

Состояние тревожности оценивается следующим образом: из суммы вопросов №№ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 вычитается сумма вопросов №№ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. К полученной разнице прибавляется цифра 50. Итоговый показатель меньше 30 баллов указывает на низкий уровень состояния тревожности, 30—40 баллов — средний, свыше 45 баллов — высокий.

Не забудьте результаты выполнения всех заданий внести в «Психологическое зеркало» в графу «Характеристика эмоциональной сферы».

Воля и внимание спортсмена

ВОЛЯ В СПОРТЕ — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВОЛЯ

Завершив славный путь в большом спорте, олимпийская чемпионка Лидия Скобликова в диссертационном исследовании стремилась показать влияние занятий спортом на формирование личности. И социологический опрос, проведенный ею, показал, что ведущие спортсмены выше всего в характере атлетов ценят волю к победе.

Короткое слово «воля», а как много значит оно для спортсмена! Его бездонную емкость хорошо чувствуют те, кто при каких-то обстоятельствах проявил безволие и кто обречен самим собой об этом все время вспоминать.

Среди слагаемых победы в спортивном соревновании воля выступает как решающий фактор. Плакат, который однажды появился на здании, где проживала сборная хоккейная команда СССР во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке, гласил:

Хоккейная математика!

Воля + мужество + мастерство + дисциплина + дружба =
= ПОБЕДА

Почему же волевому фактору спортсмены придают столь важное значение? Дело в том, что спорт — соревновательная борьба за победу, за становление рекордов, а это неизбежно и обязательно связано с преодолением самых разнообразных препятствий. Воля же является тем психическим процессом, в котором волевые усилия затрачиваются на преодоление препятствий, стоящих на пути к достижению сознательно поставленной цели. Для побед, для достижения соревновательных целей нужно быть спортсменом — бойцом, обладать стойкой и негибаемой волей.

Факты — воздух ученого. И поэтому — факт!

Финальный забег на 800 метров для женщин на XVII Олимпийских играх в Риме. Стартовали три немецкие, две австралийские и одна советская спортсменка — Людмила Шевцова. Вот

как сложилась соревновательная борьба в этом забеге. Рассказывает сама Л. Шевцова.

«Со старта вышла последней, так как у меня при резких скоростных усилиях возникают резкие боли в мышцах бедра левой ноги, и я боялась, чтобы этого не случилось именно в такой ответственный момент.

Повела бег австралийка Уиллис. На протяжении 130 метров я подтянулась к ней, а затем и вышла вперед. 200 метров присиделы за 30 секунд. На следующих 150 метрах Уиллис все время стремилась стать лидером бега. К концу первого круга вместе с Уиллис пытались выйти вперед и все три немки. Опасаясь, что они могут устроить мне «коробочку», я вынуждена была еще усилить темп бега. 400 метров пройдено за 60 секунд. На предпоследнем выраже немки отстали, но Уиллис все время рвется вперед. За 300 метров до конца дистанции я начала финишный бросок. Уиллис с напряжением всех сил стремится за мной. Однако метров через 50—60 сходит с дорожки на поле и падает. Но в этот момент неожиданно стремительным рывком равняется со мной другая австралийка — Джонс. Что делать? Чувствую — запаса сил у меня уже мало. Решила пропустить Джонс, чтобы немного отдохнуть. Джонс и я рядом. Метров 80 так и идем грудь в грудь, нога в ногу. На последних 20 метрах, собрав всю свою волю, за счет выхлеста бедра я «натянула» 0,5—1 метр и вырвала победу у Джонс, опередив ее всего на 0,1 секунды. Мое время 2.04,3, а ее 2.04,4».

Нет нужды доказывать, что в данном случае при одинаковой физической, технической и тактической подготовленности спортсменок решающую роль в победе Л. Шевцовой сыграл именно волевой фактор. Да, воля — это регулирующая наше поведение сторона сознания.

Только штрихами

Не так давно «эмоции» называли «Золушкой» психологии. Так мало их исследовали. Зато «волю» изучали многие. Но все подлежит переоценке и даже инфляции. Сегодня «Золушка» психологии — воля, а эмоции — любимая «дочка».

В истории психологии спорта проблема воли занимала особое место. Но есть основания подозревать, что будущее проблемы воли — в ее прошлом. История не терпит анонимности. Поэтому вспомним, что учение о теоретических основах воли, сбор экспериментального материала, разработка психолого-педагогических рекомендаций по ее воспитанию связаны с работами П. А. Рудика и А. Ц. Пуни с их сотрудниками. Справедливости ради следует отметить, что между этими двумя школами при исследовании проблемы воли существовали спорные вопросы и возникали разные точки зрения. Но разногласия в науке неизбежны, естествен-

ны и даже полезны. Можно констатировать, что в 50-е, 60-е, 70-е годы в психологии спорта широко осуществлялись психологические основы волевой подготовки. Однако в 80-е годы произошел определенный спад интереса к данной проблеме даже в среде психологов спорта. Чего стоит факт отсутствия материала по психологии воли спортсмена в последнем учебнике по психологии для институтов физической культуры (1987 год). Но не будем драматизировать события, будем надеяться на возвращение прошлого (имея в виду статус данной проблемы).

Ответ на задачу «Группировка имен»

- 1, 4, 5 — начинаются на согласную и кончаются на гласную букву;
- 2, 4, 5 — включают две одинаковые буквы подряд;
- 3, 4, 5 — состоят из пяти букв;
- 1, 2, 4, 5, 6 — начинаются с согласной;
- 3, 4, 5 — имеют по две гласные;
- 2, 6 — имеют по одной гласной;
- 2, 5 — начинаются с одинаковой буквы;
- 1, 5 — оканчиваются одинаковой буквой.

О воле спорят

Известно в данном случае от И. М. Сеченова, что «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, — это деятельная сторона разума и морального чувства». Да, воля — это наш разум в действиях и наши моральные чувства в действиях. Отсюда возможны острые споры: разумно или неразумно, высоко нравственно или безнравственно действие. Жизнь и литература представляют образцы подобных споров. Вспомним замечательного русского писателя Николая Лескова, его рассказ «Железная воля». Герой рассказа немец Гуго Пекторалис был бесконечно настойчив и неуступчив как в мелочах, так и в серьезных делах и поэтому часто попадал в смешные, нелепые и просто невыгодные положения. Так, на прибытие к месту службы в России Пекторалис затратил много времени, так как отправился в дорогу один, не владея русским языком, и задержать его, чтобы он дождался попутчика, было невозможно. «Он непоколебимо стоял на своем, он дал слово ехать не останавливаясь — и так поедет; а трудностей никаких не боится, потому что имеет железную волю». На самом деле он в ожидании лошадей сидит на каждой станции по 2—3 дня и при этом утверждает: «Это было необходимо, у нас было такое условие — я ехал не останавливаясь, — и я еду не останавливаясь. Я такой человек, который всегда точно исполняет то, что обещал... Я все еду, все еду; как только мне скажут «можно», я сейчас же еду и для этого я даже не раздеваюсь...

— Но ведь вы, по вашим же словам, на всякой станции останавливаетесь.

— О да, но это не по моей воле.

— Согласен, но зачем же это и как вы это можете выносить?

— О, я все могу выносить, потому что у меня железная воля все выносить».

И упрямец Кербан, турок из одноименного романа Жюль Верна, объехал вокруг Черного моря, преодолевая уйму препятствий, и все только для того, чтобы не заплатить грошовой пошлины за проезд через Босфор.

Что можно сказать о воле подобных людей? Быть может, она и сильна. Но это какая-то тупая, неразумная, бессмысленная, просто — глупая воля. Воля как самоцель, что сродни упрямству. А оценку волевого поступка надо давать с учетом его внутреннего содержания, с пониманием того, на что направлена воля человека.

Правда, среди спортсменов, думается, нет людей с такой неразумной волей, но в отдельных проступках ее эхо может прозвучать.

Воля мертва не только без разума, но и при моральной нечистоплотности. Недавно появилось в нашей жизни пугающее слово «рэкетеры». Они отнюдь не современные Робин Гуды, ибо то, что вымогают у богатых, бедным не отдают. Чтобы назвать беду своим настоящим именем, надо сказать, что эта добавка к воровству, грабительству и разбою не делает нашу жизнь красивее. Но вот что поражает и Astonishing. Слишком часто огульно обвиняют спорт в том, что именно он готовит этих «героев». Да, на ринг и на ковер часто идут ребята с агрессивными наклонностями, такова специфика этих видов спорта. Но не гнева ради, а ради справедливости надо подчеркнуть, что среди тех, кто воюет с рэкетом, немало спортсменов именно этих специализаций. Истина, к счастью, одна. В рэкетеры идут те спортсмены, которых даже спорт не сумел сделать людьми, те, кто морально ушиблен и мелок. Везде есть издержки, есть они и в спорте. Если анатомизировать законы чести и порядочности у них отсутствуют. И бесспорно, по человеческим законам их нельзя считать волевыми, хотя вокруг этого вопроса часто и одержимо спорят. Это часто жестокие, злые, предельно агрессивные личности. Не будем здесь вдаваться в причины, порождающие таких людей, это уже другая тема.

Но среди спортсменов неисчислимо больше людей с морально-воспитанной волей, людей, способных и на героизм, и на подвиги во имя других. Хотя бы одна иллюстрация. Рекордсмен мира в подводном плавании Шавараш Карапетян вместе со своим братом Камо в холодный сентябрьский день 1976 года, находясь на Ереванском водохранилище, оказался рядом с утонувшим троллейбусом, в котором находились люди. Он сам описывает это событие так: «Если бы меня попросили рассказать об этом событии всего

лишь через год, наверное, не смог бы. Даже теперь, когда прошло больше десяти лет, снова бешено колотится сердце, когда обращаюсь памятью к тому дню.

Троллейбус унесло от берега метров на двадцать пять. Из воды торчали лишь ролики штанг. Мы с Камо почти одновременно бросились в воду и поплыли, но я велел ему оставаться на поверхности, понял, что вдвоем там, внизу, делать нечего, а наверху будет нужна помощь. Я нырнул. И ничего не увидел — вода в озере мутная и так, да еще троллейбус поднял со дна тонны ила. Однако я все-таки добрался до заднего стекла и ногами разбил его, ухватившись за ведущую на крышу лестницу. По ногам сильно резануло осколками. Проник внутрь и, схватив какого-то человека, стал выбираться. Выплыл. Передал его тело Камо. Крикнул ему: «Акваланги!» Ведь должны же они быть у спасателей. Акваланги тут же доставили, но в них не оказалось воздуха. Не было также легочных автоматов и загубников. Я продолжал нырять и нырять...

