быстрый сон).

Мы рассказали это не для развлечения, а потому, что, хотя состояние аутогенетического погружения и состояние быстрого сна изучены еще недостаточно, имеются некоторые основания для их сравнения и сопоставления (при аутогенетическом погружении также часто наблюдаются вздрагивания и мышечные подергивания). Можно предположить (конечно, с большой осторожностью и пока с известной условностью), что с переводом в аутогенетическое погружение человека с помощью предельного понижения мышечного тонуса и образных представлений, которые можно сравнивать по яркости со сновидениями, произвольно вызывает у себя состояние, напоминающее быстрый сон.

Но в связи с тем что человек по своему усмотрению «закладывает», программирует во время занятий ПРТ содержание этих «сновидений», появляется возможность влиять и на вегетативную активность. Может быть, именно поэтому, представление (сновидение) глубокого полного отдыха помогает получить эффект значительной активизации восстановительных процессов.

Другой вид суждений о природе аутогенетического погружения основывается на понятии о переходных или гипнотических фазах. Еще И. П. Павлов доказал, что переход от бодрствования ко сну осуществляется не сразу, не одномоментно, а через несколько промежуточных этапов или ступеней. Критерием был взят ответ организма на раздражитель, и выяснилось, что в состоянии активного бодрствования ответ организма полностью адекватен раздражителю. Затем при переходе ко сну постепенно наступает уравнивательная фаза, когда сильный и слабый раздражители вызывают одинаковую по силе ответную реакцию. В парадоксальной фазе действие раздражителя изменяется: сильный раздражитель теперь приводит лишь к слабому ответу, а слабый раздражитель вызывает сильный ответ. В ультрапарадоксальной фазе меняется и направленность ответа: раздражитель, обычно связанный с положительным ответом, вызывает ответ отрицательный. Наконец, в наркотической фазе (сон) ни сильный, ни слабый раздражители уже не вызывают ответа.

Учение об этих фазовых состояниях лежит в основе современной теории гипноза. Для лечения в гипнотическом состоянии особую важность приобретает перевод больного в фазовое состояние (парадоксальная фаза). Когда такой перевод достигнут, слабый раздражитель (слово) приводит к несоразмерно сильному ответу, начинает приобретать чрезвычайную силу. Слово, являясь лишь символом раздражения, начинает приводить к такой же реакции, какую вызывает реальный раздражитель. Ситуация, созданная словами и вызвавшая представление (как в сновидении), переживается пациентом как реальная ситуация.

Аутогенетическое погружение, хотя и не является истинным гипнотическим состоянием, родственно ему по своей близости к парадоксальной фазе. И в момент аутогенетического погружения слабые раздражители (слово и представление) приобретают чрезвычайную значимость и силу.

Сказанное выше объясняет, почему человек, который обычно не имеет прямой возможности управлять своей вегетативной деятельностью в состоянии аутогенетического погружения получает в определенных пределах такую возможность. Правда, необходимость управления внутренними органами здоровому человеку не нужна, и на занятиях ПРТ мы обучаем спортсменов ревизии внутренних органов только для того, чтобы, прочувствовав их, убедиться в хорошем функционировании.

При переходе к пятой группе формул занятия лучше проводить в положении лежа.

Пятая группа формул

41. *Мое внимание направлено на грудную клетку.*
42. *Я чувствую и контролирую свое дыхание.*
43. *Оно (дыхание) спокойное, легкое, свободное.*
44. *Чувствую и мысленно вижу, как работает мое сердце.*
45. *Сердце сокращается спокойно и уверенно.*
46. *Мое сердце работает хорошо.*
47. *Чувствую и контролирую вниманием свой живот.*
48. *Мой живот мягкий и теплый.*
49. *Все в моем организме отдыхает.*
50. *Я приятно и спокойно отдыхаю.*

Текст пятой группы формул приведен полностью. Однако нельзя его проговаривать на одном занятии. Сначала мы отрабатываем контроль за дыханием. Через 3—4 занятия присоединяем формулы, касающиеся работы сердца. К содержанию формул, относящихся к внутренним органам, надо подходить с большой осторожностью, особенно в группе спортсменов, где могут встретиться люди с различной реакцией на самовнушение. Поэтому мы считаем наиболее целесообразными нейтральные формулы, констатирующие хорошую работу внутренних органов. В индивидуальной работе эти формулы могут быть дополнены или заменены более подходящими.

Однако в психотерапии есть свои объективные законы, игнорировать которые нельзя. Именно поэтому, например, набор формул, рекомендованный методическим письмом «Аутогенная тренировка» (ГЦОЛИФК), 1967, О. А. Черникова и О. В. Дашкевич. Под ред. проф. П. А. Рудика), нельзя считать правильным. В нем рекомендуется такой набор формул:

- *сердце успокаивается;*
- *все реже сокращения сердца(!) (Л. Г.);*
- *оно бьется ровно и спокойно;*
- *оно совсем спокойно;*
- *я уже не замечаю его биения(!) (Л. Г.);*
- *я не ощущаю своего сердца(!) (Л. Г.);*
- *спокойно и ровно бьется сердце;*
- *мне приятно;*
- *я отдыхаю.*

Кроме того, что эти формулы содержат внутренние противоречия и алогизмы (сначала «я не ощущаю своего сердца», а потом «спокойно и ровно бьется мое сердце»), у некоторых занимающихся такие формулы могут послужить причиной развития болезненных состояний типа кардионевроза.

Пятая группа формул требует для освоения, как правило, также 5—6 дней работы, но, как уже упоминалось, мы не придерживаемся в обучении строгой последовательности успокаивающей части. Уже после обучения четвертой группе формул мы постепенно вводим и мобилизующие приемы.

Сложилось несколько ставших уже традиционными **МЕТОДОВ**

контроля за эффективностью занятий. Это измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, поверхностной температуры кожи и мышечного тонуса.

Определение частоты сердечных сокращений и артериального давления проводится следующим образом: первое измерение (фоновое) делается перед началом занятий после 10-минутного отдыха спортсмена. Второе—в конце занятия (приемы активизации или мобилизации в этом случае не применяются). Результаты контрольного обследования воздействия четырех групп формул успокаивающей части ПРТ в женской восьмерке «Жальгирис» показаны в табл. 7.

Из таблицы видно, что в одной группе спортсменов (1, 2, 4, 5) реакция на успокаивающую часть занятия менее выражена, чем у другой группы (3, 6, 7, 8).

Т а б л и ц а 7

Изменения частоты сердечных сокращений и уровня артериального давления при воздействии ПРТ

	Пульсометрия (ударов в мин.)			Тонометрия (мм. рт. ст.)		
	до занятия (после 10 мин. покоя)	после занятия	разность	до занятия (после 10 мин. покоя)	после занятия	разность
1	64	56	— 8	115/65	100/55	—15/10
2	72	68	— 4	110/60	100/55	—10/5
3	72	62	—10	115/65	95/50	—20/15
4	74	66	— 8	115/70	100/55	—15/15
5	64	56	— 8	115/65	90/50	—25/15
6	70	56	—14	120/70	105/50	—15/20
7	76	60	—16	120/70	105/50	—15/20
8	70	54	—16	110/55	90/45	—20/10

Понижение тонуса периферических кровеносных сосудов обеспечивает обильное кровоснабжение периферических мышц, в связи с чем наблюдается некоторый подъем поверхностной температуры кожи. У гребцов среднее повышение температуры равно 4°. Встречались отдельные случаи, когда повышение поверхностной температуры кожи достигало 6—7°—у пловцов.

Весьма интересна динамика повышения температуры. С началом работы над второй группой формул, когда включаются формулы «тепла», повышение температуры на 0,2—0,4° отмечается примерно через 2 мин. после произнесения формул. В повторных занятиях повышается температура уже на 1, 2, 3°. В конце первой недели занятий повышение температуры кожи отмечается при проговаривании первой группы формул. То, что эффект занятия реализуется в едином комплексе, дает основание переходить на следующих этапах к сокращенным формулам ПРТ.

Весьма интересны изменения мышечного тонуса. Ведь эффект самовнушения как раз и базируется на управлении тонусом

мышц. До начала занятий ПРТ мы проводили в течение дня многократные замеры мышечного тонуса сначала штыревым миотометром «Сирмай», а затем электромиотометром Уфлянда. Минимальным (фоновым) он был утром сразу после сна. Затем проводились измерения до и после занятий ПРТ. В табл. 8 показаны итоги измерения мышечного тонуса в женской восьмерке «Жальгирис».

Это наблюдение совпадает с данными А. Н. Шогама, который утверждал, что эффект самовнушения может реализоваться преимущественно в какой-либо одной системе, и показывал соответственно 4 пути реализации:

- психовазотонический (преимущественно в сердечно-сосудистой системе);
- психомиотонический (преимущественно в мышечной системе);
- психонейротонический (преимущественно в нервной системе);
- комбинированный (примерно одинаково во всех системах).

Таблица 8

Тонус мышц плеча и предплечья до и после успокаивающего занятия ПРТ (в единицах миотометра)

	Предплечье				Плечо			
	утром	до занятия	после занятия	разность	утром	до занятия	после занятия	разность
1	90	86	70	—16	74	78	68	—10
2	74	78	68	—10	70	72	60	—12
3	80	76	72	—4	84	85	74	—11
4	70	84	64	—20	70	76	62	—14
5	68	72	60	—12	74	76	64	—12
6	70	72	68	—4	68	80	70	—10
7	84	82	74	—8	76	76	60	—16
8	74	84	78	—6	82	84	74	—10

Чтобы не иметь осложнений в процессе занятий ПРТ, необходимо определить индивидуальные пути реализации эффекта самовнушения у каждого спортсмена.

Обобщение результатов исследований показывает, что во время успокаивающего занятия начинает меняться уравновешенный баланс между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы. Успокаивающие формулы приводят к преобладающему значению парасимпатического влияния. При этом кожно-гальваническая реакция (КГР) прямо указывает на состояние вегетативного баланса.

Если запись КГР проводить систематически, то полученные данные могут служить хорошим подспорьем в оценке состояния спортсмена, при организации занятий, в правильном распределении времени на разучивание каждого приема, в оценке эффек-

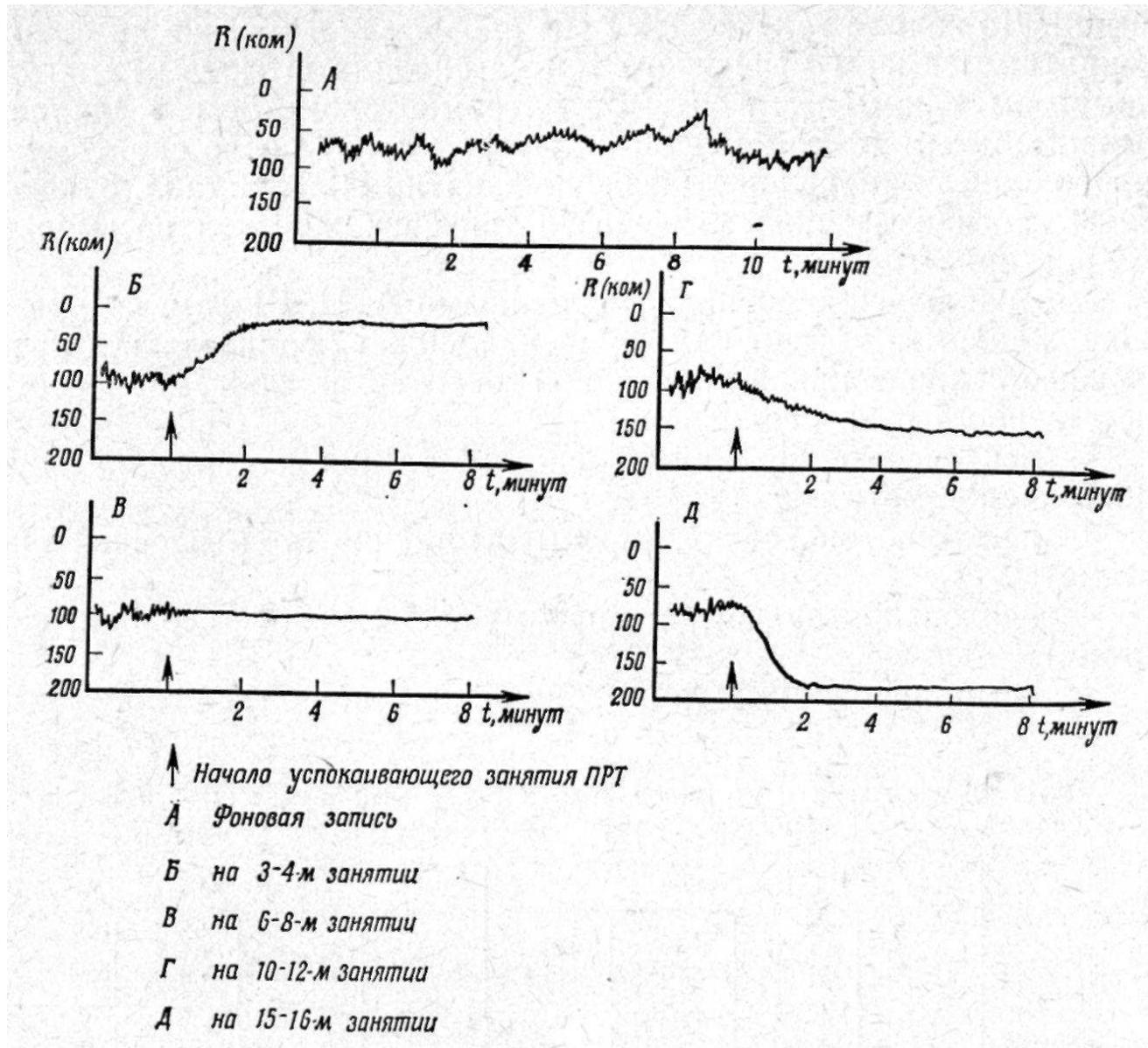


Рис. 7. Динамика КГР в процессе обучения спортсменов 1-й части психо-регулирующей тренировки

тивности каждого занятия. Это особенно важно сейчас, когда занятия по саморегуляции проводят не только специалисты, а тренеры и психологи.

