

Брайент Дж. Кретти  
**ПСИХОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ**  
[Москва, «Физкультура и спорт», 1978г.]

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие

Книга полезная и учёным и практикам

Предисловие автора к русскому изданию

### РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ

**Глава 1.** Психологические и социальные аспекты тренировки

Практический выход

Резюме

**Глава 2.** Психологические требования в спорте

Классификации спортивной деятельности

Резюме

## **РАЗДЕЛ II. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ПРОВЕДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

### **Глава 3. Двигательная деятельность и навыки**

Основные двигательные характеристики: время реакции и скорость движения

Сила и выносливость

Навык

Резюме

### **Глава 4. Проведение эффективных тренировок**

Общие соображения о планировании тренировок

Подбор эффективных упражнений

Резюме

## **РАЗДЕЛ III. ЛИЧНОСТЬ И СПОРТ**

### **Глава 5. Личность и спорт: смысл и измерение**

Теории личности

Методы изучения личности спортсмена

Проективные тесты

Принципы личностного обследования спортсменов

Резюме

### **Глава 6. Личность спортсмена**

Черты личности в спортивных группах

Межгрупповые сравнения

Личностные изменения, связанные с занятиями спортом

Личностные особенности спортсменов различной квалификации

Резюме

### **Глава 7. Личность тренера**

Личность идеального тренера

Женщины-тренеры

Рекомендации тренерам

Резюме

### **Глава 8. Мотивация**

Источники мотивации

Измерение мотивов

Формирование поведения спортсменов посредством поощрений Мотивации, стимулирующие спортсмена

Рекомендации тренерам

Резюме

## **РАЗДЕЛ IV. АКТИВАЦИЯ, АГРЕССИВНОСТЬ, ТРЕВОЖНОСТЬ**

### **Глава 9. Агрессивность в спорте**

Истоки человеческой агрессивности

Направления, теории и причины агрессивности

Измерение агрессивности

Уровни агрессивности

Рекомендации тренерам

Резюме

### **Глава 10. Активация (возбуждения)**

Основные результаты исследований

Активация в спорте. Данные экспериментальных исследований

Методы регуляции уровня возбуждения у спортсменов

Резюме

### **Глава 11. Тревожность**

Тревожность и результативность деятельности

Страхи у спортсменов

Снятие тревожности

Рекомендации тренерам

Резюме

## **Раздел V. Социальные параметры в спорте**

### **Глава 12. Социальные факторы в спорте**

Культура и характер спорта

Семья: гены и установки

Социальный статус и мобильность

Национальные условия и забота о спортсменах высокого класса

Рекомендации тренерам

Резюме

**Глава 13. Лидерство в спорте**

Характеристика лидерства

Восприятие спортсменами тренера как лидера

Рекомендации тренерам

Резюме

**Глава 14. Зрители и болельщики**

Зрители и их влияние на выполнение двигательных задач

Деятельность и научение

Рекомендации тренерам

Резюме

**Глава 15. Групповое взаимодействие в командах**

Уровень притязаний и потребности достижений в группе

Оценка групповой сплочённости

Потребности в общении и достижении в группах

Устойчивость группового членства, коммуникация и размер группы

Внутригрупповое и межгрупповое соревнование

Физическое взаимодействие в спортивных командах

Резюме

**Глава 16. Направления будущих исследований**

Интеллект спортсменов

Неврологические основы двигательных навыков

Общие положения

**КНИГА ПОЛЕЗНАЯ И УЧЁНЫМ, И ПРАКТИКАМ**

Среди многих научных дисциплин, изучающих различные аспекты современного спорта, немаловажное место занимает психология – наука о закономерностях развития деятельности, сознания и личности человека. Требования современного спорта к человеку настолько высоки, что, например, организация тренировок и взаимоотношений спортсменов, определение уровня их эмоциональных состояний и волевой подготовки немислимы без соответствующих психологических знаний. Поэтому существенный интерес представляют попытки специалистов продемонстрировать практическое значение этих знаний, показать пути и формы их использования в работе со спортсменами.

В этом отношении особо примечательна книга Брайента Дж. Кретти – одного из ведущих учёных и психологов спорта США\*. Книга не совсем обычна. Это не просто изложение основ психологических знаний или популяризация исследований психологов спорта. В ней показаны конкретные пути приложения фундаментальных принципов психологии в решении важнейших практических проблем, связанных с подготовкой спортсменов высокого класса. И хотя сам автор считает свою работу лишь “честной попыткой извлечь самую необходимую информацию из имеющихся психологических исследований и публикаций, которая была бы полезна в первую очередь тренеру и спортсменам”, в книге успешно решаются две основные задачи: познакомить тренеров и спортсменов с важнейшими психологическими характеристиками спорта и стимулировать молодых психологов к дальнейшему изучению наиболее актуальных вопросов психологии современного спорта.

\* Профессор Брайент Дж. Кретти – руководитель лаборатории перцептивно-моторного обучения Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе; автор более 30 книг и монографий, среди которых такие фундаментальные работы, как «Психология и спортивная деятельность» и раздел сенсомоторного обучения в Британской энциклопедии; был президентом Североамериканского общества психологов спорта и физического воспитания; постоянный участник крупных международных симпозиумов и конгрессов; в течение 15 лет работал тренером по плаванию, водному поло, гимнастике, американскому футболу и баскетболу.

В книге, написанной чётким и простым языком, на хорошей научной основе рассматриваются наиболее значимые психологические характеристики процессов подготовки спортсменов. Этот анализ завершается аргументированным перечнем основных психологических требований к спортивной деятельности. Важное место в книге занимают, в частности, проблема формирования навыков и обсуждение вопроса о путях повышения эффективности обучения спортсменов на основе психологически обоснованной организации тренировочного процесса, учёта индивидуальных особенностей спортсменов, регуляции их поведения и взаимовлияний.

Вполне правомерно то серьёзное внимание, которое автор уделяет проблемам психологии личности спортсменов. После краткого рассмотрения основных теоретических подходов и методов изучения личности приводятся интересные данные сравнительного исследования личностных особенностей спортсменов различных специализаций, а также характеристика личности и эмоциональной сферы тренера.

У практических работников несомненный интерес вызовут разделы, дающие представление о группе факторов, учёт которых имеет решающее значение для обеспечения успешного и надёжного выступления как отдельного спортсмена, так и всей команды. К этим факторам автор относит психические состояния, лидерство, проблемы малых групп и группового взаимодействия, психологию зрителей и т. д. Материалы этой книги являются как бы своеобразным мостом между психологической теорией и практикой физического воспитания и спорта.

В некоторых вопросах общий подход автора к психологическим проблемам спорта отличается от позиций советских психологов. Однако высокий научный уровень, прикладная и практическая направленность работы профессора Брайента Дж. Кретти делают её полезной и интересной не только для психологов спорта, тренеров и спортсменов, но и для всех интересующихся психологией и современным спортом.

*Член-корреспондент Академии педагогических наук СССР, профессор В.В. ДАВЫДОВ*

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Я всегда с большим удовольствием узнаю о переводе своей книги на какой-либо язык. Мне особенно приятно было известие о том, что моя книга «Психология в современном спорте» будет издана на русском языке, тем более что это одна из первых книг по психологии спорта, которая переводится в СССР с английского языка.

Психология – сравнительно молодая наука. И хотя её иногда считают неточной дисциплиной, ощутимый толчок к её развитию в начале XX века дали русский и американский учёные – И. Павлов и Дж. Уотсон. Позднее учёные наших двух стран внесли вклад в дальнейшее развитие психологии. Среди них Л.С. Выготский, Б. Скиннер и многие другие.

За последние 60 лет в Советском Союзе наблюдается бурное развитие психологии спорта как самостоятельной области знания. Начиная с работ отцов психологии спорта в СССР П. Рудика и А. Пуни до современных исследований советская психология спорта заняла достойное место в науке.

К сожалению, такого прогресса пока не произошло в США, и потому передо мной и моими коллегами стоит задача, которую мы пытаемся решить с помощью книг, подобных предлагаемой вниманию читателя. Известная в своё время книга по психологии спорта Коулмана Гриффина, написанная в 20-х годах, практически не нашла признания в Соединённых Штатах. Лишь в середине 60-х годов на некоторых факультетах физического воспитания в американских университетах стали вводить специальные курсы, на которых студенты обучались двигательным навыкам и изучали психологию спорта.

Психолог спорта, как и любой учёный, работающий в другой области, неизбежно испытывает влияние той социальной, идеологической и культурной среды, в которой он живёт. Его общая мировоззренческая позиция, симпатии и антипатии, морально-этические ценности вольно или невольно проявляются в его методологии и подходах к решению практических задач, казалось бы, далёких от философии. Если сравнить проблематику и результаты исследований психологов спорта различных стран, то вначале может создаться впечатление, что социальное влияние не так уж велико. И действительно, спортсменам различных стран одинаково присуще стремление к совершенству, к достижению высоких индивидуальных или командных результатов. Целый ряд психологических явлений и процессов, кроме того, подчиняется определённым психологическим закономерностям (динамика предстартовых состояний, уровень активации, психомоторные функции, мотивация, личностные особенности, структура и динамика спортивных групп и др.). Поэтому читатель с полным основанием может заключить, что у психологов спорта различных стран в профессиональном отношении много общего.

Однако существуют и действительные различия в социологических и социальнопсихологических проблемах современного спорта, которые определяются разными социальными условиями той или иной страны.

Я надеюсь, что в настоящей книге читатель увидит больше сходства в задачах и подходах психологов спорта наших стран, чем различий. Все мы стремимся помочь спортсмену и тренеру более обоснованно психологически строить свои взаимоотношения и планировать деятельность. И в этом проявляется гуманистический характер профессии психолога.

Автор признателен организациям и конкретным людям за то, что перевод и издание книги, которую вы держите в своих руках, стали возможными в Советском Союзе.

В первую очередь я хотел бы поблагодарить Спорткомитет СССР и его председателя Сергея Павлова за тёплое гостеприимство, которое было оказано мне и моему коллеге Райнеру Мартенсу в 1974 г. Поездка по Советскому Союзу, организованная Спорткомитетом, позволила нам установить очень полезные профессиональные контакты с советскими психологами спорта.

Я также признателен издательству «Физкультура и спорт», которое так много сделало для публикации моей книги.

Я надеюсь, что эта книга положит начало совместным исследованиям и встречам, в которых сотрудничество учёных, спортивных педагогов и тренеров СССР и США получит дальнейшее развитие. Попытки учёных, работающих в области спорта, установить более тесные контакты должны способствовать ещё более продуктивным связям и сотрудничеству между спортсменами и ещё большему взаимопониманию между народами наших двух великих держав.

*Профессор Б. Дж. КРЕТТИ  
(Калифорния, Лос-Анджелес)*

## РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ

Две главы этого раздела знакомят читателя с основными путями использования данных психологических исследований непосредственно в спортивной деятельности.

### ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ

Современная жизнь создала мощные стимулы к активному занятию спортом, а также вызвала интерес людей к зрелищным мероприятиям. Монотонность работы на современных промышленных предприятиях, присущая многим профессиям, порождает потребность в снятии напряжения при помощи увлекательных видов спорта. Стремление к физическому совершенству и атмосфера соревнований вызывают повышенный интерес к спорту и во многих развивающихся странах.

Активная физическая деятельность немислима без стремления овладеть мастерством. Поскольку соревнование неотделимо от спорта, большинство участников ставят перед собой задачу либо превзойти соперников, либо улучшить свои собственные достижения.

Хотя это стремление к самосовершенствованию иногда реализуется спортсменом и в одиночку, однако в большинстве случаев ему в этом помогает тренер или преподаватель. Помощь со стороны тренера или преподавателя может быть самой различной по форме, содержанию и качеству. Тренер может сам заниматься какой-либо формой активного отдыха в свободное от работы время и обучать команду детей на близлежащей от его места жительства игровой площадке. С другой стороны, тренер может, обучаясь в колледже, пройти специализацию по физическому воспитанию, а затем совершенствовать своё мастерство без отрыва от основной работы уже после окончания учёбы.

Основной формой подготовки тренеров в США с конца XIX века в большинстве колледжей были факультативные курсы по физическому воспитанию с практической и прикладной направленностью. Будущих тренеров обучали традиционным видам спорта и методике их преподавания. Кроме того, студенты осваивали ряд научных дисциплин с целью более глубокого знакомства с основными параметрами человеческой деятельности. В большинстве случаев эти спецкурсы касались биомеханики и физиологии движений. До конца 50-х годов вопросы психологии спортивной деятельности практически отсутствовали в программах подготовки специалистов по физическому воспитанию.

Однако с начала 60-х годов значительно повышается интерес к психологическим и социальным характеристикам спортивной деятельности. Это стремление к получению информации от наук, изучающих поведение человека, объясняется, по-видимому, целым рядом причин:

1. Появились публикации и книги\*, в которых объяснялось, как информация и данные психологических исследований могут помочь лучше понять спортивную деятельность.

*\* Книга «Психология спортсменов» была написана в 1922 году Коулмэном Грифффином из Иллинойского университета. Однако эта книга оказала незначительное влияние на тренеров и спортивных педагогов того времени.*

2. Ряд ведущих психологов спорта в США, в частности Фрэнклин Хенри и Артур Слейтер-Хэмел, защитившие докторские диссертации по психологии, начали заниматься серьёзными и систематическими исследованиями в этой области, разработав специальные программы для повышения квалификации специалистов.

3. Оживились международные связи и контакты между видными спортивными психологами Англии, Италии, Японии и социалистических стран.

Сразу же после Великой Октябрьской социалистической революции в ряде городов Советского Союза были созданы лаборатории, в которых проводились исследования по психологии спорта. Международные конференции, состоявшиеся в середине и в конце 60х годов, способствовали повышению интереса спортивных педагогов и психологов к этим проблемам и в странах Западной Европы.

