

Чувства и эмоции спортсмена

ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ, КОГДА ПЛАЧУТ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ?

Взрослые спортсмены — мужчины и женщины — подпрыгивают, как дети, плачут, смеются и даже... теряют сознание. Так бывает нередко на соревнованиях при поражениях, победах и в ходе борьбы.

Это было тогда, когда в шахматах еще отсутствовал контроль времени. Известный немецкий мастер Луи Паульсен был склонен к бесконечному обдумыванию не только сложных, но и простых ходов. В матче с ним молодой талантливый шахматист Пол Морфи как-то даже заплакал, не в силах вынести тяжкого ожидания.

В Сеуле на XXIV Олимпийских играх в полуфинальном поединке саблистов СССР и Франции всегда невозмутимый, выдержанный, корректный чемпион мира Сергей Миндиргасов безудержно радовался каждому нанесенному им самим уколу, плакал от несправедливо засчитанного чужого. А неоднократный олимпийский чемпион Владимир Назлымов чуть не упал в обморок, когда наши саблисты, выигрывая у сборной Венгрии со счетом 7:3, проиграли золотые медали с разницей в один укол.

Редко можно увидеть тренера, сидящего на скамейке запасных. Разве что старый и мудрый наставник бельгийцев Ги Тис будто застывает в одной позе на все девяносто минут игры. Да и что скакать, если тебе под семьдесят. Несolidно как-то...

Тренер аргентинцев Карлос Билардо весь матч курсирует от скамейки до кромки поля и, кажется, вот-вот выскочит на газон, чтобы помочь своим подопечным, непохожим сегодня на команду чемпионов мира.

А помните, как в 1982 году мчался навстречу своим игрокам итальянец Энцо Беарзот в костюме небесно-голубого цвета? После каждого победного матча он спешил их поздравить прямо на поле, и даже грозные полицейские с овчарками расступались, чтобы пропустить обезумевшего от радости тренера. Было это в Испании, где итальянцы выиграли золотые медали, а хозяева турнира потерпели полное фиаско, и болельщики срывали со стен плакаты с изображением своих кумиров, тут же разрывая их в клочья.

На чемпионате мира-90 по футболу было немало драматических сцен и эпизодов. Диего Марадона, капитан сборной Аргентины, которая проиграла финальный матч со счетом 0:1, заявил: «Я думаю, что это был мой последний матч за национальную сборную. Выступления за «Наполи» отныне единственное, что меня занимает»

«Король футбола» сказал это не скрывая слез в первые минуты после окончания игры, в которой, по его мнению, ошибка судьи Эдгардо Кодесала Мендоса, назначившего несправедливый пенальти в ворота аргентинцев, принесла победу сборной ФРГ.

Можно вспоминать, как, с трудом скрывая слезы, тренер сборной Англии Бобби Робсон улыбался на послематчевой пресс-конференции. «В этот вечер мне не в чем упрекнуть моих подопечных, — сказал он. — Они сделали все, что могли. Не будем забывать, что сборная проводила уже третий матч, исход которого решался в дополнительное время. После пенальти и моим игрокам, и мне хотелось плакать».

Какие чувства, какие эмоции! Они знакомы каждому человеку. И когда становятся предметом обсуждения, не приходится слишком скрупулезно объяснять, что имеется в виду. Как субъективные переживания, порой очень ярко окрашивающие то, что спортсмен воображает, думает, делает, эмоции представляют собой одно из наиболее отчетливо обнаруживающихся явлений его внутренней жизни. Его улыбки, смех, радостные возгласы, насупленность, плач делают тайное явным.

До сих пор речь шла об ощущениях, восприятиях, представлениях, памяти, мышлении, т. е. о познавательных психических процессах. Для них существуют 2 ряда явлений: объективные (сами предметы и связи между ними) и субъективные (отражаемые и отраженное). По отношению к субъективному отражению сами предметы и явления могут быть своего рода образцом того, что, например, могло быть воспринято, заучено, достигнуто мышлением. Эмоции и чувства — иное. Они — не отражение объективных явлений, а выражение субъективного к ним отношения. Объект или событие может вызывать эмоцию, но не может быть образцом для ее анализа. Ибо суть эмоции связана с отношением человека к событиям, явлениям, ситуациям. Поэтому любые раздражители в зависимости от отношения к ним могут вызвать переживания. Отсюда и роль психологических факторов, определяющих отношение, в частности роль значимости раздражителя.

Отношения спортсмена формируются, складываются в личном опыте и поэтому всегда индивидуальны. Если у спортсмена есть психологически неудобный противник, то причиной этого очень часто является именно неблагоприятно сложившееся отношение. В свое время одна из



¹ В данном случае понятия «чувства» и «эмоции» используются как синонимы.

сильнейших фехтовальщиц СССР проиграла бой более слабой сопернице. Аналогичный исход боя был и на следующих соревнованиях. С тех пор у нее сформировалось пораженческое отношение к встречам с этой сравнительно слабой спортсменкой и она ни разу не смогла победить ее. А у известного в послевоенные годы футболиста столичного «Торпедо» Гомеса сложилось отрицательное отношение к запасному динамовской команды Цветкову. И Гомес, который успешно справлялся с самыми знаменитыми форвардами — Трофимовым, Грининым и др., — против Цветкова играть не мог. Динамовцы об этом знали и специально в одном из матчей вместо Трофимова выставили Цветкова. Тренеры «Торпедо» увидели, что Гомес чуть ли не в шоке, и перевели его «держать» Карцева. Вот как сильно отношение. Ведь за ним эмоция!

Потребность — это значимо

Самый тонкий слух и острый глаз далеко не всегда улавливают, почему один раздражитель вызывает у спортсмена эмоцию, а другой — нет. Зависит это от того, связан ли раздражитель с потребностью (нуждой) спортсмена. Тот раздражитель, который связан с потребностью, т. е. является значимым, может вызвать радость, восторг, ликование, горе и т. п.; отсутствие указанной связи оставит спортсмена равнодушным.

Кстати, именно сейчас удобно провести разграничение между понятиями «эмоции» и «чувства». Очень часто в психологии (и в названии данной главы) эти понятия употребляются как синонимы. При узком рассмотрении их деление таково: эмоции возникают при удовлетворении биологических потребностей (в пище, воде, продолжении рода и т. п.), поэтому присущи и человеку, и животным, а чувства — при удовлетворении высших, духовных запросов человека (моральных, познавательных, эстетических). Если спортсмен после утомительной тренировки испытывает жажду (биологическая потребность), то у него возникает эмоция неудовольствия (вода, сок выступают значимыми раздражителями). Зато при удовлетворении этой потребности возникает положительная эмоция, а значимость раздражителя на какой-то срок снижается.

Не всегда, конечно, все так просто, как в этом примере с водой. Они, а их было семеро, пришли в пункт, который значился конечной точкой маршрута. 550 километров через Каракумы, или, как подсчитал один из этих людей, 720 тысяч шагов по раскаленному, словно угли, нагревшемуся за день до 80°, обжигавшему песку — таким стал рекорд пеших переходов через пустыню, установленный единственной в своем роде спортивно-научной экспедицией «Человек и пустыня». Стояли — опаленные солнцем, почерневшие от усталости, измученные бессонными ночами, чуточку

растерянные. Словно бы не верилось им, что все-таки дошли до финиша. А вокруг толпились журналисты и кинооператоры. И девушки в национальных костюмах — нет, они не подносили им хлеб-соль, а поливали водой, щедро, звонко. И пили эти семеро воду — теплую, мутную, глинистую. И не было ничего на свете вкуснее ее.

Чувства в спортивной деятельности еще многообразнее и сильнее. Спортивное соперничество, азарт борьбы, спортивная честь, радость победы, горечь и отчаяние поражения, чувство долга, ответственности, солидарности, коллективизма и многие другие. Они окрашивают всю жизнь спортсменов, придают силу и энергию, позволяющую достигать самых больших вершин.

Эмоции и информация

«Ну вот, и до основного понятия кибернетики — информации — добрались», — скажет критически настроенный читатель. — И зачем это при разговоре об эмоциях?» Но это отнюдь не случайность. Советский психофизиолог П. В. Симонов разработал целую теорию возникновения эмоций, которая получила название информационной концепции эмоций. Но обо всем по порядку. И поэтому прежде всего об информации. «Ученые — свет, а неученые — тьма» — не раз и не два приходится слышать эту мудрую русскую пословицу. Так вот, информация — это «свет»: знания, сведения и т. п. Но знание знанию рознь. Что может быть общего между знанием счета футбольного матча и знанием того, что такое воля и волевые действия. Оказывается, общее есть. И даже существуют методы, с помощью которых можно определить количество информации.