Было ли страшно? Не знаю, не помню. Я действовал в предельном темпе, было как-то не до раздумий. Эту работу мог выполнить только опытный спортсмен-подводник. А если мог, то, значит, должен, вот и все.

Конечно, мне было нелегко, и все же я работал в хорошо знакомой мне среде. Не паниковал даже тогда, когда кто-то из пострадавших конвульсивно вцеплялся в меня намертво. Тогда я просто знал, что нужно максимально расслабиться. Человек вскоре отпускал меня, и тут уж я не терялся.

Позже узнал, что вытащил около тридцати человек, но в живых осталось только двадцать...

И вот мне кто-то крикнул: «Хватит. Подошел кран, сейчас нужно завести трос». Мне подали конец троса, я ушел под воду, завел его через заднее боковое и заднее окна (снова пришлось разбивать стекла, на этот раз ломиком). Но не успел застропить конец, как крановщик стал поднимать стрелу, трос вырвало, и всю операцию пришлось повторить. Так троллейбус был поднят на дамбу.

...Говорили, что, выбравшись на сушу, я потерял сознание. Не уверен в этом. Помню, что к машине шел сам... В себя приходил я долго, несколько недель».

Зри в корень

Для того, кто читает сейчас эти строки, скорее всего не составит труда мгновенно, резко, быстро и сильно сжать руку в кулак. Но человеку с поражением кисти, которому каждое движение причиняет острую боль, сделать это будет нелегко: придется приложить значительное волевое усилие для преодоления препятствий, связанных с объективным поражением кости, мышц, связок и с

чувством страха перед неминуемой болью. При этом действие становится не просто произвольным, а волевым, ибо появились препятствия.

Козьма Прутков советовал: «Зри в корень». В проблеме воли корень — это препятствия различной степени трудности. Много и успешно над их изучением работал профессор А. Ц. Пуни. В дальнейшем будут изложены его позиции и подходы.

Препятствия — это различные предметы и явления природы или общественной жизни, с которыми человек сталкивается и которые становятся помехами на пути достижения им сознательно поставленной цели. К сожалению, это понятие не из тех, что раз от раза упрощаются. Чем дальше вглубь, тем больше загадок. И теперь надо разгадать разновидности препятствий — внешних и внутренних.

Внешними препятствиями в спорте могут быть: техника спортивных упражнений, тактика спортивной борьбы, условия, в которых проходят соревнования или тренировки, покрытие стадиона, своеобразие снарядов, действия соперников, судей, зрителей и т. п. Например, для лыжников-гонщиков это сильный мороз, встречный или боковой ветер, метель, падающий снег, дождь, неблагоприятные условия скольжения, трудные трассы, на которых возможны падения, ушибы, поломка инвентаря и т. п.

Внутренние препятствия — это изменения в деятельности различных систем организма спортсмена и его психических состояний. Нередко эти изменения проявляются в неуверенности, сомнении, страхе, растерянности, отчаянии, апатии, гневе, ярости, предвзятом мнении, конфликтных переживаниях и т. п.

Это тот случай, когда нет нужды сомневаться. Среди внутренних препятствий для квалифицированных гимнастов особенно характерны препятствия, связанные с боязнью соперника. Именно она, эта боязнь, не позволяет гимнасту раскрыть полностью свои возможности.

Вот как, например, пишет об этом Валентин Муратов: «Моя вера в силу и непобедимость Чукарина была безгранична, хотя я и был свидетелем таких случаев, когда он уступал первенство Гранту Шагиняну. Ни разу даже не зарождалась мысль попытаться опередить Виктора. Самое большое, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, — как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожен из боязни проиграть ему слишком много. Безусловно, это очень мешало мне.

Борясь с соперником, которого считаешь равным, мобилизуешь все силы, все возможности, чтобы опередить его. Если же рядом с тобой тот, кому ты заранее отдал первенство, — мобилизоваться невозможно. Недаром в таких случаях говорят: «Проиграл на старте». И я действительно проигрывал Чукарину на старте, еще не вступая в борьбу. Бывало, и на тренировках, и в соревнованиях

ях, в которых Чукарин не участвовал, я выполнял упражнения на 9,55—9,65 балла. Но стоит мне увидеть, что Виктор получил 9,5, так тут же появлялась мысль: «Я должен получить не менее 9,4», а о том, что то же самое делал не раз на оценку более высокую — забывал. При моей податливости самовнушению такие мысли на соревновании оказывали плохую услугу.

Грешно не позаимствовать пример из тренерской практики выдающегося в свое время легкоатлета, профессора Н. Г. Озолина, прямо относящийся к внутренним препятствиям. Правда, Николай Георгиевич их так не называет, но именно о них пишет. Пусть не удивляется читатель высоте, которую преодолевает спортсмен. Речь в примере идет о рекордных высотах пятидесятых годов. «Прыгун, преодолевший легко с большим «запасом» 185 см, растерялся, как только установили рекордную для него высоту 190 см. В прыжках на эту высоту его нельзя узнать, исчезла легкость движений, появились излишнее напряжение, скованность. Из-за этого техника прыгуна расстроилась, сила толчка уменьшилась и попытки кончались неудачей. Что же произошло с прыгуном? Почему он потерял совершенную координацию движений? Причина... Множество мыслей пронеслось в его голове перед прыжком на рекордную высоту: «...надо обязательно взять — это будет личный рекорд...», «...но я никогда не брал такой высоты...», «...боюсь, собою планку...», «...если прыгну — займу первое место...» и т. п. Этих мыслей не было у него в тренировочных прыжках, не было и на старте перед прыжком на привычную высоту 185 см».

Может быть, кто-то назовет это странным, но психологи и тренеры знают, что сила сбивающего влияния мыслей очень велика и что если спортсмен думает, что ему не перепрыгнуть, не добежать, не доплыть, то так оно обычно и происходит. Но главное — не лечить, а предупреждать. И это возможно. Возможно заблаговременно научить спортсмена приемам управления собой — приемам саморегуляции. Но вот что интересно: внешние и внутренние препятствия находятся в постоянном взаимодействии. Ибо внутренние препятствия возникают, как правило, при столкновении с препятствиями внешними. Чтобы не проиграть в состязании, бегун вынужден бежать в высоком темпе, предложенном соперником. Необходимость выдержать заданный темп (преодолеть это внешнее препятствие) вызывает изменения в ряде систем организма спортсмена, а они, в свою очередь, — утомление. Это утомление осознается спортсменом и может вызвать у него сомнение в своих силах, неуверенность, страх поражения, тревогу, т. е. внутренние препятствия. Их-то и надо преодолеть, чтобы добиться победы. А это означает, что волевые усилия прежде всего направляются на преодоление самого себя, т. е. выполнение действий «через не могу», «через не хочу», «через не выдержу». «Преодоление самого себя в большом и малом, в простом и великом — существо волевого усилия, сущность воли как высшего регулятора человеческих действий., особенно ярко проявляющаяся в спорте», —

пишет профессор А. Ц. Пуни. Но думается что побеждать себя нужно не в прямой борьбе, не в кулачном бою с собой, а путем достаточно продуманной стратегии и тактики. Здесь опять надо вспомнить, что спортсмену надлежит владеть приемами саморегуляции.

Спортивная деятельность в любом виде спорта для каждого спортсмена от начала и до конца его спортивного пути насыщена препятствиями различной степени трудности. Встреча с ними и преодоление их являются совершенно необходимым, обязательным условием проявления и развития воли. Сомнений не остается: препятствия — корень проблемы «воля».

Неожиданность — не подарок

Однообразие, отсутствие нового часто рождает скуку. А новизна приносит радость. Любопытно, что в коре полушарий большого мозга ученые обнаружили особые нейроны внимания и клетки установки. Предполагают, что первые как бы сравнивают действия раздражителей и реагируют только на их изменение, а вторые только на несоответствие действующих раздражителей ожидаемым.

Но в ходе спортивного соревнования появление неожиданностей, в частности, неожиданных препятствий, — отнюдь не подарок. Дело в том, что неожиданные препятствия обладают такой изощренной «хваткой», что могут внести сумятицу в психическое состояние спортсмена и нарушить сложившиеся двигательные навыки. Но сделать так, чтобы неожиданностей не было, практически невозможно. Более того, они невероятно разнообразны, а иногда просто фантастически изобретательны. Удивительный, но совершенно достоверный факт. На Кубке мира по спортивной гимнастике в Лондоне, когда Людмила Турищева закончила свое выступление на брусьях, за ее спиной с грохотом рухнула вся сложная конструкция. Фотоснимки, помещенные тогда во многих газетах, не смогли передать этого грохота, но они запечатлели, как твердо и уверенно, не пошатнувшись, встала после соскока в такой необычной обстановке олимпийская чемпионка.

Конечно, далеко не всегда все обходится так благополучно. Неожиданные препятствия могут быть причиной поражения. На Олимпиаде в Монреале такой неожиданностью для наших боксеров явился жесткий, силовой стиль ведения поединков, особенно американцами. Неожиданность оказалась непреодолимой, ибо несоответствие возможностей наших спортсменов условиям ведения силового боя с ходу нельзя было устранить.

Психолог спорта В. К. Гаврилок вспоминает, что на одном из этапов первенства СССР группа мотоспортсменов, которые у «себя дома» тренировались в более или менее благоприятных условиях, встретила с непривычной трассой. После сильного дождя

глинистый грунт размок, и трасса оказалась очень вязкой, скользкой. «Когда мы увидели, — заявили спортсмены, — как буксуют колеса, как трудно управлять машиной в этих условиях, нас охватила растерянность, опустили руки, пропало всякое желание выступать. И вся наша группа прекратила гонку уже в первом заезде. Мы поняли, что необходимо тренироваться на разных трассах и при различной погоде». Можно полагать, что именно неожиданным препятствием принадлежит преступный рекорд большинства неудачных выступлений спортсменов. Причуды неожиданных препятствий недолго оставались их личным делом. И каким бы сказочным ни было их количество, тренеры и спортсмены систематически и планомерно готовятся к ним, включая их в тренировочный процесс.

Еще Д. П. Марков, тренер рекордсменки СССР в барьерном беге Марии Голубничей, писал: «Мы старались усложнить обстановку в прикидках и на соревнованиях, приблизить ее к условиям Олимпийских игр. Отдельные прикидки проводились при неблагоприятном направлении ветра и на тяжелой для бега мягкой дорожке».