Научный интерес к психологии спорта проявлялся в различных формах. Появились публикации и книги, написанные с позиций врачей-клиницистов. Их авторы, в большинстве своём психиатры, встречались со спортсменами в ходе своей практической работы.

Другая большая группа специалистов в различных странах придерживалась экспериментально-описательного подхода. Среди применяемых ими методик были личностные шкалы и шкалы для оценки отдельных черт спортсменов (тревожности, агрессивности и др.), интеллекта, тесты для оценки различных сенсомоторных и перцептивных характеристик. На основании результатов этих исследований были предприняты попытки “создать портрет” спортсмена вообще и спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, сравнить спортсменов мужчин и женщин, а также спортсменов с людьми, не занимающимися спортом.

Попытки учёных исследовать психологические параметры спортивной деятельности были немногочисленными и в большинстве случаев фрагментарными. Этим работам обычно не хватало чёткой и основательной теоретической позиции, они, как правило, не

являлись результатом систематических и целенаправленных исследований.

К счастью, в публикациях спортивных педагогов, психологов, социальных психологов и социологов все же имеется некоторая информация, косвенным образом связанная со многими психологическими и социальными параметрами спортивной деятельности. Небольшие же экспериментальные исследования, выполненные психологами в лабораторных условиях, даже косвенно не имеют непосредственного отношения к каким-либо аспектам занятия физическими упражнениями.

Многочисленные исследования и попытки построения теории среднего уровня были направлены на выяснение того, как формируются и совершенствуются двигательные навыки. Данные по этому вопросу обобщены в первом разделе книги, в котором тренер рассматривается как специалист, обучающий спортсменов сложнокоординированной двигательной деятельности. Информация такого плана может служить лишь ориентиром для оптимизации программ тренировки в подготовительном периоде, а также для совершенствования тренировочного процесса и эффективного использования специальных упражнений при формировании двигательных навыков.

Спортсмен часто подвергается воздействию различных стрессоров. Он, как и все мы, эмоционален. Поэтому литература, рассматривающая вопросы, связанные с личностью, мотивацией, установками и эмоциональным возбуждением, представляет потенциально важное значение для спортивного педагога, тренера. Материал второго раздела книги касается именно этих важных сторон человеческой личности.

Спортсмен постоянно испытывает явные и скрытые влияния социальной среды, в которой он тренируется или выступает в соревнованиях. Его партнёры по команде помогают или мешают ему, зрители поддерживают или освистывают. Его жена и родственники, наблюдая за его выступлениями, невольно включаются в борьбу, часто по накалу не уступающую усилиям самого спортсмена. Социальный психолог, занимаясь такими вопросами, как природа человеческих групп, лидерство, соревнование и сотрудничество людей, получает данные, которые могут быть полезны и тренеру, и его воспитаннику.

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫХОД**

Настоящая книга написана с целью оказания максимальной помощи тренерам и более подготовленным спортсменам. Однако я уверен, что уже сейчас читатель вправе спросить, какую конкретную пользу спортсмену может принести информация, опубликованная в психологических и социологических журналах. Может ли тренер стать психологом? Должен ли он быть психологом? Может ли понимание им некоторых психологических и социальных параметров спортивной деятельности компенсировать недостаток физических способностей у спортсмена или команды? Каковы конкретные пути продуктивного сотрудничества психолога с тренером, врачом команды и членами команды?

Ответить на эти и другие подобные вопросы нелегко. Существует много факторов, которые необходимо учитывать, прежде чем сформулировать чёткие принципы и дать ответы на эти вопросы. Дополнительную трудность представляет и то, что в странах английского языка пока не было согласованных и активных попыток сотрудничества между психологами и тренерами. Поэтому сейчас мы

ещё не знаем многих трудностей и возможных преимуществ подобного рода совместной работы. Однако более фундаментальными, чем эти чисто технические и методические вопросы, являются цели и философские подходы к специфическим ситуациям в спорте. Например, задачи тренера, работающего с 7 и 8-летними юными спортсменами-футболистами, будут значительно отличаться от задач тренера команды национальной футбольной лиги. Установки тренеров в одинаковых ситуациях спортивной борьбы также могут существенно различаться. Некоторые тренеры следуют принципу “выигрыш любой ценой”, тогда как для других физическое и психическое благополучие игроков важнее, чем показанный результат.

Несмотря на указанные выше трудности, знание психологии и социологии спорта может оказать практическую помощь непосредственно в работе тренеров и спортсменов. С расширением исследований и приобретением профессионального клинического опыта в США использование психологических данных, по-видимому, получит в дальнейшем большое распространение.

Знание социально-психологических параметров спорта может помочь тренерам работать с отдельными спортсменами и командами более эффективно.

Овладев фундаментальными знаниями в области психологии спорта, тренеры могли бы с большей пользой для дела контактировать с психологами-клиницистами и психологами экспериментаторами. В этом случае они смогли бы воспользоваться услугами психологов для проведения тестирования и оказания помощи спортсменам путём многократных или однократных клинических обследований, консультаций и специального анализа эмоциональных проблем, которые могут возникнуть у отдельных спортсменов.

В настоящее время в сборных командах начинают работать психологи-консультанты. Тренеру, знакомому с терминологией, задачами и методами работы психолога, будет легче найти общий язык с новым сотрудником и наиболее эффективно использовать его знания. В профессиональных командах также начинают понимать, что с врачом команды должен постоянно работать психолог или психиатр, который наблюдал бы за эмоциональным и психическим здоровьем команды. Затраты на включение в штат психолога незначительные, особенно если учесть возможные выгоды от исследовательской, профилактической и психотерапевтической работы, которую он ведёт.

Знание основных эмоциональных характеристик поможет тренеру лучше понимать спортсменов с выраженными нарушениями в эмоциональной сфере. Обязанность тренеров – направлять таких спортсменов на соответствующую консультацию к специалисту. Более того, многие симптомы нарушений можно наблюдать только под влиянием эмоционального стресса, связанного с соревновательной деятельностью.

### **Случай из практики**

В 1971г. два спортивных “психолога”, приглашённые на работу руководством клуба, с помощью серии тестов обследовали игроков профессиональной футбольной команды. Они проверили тестирование членов команды индивидуально на следующий день после очередной игры. Результаты тестирования были переданы тренеру и его помощникам и лишь вкратце и довольно поверхностно доведены до сведения самих игроков.

Поскольку цель, методы и задачи тестирования заранее не были объяснены, к исследованию в целом многие спортсмены отнеслись негативно и даже враждебно. Эта враждебность проявилась и у членов их семей, когда “психологи” провели специальный семинар для жён, на котором давались довольно бестактные советы “как управлять своими мужьями”. Предлагаемые “психологами” способы были настолько поверхностны и смехотворны, что несколько ошеломлённые жены, как и их мужья-спортсмены, лишь пожалели о зря потраченном времени.

В этой книге тренер не найдёт готовых рецептов для решения всех проблем, с которыми ему приходится сталкиваться в повседневной работе со спортсменами. Например, если у вас в команде есть рыжеволосый юноша ростом в 6 футов (фут – 30,5 см), который дважды спотыкается по четвергам, приближаясь к планке, установленной на высоте 5 футов 10 дюймов (дюйм – 2,5 см), то вы не найдёте какую-либо информацию на страницах этой книги, имеющую непосредственное отношение к этому спортсмену и данной конкретной ситуации! Однако, если вы внимательно ознакомитесь с содержанием книги, вы обнаружите, что существуют основополагающие принципы и ориентиры, которые можно учитывать и применять в только что приведённой ситуации. Например, в книге имеются данные о тревожности у спортсменов, о том, как она мешает их выступлениям и как её преодолеть. Рассматриваются принципы переноса навыков, индивидуальный подход к спортсмену и другие вопросы. Например, “на – кого работает” спортивный психолог. Если бы вы были тренером, то как бы вы реагировали на психолога команды, который, снимая некоторую эмоциональную напряжённость спортсмена, одновременно снижал бы и его агрессивность в игровых ситуациях или влиял на него так, что спортсмен выступал бы в соревновании менее результативно?

В книге нет готовых и простых ответов на приведённые выше вопросы. Однако попытка обратить на них внимание читателя – уже шаг вперёд.

Чтобы сделать книгу полезной с практической точки зрения, в большинстве глав сохраняется примерно одинаковая структура. В начале каждой главы предлагается небольшое введение, в котором излагаются основные принципы. Далее обсуждается, где это возможно, способ измерения рассматриваемой характеристики. Затем выдвигаются и формулируются различные принципы, используемые непосредственно в спорте. В ряде глав для иллюстрации некоторых положений приводятся примеры реальных случаев и наблюдений из практики. В книгу также включены описания отдельных характерных исследований. Каждая глава завершается резюме.

На отбор материала для книги, на его изложение и толкование повлиял ряд ошибок, допущенных в своё время автором. Может быть, выводы, которые сделал автор после обнаружения их, помогут читателю правильнее воспринимать содержание книги с учётом собственных установок.

Знание психологии спорта и спортсменов, а также социальных параметров спортивной деятельности никоим образом не может заменить прочных основ знаний по технике и тактике избранного вида спорта, а также методов тренировки. Применение на практике проверенных психологических и социологических принципов – полезное дополнение к той системе знаний и умений, которыми владеет тренер.

Разработка психологических тестов для изучения интеллекта, личностных и других особенностей спортсменов может проводиться только квалифицированными психологами. Они должны иметь психологическое образование и специализацию в медицинской или общей психологии (пройдя соответствующую подготовку в работе с используемыми тестами) или иметь учёную степень по психологии.

Спортсмен улучшит результативность своей деятельности, если условия среды будут благоприятствовать его эмоциональному и физическому состоянию. Кратковременное использование физических и психических возможностей спортсмена с помощью сомнительных медицинских или психологических “манипуляций” не принесёт устойчивых положительных результатов.

Перед тем как приступить к опросу, спортсменам необходимо объяснить назначение психологического теста. Полученная при этом информация, особенно личностного плана, должна соблюдаться в строжайшей тайне в пределах, установленных спортсменом, тренером и психологом, проводящим обследование.

## **РЕЗЮМЕ**

В большинстве разделов экспериментальной и медицинской психологии накоплен материал, который может быть полезен как спортсмену, так и тренеру. Исследования личностных особенностей спортсменов, изучение характера внутригруппового и межгруппового взаимодействия в малых и больших группах, так же, как и изучение проблем двигательных навыков, внесли существенный вклад в наше понимание психологии спортсмена в условиях соревновательной борьбы. Более того, исследования состояния тревожности у спортсменов в условиях стресса, уровня возбуждения, мотивации и других вопросов позволили получить представление об эмоциональных характеристиках спортивной деятельности.

Психологические и социологические данные в спорте будут полезны тренеру только в той мере, в какой он сможет правильно воспринимать информацию и применять принципы, непосредственно относящиеся к его виду спорта, конкретной ситуации и к людям, с которыми ему приходится работать. Квалифицированный, компетентный психолог, профессионально владеющий своим мастерством, может помочь тренеру исследовать психосоциальные параметры его работы путём использования специально подобранных тестов и проведения тщательной клинико-консультативной работы с отдельными спортсменами и командами.

Психологическая информация, тестирование и консультации не могут заменить тренеру прочных и глубоких знаний своего вида спорта. Они лишь служат полезным дополнением, расширяя его кругозор в смежной области знания.

## **ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ В СПОРТЕ**

Прежде чем подробно рассматривать различные аспекты занятий спортом, целесообразно специально остановиться на анализе спортивной деятельности, исходя из существующих классификаций. Некоторые из этих систем классификации были уже опубликованы западноевропейскими психологами, тогда как другие излагаются на страницах этой книги впервые.

Предлагаемые типологические характеристики не следует рассматривать как всеобъемлющие, в рамки которых можно поместить

все виды спортивной деятельности. Они скорее представляют собой различные подходы к более углублённому её анализу. Познакомившись с этой главой, вы сможете проанализировать наиболее интересующий вас вид спорта с точки зрения психологических и физических требований, предъявляемых к спортсмену. Проводя этот анализ, вы сможете более внимательно рассмотреть различные навыки и умения, а также ситуации, характерные для данного вида спорта. И, наконец, чтение этой главы будет для вас стимулом для более внимательного и конкретного подхода к спортсмену, теперь уже с учётом различных психологических требований, которые в той или иной мере предъявляются ему.

Поскольку цель настоящей главы объяснить, как можно воздействовать на спортивную деятельность с учётом психологических процессов, типичных для спорта, важно с самого начала остановиться на том, что представляют собой некоторые из этих процессов.

### **КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ряд спортивных психологов предложили классификацию, основанную на психологических особенностях, присущих спортивной деятельности. В целом они полагают, что с помощью подобного рода классификации можно чётко определить виды стресса, характерные для определённых видов спорта. Следовательно, можно подбирать для каждой спортивной специализации спортсменов по их индивидуально-психологическим особенностям, наилучшим образом соответствующим этим требованиям.

Результаты экспериментальных исследований не позволяют достаточно точно ответить на вопрос о том, формируются ли личностные черты под влиянием занятий каким-либо видом спорта или же индивиды с определёнными личностными чертами сами находят свой путь в спорт и добиваются успеха в том или ином виде. Однако имеющиеся данные свидетельствуют о том, что определённые специфические черты наиболее присущи по крайней мере двум большим группам спортивных упражнений: 1) видам спорта, требующим эстетической выразительности, например, вольные упражнения, танцы и др., и 2) видам спорта, требующим физического контакта, например, футбол, борьба. Возможно, что дальнейшие исследования позволят выявить и другие соотношения между чертами личности и группами видов спорта. Ниже приводится типология спорта, предложенная некоторыми спортивными психологами Восточной Европы.