Мы пользовались аппаратом КГР в модификации инженера В. И. Сирика. Шкала этого прибора равномерная. Запись в течение всего занятия велась стандартным самописцем Н370 АМ, имеющим на пределе 1,5 ма. На ленте записывались колебания сопротивления в границах от 0 до 200 ком. Увеличение кожного сопротивления свидетельствует о снижении уровня бодрствования, о преобладающем парасимпатическом влиянии. Уменьшение же сопротивления говорит о повышении симпатического тонуса и о росте уровня бодрствования. На графиках (рис. 7) для большей наглядности сопротивление от 0 до 200 ком на оси ординат обозначено сверху вниз, т. е. взят не критерий сопротивления, а обратный ему критерий проводимости. В этом случае сни-

жение кривой записи на графике свидетельствует о снижении уровня бодрствования, о снижении симпатического тонуса.

Перед первым занятием психорегулирующей тренировкой производилась запись КГР, служившая фоном. В следующем в течение 1—2 мин. также записывался фон, а затем велась деловая запись. В процессе обучения кривая записи КГР претерпевает совершенно определенные изменения, кривая принимает форму, свидетельствующую о хорошем эффекте занятия.

Если в первые минуты занятий на кривой еще заметны мелкие пилообразные волны, то к 4—5-й минуте занятия они исчезают, а на месте остается ровная прямая линия. Получается, что на первом этапе успокаивающие формулы ПРТ ведут к парадоксальному эффекту — к дополнительному возбуждению (занимаю-

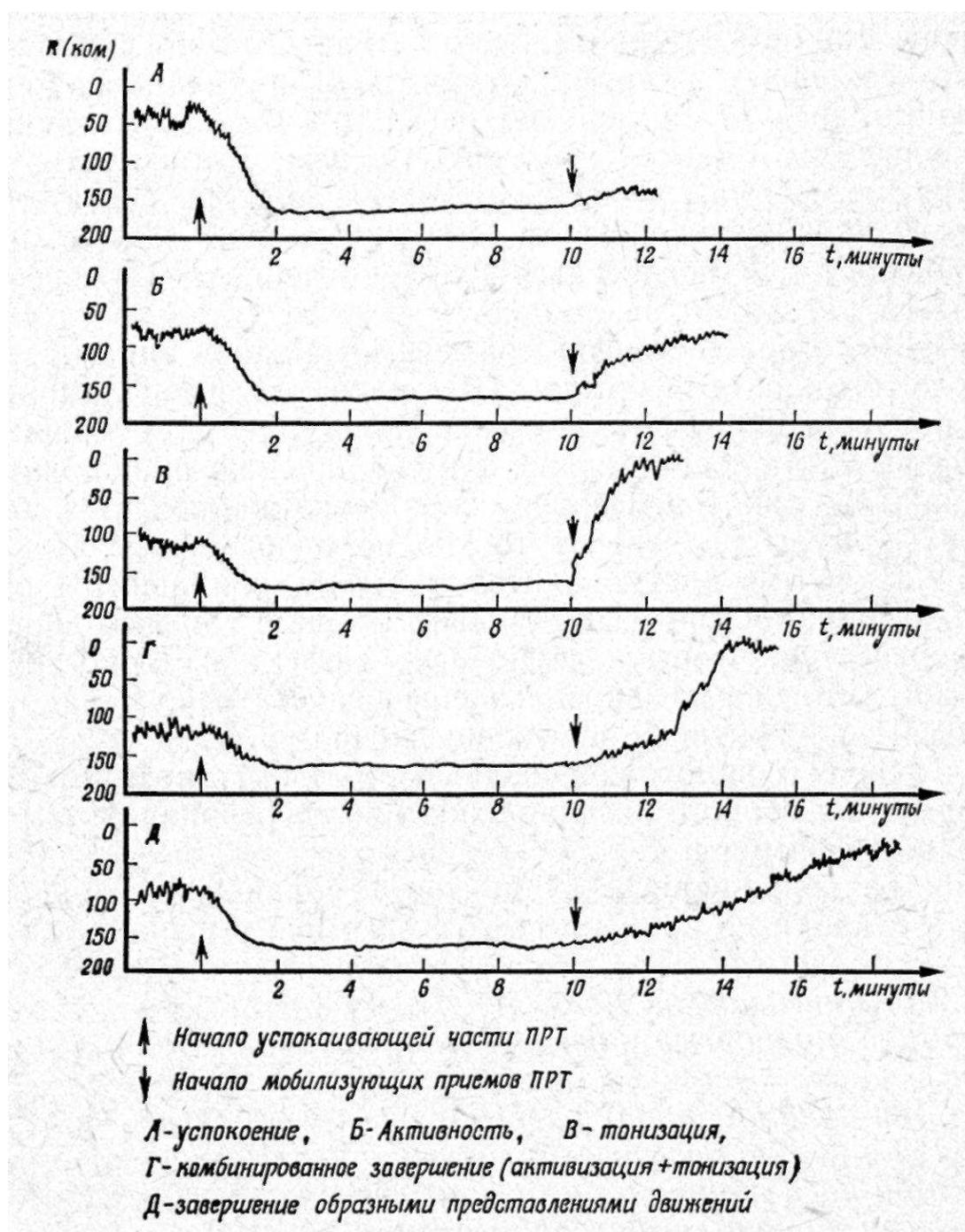


Рис. 8. Показатели КГР при разных вариантах завершения занятия психорегулирующей тренировкой

щиеся стремятся точно выполнить новое для себя задание, и это сопровождается некоторым возбуждением).

Через 2—3 дня занятий прямая линия без пилообразных волн получается сразу с началом занятия. ПРТ уже не приводит к дополнительному возбуждению, но и истинного понижения уровня бодрствования еще нет.

Только к концу первой — началу второй недели занятий ПРТ начинает регистрироваться истинный успокаивающий эффект со снижением уровня бодрствования, хотя вначале снижение кривой на графике пологое и неглубокое (рис. 8).

По мере совершенствования навыка и закрепления рефлекса кривая спускается все быстрее, круче и глубже. Электросопротивление кожи достигает максимума уже через 0,5—1 мин., а разность сопротивления по сравнению с началом занятия может превышать 100 ком. На протяжении остального времени занятия на ленте сохраняется прямая горизонтальная линия записи. С этого момента целесообразно регулярно чередовать занятия с руководителем и самостоятельные. Если же и в самостоятельных занятиях форма кривой не меняется, можно считать, что обучение успокаивающей части ПРТ закончено.

Если спортсмен после завершения обучения ПРТ перестает заниматься регулярно, наблюдается регресс, рефлекс затухает, запись КГР возвращается по форме к начальным типам.

После того как все формулы ПРТ начнут вызывать выраженный успокаивающий эффект, можно приступить к **сокращению числа формул**, а следовательно, и к сокращению продолжительности каждого занятия. Первое сокращение заключается в том, что все формулы произносятся только по одному разу. Поэтому только на занятие с руководителем теперь понадобится около 12 мин., а на самостоятельное — еще меньше. Если же однократное произнесение формул уменьшает эффект их действия, то это значит, что навык закреплен еще недостаточно и надо возвратиться к двукратному повторению формул.

Дальнейшее сокращение числа формул идет по пути: изъятия формул поэтапного расслабления или согревания, затем всех переходных формул и т. д.

Один из сокращенных вариантов успокаивающего занятия ПРТ, требующий по времени всего 2—3 мин., выглядит так:

1. Я *успокаиваюсь.*
2. *Мое внимание на моем лице.*
3. *Лицо полностью расслаблено, спокойно, теплое, неподвижное.*
4. *Мои руки начинают расслабляться и теплеть.*
5. *Руки полностью расслабленные и теплые.*
6. *Мои ноги начинаю расслабляться и теплеть.*
7. *Ноги полностью расслабленные и теплые.*
8. *Мышцы моего туловища полностью расслаблены и теплы.*
9. *Мое дыхание спокойное, легкое.*

10. *Мое сердце бьется спокойно и ровно.*
11. *Мой живот мягкий и теплый.*
12. *Весь мой организм отдыхает.*
13. *Я спокойно и приятно отдыхаю.*

В последующем при хорошем овладении навыком психорегулирующей тренировки можно перейти и на еще более сокращенный текст формул:

1. *Я успокаиваюсь.*
2. *Все мое тело полностью расслабленное и теплое.*
3. *Дыхание спокойное, легкое.*
4. *Сердце бьется спокойно и ровно.*
5. *Живот мягкий, теплый.*
6. *Я спокойно и приятно отдыхаю.*

После достаточно продолжительного срока регулярных занятий ПРТ, когда условный рефлекс прочно закреплен, полный суммарный эффект обеспечивается уже после мысленного прослеживания отдельных слов некоторых формул:

«успокаиваюсь... лицо... все тело... дыхание... сердце... совершенно спокойны». Это занимает всего несколько секунд. Некоторым же спортсменам достаточно только принять привычную позу, произнести про себя: «успокаиваюсь...», и это обеспечивает полный эффект успокоения.

Однако подобные сокращения допустимы лишь после очень хорошего овладения развернутым вариантом текста успокаивающей части ПРТ. Необходимо совершенно неукоснительно соблюдать правило — немедленно возвращаться к предыдущему варианту, если сокращенный не обеспечивает прежнего эффекта. И, кроме того, даже в тех случаях, когда сокращенные варианты дают хороший результат, время от времени необходимо вспоминать полный набор формул успокаивающей части ПРТ.

Успокаивающие занятия ПРТ могут иметь различные варианты. **Пролонгация** (продление) занятия — прием сознательного продления успокаивающего занятия ПРТ на определенный, заранее намеченный срок, например на 10—15 мин. (обычно не более 20—25 мин.). Достигнув нужной степени успокоения, занимающийся удерживает себя в состоянии пониженного уровня бодрствования. Внимание при этом медленно перемещается по участкам тела — лицу, рукам, ногам, туловищу, подобно лучу прожектора, движущемуся по темному небу в поисках вражеского самолета. Если будет замечено, что в какой-то группе мышц появилось напряжение, его снимают повторным произнесением соответствующей формулы. Пролонгация хорошо закрепляет состояние успокоения и обеспечивает быстрое дополнительное восстановление организма после физической нагрузки.

Перевод в сон может наступить на любом этапе успокаивающего занятия, хотя пока и не проведена работа по полному набору формул для этого. Если сон наступит во время занятия с педагогом, то он прекратится, когда руководитель занятия про-

изнесет последние формулы и закончит занятие. Если же самовнушенный сон наступит во время самостоятельных занятий, то он перейдет далее в обычный сон и будет длиться до тех пор, пока человек не выспится. Чтобы избежать такого нарушающего ход занятия засыпания, следует время от времени проговаривать про себя: «Я не сплю».

В тех же случаях, когда имеются те или иные функциональные расстройства сна, когда сон желателен, но не наступает, успокаивающее занятие можно использовать как средство, способствующее засыпанию. Тогда, закончив обычный набор формул успокаивающей части ПРТ, можно продолжить формулы:

1. *Появляется сонливость.*
2. *Она усиливается.*
3. *Становится все глубже и глубже.*
4. *Тяжелеют мышцы.*
5. *Тяжело сомкнулись веки.*
6. *По всему телу разливается приятное тепло.*
7. *Я окружен покоем.*
8. *Наступает сон. Я засыпаю.*

Каждую из этих формул следует повторять про себя монотонно и бесстрастно по 6—8 раз. Формулы для наступления сна можно использовать сразу после успокаивающего занятия, если оно проходит днем в час отдыха, или вечером в постели перед отходом ко сну, но эффективнее применять их после пролонгации.

Проведя успокаивающее занятие и продлив это состояние на 10—15 мин., следует вернуть внимание на свое лицо и последовательно проговаривать формулы, предназначенные для перевода в сон. Самовнушенный сон — хорошее средство для восстановления после нагрузки, для профилактики утомления и расстройств нервно-психической сферы. Отдохнув таким образом всего 30—40 мин., можно полностью снять утомление, вызванное даже очень тяжелой тренировкой. Регулировать продолжительность самовнушенного сна лучше всего мысленной фиксацией положения стрелок часов, показывающих нужное время пробуждения. После некоторой тренировки этот способ позволяет проснуться в назначенное время.