Узнавание чего-либо, т. е. получение информации, возможно лишь при условии, что есть незнание, иначе говоря, неопределенность. Чем больше неопределенности снимает сообщение, тем больше информации оно несет, причем измерить эту информацию можно количественно, в числах. За единицу измерения информации принята величина, называемая битом. Ее звучное название родилось от сокращенных английских слов *binary digest* — «двоичный разряд». Один метр равен приблизительно 0,000 000 1 части четверти парижского меридиана. А бит — это информация о том, что наступило событие, где были возможны — и равноправны! — два решения: «да» или «нет». Недаром бит иногда называют «данет» единицей. Измерение битами информации сообщений, когда возможны и три, и шесть, и десять, и сто, и десятки тысяч исходов, осуществляется на базе логарифмов, где основанием степени взято число 2. Но это уже математика.

Количество информации, измеряемое битами, — это абсолютная, одинаковая для всех людей величина, подобно тому, как одинакова для всех людей скорость, измеряемая в метрах в секунду, или вес, измеряемый в граммах. Но встает еще вопрос о ценности информации — о ее качестве. И качество информации — это уже ее человеческая значимость, она не может быть измерена такими точными мерами, как граммы или биты. При оценке качества информации решающим фактором оказываются личные вкусы, интересы, мнение и привязанности человека, т. е. осуществляется переход в область психологии. Уточняя психологическую суть информации, П. В. Симонов выделил информацию необходимую (то, что нужно знать для удовлетворения потребности) и информацию, которой человек располагает. Вот теперь мы вплотную подошли к информационной концепции эмоций. Соответственно ей эмоции возникают тогда, когда есть рассогласование между информацией необходимой и информацией существующей, т. е. когда возникает неопределенность. Создана представляющая интерес формула эмоций: $\mathcal{E} = \Pi (I_n - I_c)$, где \mathcal{E} — эмоция, Π — потребность (о ней уже шла речь), I_n — информация необходимая, I_c — известная, существующая у человека информация. Из этой формулы вытекает ряд следствий. Если $\Pi = 0$, т. е. потребности нет, \mathcal{E} тоже равна нулю. $\mathcal{E} = 0$, т. е. она не возникает, и тогда, когда $I_n = I_c$. Это бывает тогда, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее удовлетворения. Но вот очень важный для предсоревновательных состояний спортсменов вывод: \mathcal{E} максимальна, если $I_c = 0$. Это значит, что эмоция достигает наибольшей силы тогда, когда потребность есть, но отсутствует информация о том, как ее реализовать, т. е. когда велика неопределенность. Наконец, в соответствии с формулой в случае, когда I_c больше I_n , возникает положительная эмоция.

Один простенький пример. Допустим, встречаются футбольные команды равной силы. Игра идет на Кубок, ничьей быть не может и не важен счет игры; важно знать лишь главное: какая из двух команд победила. У человека, не «болеющего», познавательный интерес которого к встрече нулевой, эмоция во всех случаях исхода матча будет равна нулю. У «болельщика», который из достоверных, но «тайных» источников осведомлен о договоренности (такое тоже бывает), что «его» команда победит, т. е. когда все точно известно и неопределенность полностью отсутствует, эмоция также будет нулевой. Известие о выигрывании команды, за которую человек «болеет», принесет ему некоторое количество информации, уничтожит неизвестность и вызовет положительные эмоции. А чувство горечи и разочарования, которое он испытает при сообщении о том, что любимая команда проиграла, будет следствием неудовлетворенной потребности, несмотря на имеющуюся информацию.

Сбор и уточнение достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и особенно об уровне тренированности и возможностях противника очень важны для эмоционального благополучия спортсмена. При отсутствии необходимой информации нельзя сформировать состояние психологической готовности к соревнованию.

В таком положении оказались, например, наши лыжники перед гонкой на 15 километров в Холменколлене на первенстве мира 1966 года, где они заняли 8-е, 11-е, 15-е и 24-е места. Пример давний, но именно тогда могла недооцениваться информация. При обсуждении причин столь неудачного выступления выяснилось, что одной из них было отсутствие информации о победителях — норвежских гонщиках. «Бороться надо, — говорили лыжники. — А с кем бороться? Мы того же Эллефсэтера (2-е место) или Эггена (победитель гонки) в лицо даже не знаем, встретимся на улице — не оглянемся. А как они бегут? На что способны, в чем особенно сильны?» Это, может быть, была и не главная причина, но она, несомненно, явилась фактором, снизившим эффективность действий наших гонщиков.

Сейчас тренеры в целях обеспечения у своих воспитанников состояния психической готовности к соревнованию тщательно собирают и систематически обновляют сведения об их возможных соперниках: фотографии, характеристику общих (возраст, пол, образование и т. д.) и специфических (физические и волевые качества, технический арсенал и излюбленные приемы, типичная манера, тактика ведения схватки и т. д.) особенностях.

Один из сильнейших польских теннисистов А. Грубба был поражен, когда в одном из китайских спортивных журналов увидел подробнейший отчет практически обо всех своих выступлениях со множеством фотографий и комплектов слайдов. Сами спортсмены также придают большое значение этим сведениям.

Витрина эмоций

Стремление к «саморазоблачению» свойственно далеко не всем психическим процессам. Скорее наоборот. Они стараются скрыться от постороннего взгляда и от своего хозяина. Сколько сил и энергии тратят исследователи психики на то, чтобы выявить признаки и объективные показатели ощущений, восприятий, представлений, мышления. А вот чувства и эмоции себя обнаруживают в целом ряде симптомов. К ним относятся выразительные движения: мимические (движения мышц лица) и пантомимические (движения мышц тела, жесты). Л. Н. Толстой описывал 85 оттенков выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающих эмоциональное состояние.

Симптомами являются интонационная окраска речи, ее темп. Особенно важны вегетативные реакции (покраснение, побледнение, дрожь, сухость во рту, учащение пульса, расширение или сужение зрачков и т. п.).

Эти изменения в одних случаях (довольно часто) происходят безотчетно, в других намеренно контролируются сознанием.



Рисунок 12. Внешнее выражение чувств.

Лицо представителя поверженной Германии фельдмаршала Кейтеля, напряженное, с желваками на щеках и складками у рта, покрывается красными прыщами. Монокль его упал и повис на шнурке. Он ставит свою подпись пять раз — на пяти экземплярах акта о капитуляции. Дрожащей рукой надевает правую перчатку.

Они выходят из зала, подобострастно поклонившись и низко склонив голову и плечи — Кейтель, Фрядсбург, Штумпф. И когда в дверях в последний раз мелькает отутюженный пробор темноволосой головы Кейтеля, гениальный полководец Жуков откидывается назад, на высокую кожанную спинку стула. «Ну вот и все, кончено», — говорит он, и что-то оттаивает в его лице. Он поздравляет всех присутствующих с победой над фашистской Германией.

Если из этого описания (подписи акта о капитуляции Германии) вычленишь только мимические, пантомимические и вегетативные реакции Кейтеля, то и без оценки ситуации его переживания предельно ясны.

У многих народов существовали обычаи, позволяющие выявить людей с нечистой совестью, основанные на различных симптомах переживаний. Так, у древних китайцев обвиняемый в воровстве во время суда держал во рту горсть сухого риса. Если он выплевывал рис сухим, его признавали виновным. При страхе «пересыхает во рту» (вегетативная реакция). Вор, который боится разоблачения, выплюнет рис сухим — такой была логическая посылка.

Связь эмоций с их проявлениями привела к возникновению в какой-то мере парадоксальной теории. Ее выдвинули в конце XIX века американский психолог У. Джемс и независимо от него голландский физиолог К. Ланге. Суть ее кратко можно сформулировать словами Джемса: «Мы огорчены, потому что плачем, разгневаны, потому что наносим удары, испуганы, потому что дрожим». Джемс и Ланге утверждали: сожмите кулаки, стисните зубы, наморщите лоб, вообще мимикой и пантомимикой изобразите гнев — и вы начнете переживать это чувство; начните смеяться — и вам станет смешно; попробуйте с утра ходить, еле волоча ноги, с опущенными руками, согнутой спиной и грустной миной на лице — и у вас через некоторое время действительно испортится настроение.

Разумеется, в целом теория Джемса и Ланге неверна и в той трактовке даже ошибочна, ибо в ней следствие рассматривается как причина. Ведь источник эмоции — это внешний мир, а не мимика, позы, жесты и т. п. Но связь между ними, бесспорно, существует, недаром в заголовке обозначено: «витрина эмоций». Как увидим позже, управление эмоциями опирается на существование внешнего их выражения.

Предсоревновательные и соревновательные эмоциональные состояния спортсмена имеют часто довольно яркую картину внешнего выражения (рис. 12). Она помогает наблюдательному спортсмену и тренеру судить о психическом состоянии соперника и предпринимать практические шаги.