Тренеры, спортсмены, ученые реализуют старую истину: врага, чтобы его победить, надо знать. Психолог спорта Ю. Я. Киселев зарегистрировал около 800 неожиданно возникающих перед спортсменом препятствий в соревнованиях по борьбе и около 300 — в соревнованиях по тяжелой атлетике. При их группировке он выделил 9 категорий таких препятствий: непривычные условия соревнований, результаты жеребьевки, особенности и действия соперников, действия других лиц (зрителей, судей, товарищей по команде, тренеров), масштабы соревнований и турнирное положение спортсмена, нарушение распорядка соревнований, успех или неудачи в соревнованиях, травмы и их последствия, ошибки в оценке собственных действий и действий соперника.

Подобная классификация позволяет быстро установить «личность» неожиданных препятствий, включить их в тренировку и легче справляться с ними в соревнованиях.

Закончить на этом главу о препятствиях мешает одно важное обстоятельство: для преодоления определенных препятствий нужны, оказывается, особые проявления воли — определенные волевые качества и волевые усилия.

Воля — это власть над собой

Когда думаешь об иллюстрациях волевых действий, то перед глазами открываются безграничные возможности, одна из них — волевое начало в преодолении судорог, травм, болезней, катастроф со здоровьем спортсменов. Искушенный в медицинских вопросах читатель невесело улыбнется: зачем это? Расчет здесь нехитрый. Об этом пишут сравнительно редко, да и личные интере-

сы автора этой книги связаны с данной темой. На этот раз иллюстрации начинаются с несчастий, но подробности минимальны.

«И тут ногу свело судорогой. Ждать помощи? Но уйдут драгоценные минуты, а это было равносильно поражению. И тогда я выдернул булавку, которой крепится номер на майке, и принялся вгонять ее в набухшие икры. На финише польского города Валбжих я был первым, а значит, первой (в велогонке мира 1981 года. — Д. Б.) была и моя команда», — пишет олимпийский чемпион Сергей Сухорученков.

Владимир Кузин в лыжном марафоне в 1954 году внезапно почувствовал острую боль — сильный мороз и усталость свели судорогой мышцы живота. Но он не сошел с дистанции, и его мужество было вознаграждено золотой медалью.

Несчастный случай на работе перечеркнул все планы Ричардса — и спортивные, и личные. А за 3 года до печального происшествия англичанин Фрэнк Ричардс в 1970 году завоевал один из высших титулов культуристов — Мистер Универсум. Через полгода его выписали из больницы, но на 7 месяцев заковали в гипс, а затем 7 лет скитаний по клиникам. Тут бы успокоиться и стремиться к жизни без страданий. Но он решает возродить себя тренировкой. Стать мощным, сильным мужчиной, которому будут доступны любые физические нагрузки: упражнения с тяжестями, прыжки, бег, словом, все без исключения движения. И он добивается этого.

Огромная трагедия настигла Александра Дикуля. Но он поставил себя на ноги после долгих болезней и больниц. Он заставил свое тело работать и продолжал выступать в цирке. А в реабилитационном центре для спортсменов-инвалидов он использовал свой опыт восстановления для помощи другим. В фильме о Дикуле есть такой эпизод: мальчик, которого вылечил атлет, в 8 лет первый раз пошел. Поражают слова ребенка: «Если меня даже убьют, я все равно буду ходить».

Юлиус Келлер был атлетом феноменальной силы. Выступая перед публикой и демонстрируя силу рук, он всегда был в просторных шароварах. Его называли в журнале «Геркулес» (1913 г.) «человек-загадка». Шаровары скрывали трагедию, а не просто загадку Келлера. В детстве он перенес сильнейший рахит, и к 12 годам у него отнялись обе ноги. В дальнейшем они сохраняли незначительную подвижность и небольшую мышечную массу. Казалось бы, постель должна была стать его судьбой, но физические упражнения сделали его атлетом.

Знаменитая скульптура Евгения Вучетича «Перекуем мечи на орала», установленная в Нью-Йорке перед зданием Организации Объединенных Наций, вылеплена с фигуры чемпиона мира, олимпийского чемпиона по борьбе Бориса Гуревича. А в детстве Борис был настолько слаб и хил, что в борьбу его сначала и брать не хотели. Да и не взяли бы, если бы не его поразительная настойчивость. Тренировками и физическими упражнениями он себя переделал.

Молодой канадец Рик Хансен попал в автомобильную катастрофу, после чего его ногами стала инвалидная коляска. Призвав в союзники спорт, Рик возвращается к полноценной жизни. Он становится одной из звезд инвалидного спорта и приступает к осуществлению дерзкой мечты — совершить кругосветное путешествие в коляске: толкая колеса руками, обогнуть земной шар. По инициативе Рика в ближайшее время в Международном олимпийском комитете должен быть поставлен вопрос о том, чтобы 1—2 вида спорта инвалидов включить в официальную олимпиаду, которая проводится для всех людей. Совместно с журналистом он написал книгу воспоминаний «Человек в движении». «И хотя я потерял способность передвигаться ногами, — говорит Рик Хансен, — я не потерял способности ставить перед собой цели». Добавим — и достигать их.

«Мне полноценной жизни не досталось» — этими, наверное, очень грустными словами названа статья, опубликованная в «Советском спорте» (1991 г.), о трехкратном чемпионе мира, обладателе нескольких мировых рекордов по плаванию, человеке без руки с момента рождения и потому инвалиде — Алексее Капура. И целый вихрь самых различных чувств и мыслей рождают они: возмущения и стыда, гордости и преклонения, тревоги и надежды.

Психологи должны проявить упорство и скупую точность в изучении волевых качеств инвалидов-спортсменов. Ведь структура каждого волевого качества (и всех их вместе) тесно связана с особенностями деятельности, с характером тех препятствий, которые преодолеваются. Беда только, что числу и разнообразию их нет предела. Как стартовал, кому удалось придти к финишу, каковы потери и победы — масса вопросов возникает при анализе характера и его стержня — воли. Ведь твердость, негибкость характера — это прежде всего волевые черты.

Как профессионал, могу констатировать: А. Капура провел психологический ассоциативный эксперимент, предложив журналисту ответить на вопрос: «Какое слово или понятие придет вам первым в голову при слове «инвалид»? И сам ответил: убогий, неполноценный или, в лучшем случае, нуждающийся в помощи. К сожалению, в этих словах немалая доля истины. Но ведь может быть и другой ответ: волевой, сильный духом, способный к преодолению. Кстати, в Голландии и в США, как утверждает А. Капура, в первую очередь отвечают именно так. А что касается помощи и заботы об инвалидах, то это — нечто само собой разумеющееся в поведении окружающих его людей. Интересно, что в обычной американской школе дети проходят специальный курс обучения — овладевают приемами езды на инвалидных колясках, выполняют те или иные упражнения с повязкой на глазах. Это для того, чтобы при случае, все знали, как помочь инвалиду.

В психологическом плане для людей с серьезными физическими поражениями, для тех, кому полноценной жизни не досталось,

утверждение в силе, признание их возможностей и права на полноценную жизнь является утверждением себя в глазах и оценках других как равноценных во всем или хотя бы в чем-то со здоровыми. Это мотивирует таких людей. А уж какой ценой они платят — это их тайна, тайна их целеустремленности, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности, настойчивости и упорства во всем, в том числе в перенесении болей и презрении к ним.

А. Капура говорит: «С детства я привык доказывать, что не хуже других и ни в чем не уступаю сверстникам. Еще школьником имел первый разряд по лыжам, второй — по стрельбе, играл в сборной района по волейболу, хоккею с мячом. А в девятом классе выполнил второй взрослый разряд по плаванию. Потом играл в водное поло, стал кандидатом в мастера спорта по подводному плаванию.

А как добивался, чтобы меня приняли в институт физкультуры, — это целая история. Пришлось переписать горы прошений в разные высокие инстанции, вплоть до тогдашнего председателя Спорткомитета СССР. Я не жалею. Запомните: я — сильный человек, немало достигший благодаря постоянной, жесткой борьбе за место под солнцем. Но говорю-то я не о себе одном, а о тысячах людей, оказавшихся на обочине волею злой судьбы».

18-летний Арилд Сераунет из провинции Нур-Треннелаг, расположенной в центре Норвегии, известен многим в этой стране. В 5 лет ему грозила смерть, и, чтобы спасти мальчика, врачам ничего не оставалось, как ампутировать ему левую ногу на 7 см ниже колена. Но, словно забыв об этом, Арилд наравне со сверстниками стал заниматься плаванием, гандболом, теннисом. Завоевал «бронзу» на чемпионате Норвегии по плаванию среди инвалидов.

«Было очень интересно поучаствовать в этом соревновании и выиграть медаль — рассказывает Арилд. — Но для меня сейчас очень важно другое: я должен заниматься спортом наравне со здоровыми людьми и состязаться с ними. Почему? Да потому, что я никогда не смотрел на себя как на инвалида».

С Арилдом солидарны 10 игроков футбольной сборной его родного городка Скатваль, доверяющие ему место в воротах.

Проведя специальное тестирование Арилда, специалисты Федерации футбола Норвегии пришли к заключению, что его функциональные данные — прыгучесть, подвижность — ничуть не уступают данным среднего вратаря его уровня. А по скорости реакции Сераунет превосходит среднестатистического норвежского вратаря его класса.

Еще один интересный и свежий факт, когда слух заменяет зрение спортсмену, причем в том виде спорта, в котором, казалось бы, это невозможно — в настольном теннисе. Ведь в нем необходима особая острота зрения и быстрота реакции. Швед Микаэль Аспегрен, с самого рождения страдавший очень большим дефектом зрения, стал первым играющим в пинг-понг инвалидом по

зрению. Никто не верил, что у Микаэля что-нибудь выйдет. Но он поразительно быстро научился попадать по маленькому белому шарик, хотя видел соперника лишь как неясный силуэт по ту сторону стола.

Микаэль вместо зрения использует свой превосходный слух — чувство, которое он развил в совершенстве. Он все время слушает шарик и одновременно пытается следить за ним глазами. Если шарик летит с большой силой, Микаэль его не видит и ему полностью приходится полагаться на слух. «Я играю с помощью чувств, — говорит Микаэль. — Это значит, что я чувствую, где должен упасть шарик». Не сказываются ли занятия пинг-понгом отрицательно на его зрении? Нет, считает Микаэль, напротив, это превосходная тренировка зрения.

Аспегрен в основном соревнуется с совершенно здоровыми игроками, выступая за клуб «Алабастер», города Кальмар. Хотя у всех его соперников нормальное зрение, Микаэль выигрывает многие из своих матчей. Он не только играет сам и является капитаном команды, но и учит настольному теннису поступающих в клуб 12—13-летних новичков.