Мобилизация — процесс, имеющий целью привести функции организма в состояние наилучшей работоспособности, обеспечить взаимодействие этих функций и способствовать психической готовности спортсмена. Достижение цели в общем сводится к трем основным вариантам:

а) если спортсмен слишком возбужден, задержать сниженный уровень бодрствования, достигнутый в результате успокаивающей части ПРТ;

б) если исходный уровень бодрствования спортсмена до занятий ПРТ оптимальный, то после успокаивающей части вернуть его к прежнему состоянию;

в) если уровень возбуждения спортсмена недостаточен, то

после успокаивающей части повысить уровень бодрствования.

В соответствии с этими вариантами приводим три способа завершения успокаивающего занятия.

Успокоение. Способ обычно применяется в двух случаях: во-первых, в начальных этапах обучения, когда занимающиеся еще не достигают значительных степеней релаксации; в это время еще нет выраженного снижения уровня бодрствования и, следовательно, нет нужды повышать его после занятия, и, во-вторых, когда спортсмен, начиная успокаивающее занятие, чрезмерно возбужден и напряжен, когда его беспокоят неприятные, тягостные переживания и т. п. В этих случаях после окончания успокаивающей части занятия достаточно произнести несколько завершающих формул, например:

1. *Я хорошо успокоился.*
2. *Я отдохнул и набрался сил.*
3. *Я открываю глаза, встаю.*

При этом неплохо несколько раз в медленном темпе согнуть-разогнуть руки и ноги, производя сгибание на вдохе, а разгибание на выдохе. К самоуспокоению полезно прибегать каждый раз, когда необходимо понизить возникшее чрезмерное волнение.

Успокаивающее занятие ПРТ, завершенное подобным образом, нормализует, успокаивает деятельность нервной системы, а через нее — и деятельность всего организма. Используя сокращенные варианты ПРТ (2—4 мин.) несколько раз в день (некоторые спортсмены накануне ответственных соревнований применяли такие занятия по 5—6 раз в день), можно поддерживать или восстанавливать свое хорошее уравновешенное состояние.

Активизация (реверсия). Если после занятия ПРТ желательно вернуть занимающегося к исходному уровню бодрствования, то прибегают к способу завершения, именуемому активизацией. Методически этот прием довольно прост. Когда закончена работа над основными формулами успокаивающей части, применяют набор из 10—12 формул, в которых нейтрализуется направленность действия формул успокаивающей части, утверждается чувство отдыха, приятной бодрости, активности и хорошего самочувствия.

Вот примерный набор активизирующих формул:

1. *Мой организм набрался сил.*
2. *Уходит чувство тепла и расслабленности из всех моих мышц.*
3. *Все мои мышцы становятся легкими и упругими.*
4. *Мое внимание на моем лице.*
5. *Мышцы моего лица подвижны.*
6. *Сонливость рассеялась.*
7. *Я все бодрее и бодрее.*
8. *Все мои мышцы легки и упруги.*
9. *Дышу глубоко.*
10. *Моя голова отдохнувшая, ясная.*

11. *Мое самочувствие хорошее, бодрое.*
12. *Я полон энергии.*
13. *Я готов действовать.*
14. *Встаю! (Резко встать.)*

Применение подобных формул (их, конечно, можно варьировать) позволяет довести занимающегося после занятия до исходного уровня бодрствования. Это может контролироваться по самочувствию спортсмена и по записи кожно-гальванической реакции. Время, отводимое на проведение активизации, колеблется в пределах 2—3 мин. В зависимости от того, легко или трудно проходит возвращение в состояние бодрствования, подбирается, исходя из индивидуальных особенностей занимающегося, количество формул активизации и число их повторений. Активизирующим формулам, так же как и формулам успокаивающей части, должны соответствовать образные представления и ощущения. Тогда активизация быстро даст чувство легкости и бодрости во всем организме.

Цель **тонизации** — превысить исходный уровень бодрствования, помочь человеку обрести несколько повышенное самочувствие и справиться с ощущениями сонливости, апатии, вялости, отсутствия сил и желания и пр., которые имелись перед началом успокаивающего занятия.

При тонизации используются особенности функций головного мозга, которые возникают в связи со снижением уровня бодрствования (во время успокаивающей части занятия). Многочисленные эксперименты показывают, что головной мозг при снижении уровня бодрствования приобретает весьма интересные свойства: слово может влиять через мозг на многие функции организма. Так, например, если человек находится в обычном бодром состоянии и скажет себе: «Мое сердце будет биться сильно и часто», то сердце «не послушается» и не станет биться чаще. А вот эти же слова, сказанные в состоянии сниженного уровня бодрствования, уже способны вызвать желаемое учащение сердечных сокращений.

В подготовке организма к деятельности ведущую роль играет нервная система, и центральный ее отдел (головной и спинной мозг) руководит всеми функциями опорно-двигательного аппарата. Однако в регуляции деятельности внутренних органов (сердце, желудок, печень, эндокринные железы и др.) решающее значение имеет вегетативная нервная система.

Функции вегетативной, а следовательно, и симпатической нервной системы не подчиняются прямым приказам нашего сознания, нашим словам. Но если отдать эти устные приказы при сниженном уровне бодрствования (вызванном самовнушением или внушением), то они способны вызывать желаемый эффект.

При тонизации слова формул также должны сопровождаться ощущениями и яркими образными представлениями. Поэтому и навык тонизации необходимо регулярно тренировать.

Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки обеспечивает перевод занимающегося из активного состояния в снаподобное, уровень бодрствования значительно понижается, преобладающее значение получает парасимпатическое влияние. Об этом состоянии занимающиеся говорят: «Я как будто спал, но я не спал, все тело мое спало, а сам я где-то парил, сознание мое было хотя и заторможенным, но невыключенным».

В процессе тонизации повышается активность симпатической системы. Но для этого недостаточно произнести: «Моя симпатическая система начинает работать более активно». Эта формула не реализуется: ведь в опыте человека нет соответствующей закрепленной связи. Следовательно, надо использовать обходной путь, описать словами вторичный эффект, который проявляется при повышенном тоне симпатической нервной системы.

Впервые такое описание было сделано в «психотонической тренировке», предложенной советскими психотерапевтами К. И. Миrowsким и А. Н. Шогам для лечения больных астенией и гипотонией.

Итак, чтобы вызвать тонизацию, нужно описать словесными формулами хорошо знакомое каждому спортсмену состояние волнения и напряженности, которое возникает, например, перед стартом (ощущение легкого озноба, дрожи, пробегающей по мышцам, глубокое и частое дыхание, ясность сознания и мышления, повышенная острота зрения и слуха, обостренное мышечно-суставное чувство, готовность «взорваться» в главном мышечном усилии).

Тонизирующие формулы для завершения успокаивающего занятия ПРТ могут быть выражены разными словами. Однако надо выбирать такие слова, которые близки и понятны спортсмену, которые приведут к наиболее яркому образному представлению. Каждый квалифицированный спортсмен после анализа своего предстартового состояния может самостоятельно подобрать наиболее подходящие формулы. Например, формулы для начинающих могут быть такими:

1. *Уходит чувство тяжести и расслабленности из моих рук, моих ног, из всего моего тела.*
2. *Мое дыхание углубляется, становится чаще.*
3. *Я чувствую, как выдыхаемый воздух холодит мои ноздри.*
4. *Прохлада охватывает все мое лицо.*
5. *Как будто приятный ветерок обдувает меня.*
6. *Прохладным стал мой лоб, мои виски.*
7. *Мышцы моего лица стали легкими, подвижными.*
8. *Приятный холодок пробежал по шее, плечам, спине.*
9. *Я становлюсь все бодрее и бодрее.*
10. *Самочувствие отличное.*
11. *Я как сжатая пружина.*
12. *Готов действовать.*
13. *Встать!*

Практика показывает, что для эффекта тонизации важнее всего научиться получать ощущение прохлады, озноба, легкой дрожи в мышцах.

Если приведенный набор тонизирующих формул недостаточно эффективен, можно применить более действенный набор формул (только на время обучения и выработки навыка).

1. *Я чувствую, как прохлада распространяется по моему телу.*
2. *Возникает чувство легкого озноба.*
3. *Как после прохладного душа.*
4. *Из всех моих мышц уходит расслабление и вялость.*
5. *Как будто спала пелена.*
6. *Чувствую легкую дрожь в мышцах.*
7. *Озноб усиливается.*
8. *По телу «пробежали мурашки».*
9. *Мысленно вижу и чувствую, что моя кожа стала «гусиной».*
10. *Озноб пробегает по плечам и спине.*
11. *Вот он спустился через плечи и предплечья до кистей.*
12. *Холодеют ладони.*
13. *Дыхание стало частым и глубоким.*
14. *Сердце бьется мощно и учащенно,*
15. *Озноб еще сильнее.*
16. *Он распространился по телу через бедра до стоп.*
17. *Холодеют стопы.*
18. *Озноб передергивает, разминает все мои мышцы.*
19. *Мышцы стали упругими, сильными.*
20. *Сам я становлюсь бодрее.*
21. *Мне хочется двигаться.*
22. *Я приятно возбужден и полон энергии.*
23. *Я весь как сжатая пружина, готовая мгновенно распрямиться.*
24. *Я готов действовать.*
25. *Готов встать, резко встаю!*

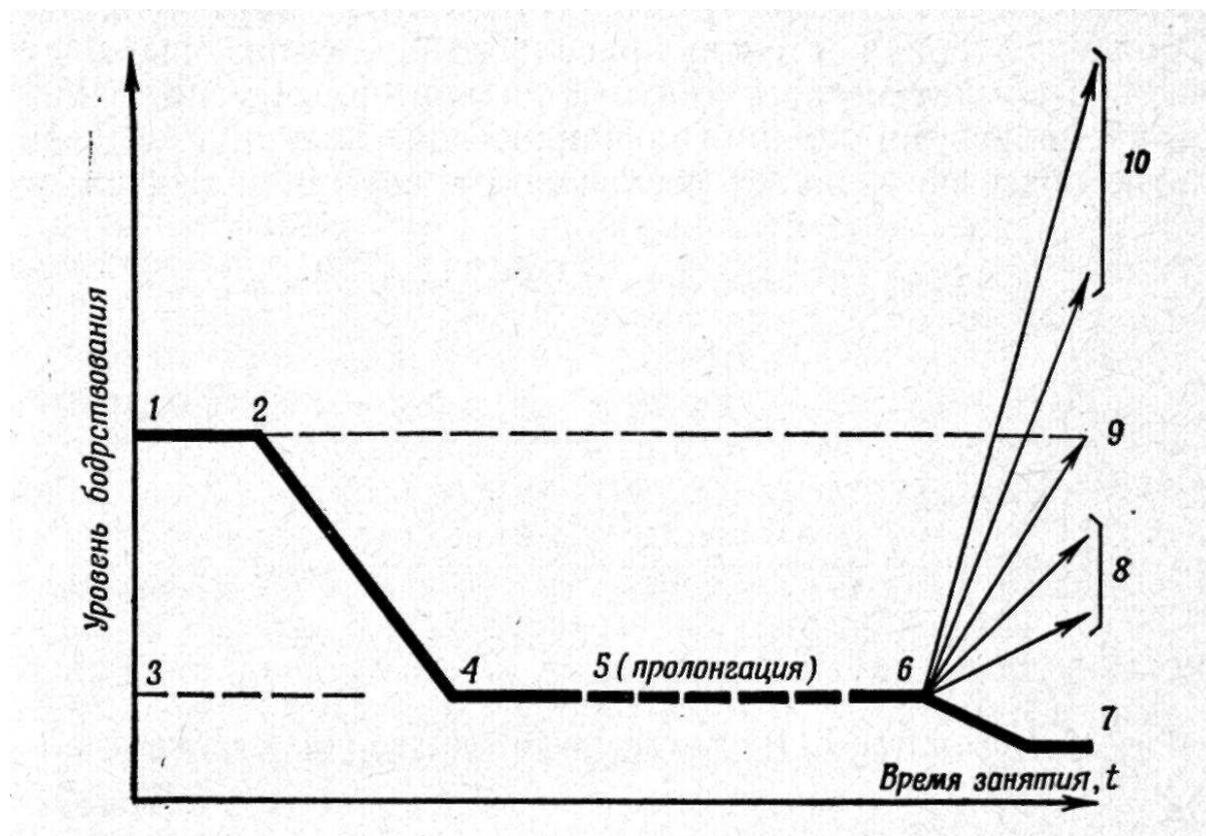
По мере закрепления действия этих формул их общее число постепенно сокращается, находятся лучшие выражения, подбирается индивидуально их общая направленность. Как в успокаивающей части ПРТ при хорошей тренированности эффект может достигаться только одной первой фразой: «Я успокаиваюсь», так и при достаточной тренированности эффект тонизирующих формул может проявиться от одной формулы: «Возникает чувство легкого озноба».

Процесс обучения спортсменов приемам мобилизации может также объективно контролироваться данными кожно-гальванической реакции, изменением частоты сердечных сокращений, повышением артериального давления и мышечного тонуса.