О буре переживаний шахматистов, которые заметны и невооруженным глазом, пишет Н. В. Крогиус. Вот мелкими, быстрыми шагами движется по сцене Марк Тайманов. На его лице целая гамма различных эмоций: тут и ожидание и недоверие, тут и решимость, а порой и опаска. А тем временем слышится кашель Алексея Суэтина, однако вмешательство медицины здесь ни к чему — все знают: значит, наступил особенно напряженный момент в партии гроссмейстера. У многих по мимике, жестам иной раз можно лучше прочесть, что сулит им позиция, чем по демонстрационной доске. Но позвольте, возразит знающий манеру поведения шахматистов читатель, что же вы ничего не говорите о П. Кересе, Б. Спасском, Л. Портише? У них сколько ни старайся — по виду не определишь, нравится им позиция или нет. Недаром Р. Фишер, наблюдая за поведением Б. Спасского, отмечал, что не поймешь, «то ли он матует, то ли его промят решающей комбинацией». Однако противоречия здесь отсутствуют. Естественно, что различия во внешнем выражении чувств — производное от индивидуальных особенностей спортсменов. Но даже самые невозмутимые внешне тоже выражают свое волнение. На турнире претендентов в Швейцарии в 1952 году один фоторепортер долго не мог найти уязвимое место у спокойных и... дело, вероятно, кончилось бы ничем, если бы он не бросил случайного взгляда под шахматные столики. Результатом этого оказалась серия снимков, опубликованная под названием: «Что делают ноги, когда работает голова». Выяснилось, что ноги шахматистов творили удивительные вещи: то медленно переступали, то вдруг сжимались в напряженном ожидании, как бы готовясь к решающему броску, — в общем спокойными не оставались.

Симптомы разоблачения чувств и эмоций полезно знать спортсменам и тренерам. Психологи спорта В. Л. Марищук, Ю. Я. Киселев, Д. Я. Богданова разрабатывали (каждый в отдельности) внешние признаки эмоциональных состояний спортсмена. Познакомьтесь с ними.

Шкала условных оценок внешних проявлений эмоций

Признаки эмоциональных проявлений	5-балльная шкала оценок
Мимика	
Спокоен, мимика уверенности, дыхание ровное	5
Слегка взволнован, нахмурен лоб, приподняты брови, уголки губ слегка приподняты, губы сжаты, дыхание учащенное, но ритмичное	4

Признаки эмоциональных проявлений	5-балльная шкала оценок
Заметно взволнован, брови высоко подняты, губы сжаты, уголки губ несколько опущены, может быть небольшое нарушение симметрии мимики, дыхание учащенное и неритмичное	3
Сильно взволнован, губы сжаты, желваки на щеках, рот неестественно открыт (иногда с оскалом зубов), уголки рта опущены, заметная асимметрия мимики, резкое учащенное дыхание с сокращением фазы выдоха	2
Очень напряжен, оскал зубов, губы вытянуты вперед трубочкой или сосательные движения	1
Статические позы	
Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами	5
Позы удобные, оправданные обстоятельствами, но несколько напряженные	4
Позы удобные, но стремление к их неоправданной смене	3
Позы неудобные, частая их смена	2
Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статические положения	1
Скованность	
Координированные, «легкие» движения	5
Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями	4
Движения заметно напряженные, плечи слегка приподняты, отдельные движения иногда сопровождаются всем телом, некоторая «неуклюжесть» в движениях	3
Заметная скованность, движения с несоразмерными усилиями, отдельные движения сопровождаются всем телом, явная раскоординированность	1—2
Тремор	
Тремор отсутствует	5
Небольшой тремор пальцев	4
Заметный тремор рук	3
Тремор рук и ног	2
Тремор рук, ног и лица	1
Особенности речи	
Речь спокойная, тембр и темп речи обычный, естественная жестикуляция, голос достаточно громкий, уверенный	5
Речь более выразительная, чем обычно, темп речи слегка ускоренный, жестикуляция обычная, голос громкий	4
Речь учащенная, повышенная жестикуляция, много междометий, некоторая взволнованность, заглатывание окончаний слов	3
Речь торопливая, обильная жестикуляция и мимика, возможна визгливость, неуместный смех, заикание, заглатывание слов	2
Речь замедленная, маловыразительная, голос тихий, длинные паузы, жестов мало	1
Вегетативные сдвиги	
Пульс и дыхание обычное. Цвет лица без изменений. Тонус мышц обычный	5
Пульс несколько учащен (на 5—10 уд/мин). Дышит чаще, чем обычно,	4

Признаки эмоциональных проявлений	Б-балльная шкала оценок
Слегка покраснел. Тонус мышц обычный или несколько повышенный Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Заметное покраснение или побледнение кожи, возможны пятна. Повышенное потоотделение, диурез. Мышцы напряжены	3
Пульс и дыхание обычное или реже, побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости. Мышцы расслаблены	1—2

Внешнее выражение эмоций и чувств может приносить и реальный вред спортсменам. В связи с этим спортсмены стремятся научиться управлять своими чувствами, не проявлять их. Спортсмены высокой квалификации, переживая предстартовые и стартовые эмоциональные состояния, внешне сохраняют видимое спокойствие и безразличие, чтобы не обнаружить подлинного волнения. Но скрывать чувства — задача не из легких.

ЭТО ЗНАКОМОЕ И ДАЖЕ НАДОЕВШЕЕ СЛОВО «СТРЕСС»

Все, конечно, много раз слышали слово «стресс». Оно вошло в нашу повседневную речь так же прочно, как сам стресс — в нашу жизнь. Психологи спорта, тренеры, спортсмены, спортивные комментаторы употребляют его столь же часто, как и врачи, физиологи, юристы, а может быть, даже чаще. «Каждый человек испытал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выразить, что же такое стресс. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на образ наших мыслей по коренным жизненным вопросам». Это написал знаменитый канадский ученый Ганс Селье — создатель теории стресса — в своей книге «Стресс без дистресса», вышедшей в 1979 году.

В 1926 году студент-медик Ганс Селье пришел в одну из клиник Вены на обычную студенческую практику. Он помогал врачам, наблюдал за больными и мучился простым вопросом: «Почему все больные так похожи друг на друга — вернее, почему так похожа их реакция на болезнь? Разные инфекционные недуги, но картина болезни одна и та же — человек теряет аппетит, интерес к жизни вне сферы болезни, возникает общее недомогание, температура, озноб, ломота и боли в суставах, он худеет, бледнеет, страдание написано на лице и т. п. Из воспоминаний самого Селье: «...подхлестываемый юношеским энтузиазмом, я хотел безотлагательно приступить к работе. Однако запас знаний второклассника позволил мне разве что сформулировать саму идею, которая мало чем отличалась от умозаключений наших доисторических пред-

ков. Чем глубже я постигал частную патологию, тем прочнее забивал свой простой, но неопределенный план — исследовать синдром «просто болезнь».

Не будем останавливаться на том, как Ганс Селье учился, как стал он в 22 года доктором медицинских, а в 24 — доктором философских наук. Но со всей определенностью подчеркнем главное: он добился своего. Он расшифровал таинственное сходство, делавшее всех больных похожими, словно братья. Он нашел для этого сходства удачное название — стресс. В переводе с английского стресс — это давление, нажим, напряжение. Но почему же все началось с клиники, с больных? Да потому, что болезнь — самая демонстративная модель крайнего выражения стресса. Но не только инфекция, а и прочие вредоносные воздействия, такие, как ранения, ожоги, охлаждения, отравления и т. п., наряду со специфическими для каждого из них последствиями вызывают комплекс однотипных биохимических, физиологических и поведенческих реакций. Эти неспецифические реакции организма на все, что для него вредно, направлены на мобилизацию защитных сил организма. Это и есть стресс. По словам Г. Селье, стрессе есть специфический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к стрессору (возникшей трудности), справиться с ней, иначе говоря (может быть, сложно, но опять словами творца этой теории), стресс — генерализированный (общий) адаптационный синдром. Любая перестройка организма требует неспецифической «адаптации энергии». Так, «разные домашние предметы — обогреватель, холодильник, звонок и лампа, дающие соответственно тепло, холод, звук и свет — зависят от общего фактора — электроэнергии. Первобытному человеку, никогда не слышавшему об электричестве, трудно было бы поверить, что эти столь непохожие явления нуждаются в одном источнике энергии» — пишет Селье.

Стрессоры (воздействия) могут быть различными, но они ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление. Ведущую роль в этой цепи адаптации Ганс Селье отводил эндокринно-гуморальной системе. Он выделил 3 стадии развития стресса: 1) реакция тревоги, во время которой сначала развитие организма понижается (фаза шока), а затем осуществляется мобилизация всех ресурсов организма; 2) стадия сопротивления, когда организму удается справляться с вредными воздействиями, достигается его приспособление к новым условиям, повышается стрессоустойчивость; 3) стадия истощения, когда приспособительные возможности организма снижаются, нарастает нарушение согласованности жизненных систем, увеличивается опасность заболеваний.