В 1987 году Аспегрен стал чемпионом Швеции среди инвалидов-юниоров. «Это победа, которой я очень горжусь, — сказал он в интервью журналу «Свенск идротт». — Сопrotивление было действительно сильным. Я играл на пределе своих возможностей».

Помимо чемпионата Швеции среди юниоров-инвалидов Микаэль успешно выступал и в целом ряде других важных турниров.

Несмотря на свою инвалидность, Аспегрен, который в 1990 году учился на втором курсе гимназии с экономической специализацией, прекрасно справлялся со своими школьными занятиями и адаптировался в социальной жизни. Правда, поначалу было сложно. Он был как белая ворона среди своих сверстников. В школе многие его дразнили. Однако Микаэль не сдался. Он никогда не поддавался искушению опустить руки — успокоиться, сидеть дома и жалеть себя. Ему хотелось, чтобы к нему относились как к любому другому парню. И хотя на приготовление уроков у него уходило необычайно много времени, благодаря упорству и настойчивости, он не отставал от товарищей. По окончании гимназии он мечтает посвятить себя спорту. «И кто знает, — говорит Микаэль, — возможно, врачи додумаются до какого-нибудь нового лечебного метода, и у меня улучшится зрение. Тогда моим противникам по пинг-понгу останется только ахнуть и развести руками...»

Это об инвалидах от рождения. А ведь сколько еще таких судеб, в которых беда подстерегает спортсмена в расцвете карьеры и силы! Опять испытание прежде всего воли. И большинство из них заслуживают восхищения. На память приходят строки из Гёте, которые по праву можно отнести к ним:

Лишь тот достоин жизни и свободы,
Кто каждый день идет за них на бой.

Краткие, скупые описания. Даже не описания, а просто изложение факторов. Но сколько, если вдуматься, в каждом из спортсменов, имена которых были названы, нестигаемой, воистину «железной», нет, это слабо — стальной воли и мужества, великого жизнелюбия и стремления быть полезным другим людям. А имен спортсменов с похожими судьбами можно назвать еще много.

Завершить разговор по этому вопросу хочется словами Ю. Власова, который был самым сильным человеком и о котором в Вене в афише чемпионата мира было напечатано: «Выступают атлеты 38 стран и Юрий Власов». Закончив спортивную карьеру, с 1968 по 1978 год он жил почти как все и стал таким немощным, что годы последующих тренировок с трудом «собрали» его. «Однако далеко не каждый, — пишет Ю. Власов, — отдает себе отчет о значении воли, умении переносить боль, тяготы, управлять своим строением в борьбе за жизнь. Отнюдь не каждый в состоянии вытащить себя вроде бы из безнадежного состояния.., воля и вера в себя оказались тем эликсиром, волшебным лекарством, которое возродило меня... к жизни». Не каждый, ибо нелегко бывает победить себя! Не каждый может, а должен мочь каждый.

Да, бой с собой
есть самый трудный бой.
Победа из побед —
победа над собой.

Ответ на задачу «Утилизация предметов»

При оценке составленных списков учитывается не только число применений материала (10 — «хорошо», 15 — «отлично»), но и их оригинальность. Например, из кирпича можно построить не только дом, но и конуру для собаки, изготовить красную пудру, фильтр, крошкой утрамбовать спортплощадку и т. д.

Однако однотипные перечисления («из кирпича строят школу, завод, больницу, гараж и т. д.») не считаются ценными. В задании специально не оговаривается задача быть более гибким, оригинальным, поэтому результаты показывают «спонтанную гибкость», способность к оригинальному мышлению.

МНОГОЛИКОСТЬ ВОЛИ

Надо признать, что воля «ведет себя» несколько иначе, чем другие психические процессы. В отличие от них она воплощена во многих разновидностях — в волевых качествах. Каждое из них (а их много: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание) — иное в сравнении с другим. Судите сами.

Целеустремленность — проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Настойчивость и упорство — проявления воли, характеризующиеся длительным сохранением (нередко и повышением) энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодолением многих, в том числе неожиданно возникающих, препятствий различной степени трудности.

Решительность и смелость — проявления воли, характеризующиеся своевременностью и обдуманностью решения вопросов и задач, возникающих в деятельности, своевременностью и обдуманностью реализации решений в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность — проявления воли, характеризующиеся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влияниям других людей и их действий.

Выдержка и самообладание — проявления воли, характеризующиеся сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивного напряжения, утомления, при возникновении неожиданных препятствий, неудач и влиянии других неблагоприятных факторов.

Каждое волевое качество заметно отличается от другого и помогает спортсмену при столкновении с препятствиями определенного рода. Чтобы выполнить упражнение, связанное с риском, а значит, с преодолением страха (прыжки с парашютом, с трамплина), нужна смелость. А для выполнения монотонной работы, связанной с развитием утомления, а значит, с чувством усталости (марафонский бег, гонки и т. п.), нужна настойчивость.

Ответ на задачу «Разногласия болельщиков»

Для решения удобно составить таблицу, в которую по ходу рассуждений следует заносить добытые крупницы истины. Окончательная картина выглядит так:

| Имя | Профессия | | | | | | | команда |
|----------|-----------|--------|-----------------|----------|---------|---------|-----------|---------|
| | слесарь | токарь | фрезеровщик | электрик | шофер | грузчик | диспетчер | |
| Андрей | | + | | | | | | Динамо |
| Борис | | | | | | | + | Зенит |
| Виктор | + | | | | | | | Торпедо |
| Григорий | | | | | | + | | Спартак |
| Дмитрий | | | | + | | | | Спартак |
| Евгений | | | + | | | | | Динамо |
| Иван | | | | | + | | | Торпедо |
| | Торпедо | | Спартак Торпедо | | Спартак | | | |

Разгадка скрытых в глубине волевых качеств признаков (а была приведена лишь самая общая их характеристика) содержится в психологическом практикуме (стр. 223). Вы уже, наверное, догадались, что при выполнении задания по анализу развития волевых качеств надо задуматься над разоблачающими их подробностями.

Общее и специальное в многоликости воли

Ленинградский психолог спорта профессор Т. Т. Джамгаров заинтересовался тем, как проявляются такие волевые качества, как смелость и решительность, у представителей различных спортивных специализаций. И он провел простой, красивый, естественный эксперимент, к участию в котором было привлечено более 1200 мастеров спорта и спортсменов I и II разрядов — участников одной из летних спартакиад Советской Армии. Эксперимент заключался в следующем. В первой части дистанции соревнования по военизированному бегу с препятствиями на 1280 метров спортсмены должны были преодолеть неожиданное и связанное с опасностью и риском препятствие: за высоким забором, на расстоянии 1 м от него скрывался другой забор, чуть ниже первого. Результаты, полученные в эксперименте, оказались интересными и в чем-то даже парадоксальными. Лучшими по проявлению как смелости и решительности, так ловкости и сноровки были легкоатлеты-многоборцы и фехтовальщики (1-е и 2-е места). Тяжелоатлеты и пловцы были последними (соответственно 10-е и 11-е места). А вот гимнасты и акробаты заняли 3-е место по ловкости и сноровке и лишь 9-е — по смелости и решительности. Бесспорное и вызывающее сомнения с точки зрения здравого смысла здесь рядом. Ну, кому не известно, что спортивная гимнастика связана с риском? А гимнасты заняли 9-е место. Это вызвало удивление и подозрение у экспериментатора. Но так и рождаются открытия. Конечно, полученные данные свидетельствовали о специализированном развитии решительности и смелости у гимнастов, которые проявляли эти качества в постоянно одинаковых условиях гимнастического зала, в работе на определенных гимнастических снарядах. В то же время разнообразие условий спортивной деятельности легкоатлетов-многоборцев и фехтовальщиков (которые, кстати сказать, владели и рукопашным боем) позволило им проявить смелость и решительность в новых, необычных условиях.

Так опытным путем было доказано специализированное развитие волевых качеств под влиянием требований деятельности — главной причины многих особенностей психического развития человека.

А спустя несколько лет сделанные Т. Т. Джамгаровым выводы подтвердили другие психологи спорта (Ф. Генов, А. Ц. Пуни). Закономерность вышла из подполья. И появилась, попав во власть

ученых, стройная теория общего и специализированного развития волевых качеств при занятиях различными видами спорта.

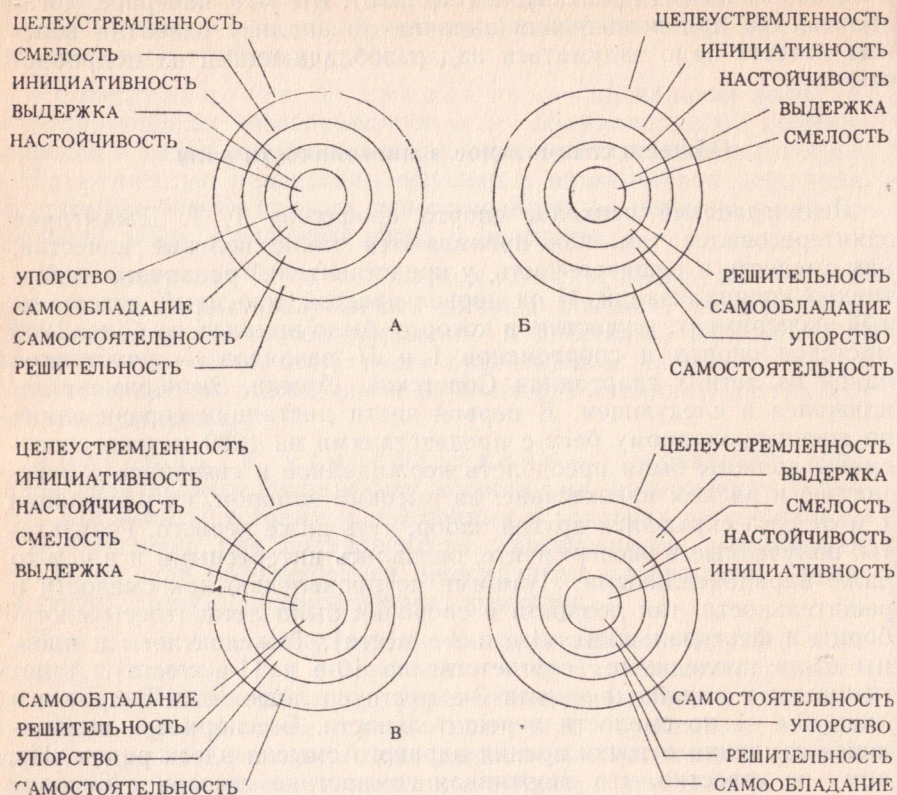


Рис. 14. Схемы развития волевых качеств спортсменов — представителей разных видов спорта: А — бегуны-стайеры и скороходы, Б — лыжники-прыгуны с трамплина, В — гимнасты, Г — футболисты

Общее, всестороннее развитие волевых качеств позволяет человеку проявить себя волевым не только при занятиях различными видами гимнастики, спортивных игр, борьбы, но и в самых разнообразных областях трудовой, учебной, общественно-политической и другой деятельности.