Если представить себе общую схему вариантов психорегулирующего занятия, то для этой цели может быть предложен график (рис. 9).

Практически в одном занятии могут комбинироваться разные способы его завершения (например, сначала приемы активизации, затем тонизации).

Исследования показывают, что первые месяцы занятий ПРТ наиболее эффективны при продолжительности 20—25 мин.



- 1 - Исходный уровень бодрствования
- 2 - Начало успокаивающей части
- 3 - Сниженный уровень бодрствования :
- 4 - Переход в аутогенетическое погружение
- 5 - Конец успокаивающей части
- 6 - Начало завершения занятия
- 7 - Перевод в сон
- 8 - Успокоение
- 9 - Активизация
- 10 - Тонизация

Рис. 9. Схема вариантов занятия ПРТ

На втором этапе занятий такая же эффективность достигается уже за 10—12 мин.

Можно ли сократить время занятия и при этом повысить его эффективность? Для изучения проблемы мы в 1966—1967 гг. опробовали в гребных командах «сдвоенные занятия». Вместо одного цикла «успокоение — мобилизация» применили два таких цикла, следующих один за другим. Оказалось, что второе успокоение,

выполненное после мобилизации, повышает эффективность занятия в целом (рис. 10). В своих отчетах гребцы писали, что при повторном расслаблении возникает такое ощущение, будто «отдых проникает в каждую клетку тела». После тяжелой, изнурительной тренировки повторное успокоение полностью или в значительной мере снимало чувство усталости и утомления.

Более глубокая степень расслабления, более выраженное снижение симпатического тонуса при повторном успокоении регистрировалось по кожно-гальванической реакции. Сдвоенное занятие вовсе не означает увеличения вдвое продолжительности

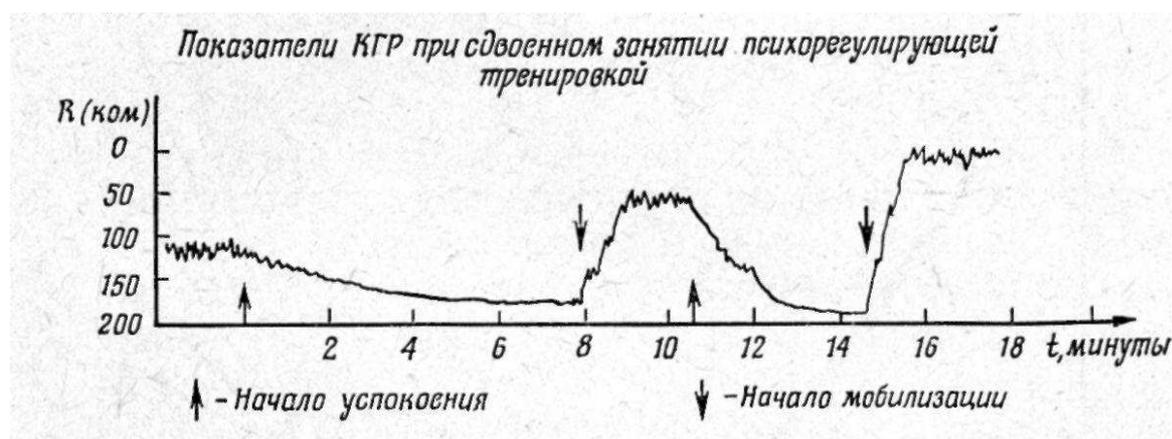


Рис. 10. Показатели КГР при сдвоенном занятии психорегулирующей тренировкой

занятия. На второй год занятия психорегулирующей тренировкой спортсмены успевают проделать сдвоенное занятие за 14—15 мин. Сдвоенное занятие может быть в зависимости от задач построено различно. В случаях, когда необходимо предупредить появление утомления или когда признаки утомления уже налицо, в период тяжелых монотонных весенних тренировок или после многократных прохождений скоростных отрезков, а также при недомогании, показаны сдвоенные занятия с акцентом на успокоение, отдых и восстановление. Мобилизующие приемы могут быть в конце каждого цикла по 20—30 сек., а все остальное время отводится на расслабление и отдых.

Когда же у спортсмена возникает состояние вялости, упадка, безразличия и нужно активизировать спортсмена, повысить его тонус и уровень бодрствования, применяются сдвоенные занятия с акцентом на мобилизующие приемы.

2. Решение спортивных задач с помощью ПРТ

В предыдущих разделах рассматривалось построение занятий психорегулирующей тренировкой, направленных более всего на решение таких задач, как обеспечение отдыха, активизация процессов восстановления, снятие эмоционального возбуждения, нахождение оптимального уровня бодрствования. Однако по

ходу проведения занятий представляется возможным решать также и некоторые специфические спортивные задачи. В этих случаях необходимы или непосредственное участие тренера, или очень хороший контакт между тренером и руководителем занятий при условии, что последний является также хорошим специалистом в данном виде спорта. Возможности, о которых мы сейчас говорим, создаются теми особенностями состояния аутогенетического погружения, которые были уже рассмотрены.

Идеомоторная тренировка в бодрствующем состоянии применяется в практике многих видов спорта: в гимнастике, прыжках в воду, акробатике и др. Но представление движений достигается здесь за счет активного сосредоточения, которое не все спортсмены могут длительно удерживать, а полученные представления не достигают большой степени яркости.

Отключение же от посторонних раздражителей и полная сосредоточенность спортсмена на самом себе, получение ярких представлений и близость состояния к парадоксальной фазе, когда слабый раздражитель приводит к сильной реакции, создают предпосылки для успешного проведения идеомоторной тренировки в состоянии аутогенетического погружения.

Образное представление во время релаксации является единственным и очень ярким раздражителем, а потому его влияние на поиски правильного движения очень велико.

Идеомоторная тренировка в академической гребле не менее эффективна, чем в других видах спорта, хотя используется пока совершенно недостаточно. Рассказывая об опыте работы восьмерки «Крылья Советов», мы уже говорили о той большой роли, которую играли в команде представления движений и создание «образа идеальной гребли». Этот прием мы использовали и в работе с различными гребными экипажами, проводя его в комплексе занятий ПРТ.

После завершения успокаивающих формул, когда у спортсмена наступало состояние аутогенетического погружения, вызывались представления спортивной двигательной деятельности. Однако, как выяснилось в ходе этой работы, гребцам трудно удерживать представление гребных движений под голос руководителя. Циклическая деятельность всегда представляется гребцу в определенном внутреннем ритме, руководитель же занятий своими репликами обычно не «попадает» в ритм гребца. Руководитель, к примеру, говорит о расслаблении кистей в захвате, а гребец в это время мысленно «просматривает» отпрыгивание от подножки или тягу плечами в конце гребка.

Поэтому руководитель может только намечать в движении звено, на которое должен обратить внимание спортсмен. Например, после успокаивающей части занятия вводится несколько переходных формул:

- *Чувствую себя свободно и легко.*
- *Мышцы послушны мне.*

- *Хочется проверить свои мышцы в движении.*
- *Представляю, вижу и чувствую себя в лодке.*
- *Легкая спокойная гребля.*
- *Мои движения свободны, ритмичны.*
- *Все у меня получается, все удается.*
- *Движения доставляют удовольствие.*

Затем, когда гребцы «нащупали» свой внутренний ритм свободной гребли, им дается задание простое и конкретное:

— *Все внимание удерживаю только на контроле ловкого забрасывающего движения кистей в момент захвата.*

Теперь нужно сделать паузу и предоставить спортсменам возможность 1—2 мин. поработать над представлением этого движения, сохраняя свой ритм, после чего руководитель переходит к завершению занятия. На следующем занятии можно таким же образом дать гребцам прочувствовать другой элемент движения и т. д. Через некоторое время в одном занятии можно «просмотреть» 2—3 элемента. Менее целесообразно контролировать вниманием весь цикл гребка.

Представление движений приводит к повышению симпатического тонуса и постепенному выведению из состояния аутогенетического погружения, причем при представлении сложных движений по большой амплитуде это наблюдается быстрее, чем при представлениях отдельных малых звеньев движения.

Работа, подобная описанной, проводилась нами в групповых занятиях со всей командой. Таким образом полезно заниматься в зимнее время, за 3—4 недели до выхода на воду, или в другое время при наличии у всей команды какого-то общего дефекта в технике.

Однако, как правило, работа, направленная на исправление технических дефектов, должна проводиться в индивидуальных занятиях, особенно можно рекомендовать ее тогда, когда техническая ошибка зависит от недостатка скоростного компонента, который легче поддается коррекции тренирующим действием представлений. Об этом справедливо писали А. Ц. Пуни и В. И. Секун.

Мы убедились в этом, работая в 1969 г. с мастером спорта международного класса Геновайте Шидагите. Эта очень одаренная и физически сильная одиночница не могла сохранять долго техническую греблю в высоком темпе и проходила дистанцию обычно в темпе 28—30 гребков в минуту, в то время как все ее противницы выступали с темпом 34—36 и более гребков в минуту.

Основные идеомоторные тренировки с Г. Шидагите проходили в апреле—июне, когда из-за болезни она совсем не тренировалась на воде. Занятия проходили, как правило, два раза в день. После успокоения и мышечной релаксации спортсменка представляла себя в лодке, начинала представлять спокойную равномерную греблю и заканчивала идеомоторную тренировку мысленным прохождением отрезка около 500 м в предельно возмож-

ном темпе. По выразительным движениям можно было подсчитать, что спортсменка каждое ускорение «шла» в темпе 40 - 42 гребка в минуту.

С выходом на воду спортсменка почувствовала себя во время скоростной гребли значительно увереннее. Она выиграла все основные соревнования года, включая чемпионат Европы. Для нас же было важно то, что ее гоночный темп повысился до 33 — 34 гребков в минуту.

Подобного рода идеомоторная тренировка во время занятия ПРТ может быть направлена и на тактику прохождения дистанции. Например, в сезоне 1968 г. в г. Тракае проходили соревнования на приз «Янтарные весла». Из-за сильного ветра соревнования на основной дистанции оказались невозможными: волны заливали лодки. Судейская коллегия решила избрать для гонок другой участок, на котором ветер был попутным. Старт давался от высокого крутого берега, что обеспечивало на стартовом участке длиной метров 250 гладкую воду. Дальше лодки входили в зону, где была высокая волна. Дистанция на выбранном участке была немного короче обычной. Условия гонки определяли тактику: надо было обязательно получить преимущество на старте, на участке гладкой воды.

Женская восьмерка «Жальгирис» (тренер Е. И. Вайткевич), с которой мы в то время работали, отличалась относительно медленным стартом, хотя на тренировках команде иногда и удавалось сделать 10 стартовых гребков за 12,3 — 12,5 сек. Спортсменки в это время уже хорошо владели приемами психорегулирующей тренировки, поэтому мы собрали их на занятие и предложили прочувствовать прохождение старта и послестартового отрезка в предельном темпе. После двукратной идеомоторной тренировки команда вышла на старт соревнований. Первые 10 гребков были сделаны всего за 11 сек.

Использование ПРТ имеет в каждом виде спорта свои специфические особенности. Так, в спортивной гимнастике, где практически каждый мастер применяет идеомоторную тренировку перед исполнением упражнений, ПРТ может использоваться различно. Например, можно перенести в ПРТ уже отработанные, привычные приемы идеомоторной тренировки и при этом представлять отдельные связки в движениях. Можно «просматривать» и все упражнение целиком.

При регистрации идеомоторной тренировки (в ПРТ) по данным кожно-гальванической реакции видны индивидуальные особенности исполнения (рис. 11). На рис. 11, А дана запись кожно-гальванической реакции во время занятий ПРТ абсолютной чемпионки мира 1971 г. Л. Турищевой (запись 1968 г.) После проведения успокаивающей части занятия спортсменка представила себя в гимнастическом зале и мысленно «выполнила» комбинацию на бревне. Видно, как к концу упражнения нарастает У гимнастики уровень возбуждения.