#### **Зрительно-моторная координация, статическая устойчивость и прицеливание**

Было замечено, что для таких видов спорта, как стрельба и стрельба из лука, характерны специфические психологические стрессоры. Недостаток физической активности в этом виде спорта не снижает стресса. Обычно происходит как раз обратное. В ходе соревнования величина стресса, который испытывает участник, постепенно увеличивается, особенно при достижении отличных и достаточно высоких результатов, а также при сравнении своего результата с результатами других. Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственных агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких результатов в этих видах спорта. Это же относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием в условиях стресса.

## **Артистизм и выразительность**

Существует ряд видов спорта, таких, как фигурное катание, художественная гимнастика, в которых основной акцент делается на артистизм и выразительность движений. В этих видах спорта необходима большая мобилизация энергии, однако они не требуют значительных физических усилий, нередко снимающих психический стресс, особенно у хорошо подготовленных спортсменов. Когда спортсмен должен выразительно и точно выполнить движение, уровень психологического стресса в начале выполнения движения такой же, как и в конце.

## **Общая мобилизация усилий**

Некоторые виды спортивной деятельности требуют от спортсмена физических усилий и проявления определённых качеств – выносливости, силы, мощности. К силовым видам спорта можно отнести тяжёлую атлетику, толкание ядра, метание диска и т. п., к видам спорта, требующим проявления выносливости, – бег и плавание на длинные дистанции. Участники, соревнующиеся в видах спорта, требующих проявления выносливости, знают, что эмоциональное возбуждение, вызванное предстоящим участием в соревновании, может помочь им выступить лучше. К концу соревнования наблюдается снижение эмоционального стресса.

В видах спорта, где необходимы и сила, и выносливость, высоких результатов добиваются спортсмены с различными и нередко противоположными личностными характеристиками.

## **Антиципация \* движений соперника или партнёра**

*\* Антиципация – ожидание, предвидение, предвосхищение (от латинского “антиципаре” ожидать).*

Спортивными психологами были также выделены виды спорта, в которых спортсмен должен уметь предугадывать движения партнёра. Исследования показывают, что такая способность может не зависеть от основных двигательных способностей индивида, выполняющего какое-либо упражнение в одиночку. К этой категории можно отнести различные виды спорта:

1. Спортивные игры, в которых используется сетка и непосредственное проявление агрессивности невозможно. Обычно в этих видах (волейбол, теннис и т. п.) у спортсменов имеется больше времени для того, чтобы рассчитать движения других участников, чем в видах спорта, где требуется непосредственный контакт с соперником. Однако и здесь индивиду часто приходится не только уметь предугадать движения противника, но и согласовать свои движения с движениями партнёров по команде.

2. Виды спорта, в которых возможно непосредственное проявление агрессивности. Сюда входят виды спорта, в которых спортсмен имеет непосредственный контакт с соперниками: американский футбол, бокс и т. п. При этом спортсмену приходится учитывать не только предполагаемые действия противника, но и реагировать на его реальные действия (т. е. на нанесённые удары).

3. Виды спорта, требующие параллельного усилия\*. К этой категории относятся такие виды спорта, как гольф и боулинг, где основное усилие спортсмена направлено на какое-то препятствие (мяч или мишень), а не на выполнение действий, непосредственно направленных против соперника. Обычно в этих видах спорта необходим высокий уровень мастерства. Скорость движения при этом определяется самим спортсменом, поскольку от него не требуется быстроты реакции на действия или усилия других участников

(партнёров или соперников).

*\* В советской психологии спорта известен термин “на параллельных курсах”, введённый А.Ц. Пуни для характеристики видов спорта, где спортсмены соревнуются без непосредственного взаимодействия с соперником.*

4. Виды спорта, связанные с опасностью для жизни и риском получения травмы. Существуют некоторые виды спорта, в которых есть известная опасность получения травм и даже смертельного исхода. К ним относятся автомобильные гонки, бокс. Исследования показали, что спортсмены, специализирующиеся в этих видах спорта, также обладают определёнными чертами личности.

Однако в работах европейских психологов указывается, что многие виды спорта сочетают в себе несколько видов психического стресса. В различные моменты соревнования, в различных упражнениях и в различные периоды годового цикла подготовки тот или иной вид спорта может быть связан с риском. От спортсмена, кроме того, требуется умение угадывать действия противника, а также эстетическая выразительность. В качестве примера можно привести бокс, в котором нужна общая мобилизация усилий при нанесении ударов. При этом комбинации ударов в сочетании с точной работой ног часто производят приятные эстетические впечатления. Боксёру необходима, кроме того, выносливость, и, наконец, он должен угадывать движения соперника и своевременно, и правильно на них реагировать.

Приведённая система классификации, как отмечалось ранее, основана на отдельных экспериментальных работах, и лишь немногие исследования подтверждают её обоснованность. Кроме того, она недостаточно точна. Например, попытка решить, к какой категории должен относиться тот или иной вид спорта, часто зависит от точки зрения классификатора, а не от характеристики, присущей самому спорту. Именно по этой причине и были разработаны шкалы, которые мы приводим в следующем разделе. Правда, они тоже страдают неточностью в системе оценки. Тем не менее они позволяют систематизировать различные типы спортивной деятельности.

### **Типология спорта, разработанная в США**

В недавно опубликованной работе Бонни Бергер предложена типология, которая потенциально представляет собой эффективный метод классификации и исследования спорта. Более того, Бергер подобно Ванеку и Кретти высказала предположение, что определённые группы черт личности связаны с разработанной ею системой классификации.

Бергер выделила три критерия классификации видов спорта. Согласно первому критерию, есть виды спорта, которые в силу пространственной и временной неопределённости требуют быстрой реакции, и виды, в которых большую часть действий контролирует сам спортсмен. В качестве примера первой категории видов спорта можно привести парную игру в теннис и борьбу, а второй – толкание ядра и гимнастику. Бергер предлагает отнести виды спорта, в которых спортсмены на соревнованиях непосредственно не контактируют с противниками (плавание, бег или барьерный бег), к промежуточной категории.

Второй критерий, предложенный Бергер, отражает вероятность получения физической травмы в конкретном виде спорта. Согласно этому критерию, все виды спорта делятся на две группы: с выраженной опасностью получения физической травмы (например, борьба) и с минимальной опасностью (например, теннис). Каждый вид спорта может быть отнесён к той или иной категории в зависимости от приведённых принципов классификации.

Третьим критерием классификации Бергер является тип соревнования. Здесь имеется в виду косвенный (параллельный – по типологии Ванека и Кретти) или непосредственный контакт с другим участником. Примером косвенного контакта могут служить упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые спортсменом во время соревнования.

По мнению Бергер, на основании рода деятельности у спортсменов можно выделить следующие черты личности:

1. Спортсмены, деятельность которых непосредственно направлена против своих соперников, являются предположительно более доминирующими и склонны при неудачах обвинять скорее других, нежели себя, а также проявлять агрессивность, как правило, и вне спортивной деятельности.

2. Спортсмены, занимающиеся “неопределёнными” видами спорта, например, такими как теннис (или в спортивных играх, где распределение ролей между партнёрами неопределённо, например, защитник в американском футболе), более уверены в себе, свободнее себя чувствуют в неопределённых ситуациях, а также обладают рядом качеств, которые позволяют им легко приспосабливаться к внешним изменениям.

Нужно признать, что, хотя классификации Бергер недостаёт данных экспериментальных исследований, принципы её достаточно аргументированы, поскольку позволяют лучше понять психодинамику соревнующихся спортсменов.

### **Шкалы для оценки психологических стрессов в спорте**

Здесь приведено несколько шкал, с помощью которых можно оценить различные виды спортивной деятельности. Предполагается, что данный вид спорта можно поместить в различные точки большинства из предлагаемых шкал. Оценка какого-либо вида спорта может оказаться полезной для тренера, спортсмена и исследователя по следующим причинам:

- 1) исследователь более тщательно сможет проанализировать данный вид спортивной деятельности;
- 2) тренер или специалист будет более внимателен к психологическим стрессам, присущим данному виду спорта;
- 3) спортсмен сможет более тщательно оценить требования, предъявляемые к нему в избранном виде спорта, и сравнить их с собственными психическими возможностями;
- 4) преподаватели университета или колледжа, занимающиеся исследованиями в спорте, могут рассматривать эти шкалы как объективные методы оценки личности спортсмена и тренера.

### **Степень агрессивности**

Различные виды спорта можно классифицировать по степени агрессивности, которая допустима или поощряется в рамках существующих правил соревнований.

Виды спорта, в которых спортсменам приходится то проявлять агрессивность, то сдерживать своё поведение и действия, связаны с большим стрессом. Однако степень психического стресса в агрессивном виде спорта зависит от целого ряда факторов, в том числе и от характера спортивной деятельности, требующей проявления известной степени агрессивности спортсменом, а также от внутренне присущей потребности участника в агрессивных действиях, его способности направлять и контролировать проявление собственной

агрессивности, от уровня его спортивного мастерства. На суд читателя предлагается следующая шкала оценки агрессивности.

**Поощрение непосредственной агрессивности.** Существуют многие виды спорта, в которых разрешается и поощряется проявление непосредственной физической агрессивности. В таких видах спорта, как бокс, американский футбол, борьба, с одной стороны, правила соревнований обеспечивают безопасность участников, а с другой – в них поощряется непосредственный физический контакт между спортсменами. Правда, в этих видах спорта от участника требуется проявление агрессивности строго в рамках правил: она допускается в чисто тактических целях.

**Ограничение агрессивности.** В американском и канадском футболе от участников требуется жёсткий физический контакт на грани нарушения правил. В других видах спорта, где игроки могут проявлять агрессивность, допускаемую правилами (правда, больше в теории, чем на практике), значительно ограничивается непосредственный контакт с соперником. К таким видам спорта относятся европейский футбол, водное поло и баскетбол. Игроков учат вступать в единоборство, силовую борьбу, толкать противника и другими способами проявлять агрессивность, но обычно в пределах правил.

**Косвенная агрессивность по отношению к сопернику.** Существуют виды спорта, в которых спортсмен физически ощущает агрессивность со стороны соперника, но она, как правило, косвенная. Так, гандболист сильным и точным броском может ударить мячом своего соперника (или вратаря), волейболисты или теннисисты сильными ударами мяча также могут причинить боль друг другу. Подобное поведение часто характерно для игрока с повышенной агрессивностью.

**Агрессивность, направленная только на объекты.** В классификациях европейских психологов виды спорта, в которых агрессивность направлена только на объекты, называются “параллельными”. Игрок в гольф может достаточно агрессивно ударить мяч, но его соперники лишь наблюдают эту агрессивность и непосредственно её не ощущают.

**Отсутствие непосредственной или косвенной агрессивности.** Во многих видах спорта внешняя агрессивность по отношению к соперникам или объектам окружающей среды не наблюдается. Однако даже в таком эстетическом виде спорта, как фигурное катание, иногда спортсмены проявляют агрессивность в связи с монотонной и трудной тренировочной работой. Однако проявлять агрессивность по отношению к среде или соперникам у них нет возможности.

В отдельных видах спорта можно наблюдать различные формы непосредственной и косвенной агрессивности. Например, в американском футболе спортсмены могут проявлять косвенную агрессивность, направленную на объекты (удары ногами и броски), и непосредственную агрессивность по отношению к своему сопернику. В футболе и хоккее имеются одинаковые возможности как для прямой, так и для косвенной агрессивности. Игроки поочерёдно выполняют броски и удары, а также вступают в непосредственный жёсткий контакт и силовое единоборство с соперником.

### **Социальная поддержка и стресс зрителей**

Известны по крайней мере две шкалы, связанные с характеристикой социальных условий, в которых осуществляется спортивная деятельность. Одна из этих шкал отражает степень стресса зрителей, другая характеризует величину групповой поддержки, которую

спортсмен может ощущать во время соревнований.

### **Стресс зрителей**

Известно много характеристик роли зрителей в выступлении спортсмена, при этом между спортсменом и зрителями может существовать различная степень психологического контакта (близости).

Остановимся кратко на некоторых из этих характеристик, имея в виду, что роль зрителей достаточно подробно будет рассмотрена в Главе 14.

**Зрители, поддерживающие спортсмена во время выступления.** Характер такой поддержки может быть самым различным. Однако поддержка спортсмена зрителями представляет собой психологический стрессор, который существенно отличается от стрессоров, воздействующих на спортсмена, когда его окружают недоброжелательные или нейтральные зрители.

**Нейтральные зрители.** Существуют многочисленные варианты реакций зрителей на выступление спортсмена, которые можно характеризовать как нейтральные. Из них можно выделить две подгруппы: 1) зрители, которые непосредственно присутствуют и наблюдают за выступлением спортсмена, но не выражают ему своей поддержки или враждебности, и 2) зрители, отсутствующие на соревнованиях, но которые, по мнению спортсмена, могут узнать о его выступлении из сообщений прессы и радио. К последней категории относятся: а) семья спортсмена, б) другие спортсмены, его будущие соперники и в) если это спортсмен международного класса, то спортсмены и тренеры, а также любители спорта в различных странах.

**Недоброжелательные (враждебные) зрители** могут выражать свою враждебность по-разному: выкрикивать неодобрения, а в ряде случаев применять непосредственные или косвенные действия и выпады. Подобного рода враждебность в некоторой степени может быть уменьшена, если среди зрителей есть болельщики, поддерживающие спортсменов или команду. Однако присутствие недоброжелательных зрителей создаёт психологический климат, отличающийся от ситуации, когда спортсмен выступает при отсутствии зрителей или, когда его поддерживают болельщики.

Во время соревнований отношение зрителей к спортсмену может резко изменяться. Степень получаемой от зрителей поддержки, их одобрение или неодобрение и даже открытая враждебность оказывают заметное влияние на качество и результат выступления спортсмена и команды.