Специализированное же развитие волевых качеств характеризуется совершенствованием их в определенной взаимосвязи. В различных видах спорта встречаются препятствия разного рода. В зависимости от этого центральную роль в структуре воли у представителей различных видов спорта играют разные волевые качества, их-то и характеризует наиболее высокое развитие.

Сомнений не оставалось, возможно было разработать схемы структуры воли по видам спорта (рис. 14 А — бегун-стайер и скороход, Б — лыжник-прыгун, В — гимнаст, Г — футболист).

По особенностям структуры воли к первому типу могут быть отнесены также лыжники-гонщики, велосипедисты, конькобежцы, гребцы и др.; ко второму — прыгуны в воду, слаломисты, мотогонщики, конники, альпинисты и др.; к третьему — метатели и прыгуны в легкой атлетике, тяжелоатлеты, гимнасты, фигуристы, стрелки и др.; к четвертому — представители всех спортивных игр, боксеры, фехтовальщики, борцы и др.

В центре схемы указаны основное волевое качество и далее остальные качества, поддерживающие его; по периферии — целеустремленность. И в этом есть своя мудрость. Такое положение это качество занимает потому, что во всех случаях оно является объединяющим, цементирующим остальные качества. Проблемы в его развитии расшатывают, а отсутствие — разрушит всю структуру.

О героизме

Рихард Зорге не был спортсменом. Но он был, есть и будет идеалом многих, многих спортсменов. В его облике все заслуживает преклонения, подражания и удивления. Удивительным являлось и сочетание волевых качеств — образец совершенства многоликости в общем развитии воли.

Вот что пишет о Зорге человек, близко знавший его: «Много было примеров героизма на фронтах Великой Отечественной войны. При всем многообразии подвигов их объединяла одна общая черта: они были совершены в открытом бою, на виду у боевых товарищей, на миру. Резко отличен по своим внешним проявлениям героизм советского разведчика Рихарда Зорге, выполнявшего особо важные для нашей Родины задания в стане врага. Работа, которую проводил Зорге, была до предела полна опасностей... Подвиг Зорге был длительным, непрерывным, осуществлялся он не на родной земле, а далеко от нее, во вражеской среде, и выступать ему приходилось как он сам однажды писал, в очень неприятной роли.

Быть всегда бдительным, чтобы неосторожный шаг не привел к опасным последствиям... Сочетать революционную страстность с точным холодным расчетом, большой размах и смелость — с кропотливой, тщательной разработкой всех деталей намеченных операций. Идти на риск, когда это оправдывается обстоятельствами, когда это диктуется интересами дела, не поддаваться искушению показать самому себе, «какой я невероятно храбрый», и избежать авантюризма. Сколько для всего этого требуется выдержки и силы воли!»

Ваш шанс — воспитание воли

Прежде чем управлять собой и другими, волю надо воспитать. Что толку в пустых желаниях человека постараться стать лучше. Стремление к совершенству датировано возрастом человечества.

Любой тренер и спортсмен знакомы со сложностями совершенствования воли. Пройдет время, и мы будем абсолютно точно знать, что же надо делать для того, чтобы именно этому конкретному человеку стать волевым. Заложим нужные характеристики в компьютер и получим программу воспитания и самовоспитания решительности и выдержки именно у него. А сегодня наука, конечно, располагает большим количеством сведений по вопросу воспитания и самовоспитания воли и существует так много ответов на него, что, пожалуй, ни один из них нельзя признать исчерпывающим. Однако некоторые сведения все же представляется целесообразным изложить.

Волевая подготовка — не самостоятельный раздел спортивной тренировки, хотя о ней и говорят, и пишут отдельно. Она осуществляется в процессе технической, тактической, физической, теоретической подготовки и соревнований. При выполнении спортивных упражнений во время обучения и на соревнованиях спортсмен всегда встречается с препятствиями различной степени трудности, в преодолении которых его воля проявляется и развивается. Но спорт сам по себе не является школой мужества, как иногда наивно думают. Чтобы воспитать волю, нужны определенные волевые качества спортсмена, необходимо ставить его в процессе тренировки в такие условия, которые требовали бы преодоления препятствий. Еще П. Ф. Лесгафт писал, что дельным человек становится только на деле. Лучше и конкретнее не скажешь.

«При выполнении чисто баскетбольных упражнений, — писал А. Гомельский, — мы также постоянно решаем вопросы волевой подготовки. Наша методика, которая заключается в превышении тренировочных нагрузок над соревновательными, в повышении интенсивности без снижения объема работы, уже сама по себе воспитывает у игроков умение преодолевать трудности.

Методический прием создания на тренировках неожиданных трудностей способствует выявлению у игроков дополнительных волевых ресурсов. Например, игрокам дается задание пробежать 1500 метров по гаревой дорожке стадиона, передавая мяч в парах. Заканчивая дистанцию, игроки настраиваются на обычный интервал — отдых, но в это время новая команда тренера: «Еще один круг!» Или, скажем, в спортивном зале, выполняя упражнения высокой интенсивности — быстрый прорыв или прессинг в течение 5—6 минут, — игроки ожидают обычного после этого отдыха. Но вместо этого им дается новое задание — проходы с мячом под щит с сопротивлением условного соперника...

Расскажу еще об одном приеме, который связан с проходом под щит и броском по корзине и предназначен для воспитания смелости. Три пары игроков становятся лицом друг к другу на расстоянии метра. В образовавшийся коридор устремляется нападающий с мячом. Ведя мяч, он должен преодолеть сопротивление защитников и забросить мяч. Разрешается ударять по рукам, ту-

ловищу (но не кулаком). Игрокам, избегающим жесткой борьбы, это упражнение явно не по вкусу. Но оно обязательно для всех».

Однако тренеру нужна поразительная изобретательность, чтобы общие положения воспитания воли реализовать в индивидуальном подходе к спортсмену. Ведь у каждого спортсмена свои сильные стороны и свои пробелы в развитии воли. И по этому вопросу послушаем А. Я. Гомельского. Его бесценный опыт заслуживает этого. В. Андреев «не любил в нападении бороться за место у щита, уступал выгодную позицию при небольшом давлении соперника. А с таким давлением ему приходилось встречаться постоянно: какой же соперник согласится пустить Андреева с его ростом 217 см под корзину! У щита силовая борьба всегда особенно бескомпромиссна. Все это породило у Андреева боязнь нападать, страх потерять мяч. Вот тогда и было решено в отдельные моменты соревнований нападать только через Андреева. Волейневолей такая тактика заставила В. Андреева нападать: ведь команда нападет только через него. И он стал привыкать к решительным действиям в атаке, у него появился вкус к игре в нападении, появилась смелость».

Но нельзя забывать о второй опоре воспитания воли — самовоспитании. Благодаря ему обеспечивается высокая активность и непрерывность волевой подготовки спортсмена. Немного терпения, и вы узнаете, как осуществляется самовоспитание воли.

Дорога начинается с первого шага. Прежде всего спортсмену полезен самоанализ, самоотчет. В Японии под Новый год раздаются 106 ударов колокола. Считается, что столько недостатков может за год накопиться в человеке и что с каждым ударом один из них исчезает. Если бы было так просто! Четкое и тоже количественное определение недостатков воли — это не только «диагноз», но и начало преодоления их. На этой основе составляется программа самовоспитания, уточняются цели и задачи, способы их достижения. В нее включаются правила поведения, действий спортсмена, которые основываются на определенных принципах.

Замечательный русский педагог К. Д. Ушинский в своем дневнике писал: «О! Волю надо укреплять! Пусть в моем внутреннем государстве все повинуете ей беспрекословно!..»

В целях самовоспитания он составил для себя следующие правила.

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действия.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни единого слова.
6. Не проводить времени бессознательно; делать то, что хочешь, а не то, что случится...
7. Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступках.

8. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

«Правила для развития воли» составил себе, когда ему было 19 лет и Л. Н. Толстой. В них он строго регламентировал свой день, указывая, когда ложиться спать, когда вставать, что употреблять в пищу и т. п. Среди его правил были такие: «Исполнять все предписанное», «Только в случае необходимости предпринимать другие дела, не закончивши одного», «Думать при всяком деянии о цели оною». «Сосредоточивать внимание все на один предмет».

А вот 5 заповедей прославленного борца Александра Медведя.

1. Всегда уважать соперника. Независимо от его и своего спортивного класса, титулов и званий.

2. Не давать сопернику в любых самых неблагоприятных для себя ситуациях повода думать, что ты слаб.

3. Верить в себя и свою победу. Идти вперед и только вперед.

4. Не завидовать. Не искать причин своих неудач на стороне. Не считать, что сопернику повезло, а тебе нет. Надеяться только на себя. Всегда трудиться больше, чем все. Никогда, ни при каких условиях не раскисать.

5. Если ты силен, если ты уверен в себе, если честно ведешь борьбу, никакие судьи не смогут помешать тебе победить — они могут лишь сделать твою победу труднее. Ты же должен честно и до конца делать дело, которое тебе доверили.

Всю неоглядную сложность самовоспитания воли полезно фиксировать в дневнике (достижения, просчеты, исправления, дополнения и др.). Привычкой должно стать подведение итогов тренировки, соревнования, их анализ сразу по завершении дела.

Конечно, не так-то просто обуздать «дикаря» — волю. Но дорогу осилит идущий.

Ответ на задачу «Футбольный турнир»

Восстановленная турнирная таблица выглядит так:

| | В | Н | П | О | М |
|------------|---|---|---|---|-----|
| 1. Динамо | 3 | 1 | 0 | 7 | 7:0 |
| 2. Спартак | 3 | 0 | 1 | 6 | 4:4 |
| 3. Торпедо | 1 | 1 | 2 | 3 | 1:7 |
| 4. Zenит | 1 | 0 | 3 | 2 | 5:4 |
| 5. Алмаз | 1 | 0 | 3 | 2 | 1:3 |

Таблица результатов игр:

| | | | | | |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Динамо | х | 4:0 | 0:0 | 2:0 | 1:0 |
| 2. Спартак | 0:4 | х | 2:0 | 1:0 | 1:0 |
| 3. Торпедо | 0:0 | 0:2 | х | 0:5 | 1:0 |
| 4. Zenит | 0:2 | 0:1 | 5:0 | х | 0:1 |
| 5. Алмаз | 0:1 | 0:1 | 0:1 | 1:0 | х |

Проверь и познай себя (практикум)

Задание. Самооценка развития волевых качеств¹.