Если иметь в виду, что первую небольшую заметку о стрессе Ганс Селье опубликовал в 1936 году, то естественно, что следствие по этой проблеме отнюдь не было закончено. И время внесло

в ее трактовку существенные изменения. Кстати, перу Г. Селье принадлежит более 20 монографий. Понятие «стресс» стало более широким. Оно стало обозначать реакцию не только физиологическую, но и психическую. Появилось понятие «психический (эмоциональный) стресс». Позднее Селье предложил различать стресс и дистресс (истощение, несчастье). Стресс стал квалифицироваться как положительный фактор, повышающий активность, радость от усилия и успешного преодоления. Дистресс же развивается при таких неблагоприятных обстоятельствах, при таких вариантах стресса, при которых возникает подавленность, безнадежность, беспомощность. Дистрессовые состояния особенно опасны для здоровья человека. Они ускоряют патологические изменения в сосудах, ведут к атеросклерозу, который приближает ишемическую болезнь сердца, инсульт. Сами дистрессовые состояния могут человеком даже не осознаваться, но действие их болезнетворно. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом (в соответствии с уточненной терминологией — с дистрессом), а ряд специалистов считает, что эта цифра занижена вдвое.

Эмоциональный стресс



Эмоции — обязательный компонент стресса. Они особенно заметны при психологических стрессах, которые и были названы эмоциональными. Не только физически вредные воздействия (холод, жара, голод, боль, опасность для жизни, здоровья), но и то, что угрожает самооценке личности, ее престижу (обида, стыд, ревность) могут вызвать стресс, но уже психологический. Главным в психологическом стрессе выступает отношение к раздражителю. Не столь важна объективная опасность, сколь ее оценка как опасности. Такая

оценка вызывает такие же эмоции и такую же адаптивную перестройку в организме, как и любой другой реальный раздражитель: учащается пульс, увеличивается артериальное давление, повышается в крови количество гормонов надпочечников и т. п.

Но, естественно, полное разделение на физиологический и психологический стрессы условно. Один и тот же эмоциональный стрессор для одного человека безразличен, а для другого непре-

одолим. Все определяется отношением к нему. Случаи скоропостижной смерти здоровых людей, находящихся на низших ступенях развития, при нарушении ими священных запретов (например, табу неприкосновенности) — следствие развития у них именно эмоционально-стрессовой реакции.

ЭМОЦИИ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В науке не все просто, скорее наоборот

Закономерно, что учение о стрессе оказало большое влияние на различные направления науки о человеке. Оно заинтересовало многих представителей медицины, социологии, этнографии, психологии и др. К описанию разнообразных эмоциональных состояний языком теории стресса стремятся и психологи спорта. Был проведен ряд сочинений, выпущены монографии с красноречивыми заголовками «Психология стресса и спорт» и др. Однако полной ясности в распространении этого учения на психические явления в спорте сегодня еще нет. Дело усложняется тем, что эмоциональные состояния спортсменов уже давно были в центре внимания исследователей, но описывались они иными терминами. Можно назвать целый ряд понятий, которые были сформулированы психологами спорта для характеристики предсоревновательных, соревновательных и послесоревновательных психических состояний спортсмена (стартовая лихорадка, апатия, боевая готовность). Описание всех этих состояний естественно и неизбежно включает эмоциональный компонент.

В настоящее время можно констатировать наличие отмеченного двоевластия в подходе к проблеме эмоций в спорте.

Стрессоры в спорте

Огромные физические и психические нагрузки как в тренировочном процессе, так и в соревновательной обстановке являются причиной стрессов.

Обобщая выводы многих исследователей, доктор медицинских наук, заслуженный мастер спорта Л. Д. Гиссен выделил следующие группы стрессоров в условиях спортивной деятельности.

Стрессоры кратковременного действия:

— стрессоры, вызывающие страх (выполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом, неблагоприятный прогноз и др.);

— стрессоры, вызывающие неприятные физические ощущения (боль, усталость, плохие метеорологические условия и т. п.);

— стрессоры темпа и скорости (необоснованно завышенные установки на рекордный результат, информационная перегрузка, не-

обходимость проявления предельной силы и быстроты движений и т. д.);

— стрессоры отвлечения внимания (тактические маневры соперника, опасения за здоровье, семейные и бытовые трудности и пр.);

— стрессоры неудачи (ошибка в технике движения, неудачный старт, «неудачный» соперник и т. п.).

Стрессоры длительного действия:

— стрессоры, связанные с риском и опасностью (мото- и автоспорт, хоккей, альпинизм, прыжки с трамплина и др.);

— стрессоры, связанные с длительной нагрузкой, порождающие усталость (продолжительное выполнение упражнений на фоне нарастающего физического и психического утомления, монотонность условий и т. д.);

— стрессоры борьбы (соревновательная деятельность, необходимость оперативного изменения стиля деятельности и т. д.);

— стрессоры изоляции (невозможность контактов во время соревнования, несоответствие командным требованиям и осуждение и пр.).

Могут возникнуть и другие стрессоры, вызывающие сложные ответные реакции и требующие адаптации к ним: лимит времени (цейтнот), необъективное судейство, неожиданная неисправность инвентаря, травма у ранее выступавшего товарища и др. Существенным стрессогенным фактором может стать реакция окружающих лиц и публики, представления о социальном поощрении или порицании.

И, конечно, с повышением ранга соревнований растет в целом значимость и ответственность (а значит — стрессогенность) выступления в них, достигающие апогея на чемпионатах мира, олимпийских играх.

Однако воздействия становятся стрессорами в зависимости от отношения спортсмена к ним и от особенностей его личности.

Стрессоустойчивость, вошедшая в историю

Судьба Наполеона — классический пример величайшей стрессоустойчивости. Он участвовал в шестидесяти сражениях, всегда был в центре боя и всегда, как бы ни складывалась ситуация, оставался невредимым. Современникам, даже соратникам, закаленным походами и боями, а не романтическим барышням, он казался заговоренным от пуль. Наполеон любил говорить: «На той пуле, которая меня убьет, будет начертано мое имя». И ему верили.

Приведем только два примера без всяких комментариев.

1796 год. Французская республика «защищается», нападая на итальянские владения Австрии. 10 мая битва под Лоди. Маленькое местечко, но, чтобы взять его, нужно перейти речку. Мост охраняет десятитысячный гарнизон австрийцев. У моста завязался

страшный бой. Гренадерский батальон с Наполеоном во главе бросился на мост под градом пуль. Двадцать австрийских орудий осыпали его картечью. Гренадеры взяли мост и отбросили австрийцев, которые оставили возле него две тысячи убитыми и ранеными.

Прошло полгода — и снова мост. Аркольский. Его охраняют отборные полки габсбургской монархии. Трижды французы штурмуют мост, и трижды отбрасывают их австрийцы. И тогда Бонапарт повторяет то, что уже сделал в Лоди: он бросается вперед со знаменем в руках. Возле него падают солдаты и адъютанты, а он добегают невредимым. Бой длится трое суток, с небольшими перерывами. Французы побеждают.

Лоди и Арколе — начала легенды о «маленьком капрале», отце солдат, делившем с ними все превратности походной жизни.

А потом, сколько было битв потом...

Читая жизнеописание Наполеона Бонапарта, невольно впадаешь в мистику. Потому что житейским или научным образцом трудно объяснить его невероятную стрессоустойчивость. Надо полагать, что в этом свойстве, которым был так щедро наделен легендарный француз, сходятся тысячи самых разнообразных проявлений личности: ее темперамента, ревнивого честолюбия, негибкой воли, гибкого ума, мощи, заложенных в ней от природы.

Стрессоустойчивость определяется достаточно сложным научным термином — «толерантность». Это слово пока еще менее популярно, чем «стресс», но его время еще настанет. Толерантность — сопротивляемость, устойчивость к стрессовым воздействиям. Она может быть чертой личности, как у Наполеона, а может быть лишь временным и даже случайным явлением.

Расплата за стресс... Была ли она у Наполеона? В книге Монгерстерна «Психофизиология» (1903 г.) воспроизводятся подписи Наполеона под приказами по армии после решающих сражений. Вверх, вверх бегут буквы подписей молодого Бонапарта. Вверх летят после Аустерлица. Кляксами взрывается гусиное перо после Бородина. На полпути обрывается подпись после того, как оставлена Москва. Жалкая закорючка — Лейпциг. Наконец, последняя подпись на острове Святой Елены неузнаваема: буквы не просто клонятся — падают вертикально вниз. Вот запись личного врача Наполеона накануне битвы при Бородине: «Постоянный кашель, дыхание затрудненное и неровное, пульс частый, лихорадочный, неправильный, моча мутная, с осадком, выедается болезненно, капля по капле, в ногах отек». И не была присуща ему легендарная неуязвимость. Она оказалась мифом. Когда Наполеон умер, на его теле были обнаружены следы ранений, он их скрывал. Да, дорого платил Наполеон за свои стрессы, но ему помогла толерантность.

удивляешься его толерантности. Его не согнул кошмар гитлеровских концентрационных лагерей. В 1948 году он стал чемпионом СССР в упражнениях на брусьях, несмотря на то что после войны весил 40 килограммов и мог выжать стойку лишь пару раз на брусьях. В 31 год (в этом возрасте многие спортсмены уже уходят из большого спорта) В. Чукарин стал абсолютным чемпионом



XV Олимпийских игр. А его всегдашнее деловое спокойствие, собранность, серьезность и строгость как на тренировках, так и в соревнованиях!..