### **Характер социальной поддержки**

В зависимости от состава и размера команды, условий соревнований спортсмен может дополнительно к реакции зрителей на его выступление чувствовать эмоциональную поддержку со стороны своих товарищей по команде. Такое эмоциональное состояние также можно оценить с помощью шкалы “психологической поддержки” со стороны других.

**Изоляция.** Психологически спортсмен может находиться в полной изоляции во время соревнований. Он также может находиться под началом незнакомого тренера, который не знает его потребностей и возможностей, или же соревноваться один против незнакомых ему соперников.

**Минимальная поддержка.** Это ситуация, когда спортсмен действует в присутствии своего тренера или его поддерживает другой спортсмен. Иногда знакомый спортсмен может оказаться соперником, несмотря на то что он член той же команды. Поддержку может оказать и товарищ по команде при парной игре в таких видах спорта, как теннис и бадминтон.

**Малая группа.** Во многих видах спорта, таких, как баскетбол, или в некоторых видах командной гребли, где экипаж от двух до восьми человек, спортсмен, независимо от характера реакции со стороны зрителей, может получить эмоциональную поддержку со стороны товарищей по команде. Член малой группы чаще положительно реагирует на успешные действия спортсмена, несмотря на менее благоприятные реакции других людей.

**Большая группа.** В ряде видов спорта, таких, как футбол, в зависимости от психологического климата в команде или специальной работы тренера по сплочению команды, игроки чувствуют поддержку со стороны 40 или 50 болельщиков, независимо от того, приходится команде выступать на своём или чужом поле.

Степень психологической поддержки, которую ощущает спортсмен, может и не зависеть от числа присутствующих или отсутствующих членов команды.

#### **Интенсивность и точность как источник стресса**

Проявление максимальных физических усилий связано с различной степенью психической нагрузки. Максимальное приложение силы или проявление выносливости требует значительных затрат нервно-психической энергии. С помощью приведённой ниже шкалы различные виды спорта можно сравнивать по величине усилий, которые затрачивает спортсмен в процессе деятельности.

**Простое целостное усилие, требующее преимущественного проявления силы.** В качестве примеров можно привести толкание ядра, броски на дальность в бейсболе, удары в боксе и броски в борьбе.

**Простое целостное усилие, требующее преимущественного проявления выносливости.** Вопреки широко распространённому мнению, в спорте редко встречаются двигательные задачи, требующие “чистой” выносливости, поскольку это потребовало бы от спортсмена бега до изнеможения или многократных действий до отказа. Однако плавание и различные виды бега все же требуют от спортсмена длительных усилий. Правда, в этих видах решаются довольно несложные двигательные задачи. В качестве примеров можно привести плавание на 1500 м и бег на 5000 м и более, включая и марафон.

**Отдельные умеренно сложные усилия, требующие проявления силы.** В ряде достаточно сложных технически видов спорта спортсмену приходится также проявлять максимум скорости, мощности и силы. К таким видам спорта относятся метание диска и молота, тяжелоатлетическое многоборье, удары в боксе, захваты и броски в борьбе.

Наряду с этим можно выделить категорию спортивной деятельности, где особую роль играют сложно-координированные движения и навыки и где требования к проявлению мощности, скорости и выносливости сведены к минимуму. Сюда относятся ритмическая гимнастика, теннис, бадминтон (за исключением длительных матчей), бокс с укороченными раундами и другие виды спорта, которые требуют от участников высокого мастерства.

**Максимальная точность и силовая выносливость.** Во многих видах спорта для успешного выступления требуется высокая степень владения сложными двигательными навыками и максимальное проявление мощности и выносливости. В качестве примера можно привести спортивные игры (европейский и американский футбол, регби), в которых действия игроков достаточно сложны, требуют проявления мощности и силы, а если игра достаточно напряжённая и длительная, то и выносливости. В этих видах спорта участники испытывают действие стресса, связанного с необходимостью приложения максимума усилий и выполнения точности ударов.

Шкала “усилия – точность” может быть представлена следующим образом:

Существуют и другие шкалы, и параметры, с помощью которых можно оценить различные виды физических упражнений и соревновательной деятельности. Например, выполнение определённых упражнений может быть связано с довольно большим моторным стрессом, тогда как в других видах спортивной деятельности более выражен перцептивный стресс. К первой категории относятся виды упражнений, в которых способность спортсмена справляться с трудностями восприятия не имеет существенного значения. К видам спорта, в которых моторный стресс играет важную роль, относятся толкание ядра, прыжки в длину, спринт, бег на средние дистанции. Сенсорно перцептивные возможности спортсмена имеют важное значение в таких видах спорта, как теннис, фехтование, и в различных игровых и командных видах спорта.

Таким образом, читатель уже сейчас может попробовать классифицировать с помощью предложенных шкал виды спорта или физические упражнения, которые его интересуют. Это будут его первые практические шаги к более глубокому пониманию психологии спорта.

## **РЕЗЮМЕ**

В настоящей главе были представлены системы классификации и шкалы психологического стресса, в рамках которых могут рассматриваться различные виды спорта и физические упражнения.

Первоначальная типология, заимствованная из работ спортивных психологов Восточной Европы, позволяет классифицировать различные виды спорта по пяти основным категориям в зависимости от психологических требований, предъявляемых спортсмену. Кроме того, шкалы, представленные впервые в данной книге, характеризуют точность движений, требуемое усилие, агрессивность и поддержку со стороны зрителей или других участников в том плане, насколько они влияют на возникновение эмоционального стресса, присущего спортивной деятельности.

## РАЗДЕЛ II. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ПРОВЕДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

На основании некоторых наиболее важных результатов исследований, проведённых в лабораториях психологами за последние сто лет, были сформулированы важные принципы, которые пока неизвестны многим тренерам и спортсменам. В данном разделе книги делается попытка познакомить читателей с некоторыми из принципов овладения двигательными навыками и закрепления их в процессе тренировки.

### ГЛАВА 3. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И НАВЫКИ

Основная задача спорта – тренировка и максимальное развитие физических качеств. Тренер стремится совершенствовать у своих воспитанников прежде всего двигательные качества, тренировать спортсмена или помогать ему самому тренироваться так, чтобы на соревнованиях он мог проявить максимальную силу или выносливость.

Существуют принципы достижения высокого уровня развития физических качеств, которые известны далеко не всем тренерам. Даже тренеры, ведущие подготовку национальных сборных команд, очень часто пользуются примитивными методами, которые существенно расходятся с научными представлениями о системе тренировки.

Первая ошибка, которую допускают многие тренеры, это приуменьшение значимости двигательной деятельности человека. Второе и почти такое же серьёзное заблуждение заключается в том, что будто бы определённая программа тренировки вызывает относительно одинаковые изменения у различных людей. Многие тренеры забывают или просто не знают, что спортсмены, которых им приходится тренировать, отличаются друг от друга врождёнными особенностями мышечной системы, способностью переносить стресс, связанный с воздействием больших физических нагрузок, структурой костных тканей.

Ограниченный объем книги не позволяет подробно разобрать все ошибки, встречающиеся в практике тренера. Однако приведённая информация поможет тренерам более тщательно и обоснованно составлять рабочие планы тренировочных занятий. Эти сведения помогут также инструкторам и преподавателям физического воспитания более эффективно разрабатывать планы тренировок и подбирать соответствующие упражнения для совершенствования спортивного мастерства своих воспитанников в условиях соревновательной деятельности.

Глава разделена на три части: в первой рассматриваются основные двигательные качества, время реакции, скорость движения, проявления силы и выносливости; во второй основное внимание уделяется природе двигательных навыков, оптимизации обучения двигательным навыкам в спорте; в третьей части обобщается информация, касающаяся формирования навыков, развития силы, скорости и выносливости.

#### **ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ: ВРЕМЯ РЕАКЦИИ И СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ**

Значение терминов “рефлекс”, “время реакции”, “скорость” и “навык” часто смешивают и используют одно вместо другого. Говорят, например, что спортсмен обладает быстрой реакцией, хотя на самом деле он просто может быстро и точно двигаться при выполнении сложно-координированного движения. Время реакции, по научному определению, означает время между предъявлением стимула

(выстрел стартера, движение мяча, введённого в игру) и первым движением спортсмена – его реакцией на этот стимул. Скорость движения характеризует время, прошедшее после завершения начальной реакции до завершения движения.

Исследования времени реакции и скорости движения представляют практический интерес и сводятся к следующему:

Обычно в одной и той же группе спортсменов показатели времени реакции и скорости движения недостаточно высоко коррелируют между собой. Спортсмен может начинать движение быстро или относительно медленно, однако это ничего нам не говорит о том, насколько быстро он будет двигаться после того, как собственно движение уже начнётся.

Наиболее важным фактором в двигательных навыках является скорость движения, а не время реакции. Таким образом, основное внимание при обучении двигательным навыкам следует уделять развитию у спортсмена максимально возможной (близкой к соревновательной) скорости движения. Лишь небольшая часть его общего усилия должна быть направлена на быстроту начала движения.

В определённых видах физических упражнений и отдельных действиях спортсменов (старты в спринте, розыгрыши мяча в баскетболе и введение мяча в американском футболе) решающее значение имеет время реакции. Задача тренера – принять все меры для того, чтобы по возможности снизить время реакции. Достичь этого можно различными путями:

1. Активная тренировка сложного движения может снизить время реакции, предшествующее этому движению.

2. Обучение спортсмена умению ориентироваться и предвидеть различные варианты ситуации до начала движения также способствует снижению времени реакции. В качестве примеров для ориентации спортсмена можно назвать изменение тона голоса полузащитника, подающего сигнал перед началом атакующего рывка, напряжённость руки стартера перед выстрелом, проведение тренировочных игр по отработке группового взаимодействия в баскетболе с фиксацией нарушений с помощью свистка и без свистка (в первом случае скорость реагирования игроков на сигнал совершенствуется лучше).

3. Исследования показывают, что у спортсмена, готовящегося к действию, имеется соответствующая установка, от которой зависит скорость начала движения. В зависимости от характера этой установки время реакции может быть выше или ниже. Например, если у спортсмена моторная установка, т. е. он думает о движении, ожидая подачи определённого сигнала (выстрела стартера), то движение обычно начинается быстрее, чем в случае, когда спортсмен ни о чём не думает (трудная задача) или готовится к выполнению движения с сенсорной установкой (ожидание звука или выстрела). Благодаря различию во времени реакции из-за двух различных установок перед стартом может легко определиться победитель в спринте или игрок, получающий преимущество в розыгрыше мяча.

4. Оптимальное напряжение мышц конечностей, участвующих в движении (или во всём теле), существенно снижает время реакции. Умеренное напряжение способствует снижению времени реакции по сравнению с чрезмерным или недостаточным напряжением. Спортсмен должен в серии попыток найти наиболее подходящее для него напряжение.

Трудно сформулировать точные рекомендации по повышению скорости движения из-за разнообразия и сложности самих движений, выполняемых в различных видах спорта. Более подробные указания, касающиеся совершенствования скорости движения в сложных

действиях, приведены в разделе, где рассматриваются пути совершенствования двигательных навыков. Самое важное, о чём следует помнить, это то, что движение подчиняется центральной кортикальной “программе” в центральной нервной системе. Контроль за качеством выполнения движения не зависит от периферической костно-мышечной структуры. В этих структурах движение зарождается, а не выполняется.

Второе важное положение заключается в том, что “запрограммированное” в высших отделах головного мозга движение является специфическим по характеру как в отношении пространства, через которое оно движется, так и в отношении скорости, развиваемой телом и конечностями при выполнении действия.

Поэтому вряд ли целесообразно пытаться совершенствовать какое-то движение, требующее высоких скоростей перемещения конечностей (скорость метаний или сила ударов по мячу), с помощью упражнений с чрезмерными отягощениями или замедленных по своей структуре. Эти взрывные и резкие движения являются результатом (продуктом) общей “программы”, исходящей из мозга, и включают в действие все части тела в качестве либо стабилизаторов, либо собственно движителей. Специфические периферические упражнения с использованием отягощений, приводящих к значительному (или даже небольшому) снижению скорости движения рук и ног, чаще всего непродуктивны и могут вызвать обратный эффект.

Для развития скорости движений специальные тренировки должны быть направлены на выполнение целостного движения со скоростью, максимально приближенной к условиям соревнований. Иными словами, следует стремиться максимально загрузить соответствующие части тела, минимально жертвуя при этом конечной скоростью.

Скорость движения можно увеличить с помощью различных методов сенсорно-перцептивной тренировки. Например, вратарь в европейском футболе, хоккее и водном поло научится быстрее выходить на мяч, если ему периодически перекрывать поле зрения и затруднять восприятие ударов, как это происходит во время обычной игры. Более того, если в ходе тренировки наносить вратарю всевозможные удары под различным углом, используя при этом самые разнообразные по технике броски и удары, то скорость его движений увеличится, а время реакции, по всей вероятности, снизится. Скорость движения и время реакции у футболиста можно улучшить, используя упражнения с быстрыми поворотами и передачами. Часто довольно трудно отделить основное время реакции от времени оценки и принятия решения или времени, в течение которого спортсмен сознательно сосредоточен на движении, которое он собирается выполнить.

Скорость движения можно также улучшить непосредственно либо косвенным образом путём развития силы. Для этого нужно прежде всего определить, какие группы мышц выступают в качестве стабилизаторов движения (обычно это мышцы спины и живота, часто мышцы бедра и отдельные группы мышц плечевого пояса). Развитие этих групп мышц обеспечивает более устойчивую “основу” для начала движений. Таким образом, при выполнении требуемого движения (например, гребка руками в плавании) со специально подготовленной “основой” тело пловца почти не раскачивается, в результате чего приобретает устойчивость, которая позволяет не снижать эффективность гребка и скорость. То же справедливо и для метательных движений, и для движений, развивающих мышцы ног, спины и живота.

