**ЛЕКЦИЯ 02. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА**

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

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

1.1. Особенности и этапы спортивной деятельности

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

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

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

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

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

...

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

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

Для **соревновательной деятельности**характерны следующие особенности:

•  *публичность*со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.). [3] Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;

•  *значимость*ее для спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;

•  *ограниченность числа зачетных попыток,*поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;

•  *ограниченность времени,*в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;

•  *непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования:*климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

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

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

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

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

1.2. Психологическая характеристика предстартового этапа

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

1) сбор информации о месте и условиях соревнований, о возможных соперниках;

2) прогноз успешности выступления на основе исследования функционального состояния спортсмена на данном отрезке времени;

3) постановка реальной цели;

4) планирование будущей деятельности (разработка тактики, выбор средств достижения цели);

5) отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения путем рациональной организации свободного времени.

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

...

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

*– Галя! Ты не слышала по радио спортивные известия?*

*– Нет.*

*– И газеты не просматривала?*

*– Нет.*

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

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

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

...

*Такую картину мне пришлось наблюдать на сборе фехтовальщиков команды Российской федерации при подготовке к Спартакиаде народов СССР: после утренних тренировок и послеобеденного отдыха устраивались ежедневные бои между спортсменами, не имевшими твердого места в команде. Все это сопровождалось бесконечными совещаниями тренерского состава и жаркими спорами тренеров, отстаивавших своих учеников. Естественно, это еще больше усугубляло нервозность спортсменов.*

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

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

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

...

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

Накануне соревнования можно успешно использовать зрелищные мероприятия (театр, кино, цирк), однако для лиц впечатлительных следует отбирать по содержанию спектакли и кинофильмы, чтобы не сорвать нормальный ночной сон. Но не все тренеры относятся к таким «культпоходам» положительно. Вспоминаю, как во время вечернего обследования ленинградской хоккейной команды СКА ее тренер, выдающийся в прошлом вратарь В. Пучков, взглянув на часы, прервал беседу со мной, сказав: «Извините, но, к сожалению, я должен везти команду в кино». – «Почему к сожалению?» – спросил я. «Потому что я, когда был игроком, накануне матча сидел и думал, как я буду завтра играть».

...

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

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

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

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

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

*Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М.*

*В сб.: Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 115–116*

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

...

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

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

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

1.3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности

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

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

1) саморегуляция состояния (например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянным вниманием);

2) повторение программы действия (во время сосредоточения активизируются ранее сформированный образ действия, мышечно-двигательные ощущения);

3) сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия;

4) обеспечение помехоустойчивости, то есть «нечувствительности» к сбивающим факторам.

Остановимся на способах реализации этих задач.

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

...

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

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

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

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

Имеется прямая зависимость между отчетливостью представлений и спортивным результатом.

...

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

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

...

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

*Радченко Л. Н.*

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

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

Произвольная организация внимания в фазе сосредоточения позволяет отвлечься от раздражителей, не имеющих прямого отношения к деятельности за счет повышения порогов (снижения чувствительности) к неадекватным (посторонним) раздражителям. По этому поводу академик А. А. Ухтомский писал, что организму выгодно ограничить свою индифферентную, безразличную впечатлительность к разнообразнейшим раздражителям среды, чтобы обеспечить специальную избирательную возбудимость от определенного разряда внешних факторов.

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

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

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

...

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

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

...

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

*Радченко Л. Н.*

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

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

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

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

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

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

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

...

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

*Виру А. А.*

*В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 262*

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

...

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

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

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

...

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

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

...

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

Важная роль в мобилизации спортсмена и формировании у него адекватного уровня притязаний принадлежит установке тренера перед стартом. Задание тренера должно быть конкретным. В исследованиях многих психологов показано, что установки типа «как можно дальше», «как можно больше», «как можно быстрее» дают меньший эффект, чем установки конкретного содержания: прыгнуть на столько-то, пробежать за столько-то и т. п. Однако конкретные установки на мобилизацию должны основываться на правильном расчете возможностей спортсмена на данном этапе.

...

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

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

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

...

*Это было в 1940 году на первенстве Баку по стрельбе. В одном из упражнений мне удалось установить республиканский рекорд, и я был на седьмом небе, но впереди еще одно – главное упражнение. <.> За несколько минут до того, как стрелков должны были вызвать на линию огня, мимо прошли представители двух чужих команд. Возмущенно переговариваясь на ходу, они достаточно громко называли мое имя. Тянулись минуты, но на линию огня почему-то не приглашали ни меня, ни других. Через полчаса меня вызвали в судейскую. Оказалось, те двое подали протест: «В студенческой команде подставной стрелок» – и с гражданской принципиальностью развивалась мысль о том, что в наше время, когда спорт служит целям гармонического развития, надо бороться с «липой». <.> Когда они успели это написать, было неизвестно. Главный судья долго и придирчиво рассматривал мой студенческий билет – нет ли там подчисток. Потом разрешил продолжить соревнование. <.> «Иду на пари, что нового рекорда не будет», – с сознанием исполненного долга сказал один представитель команды соперника другому, показывая на меня. «А ведь они нарочно все это подстроили», – кипятился наш представитель, громко ругая тех двух. Так плохо я никогда не стрелял (Кикнадзе А. Окинь противника взглядом. М.: ФиС, 1968. С. 70–72).*

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

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

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

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

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

Ведущим признаком готовности к действию являются мышечное напряжение и повышение мышечного тонуса, хотя не исключено участие и вегетативных показателей (пульса, температуры тела, особенно лица и дыхания). В разных видах спорта субъективное чувство готовности к началу выполнения действия специфично. У прыгунов в воду – это ощущение, что икроножная мышца «зазвенела», у гимнастов – что появился «прилив сил», «уверенность в мышцах», «наступило успокоение» и т. п.

1.4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности

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

...

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

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

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

...

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

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