Инструкция. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых качеств (а, б, в), оцените степень проявления каждого из них и запишите соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла, не отчетливое проявление — 1 балл, не проявляется — 0 баллов.

Примечание. Опросник составлен применительно к спортивной деятельности; если вы не занимаетесь спортом, оцените себя по проявлениям в учебной, трудовой и других видах деятельности.

Целеустремленность.

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3—4 года вперед;

б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам тренировки;

в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2. Умение планомерно осуществлять деятельность:

а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;

б) выполняю планы выступления на соревнованиях;

в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований в коррективке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;

б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;

в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

Настойчивость и упорство.

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;

б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;

в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

5. Умение преодолевать тягостные состояния:

а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;

¹ Опросник разработан психологом спорта Б. Н. Смирновым.

б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;

в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.

6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:

а) неудачи при выполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;

б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;

в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

Решительность и смелость.

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:

а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;

б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;

в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

8. Умение подавлять чувство страха:

а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;

б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;

в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

9. Умение безотказно выполнять принятые решения:

а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;

б) начав выполнение опасного упражнения, подолжаю его и довожу до конца;

в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторные попытки добиться успеха.

Выдержка и самообладание.

10. Умение сохранять ясность мысли:

а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;

б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;

в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

11. Умение владеть своими чувствами:

а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);

б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);

в) в случае удаче на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

12. Умение управлять своими действиями:

а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных состояний;

б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;

в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (перереканий, грубости, ухода с соревнований и др.).

Самостоятельность и инициативность.

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов: не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;

б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);

в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;

б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;

в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, новые снаряды, плохая погода и т. п.);

б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;

в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Протокол оценки волевых умений
(в баллах)**

| Волевые качества | Волевые умения | Оценки признаков волевых умений | | | | Итого |
|------------------------------------|---|---------------------------------|---|---|-------|-------|
| | | а | б | в | общая | |
| Целеустремленность | 1. Ставить ясные цели и задачи | | | | | |
| | 2. Планомерно осуществлять деятельность | | | | | |
| | 3. Подчинять себя достижению поставленной цели | | | | | |
| Настойчивость и упорство | 4. Длительно добиваться намеченной цели | | | | | |
| | 5. Превозмогать тягостные состояния | | | | | |
| | 6. Продолжать деятельность несмотря на неудачи и другие сложности | | | | | |
| Решительность и смелость | 7. Своевременно принимать ответственные решения | | | | | |
| | 8. Подавлять чувство страха | | | | | |
| | 9. Безотказно выполнять принятые решения | | | | | |
| Выдержка и самообладание | 10. Сохранять ясность мысли | | | | | |
| | 11. Владеть своими чувствами | | | | | |
| | 12. Управлять своими действиями | | | | | |
| Самостоятельность и инициативность | 13. Проявлять независимость в решениях и действиях | | | | | |
| | 14. Проявлять личный почин и новаторство | | | | | |
| | 15. Проявлять находчивость и сообразительность | | | | | |

Завершение задания. Сложите оценки за каждые 3 признака проявления волевых качеств и запишите оценки в протокол. Подумайте над пробелами в развитии вашей волевой сферы. Подумайте о плане самовоспитания воли. Общую суммарную оценку по каждому волевому качеству (всего 15 и 5) не забудьте внести в графу «Развитие волевых качеств» раздела «Психологическое зеркало».

ВНИМАНИЕ СПОРТСМЕНА

Гений — это внимание

Есть факты, которые сохраняют свою типичность, доказательность и молодость, сколько бы времени ни прошло с момента их свершения. Именно к их числу относится случай, о котором рас-

сказывает заслуженный мастер спорта А. Акимов — один из лучших вратарей 50-х годов, отличавшийся очень быстрой реакцией. «Болгарский игрок каким-то образом оказался в непосредственной близости от ворот один на один со мной. Раздумывать некогда. Я выхожу из ворот, чтобы броситься в ноги, но поздно: мяч в сетке. Почему же я пропустил гол? Видимо, я на какое-то время ослабил внимание, а поэтому не смог сделать более быстрого выхода, что было необходимо в этом случае».

«Мой опыт, — утверждает выдающийся голландский конькобежец, трехкратный чемпион олимпийских игр, чемпион мира Ард Схенк, — дает мне основания утверждать, что почти каждое падение объясняется невнимательностью. Спортсмен сам виноват. Именно поэтому я не боюсь падений. Меня часто спрашивают, если я упал на спринтерской дистанции, не отразится ли это на следующих выступлениях, не боюсь ли я упасть вновь. Могу честно сказать, нет, не боюсь. Всякий раз, когда я задумываюсь о причине падения, я прихожу к выводу, что дело здесь во мне самом. Сам виноват, и ничего другого. Надо быть собранней. Мой вывод прост: не бойтесь падений, сосредоточивайтесь».

Да, внимание создает не только наилучшие условия для психологической деятельности, но и несет сторожевую службу, помогая своевременно реагировать за счет его сосредоточения. Великолепный пример предельно сосредоточенного внимания из индусской сказки приводит К. С. Станиславский в книге «Работа актера над собой»: «Магараджа выбирал себе министра. Он возьмет того, кто пройдет по стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие ходили, а по пути их окликали, пугали, отвлекали, и они проливали молоко. «Это не министры», — говорил магараджа. Но вот пошел еще один. Ни крики, ни хитрости не отвлекали его глаз от переполненного сосуда. «Стреляйте!» — крикнул повелитель. Стреляли, но это не помогло.

«Это министр» — сказал магараджа.

«Ты слышал крики?» — спросил он его.

«Нет!»

«Ты видел, как тебя пугали?»

«Нет. Я смотрел на молоко».

«Ты слышал выстрелы?»

«Нет, повелитель. Я смотрел на молоко».

К. С. Станиславский говорил, что творчество есть прежде всего полная сосредоточенность всей духовной и физической природы человека.

Когда Ньютона спросили, как ему удалось открыть закон всемирного тяготения, он ответил: «Благодаря тому, что я неустанно думал об этом вопросе». Австрийский писатель Стефан Цвейг говорил о великой тайне «безраздельной сосредоточенности, создающей художника и ученого, истинного мудреца и подлинного безумца...».

Французский биолог Жорж Кювье определил понятие «гений» как неотступное внимание. Естественно, гениальность включает в себя и многие другие психические качества человека, но способности к сосредоточению внимания принадлежат значительное место.

Что же такое внимание?

Многие мыслители считали и считают, что определений надо бояться. Но без них трудно разобраться в существе психических явлений. Определений внимания много. Простейшее из них: внимание — это процесс избирательного сосредоточения сознания на предметах и явлениях внешнего мира, действиях, образах, мыслях и чувствах самого человека. Внимание включено во все психические процессы: ощущение, восприятие, представление, память, мышление, воображение, эмоции и чувства, проявления воли. Внимание включено и в практические, в частности в двигательные, действия людей. «Он весь внимание», — скажем мы, глядя на спортсмена в момент подготовки к началу выполнения упражнения (см. рис. 7, 8). Поза, мимика, взгляд — все свидетельствует о напряженной направленности сознания на состояние собственного организма и об одновременном отвлечении от всего остального. В данном случае имеет место произвольное (т. е. сосредоточенность сознания определяется целью, а точнее, конкретной задачей деятельности), внутреннее (т. е. сознание направлено на состояние внутренней среды организма) внимание. А вот рис. 15 иллюстрирует произвольное внешнее внимание (сознание спортсменов и судьи специально направлено на окружающую среду, на сложившуюся игровую ситуацию). В положении тела, движениях, мимике, взгляде легендарного Пеле — настороженность и контроль за всем, что есть на футбольном поле: положением соперника, мяча, границами поля, воротами и т. д. Видно, что внимание его включено в процесс решения тактической задачи. В советах «величайшего поэта футбола» Льва Яшина молодым вратарям содержится и требование к вниманию. «Угадывать — для вратаря последнее дело. Он должен рассчитывать на свою реакцию, мастерство, учитывать поихологию соперника, ведь тому-то ворота кажутся маленькими, а тут еще ты разведешь руки в стороны. Следить надо за его разбегом, да что там за разбегом — за глазами его еще надо следить, взгляд-то, он тоже может выдать намерения».

Благодаря произвольному вниманию, как внутреннему, так и внешнему, спортсмен контролирует свое поведение и управляет им. Страстно и даже пристрастно подчеркивая эту регулирующую роль внимания, необходимо напомнить и о различных его свойствах — таких, как сосредоточенность, устойчивость, объем, колебание, переключение, распределение.



Рис. 15. Пеле на поле.

Круги внимания

Психологи спорта благодарны Константину Сергеевичу Станиславскому за огромное количество психологически ценных теорий, идей, мыслей, которые служат актерам для обучения управлению своим поведением на сцене. Они могут служить и спортсменам, ведь соревнующиеся спортсмены тоже на «сцене». Причем зрителей у них иногда тысячи и тысячи. Именно поэтому здесь так часты обращения к наследию великого педагога, теоретика театра. Для управления объемом внимания К. С. Станиславский предложил четкую схему, удивительно полезную для анализа требований видов спорта к свойствам внимания спортсменов. Все пространство внимания он разделил на 3 круга. Большой круг — все observable и воспринимаемое пространство. В театре — это зрительный зал, а в спорте (добавим от себя) — стадион, зал вокруг ринга, корта, гимнастических снарядов и т. п. Средний круг — пространство непосредственного общения и ориентировки. В театре — это сцена с играющими партнерами, в спорте — спортивная пло-

шадка с партнерами и соперниками. Малый круг в театре — сам актер и ближайшее пространство, в котором он движется и действует, в спорте — сам спортсмен и тоже ближайшее окружающее его пространство. Для деятельности спортсмена важен еще один круг — круг внутренний, тот, который связан с обращением внимания на самого себя, на свои ощущения, представления, мысли.

Схема всегда упрощает, но тем она и полезна.

Виды спорта и свойства внимания

Все виды спорта требуют от спортсменов в процессе тренировок и соревнований внимания, однако каждый вид спорта требует проявления различных его свойств.