На рис. 11, **Б** дана запись КГР при «выполнении» вольных упражнений олимпийской чемпионкой Л. Петрик. Отчетливо видно, что во время представления вольных упражнений форма кривой совсем другая. Упражнение начинается на очень высоком уровне возбуждения и в конце достигает предела. Кривая напо-

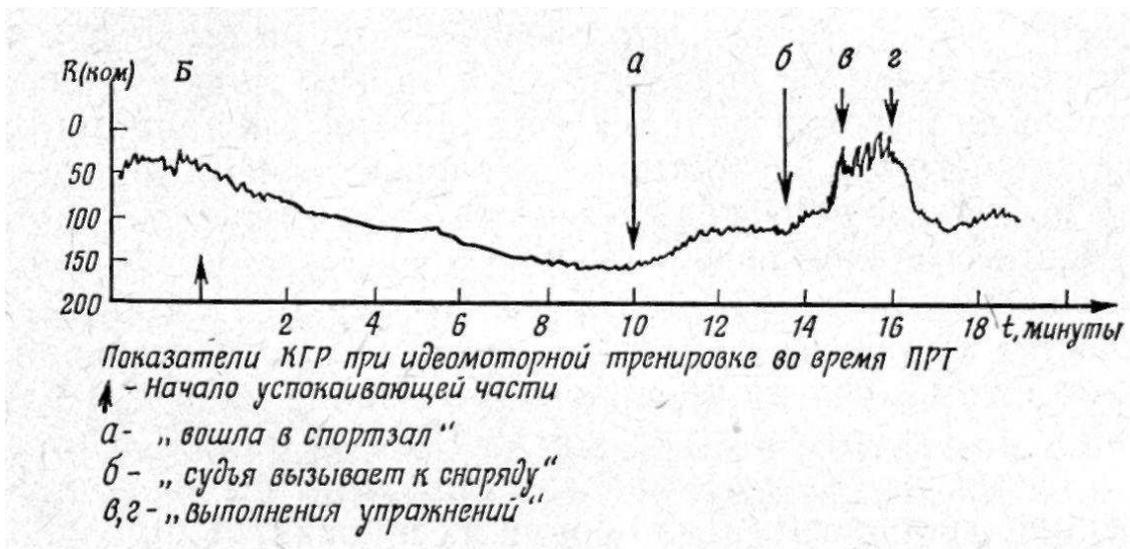
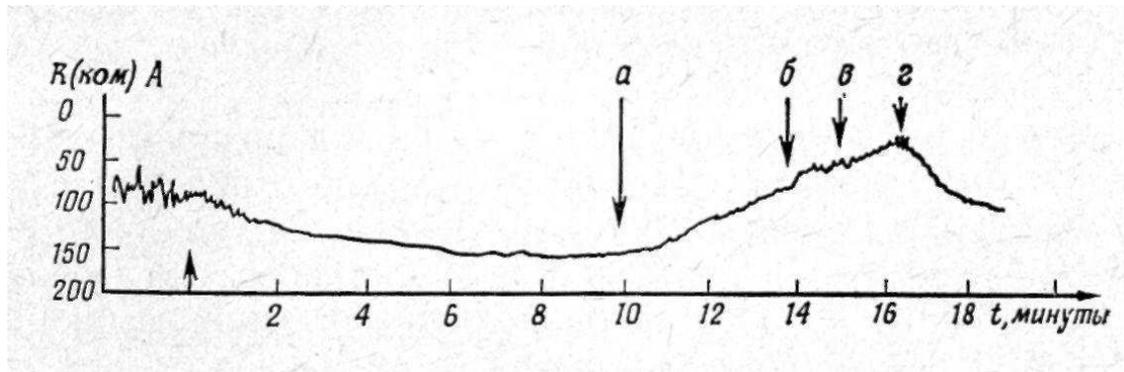


Рис. 11. Показатели КГР при проведении идеомоторной тренировки во время ПРТ

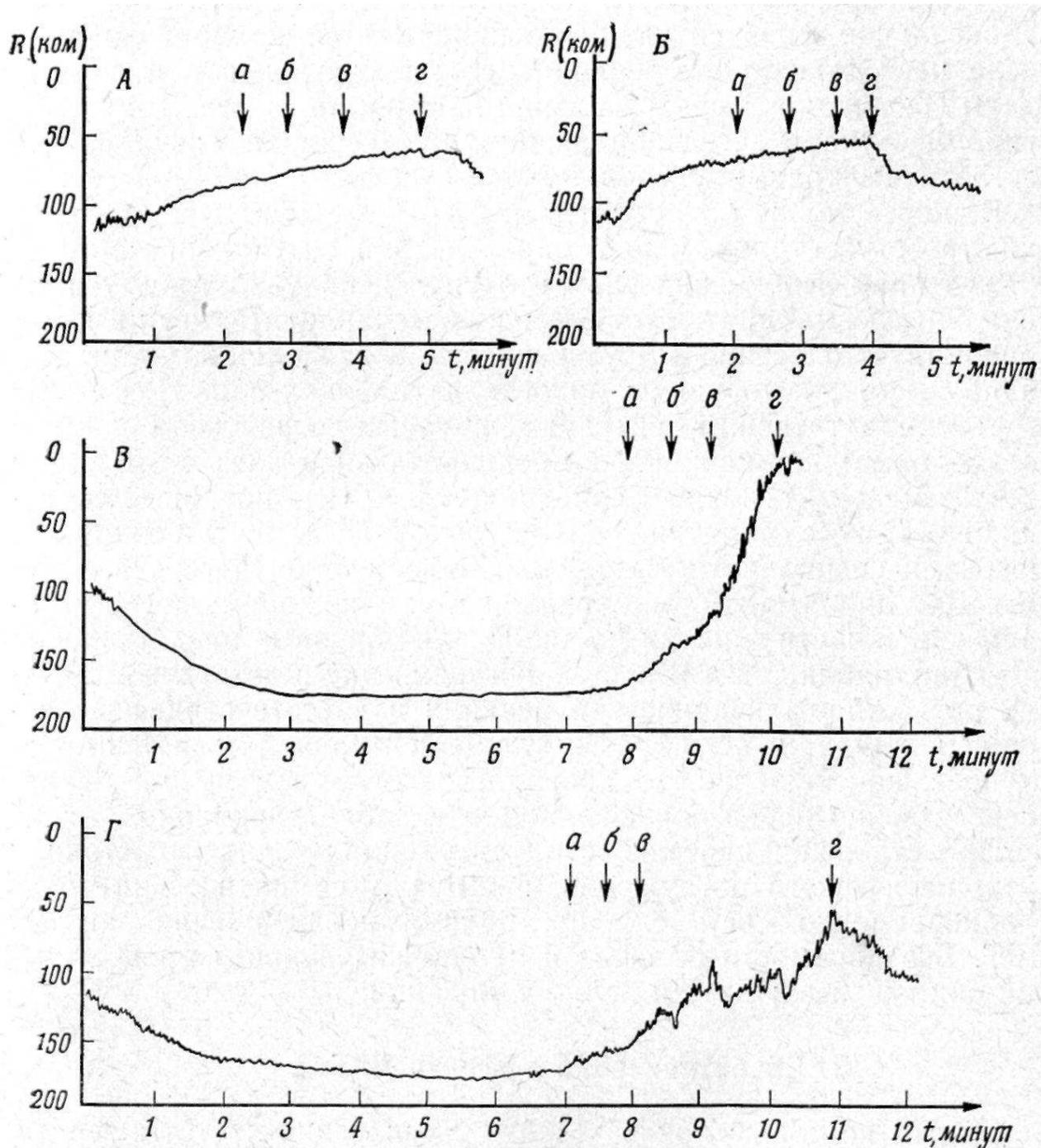
минает языки пламени, что очень соответствует огневой «Цыганочке» Ларисы Петрик.

Важно обратить внимание на такую деталь. При ПРТ время представления того или иного упражнения у мастеров точно соответствует реальному времени. Это отмечалось не только у гимнастов, но и у пловцов. В команде пловцов были две группы спортсменов. Спортсмены одной группы (рис. 12, А и Б) по просьбе психолога представляли проплыв дистанции без предварительной специальной подготовки. С другой группой спортсменов (рис. 12, В и Г) сначала проводились занятия ПРТ, а идеомоторная тренировка подключалась после окончания успокаивающей части, на фоне уже сниженного уровня бодрствования.

Оказалось, что представления спортсменов второй группы отличаются большей точностью соответствия времени представления и времени, за которое пловец действительно проплывает дистанцию. У спортсменов же первой группы наблюдались значи-

тельные расхождения. Очевидно, представления на фоне сниженного уровня бодрствования более точны, потому что они являются единственным раздражителем, а идеомоторная тренировка в бодрствующем состоянии не обеспечивает полного отключения от раздражителей, являющихся помехами.

Следующий прием ПРТ, который может иметь самостоятельное значение, известен в психотерапии под названием «десенсибилизация». Представление может касаться не только двигательной деятельности, но и ситуации, в том числе и такой, кото-



Показатели КГР при проведении идеомоторной тренировки.
 а- представление „вошел в бассейн“; б- представление „вызов на старт“
 в, г- представление „проигрываю дистанцию“
 А и Б - „проплывание“ 100 м дельфином без ПРТ
 В - „проплывание“ 100 м вольным стилем на фоне ПРТ
 Г - „проплывание“ 200 м брасом на фоне ПРТ

Рис. 12. Показатели КГР при проведении идеомоторной тренировки

рая волнует человека, вызывает эмоциональное возбуждение и психическое напряжение, приводит к опасениям и тревоге.

Например, у некоторых людей вызывает страх предстоящая поездка в лифте. В психотерапии, пользуясь «услугами» парадоксальной фазы, постепенно, под контролем вегетативных показателей (дыхание, пульс и др.) начинают в представлениях «подводить» такого человека к лифту. Через некоторое время «подход» к лифту уже не вызывает эмоциональной и вегетативной реакции. На следующем этапе занятий человек, опять же в представлении, «входит» в кабину лифта (представленная в парадоксальной фазе ситуация воспринимается как реальная) и после нескольких повторений перестает реагировать и на это. Затем совершают в представлении поездку на лифте. Так постепенно наступает десенсибилизация, предстоящая ситуация перестает быть травмирующей.

В спорте также есть спортсмены, которые испытывают опасения, тревогу, страхи перед определенной ситуацией. Гимнаст когда-то при исполнении элемента упал и получил травму и теперь боится выполнять этот элемент на снаряде. Прыгун в высоту чувствует опасение и неуверенность, когда планка установлена на высоте, которую он никогда не преодолевал. Некоторых спортсменов тревожит ситуация крупных соревнований, или, предположим, возможность в предварительном заезде оказаться рядом со своим основным соперником и другие подобные ситуации. Поэтому в занятия психорегулирующей тренировкой мы включали специальную часть, направленную на десенсибилизацию. Для лиц с малой эмоциональной устойчивостью после успокаивающей части занятия мы включали образные представления ситуации, наблюдая и контролируя динамику вегетативной реакции по кожно-гальванической реакции и частоте сердечных сокращений. Однако если травмирующей ситуацией является предстоящее соревнование, то проводить этот прием нужно не непосредственно перед соревнованием, а заблаговременно.

Представления деятельности и ситуации выводят из состояния аутогенетического погружения, повышают симпатический тонус и одновременно могут служить приемами завершения занятий ПРТ. В зависимости от силы и продолжительности представлений они могут служить и целям тонизации.

3. Объективизация эффекта ПРТ

Целый комплекс показателей — уменьшение частоты сердечных сокращений, понижение артериального кровяного давления, повышение электросопротивления кожи, уменьшение мышечного тонуса и т. п. — указывает на то, что во время успокаивающего занятия ПРТ в вегетативном балансе происходит решительный крен в сторону повышения парасимпатического тонуса. Это значит, что наблюдается сдвиг в сторону трофотропных тенденций,

в сторону превалирования восстановления, ассимиляции, накопления. Все это неминуемо должно найти свое отражение и в особенностях энергетических процессов.

Особый интерес для исследования представляет конечный этап кислородного обмена — утилизация имеющегося в крови кислорода тканями — КСПК (по методике И. М. Эпштейна). В итоге кислородного обмена в организме образуется универсальный источник энергии — аденозинтрифосфат (АТФ). Конечный этап транспортировки кислорода — клетка. Здесь происходит цепь превращений кислорода, сопровождающаяся выделением энергии. Поэтому важно получить сведения именно с конечного этапа из ткани, в клетках которой происходит образование энергии.

Наличие большого количества кислорода в крови еще не означает, что весь этот кислород производительно используется. Утилизация кислорода зависит также от состояния тканей, клеток, межклеточных мембран, и метод определения КСПК позволяет получить некоторую информацию о том, насколько активно кислород из крови потребляется в тканях.

Предварительные исследования, проведенные в различных командах по академической гребле (юниоры, мужчины, женщины), позволили выявить стандартные кривые, отражающие динамику потребления кислорода. Было показано, что функциональное состояние спортсменов адекватно отражается показателями КСПК. Удалось выделить пять типовых вариантов, соответствующих уровню функционального состояния (от плохого до отличного).

Дальнейшие исследования проводились только со спортсменами команд мастеров. На каждого спортсмена было получено как минимум три измерения:

КСПК-1 — непосредственно перед началом спортивной тренировки;

КСПК-2 — сразу после окончания спортивной тренировки;

КСПК-3 — через час после окончания спортивной тренировки.

Значение КСПК-1 принималось при анализе за 100%, от которых проводился дальнейший отсчет.

Особенность хорошо тренированного спортсмена заключается в большой подвижности, легкой приспособляемости всех систем организма. Эта же тенденция отражается и в энергетических процессах. Так обеспечивается экономизация деятельности, необходимая сейчас первоклассному спортсмену.

У хорошо тренированного гребца все необходимые для обеспечения его специальной гребной деятельности системы с началом нагрузки активно и сразу включаются для создания высокой работоспособности. С прекращением нагрузки сразу включаются противоположно направленные механизмы, которые обеспечивают прекращение теперь уже ненужных энерготрат и преоблада-

ние процесса ассимиляции, т. е. восстановления и накопления энергетических ресурсов. При плохом функциональном состоянии спортсмена как бы повышена инертность этих процессов — тренировка кончилась, нагрузки уже нет, а организм, работая «на холостом ходу», продолжает растрачивать свои энергетические запасы. Это приводит к нарастанию утомления.