Конечно, толерантность В. Чукарина связана со многими особенностями его психики, но не хочется повторяться... Лучше завершить рассказ о легендарном гимнасте словами из его интервью. В них содержится и психологический материал. «Настоящий спортсмен — это прежде всего сильный характер. Человеку, не уверенному в себе, нечего

делать в гимнастике. Но это вовсе не значит, что я вижу залог успеха в каких-то отчаянных усилиях... Гимнаст должен быть искусным, расчетливым спортсменом, а никак не игроком, полагающимся на судьбу, на везение — словом, на все малонадежное и случайное. Как бы ни складывалась ситуация, он обязан держать себя в руках, оставаться мудрым стратегом и, разумеется, делать все как можно лучше. А выполнить безупречно можно лишь комбинацию, хорошо подготовленную на тренировках, проверенную сотни раз».

Перед стартом

«Боже, как я волновался! За все годы выступлений меня не била так дрожь, как тогда в Челябинске. Но финишировал не блестяще. На стометровке сбился с курса, оказался под разделительной дорожкой и метров двадцать пять скреб по ней спиной». Это написал о своем первом очень значимом для него выступлении впоследствии не раз устанавливавший мировые рекорды, многократно побеждавший на чемпионатах Европы в подводном плавании Шаварш Карапетян.

Да, волнение, лихорадка, обывательское «мандраж» — кто из спортсменов не знает этих слов? Плохо ли, хорошо ли, но они всегда находили житейское объяснение этим явлениям. А психологи спорта О. А. Черникова и А. Ц. Пуни еще в 1937 году приступили к изучению и научному описанию предстартовых эмоциональных состояний спортсмена, преследуя прежде всего практические цели,

Действительно, как тренеру мобилизовать спортсмена, чтобы он показал свой оптимальный результат? Как самому спортсмену настроиться на максимальную скорость бега, дальний бросок, предельный вес, но при этом не допустить чрезмерной эмоциональности, которая может ухудшить результат? Изучение закономерностей этих психических явлений вступило на длинную дорогу преданности спорту.

Кратко охарактеризуем широко признанные формы предстартовых состояний.

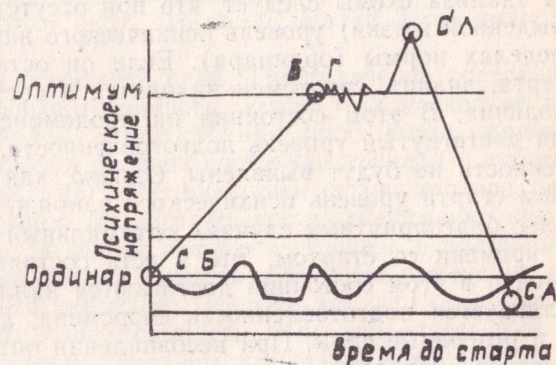


Рис. 13. Динамика предсоревновательного психического напряжения: СБ — стартовое безразличие, БГ — боевая готовность, СЛ — стартовая лихорадка, СА — стартовая апатия.

Предстартовая лихорадка. Волнение, достигающее степени подавляющего, нервозность, в эмоциональной сфере — неустойчивость переживаний (от бурного веселья до слез), что проявляется в поведении: капризности, грубости, упрямстве, даже конфликтности, снижении самокритичности и т. п. Наблюдается забывчивость, рассеянность, беспорядочность мыслей, беспричинная суетливость. Волнение отчетливо проступает во внешнем облике спортсмена: руки, ноги холодные, дрожат (спортсмен не может завязать бутсы, надеть перчатки, расплескивает воду и т. п.), повышена потливость, на щеках лихорадочный, пятнистый румянец, черты лица заостряются и т. п. Утрачивается аппетит, нарушается сон (медленное засыпание, кошмарные сновидения), возможны расстройство деятельности кишечника, усиление диуреза; дыхание, пульс, артериальное давление повышены и неустойчивы.

Боевая готовность. Активное отношение к соревнованию, ясное понимание его целей и задач, оптимальное эмоционально-волевое напряжение, ожидание, возрастающее нетерпение («скорее бы плыть, бежать, начать бой»); мысли о предстоящей деятельности (о темпе, тактике), забота об экономии сил, о максимальной готовности к старту. В поведении спортсмена — умеренная общая оживленность.

Стартовая апатия. Общая вялость, инертность, плохое настроение, пассивное отношение к соревнованию, нежелание уча-

ствовать в нем, снижение быстроты и ухудшение координации движений, ослабление внимания и восприятия, волевых процессов. Типичными внешними признаками являются малая подвижность, зевота, сонливость, расслабленность. Пульс редкий и неравномерный.

Приняв за отправную точку эти 3 формы предстартовых состояний, Г. Д. Горбунов стал трактовать их шире — как психическое напряжение в период, предшествующий старту, и в момент старта, причем рассматривая их во взаимосвязи и переходах (рис. 13). Из анализа схемы следует, что при отсутствии соревнований (в обыденной жизни) уровень психического напряжения колеблется в пределах нормы (ординара). Если он остается таким вплоть до старта, значит, спортсмен находится в состоянии стартового безразличия. В этом состоянии он продемонстрирует на соревновании достигнутый уровень подготовленности, но его резервные возможности не будут выявлены. Однако, как правило, с приближением старта уровень психического напряжения возрастает. В наиболее благоприятных случаях оптимальный уровень его совпадает по времени со стартом. Это и есть состояние боевой готовности. Именно в этом состоянии достигаются наилучшие результаты, ибо реализуется подготовленность спортсмена, а в некоторых случаях — и резервные силы. При несовпадении оптимального уровня психического напряжения с моментом старта психическая напряженность усиливается, развивается состояние стартовой лихорадки, при котором снижается надежность спортсмена и вероятность достижения высокого результата, хотя это еще не значит, что он обязательно будет низким. По мнению ряда психологов, в скоростно-силовых видах спорта возможно достижение даже высоких результатов. Известная польская бегунья, экс-рекордсменка мира в беге на 100 и 200 метров И. Киршенштйен (Шевиньска) подтверждает это положение: «Предстартовая лихорадка непрерывно усиливается вплоть до того момента, когда я встаю на стартовые колодки, и исчезает лишь с выстрелом стартера». Стартовая лихорадка — не случайное, а типичное предстартовое состояние этой спортсменки, оно не мешало ей добиваться выдающихся результатов.

При резком падении уровня эмоционального напряжения возникает наихудшее для результативности выступления состояние спортсмена — стартовая апатия.

Увлечение изучением форм предстартовых состояний в психологии спорта еще не прошло. И это можно только приветствовать, ибо еще много увлекательных тайн оно скрывает.

Рассказывает хоккеист Владимир Петров

Спортсменам хорошо известны психические состояния, которые они переживают перед стартом. Они ведут самонаблюдения, фик-

сируя свои ощущения в дневниках. Любопытно выдержки из дневника выдающегося мастера хоккея Владимира Петрова, относящиеся к отдельным играм чемпионата мира и Европы 1979 года (здесь представлены записи, относящиеся только к предстартовому состоянию).

Матч СССР — Польша. 14.04 Предстартовое состояние — стартовая лихорадка средней тяжести.

Матч СССР — Канада. 19.04. Предматчевое состояние. Не знаю, как его охарактеризовать точнее, но можно назвать «холодным спокойствием». Может быть, это грань апатии. Ноги тяжело ваты.

Матч СССР — Чехословакия. 21.04. Предматчевое состояние. После установки — боевая готовность. Утром был несколько заторможен и даже подавлен. Это состояние ушло, когда пришел на установку, — передалось деловое состояние тренера и товарищей. «Сработали» точные, аргументированные фразы тренера, сказанные убеждающим тоном. Мы ипроки, всегда обостренно чувствуем состояние тренера (я сейчас говорю о тренере в принципе); пожалуй, ни одно из его личных качеств и никакие изменения настроения не могут от нас укрыться. Поэтому все, что он делает и говорит, его уверенность и неуверенность, самоуверенность и деловитость, хитрость и смелость передаются игрокам и влияют на их действия на площадке. Вот и в конкретном случае после установки чувствовал — сыграю уверенно.

Матч СССР — Швеция. 23.04. Предматчевое состояние. Позавчера уверенно выиграли у команды Чехословакии, а сегодня — состояние вялой неудовлетворенности и апатии. Не могу сосредоточиться на установке, слов тренера почти не слышу. Правда, совершенно уверен, что у шведов выиграем. Мучают какие-то неосознанные обиды. Хотел в раздевалке «собратиться», применить формулы, но вместо этого стал слушать, что передает радио, что говорят товарищи по команде.

Матч СССР — Канада. 23.04. Предматчевое состояние. Боевая готовность, спортивная злость.