Сравним 2 группы видов спорта. Спортивная гимнастика, акробатические прыжки, прыжки в воду, одиночное фигурное катание на коньках, легкоатлетические прыжки и метания, тяжелая атлетика, слалом, стрельба и т. п. — во всех этих видах спорта непосредственное взаимодействие с соперниками и партнерами отсутствует. Спортсмен побеждает соперника как бы косвенно, за счет технически совершенного выполнения упражнения. Значит, внимание соревнующихся должно быть сосредоточено прежде всего на своих собственных действиях, навыках, качестве выполнения упражнения, собственном самочувствии, определении момента начала движения.

В этих видах спорта спортсмен имеет дело, по К. С. Станиславскому, прежде всего с большим и малым кругами внимания.

Пожалуй, самое время обратиться к фактам. Начнем с большого круга внимания.

Известный голландский конькобежец Кейс Феркерк свидетельствует: «Я вышел на лед, как всегда заранее. Впереди меня бегут пять пар, значит, еще до старта минут семь. С трибун несется: «Хейя Кейси» — мне приветственно машут. В другое бы время я этого не заметил, сегодня ловлю себя на мысли — не могу отключиться, значит, недостаточно сконцентрировался».

В период зимнего турне по Соединенным Штатам (1986 г.) одним из соперников Сергея Бубки был американец Бил Олсон, четырежды улучшавший мировые достижения в прыжках с шестом для закрытых помещений.

«Во время соревнований Олсон бесчисленное число раз позировал перед объективами, направо и налево раздавал автографы, — говорит тренер Сергея В. А. Петров. — Но стоило Сергею в первой попытке с огромным запасом преодолеть высоту на отметке 5,85, на что зал отреагировал горячими аплодисментами, как Олсон перестал обращать внимание на фотографов и болельщиков и стал активно разминаться. Но первые попытки у него и у Сереежи на высоте 5,94 были неудачны. Думаю, что определенную роль в этом сыграло и шумное поведение зрителей. Спортсменам мешали как следует настроиться на прыжки. Тогда перед следу-

ющей попыткой Олсон через диктора попросил зрителей соблюдать тишину, и зал мгновенно смолк, но и на этот раз Олсон сбил планку.

Очередь прыгать Сергею. Он тоже просит у зрителей тишины. Большинство из них смолкли, но некоторые продолжали шуметь и кричать. Так и не дождавшись, когда успокоятся трибуны, Сергей начинает разбег и берет рекордную высоту».

Штангист Т. Ломакин рассказывал, что когда на одном из международных матчей он надеялся на рекорд, но перед выполнением упаржнения видел зрителей, произошел срыв, — рекорд не удался.

Владение малым кругом внимания и сосредоточение сознания на собственных движениях — залог безошибочной работы представителей этой группы видов спорта. Редко кто из штангистов мог поспорить с В. Светилко в умении быстро и глубоко сосредоточиваться. Интересно описание одного из рекордов, установленных им. Когда В. Светилко «шел к помосту — спокойный, настроенный, — он видел, испытал все, что делалось вокруг. Но стоило его рукам коснуться штанги, как стены дворца Шайо вдруг сузились, и он остался один на один со стальной штангой. От начального момента тяги только одна мысль властвовала над ним: «Вес должен быть наверху». Светилко долго держал вес над головой. Уже два раза подавал ему судья знак опустить штангу. И только тогда, когда зал зааплодировал, схлынуло напряжение» («Советский спорт», март 1951 г.).

Стрельба без ошибок — это, конечно, предельная сосредоточенность внимания. По свидетельству Ш. М. Квелиашвили, серебряного призера токийской олимпиады в стрельбе из боевой винтовки, победитель в этом упражнении Гэри Андерсон из команды США настолько «ушел в стрельбу», что после завершающего выстрела, уже став олимпийским чемпионом, в течение нескольких минут не мог вернуться в реальный мир: не проявлял радости по поводу своей победы, не понимал поздравлений друзей, взгляд у него был совершенно отсутствующий.

Степень сосредоточения внимания и отвлечения от всего остального в этой иллюстрации настолько велика, что невольно приходит на память хронически популярное предание о великом математике древности. Архимед, сидя в городском парке в Сиракузах, чертил на песке круги, решая геометрическую задачу. Римские воины, взявшие с боем город, подбежали к ученому, угрожая ему мечами. Архимед, не замечая угрозы, отстранил их руки и сказал: «Не трогайте моих кругов». Высокая сосредоточенность внимания на решении захватившей его задачи лишила Архимеда возможности правильно ориентироваться в изменившейся обстановке.

Во второй группе видов спорта успешность деятельности соревнующихся связана с распределением, объемом и переключением внимания. Спортивные игры — наиболее характерный вид спорта

в этой группе. Почти в любой спортивной игре внимание спортсменов распределяется между мячом, партнерами и соперниками. Здесь важен прежде всего средний круг внимания. Уметь видеть несколько объектов и окружающую обстановку на поле — залог безошибочности действий спортсменов. Как Гай Юлий Цезарь, который мог одновременно заниматься, согласно легенде, несколькими делами, футболист должен наблюдать за возможно большим количеством игроков и мячом, анализировать обстановку, решать тактические задачи и выполнять сложные действия. Так, нападающий должен, обводя соперника, одновременно внимательно следить за расположением и действиями партнеров и других соперников, точно воспринимать и оценивать игровую ситуацию и быть готовым своевременно принять мяч, произвести рывок, передачу мяча или удар по воротам. Успех ожидает только того нападающего, который обладает широко распределенным вниманием. А способность футболиста лишь к сосредоточению внимания — ох, как мало!» «Слеп тот игрок, который, ведя мяч, видит только этот мяч. Такой футболист, обведя двух-трех соперников, будет остановлен следующим, ибо не видит, какие произошли передвижения игроков «чужой» команды, пока он боролся с первым защитником. Способность к широкому распределению внимания — характерная черта высококвалифицированных футболистов. У малоквалифицированных и начинающих футболистов объем внимания обычно сужен. Вместе с тем они не могут в должной степени и распределять внимание.

Заманчиво, но не всегда реально точно выявить свойства внимания, характерные для каждого вида спорта. Хотя определенная тенденция в этом направлении, как показано выше, существует. Но не следует забывать, что всякое выделение частного из целого в некоторой степени приблизительно и условно.

Жил человек рассеянный на улице Бассейной!

С детства все помнят классическую формулу С. Я. Маршака о рассеянных: «Вместо шапки на ходу он надел сковороду, вместо валенок перчатки натянул себе на пятки». Дети обычно звонко и безудержно смеются над этими строками. Смешной кажется рассеянность даже маленьким. Но всегда ли она смешна? Кого можно считать рассеянным человеком? Часто рассеянность определяют как свойство, противоположное внимательности. Однако ведь есть 2 вида рассеянности, они антиподы друг другу.

Подлинная рассеянность обнаруживается в неспособности к сосредоточению, в большой отвлекаемости, слабой интенсивности внимания. Внимание такого человека как бы порхает с объекта на объект; недаром некоторые психологи его так и называют «пор-

хающим вниманием». У маленьких детей это возрастная особенность, а у взрослых — следствие плохого воспитания, вредная привычка быть невнимательным. Этот вид рассеянности — отрицательное качество, снижающее трудоспособность. Правда, подлинная рассеянность может быть еще и следствием утомления или сильного возбуждения. Вот эти две причины обуславливают проявления рассеянности в деятельности спортсменов. Как показывают наблюдения, среди спортсменов гораздо реже встречаются рассеянные люди, чем среди не занимающихся спортом.

Однако чаще рассеянностью называют мнимую рассеянность, когда имеет место чрезмерная односторонняя сосредоточенность, высокая интенсивность и устойчивость, слабая переключаемость и распределенность внимания, когда человек находится в плену какого-либо дела, приковавшего его сознание к себе. Много анекдотов и фактов из жизни профессоров, изобретателей, спортсменов иллюстрирует именно этот вид рассеянности. Рассказывают, что французский физик Ампер, однажды, уходя из дома, повесил на двери записку: «Господина Ампера нет дома, приходите сегодня вечером». Вскоре он вернулся, прочитал записку на дверях и снова ушел, решив зайти позже, когда вернется хозяин. Академик И. А. Каблуков, как свидетельствуют очевидцы, перед тем как войти в трамвай, аккуратно снимал калоши. В быту рассеянность Андрея Чеснокова, сильнейшего нашего теннисиста, кстати, победителя первого коммерческого турнира в Москве «Кубок Кремля» (1990 г.) по свидетельству его тренера Т. Ф. Наумко, приобретала иногда, особенно в ранней юности, анекдотический характер. Он мог забыть ракетку, на матч прийти без тапочек, выйти на корт с ракеткой, у которой натянуты только поперечные струны. Особенно часто это случалось, если болела бабушка. Не положила в сумку, не напомним ли вовремя про форму, обувь, ракетку — играть Андрею нечем или не в чем. Но в то же время он помнит все свои матчи. На игры, проведенные и пять, и десять лет назад память у него безупречна. А ведь справедливо образное сравнение: «Внимание — это резец памяти: чем он острее, тем глубже следы». А Чесников про каждый матч помнит абсолютно все — не только счет в сетах и таймах, но и как разыгрывалось каждое очко, как он сыграл, как ответил соперник, где он опоздал, ошибся, в чем просчитался партнер. Как видим, «профессорская» рассеянность — проявление глубочайшей сосредоточенности, избирательности внимания — удел и спортсменов.

Тайны саморегуляции

Саморегуляция спортсмена — великое таинство. Управлять своим поведением, эмоциями, общением на тренировке и соревнованиях отнюдь не просто.

Способы саморегуляции своими корнями уходят в глубокую древность, существуют тысячелетия. Попытки обнаружить их истоки приводит в Индию и Китай. Естественно, современные методы имеют отличия, но тем не менее можно утверждать, что во все времена у всех народов они в той или иной мере связаны с вниманием. Иногда — с его динамичностью (вспомним такие способы, как переключение и отвлечение внимания), а иногда — на этом построены целые системы саморегуляции — с задержкой внимания. Задержка внимания вызывает необычное, иногда положительное и высокопродуктивное состояние психики.

АТ тоже начинается с заданий на внимание. В том и сложность ее для спортсмена, что необходимо научиться сосредоточивать и концентрировать внимание. Все 6 классических упражнений АТ связаны с концентрацией внимания на ощущениях тяжести, тепла и т. д. в органах и частях тела.