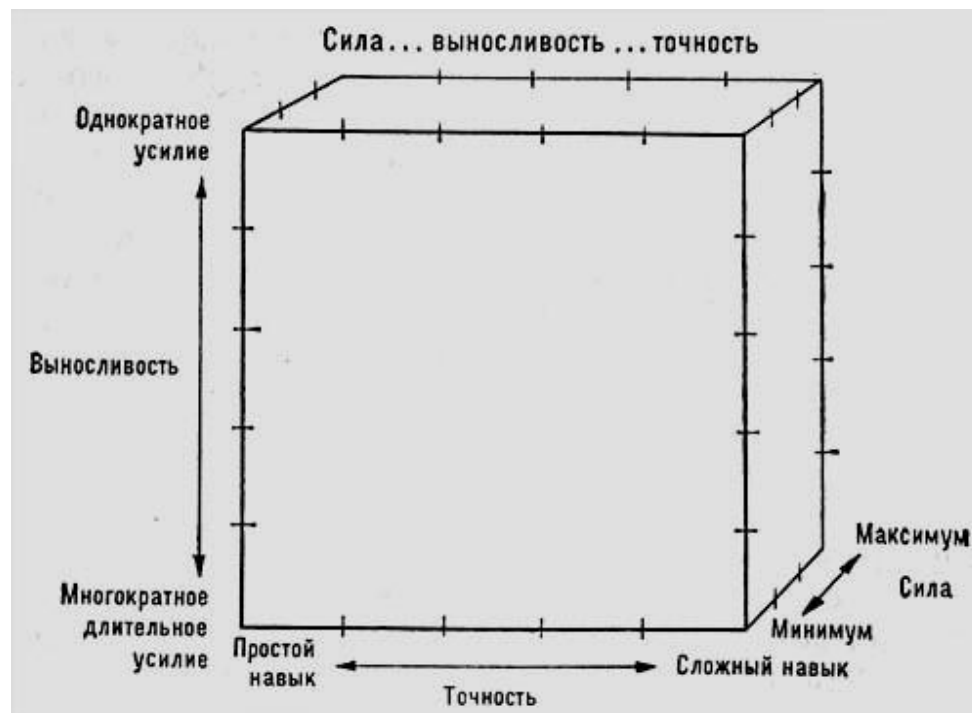
Скорость движений можно увеличить также путём специального развития силы и другими методами. Когда определённое движение требует проявления максимума силы у спортсмена при направлении конечности под определённым углом, то данную конечность можно существенно развить, если применять упражнения с отягощениями, выполняемые именно под этим углом. Прыгун в высоту, например, может увеличить силу своих нижних конечностей за счёт применения упражнений на разгибание ног с отягощениями после просмотра кинограммы прыжка и определения момента и угла отталкивания. Однако основное внимание следует обращать на тренировку целостного движения с соревновательной скоростью.

### **СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Существует несколько принципов совершенствования силы и выносливости, которые часто упускаются из виду, несмотря на то, что их правильность неоднократно подтверждалась в исследованиях. Например, известны различные виды проявлений качества сил. Иными словами, человек может успешно решать задачу, требующую проявления одного вида силы, и показывать низкие результаты в другом упражнении, в котором также проявляется сила. На отсутствие соответствия между взрывной силой (метание) и медленной динамической силой уже указывалось ранее. В этом можно убедиться, если сравнить эти два вида силы с третьей её разновидностью. Человек, обладающий достаточной статической силой, т. е. легко преодолевающий сопротивление в относительно неподвижном состоянии, совершенно не обязательно сможет преодолеть динамическое сопротивление (например, отжимания в упоре лёжа) или показать хорошие результаты в метаниях диска, толкании ядра и т. д.

Картина ещё более осложнится, если учесть, что в разных видах, спортивных упражнений требуется различная степень развития выносливости сердечно-сосудистой системы.

Экспериментальными исследованиями установлено, что влияние тренировочных нагрузок различной величины, направленных на развитие выносливости и силы, весьма специфично, особенно если испытуемые – юноши и девушки. У спортсменов улучшаются обычно показатели в тех видах упражнений, в которых они специально тренировались. Таким образом, чтобы разработать наиболее эффективную программу тренировки, тренер должен тщательно проанализировать требования, предъявляемые к спортсмену (они могут различаться в зависимости от амплуа, ситуации в игре и от характера навыка, которым должен владеть спортсмен в данном виде спорта). А после этого уже подобрать средства и методы тренировки, соответствующие этим требованиям.



**Двигательный навык можно представить, как точку в данном кубе, обозначающую степень точности, силы или выносливости, требуемой для его выполнения**

Если, по мнению тренера, в данном виде спорта требуются проявления определённых силовых качеств (например, скорости или силы), то он должен подобрать такие методы тренировки, с помощью которых можно было бы развить эти качества. Из собственного опыта работы в качестве тренера по плаванию в колледже и университете я понял, что если я не включал в программу тренировок специальные упражнения для развития силы, то пловцы сами включали эти упражнения в ежедневные тренировки, используя при этом специальное оборудование (резиновые бинты для тяги в воде). Более того, я заметил, что если силовые упражнения не применялись во время сезона, а включались в занятия лишь в переходном периоде, то в первые две недели тренировки наблюдалось улучшение функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы. Это приводило к увеличению скорости на отрезках, после чего следовал период (нередко длившийся до конца сезона), в течение которого спринтеры добивались большего числа гребков на дистанции, но показывали худшее время. Тяга в этом случае была у них не такая мощная, как при сбалансированном развитии силы и выносливости.

Совершенствованию движений, в которых необходима взрывная сила (как, например, в толкании ядра), может способствовать развитие силы вспомогательных групп мышц (туловища, спины, ног). Однако любые отягощения, направленные на совершенствование

скорости движения, должны применяться без заметного снижения скорости движения плеча и кисти.

Тот же самый принцип специфичности применим при тренировке, направленной на развитие быстрых контролируемых движений (атака нападающего в американском футболе). Спортсмен должен отрабатывать быстрое движение на преодоление сопротивления, которое позволяло бы ему развивать скорость, близкую к нормальной. В данном случае использование статических упражнений (изометрические упражнения на преодоление сопротивления движению) будет малоэффективным.

### **Пример**

Несколько лет назад студент-выпускник одного из американских университетов провёл исследование уровня развития силы у членов футбольной команды. В подготовительном периоде команда проделала усиленную работу по общей физической подготовке, включавшую специальную работу со штангой и бег. Предполагалось, что первые результаты, достигнутые членами команды, будут отражать высокие уровни силы. Тренировки с отягощениями были прекращены в начале соревновательного периода.

Последующие измерения динамической и статической силы у игроков, однако, выявили устойчивое снижение этого показателя. К концу сезона показатели силы мышц были на 20-40% ниже уровня, достигнутого спортсменами к началу соревнований.

Для развития силы применялись и другие методы, которые оказались эффективными в одних случаях и малоэффективными в других. Постгипнотические внушения, направленные на стимуляцию физического усилия, были также малоэффективны. Такого рода психологические воздействия имеют непредвиденные последствия, и многие спортсмены негативно относятся к возможности того, что их выступление может зависеть от воли кого-то постороннего. Мобилизация энергии при помощи различного рода выкриков практикуется как формально, так и неформально в различных видах спорта. По данным последних исследований, подобная практика оправдывает себя, особенно если удар сопровождается возгласом. Оптимальный уровень напряжения, вызванный самовнушением перед выполнением упражнения, может способствовать проявлению большей, чем обычно, силы и улучшить результат.

Принципы дополнительной нагрузки и специфичности, положенные в основу тренировки на выносливость, аналогичны принципам развития силы и мощности. Упражнения на выносливость с нагрузкой, например, только на одну ногу не вызовут соответствующих физиологических компенсаторных изменений в мышечных клетках другой ноги. Иными словами, мышечная система специфически обучается проявлению выносливости и становится достаточно эффективной при выполнении повторной работы. Езда на велосипеде существенно не повлияет на развитие выносливости, проявляемой в беге на тредбане, хотя в одном из исследований были получены результаты, свидетельствующие о небольшом переносе. Из этого важного принципа следует, что тренер должен определить, какой именно уровень выносливости требуется в конкретном виде спорта или игре, и стремиться развивать это качество до нужного уровня. Бег по пересечённой местности, который применялся несколько лет назад для тренировки профессиональной футбольной команды, оказался менее эффективным, чем включение в тренировку многократных пробежек на 20-50 ярдов с ускорениями (число ускорений примерно соответствовало среднему количеству ускорений, выполняемых футболистами за каждую игру).

## НАВЫК

Формирование двигательных навыков в спорте не менее важно, чем развитие силы, скорости, выносливости и снижение времени реакции. Победителем обычно становится тот, кто знает, как прилагать силу и скорость, а не тот, у кого эти качества просто развиты.

Приобретение навыка означает более высокую эффективность движений, экономичность усилий и улучшение результата. Некоторые навыки требуют от спортсмена лишь точности движений всего тела или отдельных частей, тогда как другие направлены на точность в обращении с ракеткой, веслом или другими спортивными снарядами. В некоторых видах спорта результат зависит только от навыков самого спортсмена и его легко предсказать. Примером таких “закрытых” навыков являются удары теннисного мяча в тренировочную стенку, когда игрок легко может определить траекторию полёта мяча.

Второй, более сложный, вид двигательных задач получил название “открытого” навыка. Он предполагает постоянное приспособление своих действий к действиям других спортсменов. Известно, что действия других участников не так легко предсказать и они могут быть специально организованы для введения соперника в заблуждение (все виды обманных движений, финтов). Примерами таких “открытых” навыков являются сложные действия защитника в американском футболе, постоянное приспособление теннисиста и защитные действия хоккеистов.

Литература, касающаяся исследований двигательных навыков и обучения им, довольно многочисленна. Анализ информации по этому вопросу позволил выделить ряд основных принципов, которые представляют практический интерес и будут рассмотрены подробнее в этой главе и в последующих разделах книги. Например, эффективное обучение навыкам зависит в большей степени от качества и своевременного получения указаний и замечаний, а не от количества сообщаемой информации. Следовательно, двигательные навыки можно осваивать “с запасом”.

Становится всё более очевидным, что при освоении какого-либо двигательного навыка мы мысленно производим оценку действий. Чтобы избежать перегрузки информацией, указания тренера должны сочетаться с внутренними самоприказами спортсмена. После завершения выполнения движения или игровой комбинации спортсмену необходимо некоторое время для оценки того, что именно произошло, т. е. он должен прочувствовать само движение и результаты приложенных усилий до того, как тренер выскажет своё мнение.

Своевременность указаний тренера спортсмену так же важна, как и объём передаваемой информации. Например, многие специалисты считают, что перед тем, как дать новое задание, а также на начальных стадиях обучения основной акцент следует делать на познавательных перцептивных и биомеханических сторонах двигательной задачи. Иными словами, словесную информацию, касающуюся механических принципов, самоприказов, идеомоторной тренировки и других способов воздействий, целесообразно использовать на начальных этапах обучения. В течение последующих стадий формирования навыка спортсмен должен получать меньше формальных инструкций, больше концентрировать своё внимание на элементах движений. При этом он должен с помощью методов “проб и ошибок” экспериментировать различные способы выполнения упражнения, выбирая тот, который наилучшим образом соответствует его двигательным возможностям. Тренер обязан заострять внимание спортсмена на отдельных частях движений, используя такие фразы, как

“двигайся быстрее”, “сильнее толчок” и др.

Исследования также показали, что поговорка “повторенье – мать ученья” нуждается в известной модификации. Тренировка, в которой по возможности стараются избежать монотонности и скуки, приводит к лучшим результатам, чем слепое следование простейшим принципам.

Некоторые спортсмены при освоении навыка многократно повторяют движение, не снижая усилий и не ухудшая качество выполнения движений. Не следует препятствовать проявлению подобного рода тенденций. У других спортсменов может быстро возникнуть отвращение, скука. Им необходимо поработать над другими движениями между сериями подходов или просто отдохнуть, прежде чем вновь возобновить тренировку.

Эффективность тренировки зависит от того, насколько она разнообразна. Поэтому в недельный цикл следует включить работу по освоению нескольких навыков, поскольку отдельное движение, навык формируется ещё лучше, если над ним не работать ежедневно. В большинстве видов спорта общая физическая подготовка и упражнения на закрепление того или иного навыка могут чередоваться с выполнением утомительных упражнений.

В серии других исследований было показано значение идеомоторной тренировки в совершенствовании спортивных двигательных навыков. В ходе такого рода тренировки спортсменам предлагается представить мысленно, что они выполняют какое-то движение. Иногда при этом их просят проговаривать вслух элементы выполняемых движений. В других случаях им предлагается описать дополнительные движения, необходимые для выполнения основного движения, или представить, как это движение выполняют другие спортсмены. В любом случае данные этих исследований показывают, что:

- 1) идеомоторная тренировка способствует более быстрому освоению движения, чем его простое восприятие;
- 2) идеомоторная тренировка наиболее эффективна на ранних стадиях освоения навыка и в том случае, если она непродолжительна (не более 5 мин.);
- 3) хотя было замечено, что идеомоторная тренировка не приводит к более высокому результату, чем физическая подготовка, оптимальное сочетание той и другой тренировки даёт больший эффект, чем одна только физическая подготовка;
- 4) идеомоторная тренировка наиболее эффективна при овладении сложно-координированными движениями (например, тройной прыжок или некоторые гимнастические упражнения). Практический эффект идеомоторной тренировки почти не ощутим при попытках использовать её для развития силы или выносливости.