Спорт — это победа

Феномен победы в современном спорте еще далеко не изучен, так же как и психическое состояние победителя. Хотя переживания победы — чувство очень характерное и закономерное для спортсменов. Спортсмен много тренировался, тщательно готовится к соревнованиям и теперь видит реальные результаты своих трудов. Особым блеском сияют олимпийские победы, ведь они — итог длительного и упорного труда, длительных и очень жестких тренировок.

Радость победы — это положительное переживание, связанное с достаточно полным удовлетворением каких-либо потребностей спортсмена (потребностей в достижении успеха, материальных запросов, престижа и т. д.). Это замечательное чувство! Оно подни-

маст настроение, вселяет уверенность, увеличивает силу мотивации и работоспособность, окрыляет в борьбе с трудностями, облегчает неприятности. «Раны у победителя заживают быстрее, чем у побежденных», — говорил Ларрей, хирург Наполеона. А в лабораторном эксперименте, с моделированием соревнований, который проводил чешский психолог спорта В. Гошек, в случае выигрыша у спортсменов повышалась мышечная сила. Это же обнаружил советский психолог Р. Загайнов у боксеров, выигравших бой. Приятные переживания снижают артериальное давление и замедляют пульс.

Радость победы невозможна без чувства увлечения своим делом. Огромное значение спортивного успеха именно в том, что он создает эмоционально благоприятное состояние для продолжения тренировок, работы над собой. Однако в случаях легких и частых побед, захваливания возможны отрицательные последствия. Спортсмены быстро привыкают к успеху. У них растет самоуверенность, уровень притязаний, зазнайство, развивается своеобразная «звездная» болезнь. А это приводит к переоценке себя и недооценке соперника. Отсюда рукой подать до катастрофы. В таких случаях спортсмена надо либо «спасать», либо «терять». Единственный путь к спасению — снизить у спортсмена уровень притязаний путем такой организации тренировки, при которой удача время от времени прерываются неудачами; полезны встречи с равными и даже более сильными противниками.

Сильные чувства имеют яркое внешнее выражение в мимике, пантомимике, речи, поведении. Это, естественно, относится и к радости победы. Далеко не все спортсмены умеют, да и просто хотят скрыть радость. Иногда возможны даже курьезы. Вот что произошло на Олимпиаде-80. Итальянский стрелок-стендовик Лучано Джованетти, после того как произвел победный меткий выстрел по летящей тарелочке, подбросил высоко вверх свою шапочку и выпустил по ней последний заряд дроби. «Таков у меня обычай, — объяснил он, — ведь я охотник. С детства проводил время на охоте с отцом, а затем записался в стрелковый клуб. Теперь буду собирать такие... сувениры». Надо сказать, что чемпион прежде почти не имел больших призов и «коллекция» его была невелика. Сойдя с пьедестала почета после церемонии награждения, он так и ходил по стрельбищу, не снимая золотой медали. «Это самое большое счастье в моей жизни», — говорил он.

Стало традицией, если не нелепой, то смешной, чрезмерно бурное выражение радости не только после победы, но даже после забитого мяча, брошенной шайбы, нанесенного укола. Особенно усердствуют в этом, как ни удивительно, представители сильного пола. Вот так растрачивают объятия и поцелуи мужчины...

Спорт — это и поражение

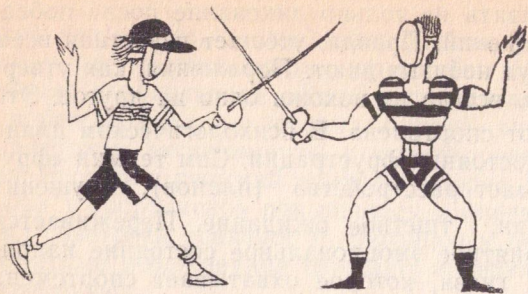
Аксиома, что поражение в спорте горько. Но аксиома и то, что если есть победители, то есть и побежденные. Спортсмену обяза-

тельно приходится переживать не только ликование после побед, но и щемящую тоску поражений. Правда, утешает известная всем плата за одного битого двух небитых дают. Поражения, как утверждают многие спортсмены, всегда не похожи одно на другое. Это по тому, как они настигают спортсмена. В психологическом плане они часто выражаются в состоянии фрустрации. Сам термин «фрустрация» в переводе означает расстройство (планов), крушение (надежд, замыслов), обман, тщетное ожидание. Переживается оно как крайне неблагоприятное эмоциональное состояние напряжения, тревоги, отчаяния, гнева, которое охватывает спортсмена в случае поражения или проигрыша при ожидании успеха. Неудовлетворенная потребность успеха, особенно если он был близок, рождает фрустрацию. Причем сила потребности должна быть очень велика, а неудовлетворенность — выше порога терпения, порога фрустрации. Фрустрация может привести к разному поведению. У спортсменов, по данным В. Гошека, в 1/3 случаев наблюдается агрессивное поведение: спортсмен раздражителен, упрям, озлоблен, недоброжелателен и даже враждебен к окружающим людям, в своих неудачах обвиняет кого угодно, только не себя, может быть драчлив, груб, задирист, для него характерна беспорядочная активность, расстройство деятельности при стремлении добиться поставленной цели во что бы то ни стало. Не правда ли, «приятная» картина? Поведение даже очень обаятельных спортсменов, находящихся в состоянии фрустрации, мягко говоря, вызывает недоумение.

«Проигрыш матча Алехину в двадцать седьмом году, — пишет гроссмейстер А. Котов, — стал для Капабланки неожиданным, ошеломляющим ударом. «Как это могло случиться? — спрашивал сам себя кубинец уже в те дни, когда шахматная корона не украшала больше его голову. — Ведь только что перед этим я с блеском взял первое место в Нью-Йорке, доказал полное превосходство над всеми сильнейшими гроссмейстерами. Не проиграл ни одной партии, на два с половиной очка опередил Алехина! А какие партии дал! Хотя бы против Шпильмана — первый приз за красоту получил. Триумф, всеобщее восхищение! Шахматное небо над головой было таким чистым, таким безоблачным, и вдруг этот загадочный, убийственный удар!»

Как все самовлюбленные, избалованные судьбой люди, Капабланка не смог по достоинству оценить силу игры противника, понять, на какие высоты шахматного мастерства поднялся в Буэнос-Айресе Алехин.

Поведение Капабланки после поражения, его статьи, письма, действия — это настоящее смятение, отчаяние человека, потерявшего самообладание после чувствительного удара. Кубинец метался, лихорадочно ища выход, и совершил несколько самых непродуманных, самых нелепых поступков.



Приехав в Нью-Йорк сразу после матча, Капабланка обратился с письмом к президенту шахматной федерации с просьбой организовать матч - реванш. При расставании в Аргентине Алехин обещал кубинцу ждать его вызова ровно год до 29 октября 1928

года. Но пылкая непосредственная натура Рауля не могла выдержать такой медлительности. Ему нужно было как можно скорее как-то оправдаться перед миром в своем поражении. И он пишет письмо президенту Международной шахматной федерации господину Рюбу. Это был явно бессмысленный шаг, так как в те времена чемпион мира не считался ни с какой организацией; «лучшие образцы» такого поведения дал сам Капабланка за шесть лет своего царствования. В письме кубинец просил повлиять на Алехина и изменить условия матча. Нужно-де ограничить число партий, удлинить часы игры, снизить гонорар. Меж строк можно было понять: вот почему проиграл Хосе Рауль в Аргентине!

«Позвольте, сеньор Капабланка! — мог воскликнуть любитель шахмат где-нибудь в штате Аризона, прочитав это письмо. — Ведь вы же сами выработали лондонские условия, сами заставили подписать их всех претендентов. Вы твердо требовали беспрекословного выполнения этих условий со стороны всякого, кто хотел вызвать вас на матч. Сколько интересных шахматистов не смогли сразиться с вами именно из-за этой вашей неуступчивости! А теперь, потеряв корону, вы резко меняете отношение к этим условиям».

Сделав один ошибочный шаг, Капабланка не удержался от другого, на сей раз совсем уж нелепого. «Шахматы погибают, им грозит ничейная смерть, — заявил он в своей широко разрекламированной статье. — Нужна срочная реформа шахмат». И практически приступил к изменению правил.

При другой форме поведения у спортсмена возникают тревожность, подавленность, отчаяние, молчаливость, неуверенность, полное безразличие к окружению, агрессия, направленная на самого себя, выражающаяся в неограниченном самообличении и самобичевании. Именно в этих случаях спортсмены бьют себя в грудь, скандируя, например, «бить меня некому», и т. п. Опять картина не из приятных.

К счастью — подчеркнем еще раз — не любой проигрыш вызывают фрустрацию. Проигрыш может мобилизовать и демобилизовать волю спортсмена. В практике спорта известны оба эти варианта.

Последнее замечание. Лишь тому спортсмену, который испытал поражение, доступна настоящая радость победы. «Хочешь быть счастливым? Вылущись сперва страдать», — говорит в одном из своих стихотворений в прозе И. С. Тургенев.