Но об АТ уже много написано, кстати, и в этой книге. А вот медитация — это понятие появилось в популярной литературе недавно. Долгое время считалось, что любая медитация связана с мистическими учениями или религией как способ единения с Богом, слияния со Вселенной, постижения истины путем озарения. Но сегодня во многих странах мира медитация успешно применяется как средство для создания расслабленного восстанавливающего состояния, противоположного состоянию чрезмерной траты энергии, чем характерно наше стрессогенное бытие, для преодоления внутренних разладов, расширения знаний о самом себе, приобретения уверенности, совершенствования личности. И все это возможно без связи с какой-либо религией! Положительное действие медитации определяется не религиозными откровениями, а возможностями нервной системы человека. Подошло время сказать, что же такое медитация. Медитация — достаточно эффективный способ воздействия человека на свою психику и управления ею, т. е. аутопсихотехника. В философском энциклопедическом словаре приведено такое ее определение: медитация (ст. лат. *meditatio* — «размышление») — умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, устранением эмоциональных «крайностей», умонастроением приподнятости и некоторой отрешенностью от внешнего мира и внутренних переживаний».

Существуют 2 основных метода «медитации»: «концентративный» (или сосредоточения) и «рецептивный» (или восприятия). Выделяют также 3 последовательные стадии медитации — расслабления, сосредоточения и собственно медитационного состояния. Индивидуальность проявляется и в медитации. Одним больше подходит концентрация на предмете или символе, другим — на дыхании или звуке.

Медитировать принято в определенной позе, например, сидя на полу со скрещенными ногами (по-турецки) или сидя на пятках и т. д. Поза разделяет обычную деятельность от медитации и тем самым облегчает расслабление и концентрацию. Условием достижения расслабления является пассивное отношение к окружающему: следует на какое-то время освободиться от всех дум и забот, уйти в себя, остановить свое внимание на самом себе. Осуществляя медитацию, человек научается на определенное время концентрировать свое внимание на одном предмете или процессе, не проявляя при этом оценочного, критического отношения к нему. И это не бегство из мира, а способ стать более активным, целеустремленным, работоспособным, жизнерадостным, собранным.

Находит свое место медитация и в спортивной деятельности. Именно с системой тренировки супервозможностей в боевых искусствах Востока связано применение медитации. Работа начинается с подготовки психики и всего организма к предстоящей деятельности. В процессе медитации и психической настройки полностью предусматривается предстоящая работа и даются установки на отрабатываемые упражнения. Заканчивается тренировочное занятие медитацией и психической установкой на расслабление. В советах боевых искусств Востока есть такие: ежедневно, по несколько минут, 3—4 раза в день до и после тренировки останови свое внимание на самом себе.

Журнал «Шпигель» (Гамбург) объясняет странную на первый взгляд связь: «Светлые мысли — неотразимые поддачи». Все идет по плану. После каждого обмена ударами Габриэла Сабатини поворачивается спиной к сетке, отходит на край корта, бросая взгляд на соперницу, 4 раза постукивает мячом по земле. Затем она делает глубокий вдох и, наконец, подает.

Непосвященному зрителю все эти манипуляции кажутся естественными, но на самом деле они являются частью психологического тренинга, помогающего аргентинской теннисистке сконцентрироваться.

Пользуясь этим «психологическим допингом», разработанным директором научно-спортивного центра Федерации тенниса США Джеймсом Э. Лэром, Сабатини победила на открытом чемпионате США первую ракетку мира Штеффи Граф. Этот успех явился неожиданностью для всех тех, кто уже записал аргентинку в явные аутсайдеры. Тот ритуал, который она проделывает на корте, — ничто иное, как форма медитации.

Специально надо подчеркнуть, что медитация — прекрасное восстанавливающее средство после физической нагрузки.

При рассказе о медитации главным сюжетом было внимание. Итак, саморегуляция — это обязательно управление вниманием, а управление вниманием — это саморегуляция. Но, естественно, саморегуляция — не только управление вниманием.

Проверь и познай себя

(практикум)

Выполнение заданий на определение свойств внимания нуждается в помощнике. Он знакомится с инструкциями и выполняет роль экспериментатора. К заданию 1 заранее готовится вертикальная полоска бумаги с 25-ю клетками, а к заданию 2 — контрольный лист (7×7 см) с числами от 1 до 40, к заданию 3 — таблица, на которой в беспорядке расположены арабские цифры от 1 до 25 и римские от I до XXIV.

Задание 1. Определение устойчивости внимания.

Инструкция (рис. 16). «На бланке вы видите 25 перепутанных линий. Необходимо проследить каждую линию слева направо и определить, где она кончается. Начинайте с линии, обозначенной слева № 1: найдите, где она заканчивается, и в соответствующей клетке приложенной справа полоски бумаги поставьте номер. Затем переходите к линии № 2 и т. д. Выполнять задание следует только под зрительным контролем, не ведя по линиям карандашом или пальцем».

Экспериментатор следит за соблюдением испытуемым правил выполнения задания и контролирует время. На тест отводится 7 минут. Подсчитываются правильные ответы.

| Оценка в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--------------------------|----|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|---|
| Число правильных ответов | 25 | 24 | 22— 23 | 20— 21 | 17— 19 | 14— 16 | 12— 13 | 8—11 | 7 |

Задание 2. Определение распределения внимания.

Инструкция. «Перед вами бланк, на котором в случайном порядке нанесены числа от 1 до 40. Всего на бланке 25 чисел, значит 15 (из 40) пропущено. Вам надо отыскивать по порядку числа на бланке в течение 1,5 минут. На контрольном листе перед вами ряд чисел от 1 до 40. Если вы не найдете какого-либо числа на бланке — вычеркните его в контрольном листе. Исправления не допускаются».

Экспериментатор контролирует время и подсчитывает правильные ответы.

| Оценка в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----|----|-----------|-----------|-----|-----|---|---|---|
| Число правильных ответов (минус ошибки и исправления): | 15 | 14 | 12— 13 | 10— 11 | 8—9 | 6—7 | 5 | 4 | 3 |

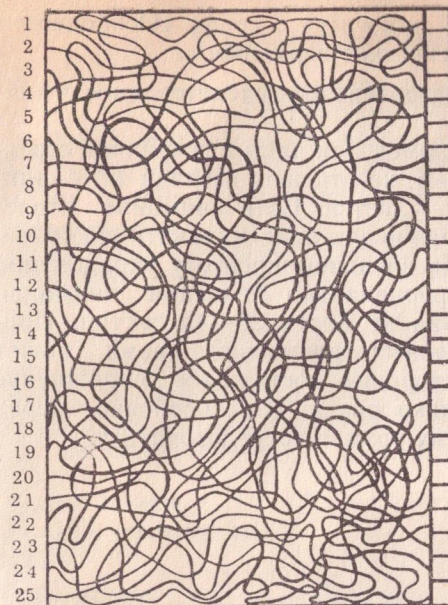


Рис. 16. Определение устойчивости внимания

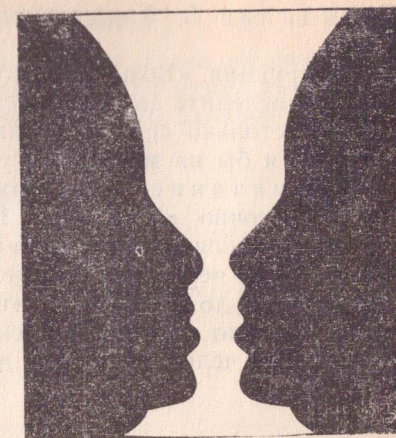


Рис. 17. Определение колебания внимания

Задание 3. Определение переключения внимания.

Инструкция. «Вам необходимо выполнить 3 задания: а) показать на таблице указкой или карандашом арабские цифры в возрастающем порядке от 1 до 25; б) показать римские цифры в убывающем порядке от XXIV до I; в) показать попеременно арабские цифры в возрастающем, а римские — в убывающем порядке: I, XXIV; 2, XXIII; 3, XXII; 4, XXI и т. д.».

Экспериментатор следит за точностью действий испытуемого и фиксирует время выполнения каждого задания.

Разница между суммой времени, затраченного на выполнение 1-го и 2-го заданий, и временем, затраченным на 3-е задание, позволяет судить о переключении внимания.

Задание 4. Определение колебания внимания.

Инструкция. «По сигналу экспериментатора зафиксируйте и постарайтесь в течение двух минут удерживать внимание на изображении «профиль» (рис. 17). Каждый раз при произвольном изменении направленности внимания на изображение «ваза» (и наоборот) проводите черту на листе бумаги».

Экспериментатор контролирует время и подает сигналы начала и окончания опыта, подсчитывает число отметок, поставленных испытуемым. Оно характеризует число колебаний внимания.

Данные всех четырех заданий заносятся в графу «Особенности развития внимания» в «Психологическое зеркало».

Задание 5. Упражнение на развитие сосредоточенности внимания.

Инструкция. «Возьмите секундомер или часы с секундной стрелкой и проследите за ее движением, не отрывая взгляда (т. е. внимания), столько секунд, сколько удастся. Если внимание отвлекается хотя бы на мгновение, упражнение надо начинать сначала».

Примечание. Несмотря на внешнюю простоту упражнения, оно достаточно эффективно. Первоначально фиксация внимания на движущейся стрелке возможна не более 20—40 секунд. Приблизительно через месяц ежедневных тренировок время может увеличиться до 5 минут — это хорошее достижение. Упражнение целесообразно повторять несколько раз в день, особенно перед сном, когда человек утомлен и ему трудно сосредоточиться.

„Психологическое зеркало“ (вместо заключения)

Перед автором книги стояло много задач. Одна из них — познакомить читателя с присущими ему психологическими особенностями. В «Психологическом зеркале» (если оно заполнялось) они представлены.

Мое мнение о большом спорте

Особенности ощущений

Оценки

Абсолютный порог слуховых ощущений

Порог различения (данные глазомерной линейки)

Чувство времени

Точность мышечных ощущений

Двигательные представления

Справа —
налево (±)

Вперед —
назад (±)

По окружности (±)

Проба на раскачивание груза

+ получилось,

—

не получилось

Особенности памяти

Оценки в условных баллах

Кратковременная слуховая память (опыты 1, 2 1-го задания)

Кратковременная зрительная память (опыты 3, 4 1-го задания)

Смысловая память (задание 2)

Зрительная память (задание 3)

Особенности мышления

Вид мышления (задание 1)

Словесно-логическое (±)

Наглядно-образное (±)

Развитие логического мышления

Условные баллы

Задание 2

Задание 3

Скорость и активность мыслительных процессов (МП)
Задание 4

Скорость МП
Время решения

Активность МП
Число исправлений

Ошибки