Спортсмен показывает лучшие результаты, если тренер в доступной форме информирует его о достигнутом успехе. Некоторые тренеры считают необходимым подбадривать своих подопечных, вселять в них уверенность, прибегая иногда к ложной информации и рискуя потерять их доверие. Однако временная потеря контакта и уменьшение доверия к тренеру в этих условиях компенсируются кратковременным появлением у спортсмена чувства, что он лучше других.

Одним из современных способов передачи спортсмену достаточно полной информации о его деятельности является использование

в практической работе видеозаписей. Предполагалось, что наглядность и точность этого метода будут иметь неоспоримое преимущество перед традиционными словесными способами передачи информации спортсмену при обучении. Оказалось, что это не всегда так. Например, новички были очень расстроены, увидя свои ошибки на мониторе. Другими исследователями было обнаружено, что в метаниях или стрельбе, где спортсмен уже знает о своих результатах, просмотр видеозаписей практически ничего не даёт. С другой стороны, видеозапись бывает весьма полезной спортсменам в тех видах спорта, где затруднено восприятие своих движений и усилий непосредственно при выполнении упражнений. Прыгуны в воду, гимнасты, фигуристы и представители других видов спорта от среднего до высокого уровня мастерства считают видеозапись наиболее эффективным средством информации.

При формировании двигательных навыков перед спортсменом возникает задача запомнить разучиваемое движение. В этом случае спортсмены могут получить полезные рекомендации, основанные на результатах исследований. Например, двигательный навык усваивается лучше, если спортсменам до тренировки говорят, что они должны запомнить определённое движение, а также то, при каких условиях им предстоит вновь его повторить.

Для того чтобы сохранить какой-либо навык, необходимо предъявлять к спортсмену несколько завышенные требования. Например, если перед спортсменом стоит задача выполнить десять бросков из десяти, то выполнение пятнадцати бросков без промаха будет освоением навыка с запасом на 150%. Если же спортсмен при дальнейшем освоении навыка будет выполнять двадцать бросков из двадцати, несмотря на то что он безукоризненно бросает десять бросков из десяти, то дополнительное время, затраченное для достижения последней задачи, будет непродуктивным.

Одни навыки обычно запоминаются легче, другие труднее. Прерывистые движения, неритмичные по характеру, труднее усвоить, чем более плавные, ритмичные. Например, навык выполнения слитного движения – ловля мяча и бросок на первую границу, освоенный бейсболистом в молодости, может сохраниться с небольшими модификациями на всю жизнь. Значительно легче забываются сложные броски на определённое расстояние с определённым числом играющих на каждой границе и с определённым числом водящих.

## **РЕЗЮМЕ**

Время реакции и скорость движения можно улучшить при активной работе над достаточно сложным движением. Установка на “движение” вместо установки на “сигнал” снизит время реакции и одновременно будет способствовать достижению оптимального мышечного напряжения до подачи сигнала (стимула) к движению.

Скорость движения улучшается с практикой и в результате специальной работы над развитием силы при условии сохранения требуемой скорости движения. Для увеличения силы и совершенствования выносливости тренер должен проанализировать требования, предъявляемые к спортсмену, а затем подобрать специальные тренировочные упражнения, которые способствовали бы развитию необходимых для данного вида спорта качеств – скорости, силы и выносливости.

Своевременная информация во время тренировки будет способствовать совершенствованию двигательных навыков спортсменов

при условии, что тренер не будет чрезмерно опекать своих воспитанников. Правильное планирование времени тренировки, включение в неё новых элементов движений при утомительной работе по закреплению усвоенных навыков принесут положительные плоды.

Закрепление навыков обеспечивается путём обучения “с запасом”, т. е. завышения требований к выполнению движений.

#### **ГЛАВА 4. ПРОВЕДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК**

Быть тренером – это нечто большее, чем просто готовить отдельных спортсменов или обучать изолированным навыкам. Тренерское искусство предполагает умение соединять отдельные навыки в целостную деятельность и объединять отдельных спортсменов в эффективную команду не только на одной тренировке, в недельном цикле, но часто и в течение всего сезона.

Успешность выступления в сезоне зависит от профессиональной компетентности тренера, уровня развития основных физических качеств игроков и в некоторой степени от условий работы, инвентаря и снаряжения. Другим важным фактором процесса обучения, который часто может склонить чашу весов от поражения к успеху и наоборот, является взаимодействие и взаимовлияние тренера и спортсменов, а также спортсменов между собой.

Соревнования выигрываются не в день выступления. Победы готовятся в течение многих часов и дней напряжённого и интенсивного труда. Следовательно, именно качество этих тренировок (и не обязательно их продолжительность и даже интенсивность) играет важную роль в успешности выступлений спортсмена или команды. Отметим, кстати, что часто тренеры, ученики которых выступают неудачно, проводят самые активные тренировки в день соревнований или накануне.

Существует несколько “нитей”, или центральных ориентиров, которые проходят через тренировочный процесс и по-разному влияют на окружающий психологический и социальный климат. В основе эффективно проводимых тренировок лежат фундаментальные принципы обучения. Они основаны на психологических исследованиях, знаниях об обучении движениям, переносе и сохранении навыков и т. д. На занятиях у тренера имеется также достаточно возможностей для того, чтобы мотивировать или “придержать”, “заземлить” спортсменов, с которыми он работает, подготовить их или привести в замешательство.

Ниже приводятся некоторые соображения, на которые тренер должен специально обратить своё внимание до, во время и после тренировок. Читателю, наверное, целесообразно возвратиться к настоящей главе и после прочтения всей книги, поскольку в остальных главах также содержится информация, имеющая непосредственное отношение к тренировочному процессу.

Предлагаемый в этой главе материал организован следующим образом. В первой части рассматриваются общие соображения, которые следует учитывать до проведения тренировки. Предлагаются обоснованные критерии для подбора эффективных упражнений и указывается, как целостное движение или игровая комбинация могут сочетаться со специфическими и подводящими упражнениями; в следующем разделе главы речь идёт о проведении командных и групповых тренировок, а также о работе со спортсменами в индивидуальных видах спорта; глава завершается рекомендациями о проведении тренировок в различные периоды подготовки в течение всего сезона.

## ОБЩИЕ СООБРАЖЕНИЯ О ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОК

Тренер должен тщательно планировать тренировки ещё до того, как он встретится с командой на площадке или в зале. В этом планировании должны быть отражены индивидуальные особенности и потребности различных спортсменов, сезон, в течение которого предполагается тренироваться, а также характер предстоящих соревнований. Путём исследований и наблюдений было замечено, что лучшие тренеры обычно планируют свои тренировки до мельчайших деталей, выделяя определённое время на различные упражнения, взаимодействия и т. п. Составление точного и продуманного плана является важной частью работы тренера, хотя следует предусмотреть возможность внесения соответствующих коррективов при неожиданных изменениях ситуации (травмы, погодные условия и т. п.).

Независимо от вида спорта, при разработке тренировочных планов необходимо учитывать определённые общие требования. Однако существуют и специфические принципы, применяемые лишь в определённых видах спорта. Эти принципы более подробно изложены в заключительном разделе книги. Общие же требования, которые целесообразно учитывать при составлении планов, включают следующие положения:

1. В тренировке должна быть предусмотрена как физическая, так и психологическая разминка для подготовки к последующей более напряжённой работе. В это время спортсмен может разминаться самостоятельно, общаться с товарищами по команде и привыкать к социальным и физическим условиям, в которых ему предстоит работать.

2. Ежедневные тренировки должны содержать по возможности что-то новое. Нет ничего хуже, чем утомительное однообразие условий тренировок. Стремление к новому является одним из важнейших и присущих человеку инстинктов. Серьёзной ошибкой тренера было бы не учитывать этого. (Подробнее об этой потребности будет сказано при рассмотрении мотивации спортсменов.) Необходимо иметь в виду, что для создания чувства новизны на тренировках могут быть с успехом использованы различные подходы:

- последовательность выполнения отдельных компонентов тренировки можно ежедневно варьировать, т. е. на одной тренировке сначала выполнять упражнения, а затем совершенствовать взаимодействие, на следующей – наоборот;
- один-два раза в неделю предлагать занимающимся совершенно другие упражнения;
- если при работе над каким-то движением требуется элемент новизны, то можно использовать игру.

Наблюдаемые иногда на тренировках, особенно в работе с детьми и юношами, шутки, необычное поведение и отвлечения можно рассматривать как способ создания новизны, когда тренер специально не предусмотрел включение этого элемента в работу.

3. До начала предполагаемой тренировки тренер должен информировать спортсменов об её интенсивности и длительности. Когда спортсменов дезинформирует или вообще ничего не говорят о предстоящей работе, то в самом начале тренировки их усилия и старания будут скорее всего минимальными. В этом случае они мысленно настраиваются на самую тяжёлую работу, на самую трудную тренировку. Даже хорошо зная об интенсивности работы, многие спортсмены тем не менее прилагают лишь умеренные усилия, чтобы быть в состоянии закончить всю тренировку. И только полная информация о предполагаемой работе сводит к минимуму этот эффект “раскладки”.

4. Время, отводимое на целостные действия (например, в индивидуальных видах спорта) или игровые взаимодействия и отдельные упражнения на тренировках, должно быть сбалансировано. На тренировке, состоящей почти полностью из командных действий, остаётся мало времени для работы над отдельными элементами целостных действий и навыков. С другой стороны, если в тренировке используется слишком много упражнений, то это затрудняет спортсмену восприятие целостного действия и может привести к тому, что он будет сосредоточивать своё внимание лишь на отдельных частях его. Упражнения напоминают общую, например, игровую, ситуацию, но во многом и значительно отличаются от неё. Отдельные упражнения обычно не готовят спортсменов к проявлению усилий в целостном движении или действии. Однако включение отдельных упражнений в тренировки позволяет спортсмену не только работать над совершенствованием навыков и умений или решать специфические задачи, но и вносить известное разнообразие в работу.

### **ПОДБОР ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

По-видимому, ни в чём другом тренеры не нарушают так часто законов обучения, как в подборе и составлении упражнений. То, как решается вопрос использования тренером того или иного упражнения, часто представляет собой, с точки зрения психологии, непостижимую тайну. Поэтому многие упражнения скорее всего вызывают эффект, противоположный запланированному.

Чтобы упражнения приносили максимум пользы, они не должны нарушать основные законы переноса двигательных навыков, сформулированные в ходе экспериментальных исследований. Данные этих исследований позволили выделить следующие основные положения.

В упражнения должны по возможности включаться точные элементы совершенствуемого движения или навыка.

В ряде исследований было показано, что использование спортсменами ограниченного набора упражнений на координацию приводит к незначительному совершенствованию выполнения ими сложных двигательных навыков. Тренер, работающий с баскетбольной командой, должен проанализировать все возможные варианты движений ногами, руками и туловищем у защитников, а затем уже разработать различные “челночные” упражнения, дублирующие эти движения. Аналогичный анализ должен быть проведён тренерами и в других видах спорта, таких, как хоккей, футбол и т. п., где предполагается значительное число сложных движений со зрительно-моторной координацией. Например, в тренировках футболистов можно нередко увидеть упражнения со скрестными и почти танцевальными шагами, предназначенные для совершенствования работы ног при перемещениях защитников, однако эти упражнения скорее всего будут непродуктивными, поскольку непосредственно в игровой деятельности скрестные шаги латерального типа практически не встречаются.

Таким образом, в большинстве видов спорта на тренировках необходимо применять целый набор самых разнообразных упражнений, а не одно или два любимых упражнения тренера. Упражнения должны включать то, что спортсмен видит в ситуациях соревновательной борьбы с одновременным дублированием движений собственно соревновательных навыков.

Необоснованное нарушение этого принципа часто приводит к использованию упражнений, которые не только не помогают спортсмену в его дальнейших выступлениях, а, наоборот, затрудняют его взаимодействие в реальной игровой ситуации.

В ходе тренировочной работы упражнения постепенно должны модифицироваться с тем, чтобы в конечном счёте моделировать

стрессовые соревновательные ситуации. Футболист, выполняющий штрафной удар, должен сначала работать над ударами по пустым воротам. После освоения этого навыка его тренировка усложняется введением различных помех (наличие защитников и игроков, мешающих выполнению удара). Точно так же упражнения в ударах по воротам в футболе, бросках в хоккее и баскетболе сначала должны осуществляться без противодействия защитников. По мере освоения этих навыков упражнения усложняются введением пассивных и агрессивных защитников. В последующих главах будут приведены примеры подобного рода модификации упражнений. Аналогично этому по мере совершенствования навыка выполнения определённого движения в упражнениях следует вводить фактор утомления как дополнительный стрессор. Тренировка штрафных бросков в баскетболе во время перерывов непосредственно в ходе интенсивной работы значительно эффективнее, чем специальная их отработка в конце тренировки, при этом также будет более выражен эффект переноса в реальные условия игры.

После начального освоения движений в упражнениях должен быть включён элемент соревнования. Стресс, новизна и элемент соревнования способствуют повышению активности спортсмена и его мотивации в выполнении упражнений. Творчески-думающий тренер может найти множество путей включения элемента соревнования в обычные тренировки. Обычно на тренировках спортсмены охотно соревнуются между собой и со своими соперниками. Желательно поэтому специально подумать о возможностях такого соревнования.

Спортсмен должен точно представлять смысл каждого упражнения и его роль в последующей соревновательной деятельности. Спортсмену необходимо помочь в формировании “мостов понимания” между конкретными упражнениями и целостным движением или деятельностью, в которой ему придётся участвовать. Игнорирование этого правила, может быть, из-за предположения, что спортсмен и так знает, почему он выполняет то или иное упражнение, нередко делает тренировку менее эффективной и не способствует активности спортсмена.