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА

Я — сам

Припомните, читатель, или спросите у близких, когда вы впервые сказали: «Я сам завяжу ботинки». Это дата начала вашего сознательного самоуправления. Но не эмоциями, а движениями. А эмоциями тогда, когда вы заявили: «Я, мама, плачу не тебе, а бабушке». А вот когда грубо ответили маме, бабушке., вы потеряли самоконтроль. Теперь не припомните, а запомните: управлять другими может лишь тот, кто умеет управлять собой.

Спортсмен может стать мастером спорта, только если он станет мастером самоконтроля и саморегуляции, будет уметь управлять собой, настраивать себя на любые сроевнования, в том числе и олимпийские, и на преодоление любых трудностей, в том числе и непреодолимых для других людей. Помочь научиться этому должен опыт спортсмена. Успешное выступление, которое было связано с большим эмоциональным напряжением, случайно и удачно использованный прием, погасивший эмоциональное пламя, и память, запечатлевшая и сохранившая все это — так рождается опыт саморегуляции спортсмена. Психологи спорта придумали для подобных методов наивное название — «наивные методы». Однако обратимся к фактам, работающим на «наивные методы» спортсменов.

Олимпийские игры в Берлине. С минуты на минуту должен начаться финальный забег на 100 м, а Джесси Оуэнса, которого потом назовут, «черной молнией», нет на старте. Волнение судей передалось зрителям. А виновник смятения спит. Да-да, спит тут же на стадионе. Он заснул после полуфинальных забегов, и товарищам по команде пришлось растормошить его, чтобы он вышел на старт. Что это? Беззаботность? Отнюдь нет. Это невольное проявление огромной и разумной способности расслабляться. Разумеется, нам не известны детали приемов Оуэнса. Но, оценивая результат, можно утверждать — здесь самовнушение релаксации и отдыха.

Пишет «королева коньков», мировая рекордсменка Лидия Скобликова об одной из побед на Олимпиаде в Инсбруке: «Помню, перед стартом на 500 метров мне вдруг стало страшно. Я только сказала: «Найдите Женю Гришина». Когда он прибежал в раздевалню, я сидела какая-то отрешенная. Он мне не говорил, а приказывал: «Бери себя в руки и запомни: спринт надо бегать не ногами, а ... головой. Да, головой. Контролируй каждое движение.

Первую прямую и поворот пробеги так же технично, как на разминке. Переходную прямую беги, как финишную, — выкладывайся без остатка. У тебя сил хватит, я знаю. Если все так сделаешь — победишь». Я сделала все, как он сказал. И победила». Вот что значит внушение, причем авторитетного человека (о Евгении Гришине Лидия Скобликова писала: «...я выбрала его для себя в коньках кумиром»), и переключение сознания на предстоящую деятельность.

Чемпион Олимпиады в Риме Роберт Шевлакадзе рассказал: «Все заранее отдавали победу в прыжках в высоту Джону Томасу, хотя я с 1954 г. выступал в составе сборной СССР, имел в активе победу над олимпийским чемпионом американцем Чарльзом Дюмасом. Дело доходило и вовсе до обидного. Однажды мы с Томасом прогуливались по олимпийской деревне. Вдруг Джона окружили журналисты. Они буквально забросали его вопросами, не обращая ни малейшего внимания на меня. А фотокорреспонденты и вообще бесцеремонно поступали. Нацеливая свои камеры на Томаса, меня просили отойти в сторону. Все это сильно раздражало, и тогда я твердо решил отомстить им. Как я мог это сделать? Единственным способом — подняться на высшую ступень пьедестала почета. К счастью, все так и вышло».

Можно предположить в данном случае, дабы не упрощать проблему саморегуляции, систему приемов Р. Шевлакадзе: самоубеждение и рассуждение, самовнушение и самоприказы, «разжигание» обиды, ведь недаром он об этой победе кратко говорил так: «Другого выхода у меня не было».

Известно, что Валерий Брумель в перерывах между прыжками читал. Петр Болотников в сентябре 1960 г. за несколько часов до старта, в котором он установил мировой рекорд в беге на 10 000 метров, с увлечением играл в шахматы, а на стадион добирался самостоятельно, сидя за рулем автомашины. Убедительная иллюстрация использования приема отвлечения — переключения.

Каждый спортсмен высокого класса располагает собственным «набором» отвлекающих и мобилизующих средств: кроссы в лесу, игры, чтение, слушание музыки и т. п.

Заслуженный мастер спорта и отважный путешественник Федор Конюхов подсчитал: от места старта на мысе Арктическом до Северного полюса ему предстоит сделать ровно 22 миллиона шагов. На это Федор выделил себе максимум 2 месяца. А до старта каждый вечер перед сном он прокручивал на магнитофоне кассету с одной-единственной повторяющейся фразой: «Я дойду до полюса!» В данном случае — самовнушение в форме самоприказа — прием, который часто применяют спортсмены. О нем же пишет яхтсмен, чемпион Европы в классе яхт «470», бронзовый призер чемпионата мира в классе «Виндгляйдер» Эдгар Терехин. Любопытно, что в качестве формулы самоприказа он использовал строку Владимира Высоцкого. «После шторма на первом этапе у

меня от перенапряжения на рулеже появился тремор (дрожь в руках). Стал заниматься аутотренингом: выходя на палубу, повторяю про себя: «Ну, вот исчезла дрожь в руках. Теперь — наверх! Помогает».

«Как вы настраивались на победу?» — спросили корреспонденты самого юного олимпийского чемпиона Сеула 19-летнего бегуна Стива Льюиса. «Да, я отдавал себе отчет в том, что нахожусь в хорошей форме, — ответил он. — Но до того, чтобы рисовать себя в роли победителя, дело не доходило. Благодаря этому мне и удалось сохранить нервную энергию до самого финиша». В данном случае, возможно, не намеренно, был применен довольно сложный прием освобождения от излишнего напряжения — занижение цели.

Своего рода ритуалы спортсменов как методы саморегуляции описаны В. П. Некрасовым. «Так одна известная в прошлом гимнастка говорила: «Для того чтобы настроиться на упражнение, я встаю на носки, закрываю глаза и так стою секунд 20». Боксер, неоднократный финалист первенства СССР, перед выходом на ринг обязательно повторял одну и ту же серию ударов по мешку».

Факт за фактом мы рассмотрели приемы саморегуляции спортсменами эмоциональных состояний, обнаружив их широкую палитру. Но не все знают, что любой прием, даже самый незначительный, кроме прямого своего назначения имеет еще и другое, не менее важное — он учит, учит самого спортсмена, учит его товарищей. Правда, еще большую роль в этом играет специальное обучение методам психорегуляции. О них еще психологи спорта часто спорят. Не все из них легко мирятся с наличием других точек зрения. Но, как бы там ни было, представляется целесообразной попытка, хоть и в телеграфном ключе, дать научные сведения о некоторых методах управления эмоциями.

Несколько скупых научных определений

Необходимо подчеркнуть, что психологи и врачи-психоневропатологи разных стран сделали очень много в области психорегуляции, в том числе и регуляции эмоций. По этой проблеме написано много работ, особенно в последнее десятилетие. Отдадим дань и перечислим имена хотя бы некоторых: А. В. Алексеев, Л. Д. Гиссен, Г. Д. Горбунов, В. Гошек, Ф. Генов, О. В. Дашкевич, Р. М. Загайнов, Ю. Я. Киселев, А. П. Козин, Дж. Кретт, В. Л. Марищук, В. П. Некрасов, Л. Пиженхайн, А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, А. С. Ромен, А. В. Родионов, Р. Фрестер, Н. А. Худаков, О. А. Черникова и т. д. и выразим надежду, что спортсмены читали или прочитают их труды.

Здесь же стоит привести несколько штриховых характеристик отдельных методов.

Отключение — переключение — очень простой, широко распространенный, универсальный, не требующий специального обучения способ самоуправления. Суть способа в удержании сознания на объектах или делах, далеких от острой, травмирующей ситуации.

Отвлечение — «уход» в приятную ситуацию, пусть иллюзорно созданную представлением и воображением. Полезно заранее выбрать принятые сюжеты и ситуации. В спокойной расслабленной позе с закрытыми глазами надо с предельной точностью воссоздать в сознании ситуацию, в которой вы чувствуете себя спокойно и радостно.

Контроль и регуляция физического состояния организма: тонуса скелетной мускулатуры и мимических мышц, темпа движений и речи, дыхания. Состояние мышц — это и наше психическое состояние. Вспомните (об этом уже было) теорию Джемса и Ланге: «Мы не потому смеемся, что нам весело, а нам потому весело, что мы смеемся». Психическое напряжение выражается в повышенном тонусе скелетной, мимической, мускулатуры, в повышенном или пониженном темпе движений и речи, в изменении частоты и ритма дыхания, пульса, потоотделении, плаче, смехе и т. п. Многие из этих проявлений могут сознательно контролироваться и изменяться и тем самым влиять на эмоции. Снизьте мышечный тонус, примите удобную позу: «разожмитесь», «сбросьте» напряжение с лица, овладейте темпом движений, свободным ритмическим дыханием, пусть будет ясным, твердым, без дрожи голос, — все это рычаги управления эмоциями.