О функциональном состоянии спортсмена можно, в частности, судить по динамике показателей КСПК. У хорошо подготовленных в функциональном отношении спортсменов второе исследование константы (КСПК-2) показывает обычно значительно большую активность тканей в потреблении кислорода (150—160% и больше в сравнении с КСПК-1), т. е. физическая нагрузка ускоряет процессы восстановления. Весьма важен третий показатель КСПК, дающий представление о скорости восстановления энерготрат после тренировки. У спортсменов-ребцов в хорошем функциональном состоянии КСПК-3 почти равняется КСПК-1, т. е. уже через час после окончания физической нагрузки процесс восполнения затраченной энергии заканчивается.

Можно ли задержать это полезное для организма состояние, когда процессы восстановления активны и проходят в организме ускоренно? Если это возможно, тогда удалось бы помочь организму не только восстановить затраченную энергию, но и создать некоторый энергетический резерв. Нами проводились занятия ПРТ различной продолжительности, различного построения, до и после спортивной тренировки под контролем изменений КСПК (табл. 9).

Таблица 9

Данные КСПК в зависимости от методики ПРТ

	Без ПРТ	Одно занятие ПРТ	Два занятия ПРТ	«Сдвоенные» занятия ПРТ
КСПК-1(%)	100	100	100	100
ПРТ до спортивной тренировки	Не проводилось	Не проводилось	8 мин.	12 мин.
Спортивная тренировка	+	+	+	+
КСПК-2(%)	140	140	180	220
ПРТ после спортивной тренировки	Не проводилось	8 мин.	8 мин.	12 мин.
КСПК-3 (%)	110	218	224	280

Так как дни экспериментов назначались по согласованию с тренерами тогда, когда командам в спортивных тренировках предстояли одинаковые нагрузки, то различия, полученные в исследовании, зависели от различного методического проведения занятий ПРТ.

Итоги исследования показали, что с помощью психорегулирующей тренировки можно в какой-то степени управлять процессами восстановления, что занятия ПРТ способствуют созданию и поддержанию в организме условий для активизации процессов восстановления.

Насколько же ощутим энергетический эффект психорегулирующей тренировки в психической и физической деятельности спортсмена? Ответ на этот вопрос был получен в ряде экспериментов.

Совместно с кафедрой физиологии Смоленского ГИФК (В. М. Волков и В. Н. Путало) нами было проведено исследование статической и динамической работоспособности в условиях повторных нагрузок, когда постепенно нарастало утомление.

При изучении статической работоспособности мышц — сгибателей предплечья спортсменов поддерживал постоянное усилие (50% максимума) до полного утомления мышц. Величина усилия фиксировалась тензодинамометром, попыток было семь, интервал между попытками (3 мин.) был недостаточен для полного восстановления. В ходе исследования эффективность психического воздействия (ПРТ) сравнивалась с эффективностью иных форм отдыха (табл. 10).

Таблица 10

Изменения статической работоспособности при различных формах отдыха в интервалах между попытками

	Время удержания статич. усилия в первой попытке (сек.)	Время удержания статич. усилия в последующих попытках (в % к первой попытке)		
		3-я попытка	5-я попытка	7-я попытка
ПРТ	138,3±1,3	98,7±1,06	91,5±0,53	86,3±0,36
Пассивный отдых	138,6±1,8	96,1±0,51	86,8±1,2	75,4±1,0
Активный отдых	138,5±1,2	94,9±0,93	78,2±0,74	64,8±0,52
Комбинированный массаж	138,3±2,0	95,8±0,76	81,3±0,63	67,2±0,43

Из таблицы видно, что снижение результативности статической работы при применении ПРТ относительно меньше, чем при других формах отдыха. При этом эффективность ПРТ вырастает

с увеличением утомления (в пятой-седьмой попытках). Иными словами, ПРТ в большей степени, чем другие формы отдыха, обеспечивает статическую работоспособность на фоне нарастающего утомления.

Но свойство сохранять высокую работоспособность в условиях нарастающего утомления называется выносливостью. Таким образом, ПРТ наиболее эффективно влияет и на выносливость.

Рассмотрим влияние ПРТ на динамическую работоспособность. Спортсменам предлагалось на плечевом эргографе поднять наибольшее число раз груз, равный 50% максимального. Темп работы давался вспышкой фотостимулятора 1 раз в 2 сек. На каждую вспышку надо было согнуть и разогнуть руку в локтевом суставе, поднимая и опуская груз. Как правило, спортсмены поднимали такой груз 58—65 раз. После выполнения серии спортсмену предоставлялся отдых 3 мин., затем серия повторялась. Всего попыток было шесть. Исследование также занимало 4 дня (по количеству исследуемых вариантов отдыха). Результаты исследования видны из табл. 11.

Таблица 11

Изменения динамической работоспособности при различных формах отдыха в интервалах между попытками

	Результат работы в первой попытке (КГМ)	Результат работы в последующих попытках (в % к первой попытке)		
		2-я попытка	4-я попытка	6-я попытка
ПРТ	173,1±5,2	108,3±2,5	100,3±2,4	91,2±2,8
Пассивный отдых	173,6±7,4	94,3±2,5	85,1±2,9	80,1±2,6
Активный отдых	172,8±8,5	117,0±2,3	89,2±2,0	61,4±2,9
Комбинированный массаж	172,4±8,1	125,0±2,1	95,1±2,2	69,4±2,7

Из таблицы наглядно видно, что перед второй попыткой (когда утомление еще неглубокое) наибольший эффект дают активный отдых и массаж, а по мере нарастания утомления начинает относительно увеличиваться значение психорегулирующей тренировки. Следовательно, в оценке форм отдыха при динамической работе получается та же самая закономерность, что и при статической работе.

В приведенных опытах речь шла о работе ограниченной группы мышц, и потому можно говорить в основном о локальном утомлении. Чтобы оценить то же явление в условиях утомления более значительной массы мышц (региональное утомление),

применялось исследование на вертикальном эргографе. Испытуемый в положении «стоя» руками и туловищем сверху-вперед-вниз тянет за трос груз. Работая до утомления, спортсмены 18 — 20 лет поднимают груз (весом 50% максимального) примерно 115—120 раз за 10—10,5 мин. Опыт проводился в двух попытках с интервалом отдыха между ними 3 мин. Результаты исследования видны из табл. 12.

Таблица 12

Изменения работоспособности в пробе на вертикальном эргографе при различных формах отдыха между попытками

	Средний результат первой попытки (КГМ)	Восстановление работоспособности во второй попытке (в % к первой попытке)
ПРТ	1260,2 ± 26,5	98,6 ± 1,5
Пассивный отдых	1260,0 ± 31,5	90,2 ± 1,9
Активный отдых	1260,3 ± 25,3	74,7 ± 2,3
Комбинированный массаж	1260,1 ± 27,7	80,4 ± 2,5

Приведенные данные позволяют сделать вывод, что воздействие ПРТ на состояние нервной системы, отраженное в изменениях энергетических процессов, реализуется и практически, давая прирост работоспособности на фоне нарастающего утомления. Этот эффект можно выразить конкретно в метрах, килограммах, секундах.

Однако с ПРТ нельзя связывать решение всех спортивных задач. К отдыху спортсменов надо подходить дифференцированно, используя все разнообразие средств, учитывая возможности их наилучшего применения. В частности, ПРТ наиболее эффективна сразу после физической нагрузки, а через 2—3 часа лучше применять активные средства отдыха.

Нами также был проведен эксперимент с целью определения воздействия психорегулирующей тренировки на психическую деятельность спортсмена. Оценка такого воздействия проводилась при помощи модифицированного варианта корректурной пробы. Каждый испытуемый получал бланк с нанесенными на нем 1500 буквенными знаками (20 строк по 75 букв в каждой), расположенными произвольно. В верхней части бланка изображены 4 фигуры: круг, квадрат, крест, треугольник. Перед началом пробы испытуемый вписывает по одной букве (все разные) в каждую фигуру.

Задание заключается в просматривании текста. При встрече с каждой из избранных четырех букв надо обвести ее соответствующей фигурой. Основная задача пробы — найти оптимальный ритм работы (темп движений максимальный, а количество ошибок и пропусков минимальные). Прделанная работа фиксируется по секундомеру каждую минуту, в общей сложности в течение

ние 10 мин. Затем бланки проверяются, и результаты наносятся на график. По данным графика возможен количественно-качественный анализ проделанной работы. Исследование проводилось после адаптации трехкратным повторением пробы.

Первая проба проводилась утром в день отдыха за несколько дней до ответственных соревнований.

Вторая проба проводилась через час после прохождения дистанции в первый день соревнований (после 15-минутного пассивного отдыха).

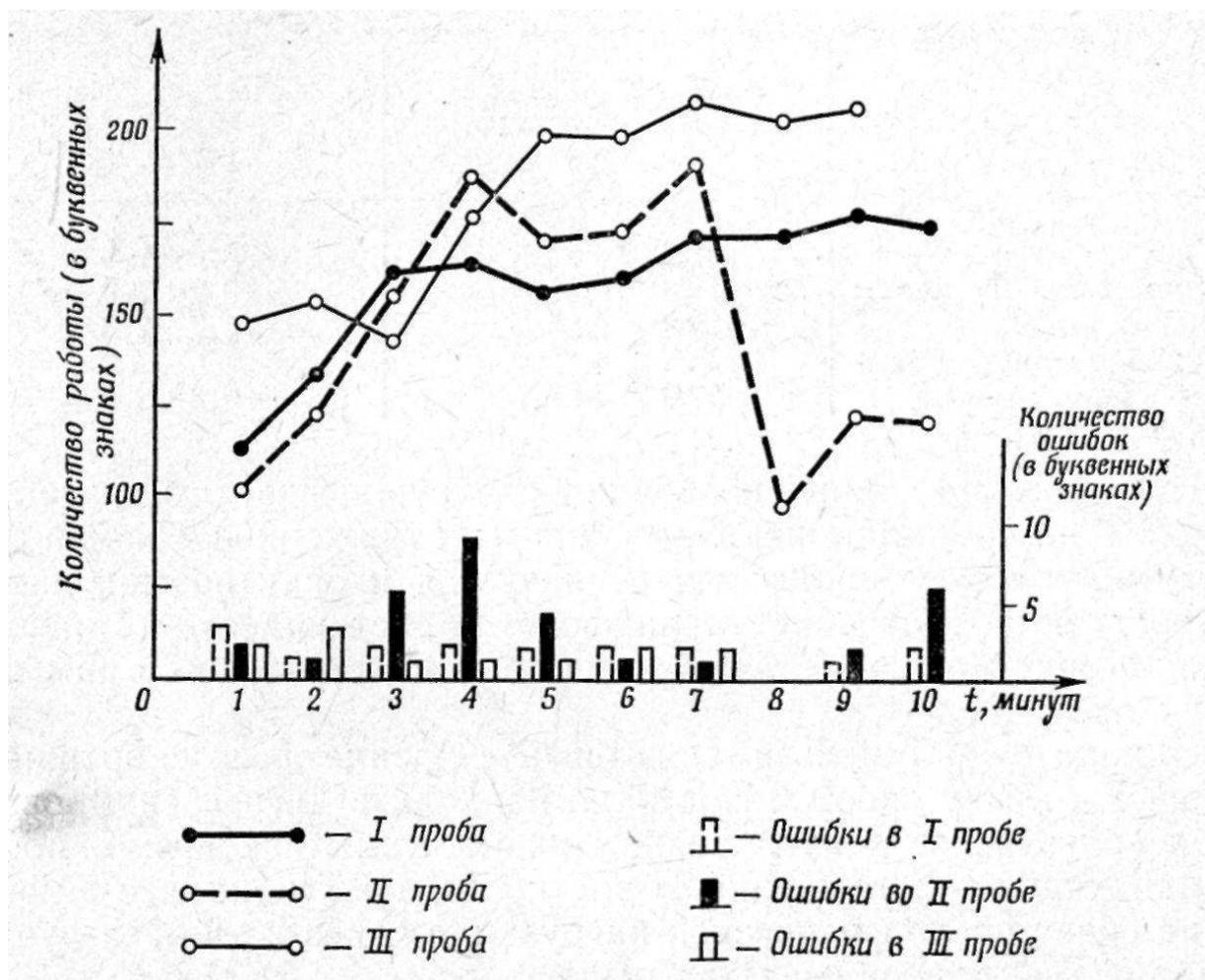


Рис. 13. Результаты корректурных проб ЗМС Б. И.

Третья проба проводилась через час после прохождения дистанции во второй день соревнования (после занятия ПРТ).

К исследованиям были привлечены спортсменки женской восьмерки «Жальгирис» и сборная команда парной двойки (Д. Швейц и Т. Гомолко). Первая проба служила фоном. Во второй пробе было отмечено снижение продуктивности работы, ухудшение внимания и способностей к критической оценке своей деятельности (спортсменки завышали темп и резко увеличивали количество ошибок). В третьей пробе спортсменки значительно улучшили и даже превысили показатели фонового исследования. В связи с тем что спортсменки занимались психорегулирующей тренировкой всего 3 месяца и не были достаточно подготовлены, занятия ПРТ продолжались 20 — 25 мин.