Упражнения должны моделировать условия соревновательной деятельности. Следует обращать внимание на то, чтобы в упражнениях моделировались не только сенсорные и перцептивные элементы игры (т. е. то, что видит и слышит спортсмен), но и психологический стресс (воздействия соперников). Тренер, предлагающий спортсмену упражнения, в которых совершенствуются реакции на ситуации, отличающиеся от соревновательных, тратит своё и чужое время попусту.

Исследования показывают, что зрелые, опытные спортсмены тренируются значительно активнее, если они участвуют в планировании тренировок и подборе упражнений. Думаящие молодые спортсмены и более опытные часто делают полезные поправки и замечания тренеру относительно модификации отдельных упражнений, планирования тренировок и соединения отдельных частей тренировочного процесса в единое целое. Многие спортсмены знают значительно больше, чем порой кажется тренеру, о своих индивидуальных особенностях, двигательных способностях и физических качествах. Внимательное отношение к предложениям спортсмена может нередко способствовать более продуктивным тренировкам и скорейшему освоению упражнения благодаря активности и полной отдаче спортсмена.

## Основные принципы проведения тренировок

Целый ряд важных принципов, вытекающих из психологических и социологических исследований, применим непосредственно к тренировочному процессу. Тренера интересуют в основном три важные вещи: интенсивность, с которой работают спортсмены, качество их деятельности и общая продолжительность всей тренировки (с соответствующим количеством времени на упражнения, взаимодействия и развитие необходимых качеств). Как видно из содержания книги, отдельные главы специально посвящены рассмотрению вопросов мотивации и активации. Поэтому здесь, по-видимому, целесообразно выделить лишь общие принципы и ориентиры для проведения тренировок психологически обоснованными способами.

С психологической (если не с физиологической) точки зрения перед напряжённой работой целесообразно проведение разминки. Исследования влияния разминки на последующую деятельность свидетельствуют о разноречивости полученных результатов. И действительно, трудно определить, есть ли какая-либо реальная физическая необходимость разминки перед различными видами спортивной деятельности. Однако специальная разминка может вызвать положительные психологические эффекты. Исследованиями показано, что спортсменам, которые верят в необходимость разминки, она действительно приносит большую пользу. Разминка представляет собой также один из способов своеобразного объединения игроков команды, а иногда, особенно при активной работе с голосовым сопровождением, она может выступить и как способ психологического воздействия на соперника.

Тренировка должна быть хорошо организована и проходить в деловой, рабочей обстановке. Каждый член команды должен чувствовать, что тренер знает, о чём говорит, и может сосредоточиться на самом важном в данный момент, а не искать и придумывать, что делать дальше или как это делать.

Тренер должен обращать внимание на общий темп и ритм тренировки. Как отмечалось ранее, период разминки обеспечивает психологическую акклиматизацию к тренировке. После этого в большинстве тренировок происходит нарастание интенсивности, а затем период “остывания”, за которым могут следовать упражнения для развития определённых качеств. Хотя традиционно на уроках по физическому воспитанию и на тренировках общеразвивающие упражнения, как правило, проводятся в самом начале, подобная практика является ошибочной с различных точек зрения. Чтобы быть действительно продуктивными и вызвать соответствующие изменения в организме, упражнения предполагают известную перегрузку, напряжение и должны, следовательно, вызывать у спортсменов мышечную или сердечно-сосудистую усталость. Если такие действительно общеразвивающие упражнения выполнять до каких-то специально планируемых в тренировке упражнений, то маловероятно, что спортсмену удастся их хорошо освоить.

Следовательно, нагрузку общеразвивающего характера целесообразно давать в конце тренировки. При этом необходимо соблюдать осторожность, поскольку данные экспериментальных исследований, выполненных на животных и людях, показывают, что интенсивные физические упражнения после выполнения сложных интеллектуальных задач могут ухудшить способность удерживать в памяти данное умственное действие. После объяснений сложных упражнений или командных взаимодействий следует специально выделять некоторое время (может быть, интервал, во время которого тренер подводит итоги работы или делает общие замечания и оценки), когда игроки

находятся в относительно спокойном состоянии. Этот приём позволяет новым и нередко сложным идеям и мыслям об игре или деятельности постепенно “внедриться” в нервную систему.

Во время тренировок следует разумно и своевременно применять всевозможные виды поощрений и наказаний. Тренер должен учитывать, что его воспитанники постоянно “читают” его мимику, жесты и просто позы во время тренировки. Спортсмены пытаются их интерпретировать во всех случаях – и когда тренер их хвалит, и когда делает замечания. Тренер, как и родители, может не достичь положительного или отрицательного эффекта похвалы или неодобрения, если будет пользоваться ими слишком часто. Спортсмены будут постоянно ждать от него, например, замечаний и никогда точно не будут уверены в том, как они выполняют упражнение. Тренер может превратиться в посмешище, если будет постоянно обращаться к своим игрокам с зажигательными речами. В Главе 8 более подробно рассматриваются вопросы о том, как поведение тренера может влиять на деятельность спортсменов во время тренировок.

Совершенствование и рост достижений спортсмена будут зависеть от того, насколько часто во время тренировки на него обращают внимание и насколько часто он получает информацию о своих ошибках и успехах. Во время тренировки тренер должен быть очень внимателен, исправлять ошибки спортсменов по мере их появления и не допускать их закрепления. Иногда тренер может даже остановить спортсмена и предложить ему неправильно выполнить упражнение с тем, чтобы тот лучше прочувствовал, чего ему следует избегать.

Спортсмены обычно не нуждаются в постоянных указаниях или похвале непосредственно во время работы, и им это, как правило, не помогает. Им нужен прежде всего профессиональный, умный и конструктивный совет в критический момент тренировки, особенно в начале сезона, когда ещё только формируются и начинают совершенствоваться важные навыки и умения.

Завершение реальной тренировки не должно означать прекращения умственной работы. Интеллектуальная и словесная информация, которая является частью многих спортивных тренировок, лучше всего удерживается, если после сообщения этой информации предусматривается некоторое время для повторения и освоения её. Если тренировка или её часть заканчиваются без такой словесно-интеллектуальной оценки, резюме проделанного, то она становится менее эффективной. Спортсменов на всех уровнях их квалификации следует обучать как думающих, сознательных людей, а не как роботов.

Если есть возможность, желательно практиковать совместный просмотр видеозаписей или кинокольцовок. После окончания тренировки её оценивают тренер или его помощники.

Планирование последующих тренировок должно начинаться сразу же после завершения тренировки. Оценка достигнутого и того, что ещё предстоит сделать, а также выявление индивидуальных различий в результате проделанной на конкретной тренировке работы поможет сделать последующие тренировки ещё более эффективными.

Изложенные выше принципы поведения тренера, подбора упражнений и планирования тренировок пригодны для большинства видов спорта. Однако при работе со спортсменами в индивидуальных видах спорта, таких, как лёгкая атлетика или гимнастика, нужно учитывать специфические правила и положения. Более того, для командных видов спорта целесообразны другие психологические принципы и

подходы. Ниже будут кратко рассмотрены способы проведения тренировок в этих двух видах спортивной деятельности.

### **Проведение тренировок в индивидуальных видах спорта**

В видах спорта, не требующих командных взаимодействий (лёгкая атлетика, гимнастика), подготовка спортсмена часто представляет собой достаточно серьёзную проблему для тренера, особенно если тренер не спланировал как следует работу. Группа спортсменов может специализироваться в различных видах лёгкой атлетики (например, толкании ядра, прыжках с шестом и в высоту), но у каждого из них должен быть индивидуальный план совершенствования своего мастерства. Чаще всего активность спортсмена будет зависеть от того, участвует ли он и как часто в планировании своих тренировок с тренером и насколько хорошо он понимает, почему те или иные упражнения или средства и методы включены в его тренировку.

По крайней мере раз в неделю тренер должен планировать “формальные” встречи со спортсменами, специализирующимися в индивидуальных видах спорта. Эти встречи можно использовать для оценки эффективности проведённых тренировок, физического и эмоционального состояния спортсмена, его установок, а также для планирования предстоящей работы.

Следует также обращать внимание на методы, необходимые для обучения спортсмена основным навыком в его виде спорта. Существуют выраженные индивидуальные различия в том, как спортсмены осваивают материал, особенно в ориентирах, которыми они пользуются при овладении двигательными навыками. Одни овладевают движением лучше всего при просмотре кинофильма, для других более эффективно прослушивание и обдумывание подробного словесного анализа упражнения, и, наконец, третьи после получения самого общего представления о задаче приобретают “чувство движения” непосредственно в ходе его практического выполнения. Некоторые спортсмены могут успешно применять сочетание этих различных видов информации для овладения упражнениями и совершенствования в них.

Когда тренер работает со спортсменом, специализирующимся в одном или двух видах спорта, он должен приспособить свои методы обучения к индивидуальным особенностям своего воспитанника. Для того чтобы определить, на что ориентируется спортсмен при овладении новым упражнением, тренер может просто его расспросить, а затем понаблюдать за эффективностью его деятельности после применения различных типов стратегии обучения.

Тренера не должно удивлять, если позднее в ходе занятий спортсмену понадобятся ориентиры, отличающиеся от тех, которыми он пользовался, когда только начинал заниматься спортом или осваивал какое-то упражнение. Более того, в индивидуальных видах спорта, особенно в таких, как толкание ядра или прыжки в высоту, спортсмену приходится больше времени тратить на общую физическую подготовку в более поздний период его спортивной карьеры с тем, чтобы не возникло отвращения к самому движению или двигательной задаче. Многие прыгуны с шестом мирового класса в течение нескольких лет, особенно в юношеском возрасте и в период возмужания, занимаются совершенствованием своей спортивной формы и специальной подготовкой, необходимой в этом виде спорта. Позже, уже набрав достаточный спортивный стаж, они прыгают лишь два раза в неделю: один раз на тренировках, а второй на соревнованиях. Остальное время своих тренировок они затрачивают на бег, упражнения для развития силы, занятия на гимнастических снарядах (обычно

– перекладина, лазание по канату) и прыжки на батуте. Благодаря этому они сохраняют способность психологического и эмоционального реагирования, необходимого на соревнованиях.

Спортсменам высокого класса, специализирующимся в индивидуальных видах спорта, часто приходится проводить какое-то время каждый год на соревнованиях различного ранга без присутствия и непосредственной помощи своего тренера. Поэтому иногда тренеру целесообразно проводить “тренировки в изоляции”, во время которых спортсмен в течение нескольких дней (или даже недель) самостоятельно работает, готовя себя специально к изоляции, с которой ему придётся столкнуться, выступая на ответственных международных соревнованиях. Перед началом подобной тренировки тренер должен объяснить спортсмену, для чего именно это делается. Психологически неоправданно было бы внезапно оставлять очень зависимого, несамостоятельного спортсмена одного.

Часто спортсмена можно привлечь к научному анализу проблем его вида спорта. Многие спортсмены даже без поощрения со стороны тренера занимаются таким анализом, читают специальную литературу, просматривают фильмы и общаются со специалистами, которые могут им чем-то помочь. Спортсмены, которые проявляют такое всестороннее понимание всех аспектов своего вида спорта, обычно превосходят своих соперников, которые не проявляют подобного интереса к спорту и своей спортивной специализации.

Однако случается, что некоторые спортсмены становятся либо слишком интроспективными, замыкаясь чрезмерно в своём внутреннем мире и стремясь уловить “правильное” психическое состояние, необходимое для успешного выступления (т. е. в известной мере копируют выдающихся спортсменов в своём виде спорта), либо контактируют с “экспертами”, которые часто дают им сомнительные советы. Тренер и спортсмен должны обсудить и вместе наметить, как лучше направить свои усилия на достижение самопознания, лучше оценивать свои физические и психологические характеристики.

Спортсменам, специализирующимся в индивидуальных видах спорта, нужны частые напоминания о том, что они являются членами команды. По крайней мере, раз в неделю, особенно во время сезона, целесообразно устраивать совместные встречи или собрания, на которых гимнасты или легкоатлеты смогут увидеть, как прогрессируют их товарищи по команде и как их собственные усилия могут способствовать достижению общего успеха. Пловцам можно, например, сказать, что какой-то спортсмен в другом виде будет стремиться улучшить свой результат на предстоящих соревнованиях. Легкоатлету следует почаще напоминать о том, что другие члены команды также стремятся улучшить свои результаты и какие надежды именно на него возлагает команда в данном соревновании.

Работая в индивидуальных видах спорта, тренер имеет возможность во время тренировок учесть индивидуальные различия и особенности своих воспитанников, приспособиться к ним и повысить групповую сплочённость. В командном виде спорта сплочённость необходима, которая возникает в ходе занятий и соревнований. Это становится особенно очевидным, когда в команде пропадает чувство “мы”. В индивидуальных видах спорта спортсмена необходимо чаще подвергать воздействию специальных методов, чтобы сформировать стремление к коллективной работе и достижению общей цели. Более подробно эти вопросы рассматриваются в заключительном разделе книги и в главе, посвящённой групповому взаимодействию.

### **Командные виды спорта: некоторые рекомендации по проведению тренировок**

Обычно чем больше группа, тем более она терпима к авторитарному стилю руководства. В большой группе ценится хорошая организация работы тренером. Однако также справедливо и то, что по мере увеличения команды (например, от команды, состоящей из 6 теннисистов, до футбольной команды, насчитывающей 40-50 человек) каждый её член начинает чувствовать, что он вносит меньший вклад в достижение общегрупповой цели. Следовательно, у тренера, работающего с командой, возникают проблемы, несколько отличающиеся от тех, с которыми приходится иметь дело тренеру, работающему с отдельными спортсменами, которые больше заняты результатами своих собственных выступлений в каком-то одном виде.