Убеждение и внушение привлекают противоположностью основ и взаимосвязью результатов воздействия. Убеждение основано на аргументации, логике, разъяснениях, доказательствах, внушение — на доверии к источнику информации, минимизации критики и противодействию. Убеждение адресовано сознанию, внушение подсознанию. Убеждение — это увещевание, внушение — требование. Убеждение и внушение — основа для самоубеждения и самовнушения. Но самоубеждение — это доказательство, рассуждения, логические послышки самому себе, самовнушение — наставления, приказы, требования, просьбы самому себе. Самоубеждение действует вначале на интеллект, самовнушение — на эмоциональную сферу. При самоубеждении возникают внутренние, с самим собой, споры, конфликты, дискуссии, при самовнушении их нет, здесь — вера в себя. Самоубеждение осуществляется при активной работе коры большого мозга, самовнушение — когда кора заторможена. Самоубеждение — высший, трудный, но радикальный способ самовоздействия, он реализуется в разговорах с самим собой или с другими, самовнушение осуществляется путем многократного (иногда одно- или двухкратного) повторения слов или словесных формулировок, в которых отсутствуют отрицания и содержится возможность реального выполнения.

Варьирование целеполаганием — чем выше цель, тем меньше вероятность ее достижения, тем больше неопределенность, тем раньше возникает переживание и тем оно сильнее. Чтобы его снизить, полезно варьирование цели путем ее понижения (до поры до времени), или самомаскировка — самообман, когда идет как бы игра в цели разного уровня. Но недопустимы мысли о результате.

Разрядка — не снижение уровня эмоционального возбуждения, а выход эмоционального напряжения. Безобидный для окружающих вариант — слезы, вредные варианты — брань, крик, драка. При проведении разминки следует учитывать закономерности разрядки.

Это, разумеется, далеко не весь арсенал методов управления эмоциями. Но и он, кажется, впечатляет. Будущее связано с внедрением науки, психологии спорта в практику спорта. Придет время, и весь арсенал методов регуляции и саморегуляции психических состояний войдет в повседневную жизнь спортсменов.

Вокруг гипноза

Сегодня, пожалуй, вряд ли кто сомневается в том, что гипноз полезен в лечении больных. Ну а как в спорте? Ведь спортсмены — это здоровые люди, причем нередко с выдающимися физическими и психическими возможностями. Пожалуй, здесь таинственность, мистика, да и просто обыденные людские заблуждения дают еще себя знать. Поэтому прежде всего снимем покрывало таинственности с гипноза.

Когда в ноябре 1841 года в зал, где проходили сеансы магнетизера, некоего Лафонтена, забрел английский хирург Джеймс Бред, никто еще не знал даже слова «гипноз». Это позже, когда Джеймс Бред сам научился «магнетизировать» своих пациентов и когда они, впадая после длительной фиксации взора на блестящем предмете в сноподобное состояние, как бы цепенели, а многие просто засыпали, что облегчало проведение операций (особенно небольших), хирург назвал это «гипнозом» (от греческого слова *húpnos* — сон). Насколько термин привился, читатель в состоянии судить сам. Он полностью вытеснил к концу XIX столетия название «магнетизм» и сегодня известен любому школьнику.

Ученые многих стран исследовали гипноз. И какие ученые! А. Льебо, А. Бони, И. Бернгейм, Ж. Шарко — во Франции; Р. Гейденгайн — в Германии; А. Форель — в Швейцарии; В. Данилевский, А. Токарский, В. Бехтерев, И. Павлов — в России. Кстати, именно А. Токарский говорил: «Смешно было бы думать, что гипнотизм вырос где-то сбоку, за дверью храма науки, что это подкидыш, воспитанный невеждами. Можно только сказать, что ревежды его достаточно понянчили и захватили своими руками».

дут такими подробными, насколько это возможно. Возвращайтесь и начинайте снова. Еще и еще раз проходите каждый сложный поворот. Надо, чтобы весь путь остался в вашем воспоминании цепочкой многих последовательных движений.

Теперь встаньте у входа в лабиринт и, стоя на месте, пройдите путь мысленно с открытыми глазами — так же медленно и подробно, как шли только что. Это нелегко. Медленно и подробно — в этом все дело! Ни в коем случае не быстрее!

Прошли? Теперь, стоя на месте, снова, пройдите мысленно весь путь, но уже с закрытыми глазами.

Откройте глаза, примерьтесь еще раз. Закрывайте глаза и идите смело!

Упражнение «Компас».

Это упражнение развивает навыки ориентировки в пространстве в связи со зрительной памятью.

Сначала нужно научиться ориентироваться в комнате, закрепить в памяти вид ее четырех сторон (условно — Юг, Восток, Север, Запад).

Встаньте в центре комнаты, закройте глаза.

Вспомните Юг комнаты. Когда вы услышите слово «Юг», в вашей памяти, помимо желания, возникли почему-то и море, и кипарисы и далекая шаланда. А мы переведем слово «Юг» на другие видения, это в нашей власти. Юг! — вспоминайте ту стену, где два окна, шторы на них, кушетка с зелеными ножками, ширма в углу. Это — Юг. Юг... Север! Нет, льдины и белые медведи нам не нужны, займите свой экран внутреннего зрения видом северной стены комнаты. Вспомните: пианино, стул перед ним, рядом стол, на нем два портфеля. Это Север! Север! Откройте глаза, проверьте, какой Север.

Таким образом надо создать временные связи слов Юг, Север, Восток и Запад — с видом четырех стен комнаты.

Теперь потренируйте быстрое переключение внутренних видений! Юг! Легко возник вид южной стены? Восток! Север! Юг! Запад! Юг! Тренировка переключения видений (точнее, всего комплекса временных связей), чередующихся в произвольном порядке, — важная и самостоятельная часть этого упражнения. Сначала название одной стороны от другой отделяют большие паузы, чтобы можно было волевым усилием «притянуть» все видения. Потом паузы сокращаются.

Вы сейчас стоите лицом к Югу. Не открывая глаз, повернитесь к Востоку. Откройте глаза, проверьте, точно ли вы повернулись. Закройте глаза. Повернитесь лицом к Северу. Теперь где Запад?

А Юг? Все ли Вы видите на своих «экранах»? А Восток где? Откройте глаза, проверьте.

Упражнение «Круговые маршруты».

Упражнения выполняют несколько человек одновременно. Каждый должен наметить себе круговой маршрут в комнате. Исследуйте его в действии — ходите по нему, смотрите, с чьим маршрутом пересекается ваш, с кем вы встречаетесь и в каком месте пути.

Каждый должен наметить свой собственный ритм движения по маршруту. Не заражайтесь ритмом соседа!

Пробуйте на короткое время закрывать глаза — видите ли внутренним зрением тех, кто проходит мимо вас? Открывайте глаза для проверки и закрывайте снова — видите ли себя в определенном месте вашего маршрута? Еще и еще раз — открывайте глаза и закрывайте — слышите ли приближение товарища, маршрут которого пересекается с вашим? Готовы ли вы обойти его, чтобы не столкнуться?

Все закройте глаза и ходите по своим маршрутам. Не теряйте собственного ритма.

Где я сейчас? Кто меня обходит? Кто идет навстречу, чьи шаги рядом? Слух помогает внутреннему видению.

Упражнение «Коробка скоростей».

Какое расстояние до той стены?

Дело здесь не в том, сколько метров и сантиметров, сколько шагов, хотя разговор начнется именно с этого.

Как вы думаете, сколько шагов вам понадобится, чтобы дойти не спеша до той стены? А сколько времени? Ну а если быстрым шагом? Пройдите в первый раз медленно, а во второй — быстрее.

Теперь приготовьтесь повторить ваш путь. Пойдете медленно, на первой скорости, нет, не двигайтесь, только будьте готовы идти! Меняем задание: пойдете быстрее, на второй скорости. Приготовьтесь... А если на первой? А если... на второй? Вперед!

Нужно, чтобы спортсмен уловил, почувствовал эту внутреннюю настройку организма, которая производится сознанием, мышцами с помощью вестибулярного аппарата, на ускорение или на замедление. Мы имеем здесь дело с организацией действий в пространстве и во времени. Такие упражнения подготавливают тренировку темпа-ритма. Как и везде, здесь тоже надо использовать возможность оттренировать механизмы переключения, быстроты реакций.

У вас есть 2 скорости. А как сократить время? Как быстрее добежать до стены? Ну-ка, вперед!

Теперь в «копилке ощущений» спортсмена есть 3 разных настройки на скорость — медленно, быстро, стремительно.

Стоя на месте, приготовьтесь к бегу, ждите команды на настройку. Пойдем на первой скорости. На второй! На третьей!.. На третьей!.. На первой!.. Вперед!