Итоги эксперимента свидетельствуют, что занятия психорегулирующей тренировкой обеспечивают наилучшие условия для отдыха и восстановления нервной системы, ее интегративных отделов и позволяют повысить психическую работоспособность. График результатов исследования заслуженного мастера спорта Б. показан на рис. 13.

График показывает, что во время выполнения первой пробы спортсменка на третьей минуте находит оптимальный ритм работы и поддерживает его без признаков утомления до конца исследования. Всего допущено 16 ошибок (одна ошибка на 94 знака). Пробу после гонки спортсменка начинает так же, как и первую, но с увеличением темпа резко возрастает количество ошибок. Коррекция вовремя не производится, завышенный темп сохраняется. Уже к седьмой минуте наступает заметное утомление, падает темп и производительность работы. На последних минутах спортсменка вновь пыталась поднять темп (реакция «финиша»), но это опять сопровождалось резким увеличением количества ошибок. Во второй пробе ошибок допущено в два раза больше, чем в первой пробе (одна ошибка на 45 знаков текста). Третья проба (после занятия ПРТ) выполнялась в самом быстром темпе. Всю пробу спортсменка закончила досрочно, за 9 минут. Признаков утомления во время работы не отмечалось, наоборот, в последние минуты темп был самым высоким и не сопровождался увеличением числа ошибок. Внимание сохранялось во все время пробы. Допущено всего 12 ошибок (одна ошибка на 125 знаков текста), т. е. лучше, чем в первой пробе.

Естественно, тренеров и спортсменов мало интересуют теоретические выкладки, хотя они и сводятся к тому, что при правильном применении психорегуляция неминуемо должна привести к повышению спортивно-технических результатов. К сожалению, в академической гребле оценить количественно результативность каждого гребца затруднительно. Тем не менее за несколько лет работы накопились свидетельства, что команды в годы регулярных занятий психорегулирующей тренировкой повышали свои технические результаты и выступали в соревнованиях стабильно. Наконец, опыт, накопленный в других видах спорта (легкая атлетика, плавание, прыжки в воду и др.), уже непосредственно убеждает в пользе психорегулирующей тренировки.

Важнейший вывод, к которому сейчас приходят исследователи (например, М. Банков, Р. Баер, Дюран де Бюссентан), заключается в том, что эффект снижения мышечного тонуса в нервной системе сводится к понижению возбуждения гипоталамуса, который «заведует» обеспечением интенсивности эмоции и ее вегетативного оформления. Таким образом, общий итог рассуждений может быть сведен к следующему: психофизиологический эффект психорегуляции диаметрально противоположен по своему направлению эффекту психического стресса. Именно психофизиологический антагонизм между влиянием психического стресса и

влиянием аутогенной психорегуляции объясняет механизм терапевтического воздействия последней. Распространение этого влияния осуществляется в самой нервной системе благодаря снятию возбуждения нервных клеток. Обеспечение влияния на периферию происходит через повышение тонуса парасимпатической системы, что и вызывает ускорение восстановительных процессов в тканях. Ткани получают возможность поглотить и переработать увеличенное количество кислорода из крови. Хотя скорость кровотока замедлена, тем не менее общий объем крови на периферии даже увеличивается. Уменьшение скорости кровотока способствует более полной утилизации кислорода тканями. При этом быстрее восстанавливается энергетический потенциал работавшей мышцы, рабочие ткани вновь получают возможность производительно функционировать. Однако отдыхает не только нервная и мышечная ткань, а весь организм как единая функциональная система. Замедлены сердечные сокращения, а тонус кровеносных сосудов понижен, значит, даже сердечная мышца получает редкую для себя возможность дополнительного отдыха. Таким образом, во время психорегулирующего занятия создается база для последующей повышенной работоспособности.

Глава VIII.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРТ В

КОМАНДАХ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Организация занятий психорегулирующей тренировкой — дело кропотливое, требующее такой же регулярности, как и тренировки спортивные. В занятиях ПРТ необходимы интерес, желание и энтузиазм спортсменов. Во время обучения это удается довольно легко, почти каждый день присоединяются новый материал, новые приемы, появляются новые ощущения, это занимающимся очень интересно. Труднее поддерживать регулярность занятий после окончания курса обучения. Практически получается, что занятия проходят регулярно, лишь когда их проводит руководитель, хотя, по сути дела, его постоянное присутствие и не нужно.

Роль руководителя, получив знания и навык проведения ПРТ, могли бы выполнять тренер или врач команды. Эта роль после завершения обучения сводится в основном к консультативной работе — составить и предложить спортсмену план занятий, уточнить, кому из спортсменов и на какие приемы обратить наибольшее внимание.

Есть общие задачи, которые относятся одновременно ко всем членам команды. Это, прежде всего, обеспечение отдыха и восстановления. Такие занятия лучше проводить сразу после окончания тренировки. В первые 3 — 5 месяцев продолжительность за-



Групповое занятие ПРТ

нятий может быть до 20 мин. Затем продолжительность занятий постепенно сокращается, и следует переходить к «сдвоенным» занятиям с акцентом на успокаивающих приемах продолжительностью 11 — 13 мин.

Групповые занятия целесообразны и перед тренировкой. На таких занятиях можно рекомендовать короткую успокаивающую часть (2 — 3 мин.), затем представление предстоящей деятельности (3 — 4 мин.), включающее 1 — 2 элемента гребного цикла, над которыми тренер предполагает работать на данной тренировке. Вторая часть занятия обеспечивает постепенный выход из аутогенетического погружения и одновременно служит приемом для завершения занятия. Однако если хотя бы для некоторых гребцов такой прием недостаточен, нужно после представления двигательной деятельности провести тонизацию, чтобы за 30 — 40 сек. повысить уровень бодрствования.

Могут быть и многие другие ситуации, когда рационально проведение групповых занятий сразу со всей командой. Например, перед засыпанием (днем и вечером) полезно проводить успокаивающее занятие с пролонгацией или с переводом в самоуспокоенный сон.

В тренировочном периоде для команды может быть рекомендована, например, такая общая схема самостоятельных занятий в течение дня:

1. Перед тренировкой подготовка к выполнению определенного технического элемента в гребле 5 — 6 мин.
2. Сразу после тренировки «сдвоенное» занятие с акцентом на успокоении 10 — 12 мин.
3. После обеда пролонгированное успокаивающее занятие с переводом в самовнушенный сон 20 мин.
4. Перед вечерней тренировкой подготовка к выполнению определенного технического элемента и тонизация 5 — 6 мин.
5. После вечерней тренировки «сдвоенное» занятие с акцентом на успокоение 10 — 12 мин.

Занятия всей командой в организационном отношении, конечно, более просты. Но ведь не всегда и не всем спортсменам целесообразно участвовать в таких общих занятиях. Для решения каких-либо частных задач, связанных с особенностями личности спортсмена или направленных на устранение конкретных технических ошибок, более эффективны индивидуальные занятия.

Если у спортсмена, весьма нужного команде, определена повышенная невротичность, подверженность колебаниям настроения, малая психическая устойчивость в напряженных ситуациях, то занятия психорегулирующей тренировкой являются, пожалуй, наиболее действенным средством профилактики, способным снизить у таких спортсменов вероятность возникновения невротических реакций. С этой целью мы считаем целесообразным проведение повторных занятий ПРТ (5 — 6 занятий в день продолжительностью 7 — 8 мин.) с использованием десенсибилизирующих приемов. Десенсибилизацию можно закончить за неделю до соревнований, а повторные занятия ПРТ продолжать до последнего дня соревнований.

Особого внимания требуют спортсмены, пониженная устойчивость которых сочетается с психофизиологической неуравновешенностью, заключающейся в большом преобладании подвижности возбуждения. Этим спортсменам в предсоревновательном периоде показаны более продолжительные занятия ПРТ (2 — 3 занятия в день по 20 мин.) и только непосредственно перед соревнованиями и в дни соревнований переход к частым, но более коротким занятиям.

В гимнастике, акробатике, прыжках в воду, горнолыжном спорте, прыжках на лыжах с трамплина и в некоторых других часто встречаются различные проявления зафиксированных страхов и опасений. Эти состояния представляют собой несомненные медицинские показания для проведения специальных занятий ПРТ. В гребле эти состояния наблюдаются очень редко, главным образом в связи с перенесенным ранее достаточно распространенным у гребцов острым приступом радикулита. Что касается возможностей психорегулирующей тренировки для совершенствования техники, то здесь «карты в руки» тренерам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психология и психогигиена все больше проникают в процесс спортивной тренировки и все более существенно помогают ему. Однако единых форм психологической и психогигиенической работы в спорте еще не выработано. Были попытки использовать приемы психологии труда, переносили в спорт опыт инженерной или космической психологии. Но все это оказалось малоэффективно. Спорт — специфическая область деятельности человека, и спортивная психология и психогигиена — прикладные дисциплины, призванные помочь именно спорту.

Опыт позволяет нам считать основной особенностью спортивной специфики то, что практическая психология должна строиться на психогигиеническом и психопрофилактическом фундаменте. Без этого психологическая работа значительно теряет в своей прикладности. В этой работе мы видим три основных звена:

1. Обследование (психодиагностика частично по унифицированным, частично по специальным для данного вида спорта методам).

2. Слежение (систематический динамический контроль с помощью минимального комплекса методик).

3. Коррекция состояния (в случаях, когда возникает или предполагается такая необходимость).

Для практической реализации этой системы необходимо следующее:

1) подготовить специалистов и обеспечить их необходимой аппаратурой;

2) обеспечить помощь психологов в первую очередь юношеским и молодежным командам;

3) оказывать периодическую помощь взрослым командам.

Эффект психологической и психогигиенической работы значительно возрастает, когда ее приемами активно пользуются спортсмены и тренеры.

«Что же это получается, — могут сказать спортсмены и тренеры, — тренируемся утром и вечером, зимой и летом, а этого все еще мало». Задача этой книги — напомнить, что увеличивать объемы, часы тренировок, километраж нельзя беспредельно. Спортсмен, кроме тренировок, должен работать, отдыхать, да и



Команда восьмерки «Жальгирис» — чемпионы СССР и Европы 1967 г.

тренеру нужно читать, совершенствоваться. Меняется и улучшается методика, введение нового проходит болезненно, но все же оно обязательно проникает в практику. Сейчас для практики особенно важны приемы, которые повышают эффективность тренировок и обеспечивают более полное восстановление организма спортсмена. Стремясь дать тренеру как можно больше практических советов по вопросам психологии и психогигиены, мы старались сделать изложение как можно более доступным, пытались избежать построения сложных теоретических конструкций и рекомендовали читателю минимум литературы, вышедшей из печати в самые последние годы.

Сейчас наибольшим злом в тренировках может быть сохраняющиеся еще кое-где примитивизм и ремесленничество. Для подготовки и воспитания команд, способных одерживать победы, нужны тренеры-знатоки, тренеры-виртуозы, знающие свое дело до тонкостей.

Увеличение времени, проведенного командами в лодке на воде, вряд ли уже может стать целесообразным, тем более что еще не использованы и не исчерпали себя многие формы работы, способные поднять эффективность спортивной подготовки.

В спорте «цыплят считают по осени», когда завершается сезон. Как всегда, одни команды побеждают, другие оказываются в числе побежденных. Проигравшие вроде бы тренировались столько же, сколько и победители, но что-то не учли в своей рабо-

те. Задача сейчас сводится к тому, чтобы предельно насытить время тренировок и за счет этого опережать время. Наука побеждать, умение обогнать соперника приходит только после того, как спортсмены научились обгонять время на тренировках, обгонять хотя бы на секунду, но постоянно, каждый день. И именно этому может способствовать умелое использование в спортивной практике психологии и психогигиены спорта.

ЛИТЕРАТУРА

На русском языке:

- Адам К. — Психологическая и тактическая подготовка экипажей к соревнованиям (пер. с итал.) Информационно-методический бюллетень ВНИИФК по академической гребле, 1971, № 1.
- Алексеев А. В. — Психорегулирующая тренировка (ч. I — Успокоение). Методическое письмо. М., 1968.
- Алексеев А. В. — Психорегулирующая тренировка (ч. II — Мобилизация). Методическое письмо. М., 1969.
- Алексеев А. В. — О работе спортивного врача-психогигиениста в условиях тренировочного сбора перед соревнованиями. Сб. «Некоторые вопросы практики спортивной психологии. М., 1969, 37 — 45.
- Аллик Т. А., Гиссен Л. Д., Эпштейн И. М., Крамаренко Л. Е., Путилов В. Н. — Сб. «Гребной спорт». ФиС, 1971.
- Аллик Т. А., Гиссен Л. Д., Эпштейн И. М., Бруякина Н. А., Крамаренко Л. Е. — Оптимизация режима занятий психорегулирующей тренировкой под контролем исследования КСПК. Сб. «Вопросы спортивной психогигиены». М., 1971, 99 — 110.
- Банщиков В. М., Гуськов В. С., Мягков И. Ф. — Медицинская психология. М., «Медицина», 1967.
- Бехтерев В. М. — Случай навязчивых идей, излеченный самовнушением в начальных периодах гипноза. Журн. «Вестник клинич. и судебной психиатрии и невропатологии», 1890, вып. 2, 153 — 166.
- Вейн А. М. — Бодрствование и сон. М., «Наука», 1970.
- Военная инженерная психология. М., Воениздат, 1970.
- Гельгорн З., Луфборроу Дж. — Эмоции и эмоциональные расстройства (пер. с англ.). М., «Мир», 1966.
- Геселевич В. А. — Предстартовые состояния. ФиС, 1969.
- Гиссен Л. Д. — О нервно-психическом состоянии спортсменов перед ответственными соревнованиями. Журн. «Теор. и практ. физ. культ.», 1966, № 6, 41 — 44.
- Гиссен Л. Д. — Изучение некоторых особенностей личности спортсменов. Сб. «Научные труды ВНИИФК за 1968 г.». М., 1970, 317 — 319.
- Гиссен Л. Д. — О формировании образных представлений деятельности и ситуации у спортсменов в сноподобном состоянии. Сб. «Тезисы докл. конференции кафедры психологии ГДОИФК им. Лесгафта, посвященной 70-летию проф. А. Ц. Пуни». Л., 1968, 13 — 14.
- Гиссен Л. Д. — К изучению предстартовой тревоги у спортсменов. Сб. «Научные труды ВНИИФК за 1969 г.». 1970, т. 1, 193 — 195.
- Гиссен Л. Д. — Контроль за ходом обучения спортсменов психорегулирующей тренировке по данным КГР. Журн. «Теор. и практ. физ. культ.», 1969, № 7, 57 — 60.
- Гиссен Л. Д. — Психорегулирующая тренировка (дополнение к первой части). Методическое письмо. М., 1969.
- Гиссен Л. Д. — Некоторые приемы повышения эффективности психорегулирующей тренировки. Журн. «Теор. и практ. физ. культ.», 1970, № 7, 21 — 24.

- Гиссен Л. Д. — Психогигиеническая подготовка спортсменов. Сб. «Готовность спортсмена к соревнованиям». М., 1970, 110 — 145.
- Гиссен Л. Д., Аллик Т. А. — Значение ПРТ для ускорения восстановления организма спортсмена после нагрузки. Сб. «Некоторые вопросы практики спортивной психологии». М., 1969, 45 — 52.
- Гройсман А. Л. — Коллективная психотерапия. М., «Медицина», 1969.
- Гуревич К. М. — Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М., «Наука». 1970.
- Иванов-Смоленский А. Г. — Очерки патофизиологии высшей нервной деятельности. М., Медгиз, 1952.
- Игуменов В. М., Новиков А. А., Худадов Н. А. — Исследование особенностей эмоционального возбуждения борцов высшей квалификации в процессе подготовки и выступлений в соревнованиях. Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов. Тбилиси, 1971, 421.
- Ильин Е. П. — Зависимость точности движений от их амплитуды. Физиол. журнал СССР им. Сеченова, 1966, т. 52, № 5, 498 — 503.
- Калинин Е. А. — Тревожность и мотивация достижения у студентов-спортсменов. Сб. «Психопрофилактика в спорте». Иваново, 1971, 42 — 44.
- Клейнзорге Х., Клюмбис Г. — Техника релаксации (пер. с нем.). М., «Медицина», 1965.
- Климов Е. А. — Индивидуальный стиль деятельности. Казань, 1969.
- Комаров А. Ф., Самсонов Е. Б. — Восьмерка дружных. ФиС. 1957.
- Кондратьев Ф. В. — О возможности использования многофакторного личностного теста. Сб. «Научные труды ВНИИФК за 1968 г.», 1970, 317 — 319.
- Коренберг В. Б. — Надежность исполнения в гимнастике. ФиС. 1970.
- Лебединский М. С., Мясисhev В. Н. — Введение в медицинскую психологию. Л., «Медицина», 1966.
- Матвеев Л. П. — О проблемах теории и методики спортивной тренировки. Журн. «Теор. и практ. физ. культ.», 1969, № 4, 49 — 53.
- Мерлин В. С. — Лекции по психологии мотивов человека. Пермь, 1971.
- Мировский К. И., Шогам А. Н. — О некоторых клинико-физиологических показателях психотонической тренировки при неврозах. Сб. «Тезисы докл. IV Всесоюзного съезда невропатологов и психиатров», т. 1, 1963.
- Миросников М. П. — Диагностическое значение психомоторики и ее исследование с помощью миокинетического теста. Сб. М., 1971, 15 — 32.
- Миросников М. П. — Психический стресс в спорте. Сб. М., 1971.
- Морозов А. С. — Исследование межличностных отношений в командах и некоторые вопросы спортивной психогигиены. Сб. М., 1971, 32 — 44.
- Немчин Т. А. — Изучение состояний тревоги у больных неврозами при помощи опросника. Сб. «Вопросы совр. психоневрологии». Л., 1966, 235 — 247.
- Новиков М. А. — Психологические аспекты подбора спортивных групп. Сб. «На веслах». ФиС, 1967, 25 — 42.
- Новиков М. А., Самсонов Е. Б. — Некоторые принципы комплектования экипажей в академической гребле. Сб. «На веслах». ФиС, 1970, 21 — 29.
- Общая психология (под ред. проф. А. В. Петровского). М., «Просвещение»,
- Овчинникова О. В., Наенко Н. И. — К вопросу о напряженности. Сб. «Проблемы инженерной психологии». М., 1967.
- Огилви Б. — Психологическое содержание личности спортсменов высокого класса (пер. с англ.). Информац. бюллетень ВНИИФК, 1970, № 5.
- Платонов К. К. — Вопросы психологии труда. М., «Медицина», 1970.
- Психосоматические расстройства. — 13-й доклад Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения (серия техн. докладов. № 275). Женева, ВОЗ, 1965.
- Пуни А. Ц. — Об активной роли представлений в процессе овладения моторными навыками. Журн. «Теор. и практ. физ. культ», 1947, № 9.
- Пуни А. Ц. — Очерки психологии спорта. ФиС, 1959.
- Путило В. Н. — Влияние различных вариантов отдыха на восстановление мышечной работоспособности. Сб. М., 1971, 117 — 123.

- Секун В. И. — Исследование тренирующего действия представления движений у гимнастов. Автореферат. Канд. дисс. Л., 1968.
- Селье Г. — Очерки об адаптационном синдроме (пер. с англ.). М., 1960.
- Стив Фернберн о гребле (пер. с англ.). ФиС, 1958.
- Фанагорская Т. П. — Неврозы у спортсменов. Сб. М., 1971, 82 — 90.
- Ханин Ю. Л. — О регуляции психических состояний спортсменов в условиях групповой взаимосвязанной деятельности. Сб. «Материалы научной конф. психологов спорта соц. стран». М., 1970, вып. III, 52 — 55.
- Худадов Н. А., Сиротин О. А. — Некоторые вопросы профилактики психической напряженности в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям в единоборствах. Сб. М., 1971, 44 — 54.
- Шведов А. М., Шебуев А. Н. — Академическая гребля. ФиС, 1957.
- Шерцис Б. М. — Невротические реакции у спортсменов. Канд. дисс, 1971.
- Эмоциональный стресс (под ред. В. Н. Мясищева и Л. Леви). М., 1970.
- Юрасов Л. В. — Оценка состояния готовности спортсмена по показателям устойчивости управления тонкими двигательными координациями в выработанном контрольном двигательном навыке. Сб. «Материалы итоговой научной сессии ВНИФК за 1966 г.» М., 1967, 186 — 189.
- Юрасов Л. В., Иноземцев В. И. — Диагностика состояния готовности спортсмена к соревнованиям. М., 1970, 194 — 230.
- Якубчик Б. И. — Опыт формирования индивидуального стиля деятельности на основе учета типологических свойств нервной системы спортсменов. Сб. «Тезисы докл. VI Всесоюзного совещания по психологии физ. воспитания и спорта». Тбилиси, 1967.

На иностранных языках:

- Arthur R. — Medical Research on swimming, FINA, 1968.
- Банков М. — Механизма автогенната тренировка. Вопросы на физическата култура. София, 1969, 4.
- Baer R., Duran de Bussenjan. — Medcin du sport, 1969, 1.
- Barolin G. — Psychogýgiene im Leistungssport. Leibesüb. — Leibeser ziehung. Wien, 22, 1962, 1—4.
- Basowitz H. et al. — Anxiety and stress. 1955. New York, McGraw — Hill.
- Dirix A., Bossche F. — Enquete la personnalite des elites sportives Belges. I Congr. int. di psicol. dello sport. Riassunti. Roma, 1965, 136—137.
- Frester R. — Das methodische Vorgehen bei der Anwendung der Aktivtherapie und Ergebnisse edster untersuchungen im Leistungssport. Theorie und Praxis des Leistungssport, 1968, Ж. 2, 54—66.
- Генова Е. — Автогенната тренировка в спорта. София. 1970.
- Hošek V. — Anxiozita špičkových sportovců a možnosti jejího zvladnutí. Theorie a Praxe těles. V ýck. Praha, 16, 1968, 417—421.
- Karolczak-Biernacka B. — Badania porównaweze nad niektórymi wymiarami osobovsci u sportowcow. Wychowanie Fizycznei Sport. 1970, 14, 1, 53—64.
- Kohler Ch. — Die Aktivtherapie als eine Form des Autogenen Trainings im Leistungssport. Theorie und Praxis des Leistungssport. 1968, Hf. 2. 45—53.
- Kocian M., Brichin M. — Prispěkeic k poznání některých vlastnost: osobnosti běžeu na středni a drouhé vzdalenosti. Sbornik Vědecké Rady uv ČSTV, Praha, 1966, 2, 45—52.
- Kroll W. — Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. Res. Quarterly, 1967, 38, 1, 49—57.
- La Place I. P. — Personality and its relationship to success in professional baseball. Res. Quarterly, 1954, 25, 313—319.
- Leonhard K. — Biologisch Psychologie. Leipzig, 1961.
- Malumphy T. — Personality of women athletes in intercollegiate competition. Res. Quarterly, 1968, 39, 3, 610—620.
- Миланов А., Борисова И. — Упражнения на йогите. София, 1966.
- Ogilvie B., Титко Т. А., Joung J. — Comparison of medalist, non-medallists and Olympia Swimmers. American Journal of sport Medicine, 1966.
- Pollini L. — Freguenza degli elementi psicopatologici in 418 atleti Italiani selezionafi per be Olimpiadi. I Congr. int. di psicol. dello sport. Roma. 1965. 44—45.
- Rotkiewitc P. — Budowanie formy sportowej i autoregulacja stnow przedstartwyck. Lekka atlet. Warszawa, 1964, 7, 5—7.
- Schultz I. — Das aufogene Training. 10 Aufl. Stuttgart. 1959.
- Ulrich C. — Stress and sport. In „Science and medicine of exercise and sport“. Ed. W. R. Johnson New York, 1960.
- Vanek M. — Psychodiagnostische Methoden im Sport. Schweiz. Ztschr. für Sportwedizin. 1968, vol. 16, N 3/4, 137—143.
- Weist F., Schmid E., Adam K., Nowacki P. — Biochemical studies of stress reactions of Olympic rowing crew in training and in competition. In: Physical Fitness and its Laboratory assessment, 1970, Praha, 267—269.

СОДЕРЖАНИЕ

О т а в т о р а	3
Введение.	4
I раздел. Психологическая работа в спортивных командах	10
Глава I. Психический стресс.	—
Глава II. Факты подтверждают теорию.	20
Глава III. От теории к практике.	32
Глава IV. Практические вопросы психологии.	47
1. Роль тренера.	—
2. Спортсмен как личность.	59
3. Проблемы команды.	74
Глава V. Спорт — это удовольствие.	89
II раздел. Психогигиена и психопрофилактика в спортивных командах	95
Глава VI. Спортивная психогигиена.	—
Глава VII. Психорегулирующая тренировка.	100
1. Методика обучения ПРТ.	—
2. Решение спортивных задач с помощью ПРТ.	124
3. Объективизация эффекта ПРТ.	130
Глава VIII. Организация ПРТ в командах по академической гребле	138
Заключение.	141
Литература.	144

Л. Д. ГИССЕН

Психология и психогигиена в спорте

Редактор Ю. Кирьянов

Художник В. Катанов

Художественный редактор Л. Кулагин

Технический редактор С. Басипова

Корректоры З. Г. Самылкина и И. Л. Китель.

А07670. Сдано в производство 14/XII 1971 г. Подписано к печати 12/IV 1972 г. Формат 60x90/16-Бумага тип. № 2. Печ. л. 9,5. Уч.-изд. л. 9,35. Бум. л. 4,75. Тираж 16 500 экз. Издат. № 4654. Цена 47 коп. Зак. 882.

Издательство «Физкультура и спорт»

Комитета по печати при Совете Министров СССР
Москва, К-6. Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ярославль, ул. Свободы, 97.

Цена 47 коп.