Тренер должен проявлять гибкость при обучении двигательным навыкам. Как отмечалось ранее, существуют индивидуальные различия в освоении упражнений и в использовании специфических ориентиров при овладении двигательными навыками. Если тренер, работающий с командой, при обучении не может эффективно использовать словесные объяснения, показ и если он не предусматривает оптимального количества попыток практического освоения движения, то вряд ли ему удастся донести новый материал по технике или тактике до каждого члена команды. Чтобы все члены команды поняли новое движение или задание, часто к обучению привлекаются и помощники тренера, по-разному подающие новый учебный материал.

Размер группы не должен мешать тренеру учитывать индивидуальные особенности выполнения движения. У каждого человека, по-видимому, существуют выраженные склонности к определённой скорости движения, желаемому пространству, в котором он движется, и темпу ритмичных движений. (Одновременно с этим имеется огромное количество исследований, отмечающих предпочтительность движений руками или ногами, а также лево- или правостороннее движение всем телом.) Тренера-мастера не должны удивлять индивидуальные различия, ему следует предусмотреть возможность модификации членами команды стандартных способов выполнения движения. Основными критериями здесь должны быть лёгкость освоения навыка спортсменом и эффективное и успешное его выполнение.

Так, баскетболисты могут по-разному выполнять броски одной рукой в прыжке. Некоторые футболисты могут эффективнее “вытягивать” соперников с линии влево, чем вправо. Одни игроки владеют только ведением или бросками одной рукой, тогда как другие эти же действия выполняют любой рукой. Эти основные склонности и особенности игроков в выполнении движений и упражнений должны учитываться тренером, работающим как с командой, так и с отдельными спортсменами.

Все члены команды должны уметь видеть существующие индивидуальные различия и обсуждать их. Спортсмены, которые выступают хорошо в индивидуальном виде (например, в теннисе), всегда успешно выступают в паре или при взаимодействии с другими спортсменами в командном виде. В лучшей баскетбольной команде не обязательно будут пять индивидуально сильнейших игроков, но их действия должны быть слаженными и согласованными. Главное, что решает успех, – это чёткое взаимодействие друг с другом. Во многих видах спорта члены команды должны хорошо знать об особенностях и возможностях своих партнёров (скоростных и пространственных предпочтениях), чтобы они могли предвидеть, где будут находиться партнёры и каковы будут их намерения. Это позволит достичь

большей согласованности в игровом взаимодействии команды.

Между членами команды во время тренировок не должно быть враждебности, неприязни. Лучшими спортивными командами являются те, в которых спортсмены на тренировках стремятся совершенствовать своё мастерство, добросовестно работать с тем, чтобы успешно выступить на соревнованиях. Спортивные команды, игроки которых воспринимают тренировки как ситуации для общения и способ проведения свободного времени, обычно выступают менее успешно, чем команды, ставящие своей целью достичь высокого результата.

Иногда некоторые спортсмены с высокой потребностью в достижении отличного результата бывают раздражены и негативно реагируют на своих партнёров, у которых потребности в достижении менее выражены или уровень подготовленности для успешного решения общегрупповой цели ниже требуемого. Следует отметить, что в командах, где игроки постоянно пререкаются друг с другом, редко бывает хороший эмоциональный климат. Чрезмерная внутригрупповая напряжённость отвлекает внимание спортсменов от деятельности и требует дополнительных, иногда значительных, усилий со стороны тренера и лидеров. Однако существует оптимальный уровень напряжённости, который не только допустим, но и желателен для активизации деятельности.

Обучение игроков командной тактике должно строиться по возможности живо, с применением различных методов. Все члены команды должны знать общие и специфические подходы в работе тренера, план игры, тактические принципы, которыми руководствуется тренер при принятии решений. Благодаря этому в сложных ситуациях соревновательной борьбы, когда необходимо принятие тех или иных тактических решений, сплочённость команды, её дух сохраняются.

Все члены команды должны приобрести вкус к командной игре, тактическим построениям и применяемой стратегии, глубже понять смысл тактики атакующих и защитных действий команды. Обучение тактике может осуществляться при помощи словесного разбора конкретных ситуаций либо практическим проигрыванием эпизодов с последующей коррекцией действий самими игроками. В некоторых видах спорта (например, хоккей с шайбой, водное поло) взаимодействия защитников и нападающих могут совершенствоваться либо замедленно, либо в обычных условиях игровой деятельности. Для освоения различных тактических построений в атаке и защите хоккейные тренеры нередко используют имитационные упражнения на травяном поле. Тренеры по водному поло иногда используют баскетбольные площадки для отработки различных элементов в защите и некоторых взаимодействий в нападении.

## РЕЗЮМЕ

Эффективные тренировки в командных и индивидуальных видах спорта должны быть хорошо спланированы и интересны, а их цели и задачи, содержание материала известны спортсменам. Хорошими упражнениями являются такие, в которых учитываются все параметры соревновательных двигательных навыков, совершенствуемых в ходе тренировок. Тренировки, интересные для спортсменов и, следовательно, более продуктивные, включают элементы новизны, оптимальное соотношение упражнений и групповых взаимодействий, а также работу над целостными движениями, которые придётся выполнять на соревнованиях.

Поведение тренера на тренировках должно быть деловым. Он должен обеспечивать необходимую поддержку спортсменам и давать им своевременную информацию. Эффективное обучение на тренировках предполагает учёт индивидуальных различий в освоении материала и двигательных возможностях спортсменов.

Специальные средства, методы и мероприятия должны быть использованы на тренировках для того, чтобы помочь спортсменам в командных видах спорта сформировать чувство “мы” в коллективе. На тренировках в командных видах, кроме того, следует также предусмотреть возможность организации работы с учётом негативных или положительных межличностных влияний, которые могут возникнуть между партнёрами.

### РАЗДЕЛ III. ЛИЧНОСТЬ И СПОРТ

В течение последних сорока лет в психологической литературе большое внимание уделялось оценке личностных черт. Были проведены также исследования с использованием известных психологических методик для характеристики личности спортсмена. И, несмотря на то что результаты этих исследований пока не дают чёткого представления о том, что можно было бы назвать “личностью спортсмена”, всё же имеющиеся данные представляют интерес для тренеров, работающих со спортсменами. Эти данные позволяют тренеру лучше понять личностные особенности и индивидуальность спортсменов, лучше познать своих учеников и их возможности.

Поэтому в четырёх главах рассматриваются личностные характеристики спортивной деятельности и намечаются, где это возможно, потенциальные пути практического использования приводимых данных.

#### ГЛАВА 5. ЛИЧНОСТЬ И СПОРТ: СМЫСЛ И ИЗМЕРЕНИЕ

В разговорах тренеров и спортсменов можно часто услышать ссылки на личностные особенности их партнёров, соперников и наставников. Между собой спортсмены нередко обсуждают, что представляет собой как личность их партнёр или соперник и в какой мере те или иные его личностные характеристики повлияли на выступление его или всей команды.

Обсуждение личности психологами приобретает несколько иной оттенок. Они могут в спорах между собой ставить под сомнение даже научность самого понятия “личность”. Некоторые психологи-бихевиористы заявляют, что современные методы оценки личности не представляют большой ценности и с их помощью можно получить ненадёжные и вводящие в заблуждение данные. В противовес им многие психологи уже конкретно ставят вопрос о том, сколько существует отдельных параметров человеческой личности. При этом одни из них считают, что таких характеристик от двенадцати до шестнадцати, другие выделяют лишь шесть-восемь.

Дискуссии психологов иногда приобретают чисто теоретический характер. Ряд специалистов считают, что личность проявляется в более внешних или периферических характеристиках, включая явные реакции на жизненные ситуации, конституцию человека и то, как он передвигается и держит себя. Другие, в противоположность такому, как они считают, поверхностному подходу, высказывают мнение о том, что для оценки и понимания целостной личности необходимо применение специальных методик, таких, как проективные тесты или

длительные психотерапевтические сеансы.

Несмотря на эти и другие противоречия, уже сейчас начинают разрабатываться и применяться на практике некоторые достаточно продуктивные подходы. Они могут оказаться полезными для спортсменов и тренеров, желающих лучше узнать себя, своих воспитанников и особенности их деятельности.

Термин “личностная черта” (“личностная особенность”) означает, что люди в известной мере последовательны в своём поведении и что различные компоненты личности или черты доступны для измерения.

Прежде чем обсуждать проблему применения теории личности в спорте, целесообразно рассмотреть некоторые способы тестирования характеристик личности и ряд принципов, лежащих в основе такой оценки. Настоящий раздел должен подготовить читателя к знакомству с материалом, изложенным в последующих главах.

### **ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ**

Учёные, занимающиеся изучением и измерением параметров личности, придерживаются нескольких теоретических подходов. Краткое рассмотрение этих подходов представляется целесообразным по следующим соображениям:

1. Тренер сможет лучше понять смысл различных способов изучения личности, если он будет хотя бы немного знаком с теоретическими основами, лежащими в основе этих методик.
2. Знание того, как изучается личность, может быть полезным тренеру при наблюдении за поведением своих подопечных.
3. Знание различных точек зрения на человеческую личность позволит тренеру классифицировать поведение своих спортсменов.
4. Некоторое представление о теории и способах измерения личности поможет тренеру предсказать поведение своих учеников в различных стрессовых ситуациях.

**“Периферические” теории.** В этих теориях основной акцент делается на очевидных (поддающихся наблюдению) поведении и характеристиках людей. Предпринимались попытки лучше понять и предсказать поведение и деятельность людей по их телосложению и двигательным характеристикам. В 1930 г. Джон Дауни предложила систему классификации, которая хотя впоследствии и не была подтверждена полностью экспериментальными данными, все же представляет известный потенциальный интерес для тренеров и преподавателей физического воспитания, которым при знакомстве с каждым из типов личности целесообразно не только представить, как он реально выглядит, но и в каком виде спорта такой человек мог бы показать хорошие результаты.

#### **По результатам тестирования Дауни выделила пять типов личности.**

1. Мобильный тип – всегда в действии, но контролирует себя, беспокойный, с избытком энергии.
2. Мобильно-агрессивный тип – активен, но с признаками враждебности, часто взрывается с большой силой.
3. Осмотрительный тип – интересуется деталями, внимательный, хорошо контролирует и продумывает своё поведение и действия.
4. Низкоуровневый тип – добродушно-веселый, не напористый, не агрессивный, не давит на окружающих, без претензий.
5. Психотический тип – высокий уровень напряжённости, однообразие в двигательных шаблонах, ригидность в поведении, низкая

помехоустойчивость в условиях стресса.

И, наконец, оказалось, что необходим ещё шестой тип, куда можно было бы отнести трудноклассифицируемых.

**Телосложение.** Учёные, начиная с древних греческих и римских философов, предполагали, что личность, интеллект и эмоциональная сфера человека в какой-то мере связаны с его телосложением и внешним видом. На протяжении многих столетий делались попытки научно обосновать зависимость между различными параметрами телосложения и чертами личности. При рассмотрении этого вопроса мы остановимся на работах Шелдона.

После работы в течение ряда лет в области классификации типов телосложения и издания книги «Типы телосложения» в 1940г. Шелдон и его сотрудники приступили к исследованию возможных связей между внешним видом и поведением человека. Данные этих исследований были обобщены в книге «Типы темперамента», которая появилась два года спустя.

Шелдон разработал, пользуясь его терминологией, «конституциональную теорию» личности, в которой он выдвигает предположение о том, что по типу телосложения можно предсказать, какими личностными чертами обладает человек. По его мнению, крайне худой, сухощавый тип (экторморф) скорее всего предпочитает дистанцию, сдержанность в отношениях с другими людьми, в то время как полный человек (эндоморф) проявляет черты, обычно соответствующие стереотипу «добродушный толстяк».

Для тренеров наибольший интерес представляет вывод Шелдона о том, что индивид с развитой мускулатурой (мезоморф) также проявляет сочетание личностных черт, характеризующих его как здравомыслящего, социально открытого (активного) и экстравертированного. При этом он не всегда может управлять своим агрессивным поведением и чаще склонен к асоциальному поведению, чем полные или худощавые индивиды.

В последние 15 лет гипотезы Шелдона подверглись более тщательной проверке и не были подтверждены. Однако выяснилось, что:

1) люди, знающие о стереотипах поведения полных или худощавых, ведут себя в соответствии с ожиданиями окружающих\*;

*\* Конечно, система классификации типов телосложения, предложенная Шелдоном, позволяет выделить практически неограниченное число вариантов. Тем, кого она интересует, целесообразно обратиться непосредственно к его работам, список которых приведён в библиографии.*

2) в целом общие тенденции, по Шелдону, оказались верны, но не все зависимости так отчётливы, как первоначально предполагалось;

3) данные экспериментальных исследований подтвердили, однако, что в определённых видах спорта выдающиеся спортсмены почти всегда отмечались специфическими характеристиками телосложения. Это относится как к мускулистым тяжелоатлетам и метателям, так и к более стройным стайерам и баскетболистам;

4) тренеры в видах спорта, требующих крайних типов телосложения, часто обнаруживают преобладание у них определённых личностных черт. Однако тренер должен быть готов к тому, чтобы встретить спортсменов: а) чьё поведение не будет предсказуемо по типу их телосложения и б) которые внешне будут себя вести в соответствии со сложившимися ожиданиями окружающих и одновременно будут иметь черты характера и личности, совершенно не совпадающие с этими стереотипами.

**Социальные теории.** Целый ряд теорий личности стремится объяснить поведение человека особенностями культуры и среды, в которой он находится. Тренер должен внимательно разобраться в этом подходе, особенно когда он собирается работать в незнакомой ему социальной среде, или, когда в команде есть члены из разных социальных слоёв, или, когда он работает со спортсменами из других стран.

К наиболее глобальным теориям этого типа относится биосоциальная теория, выдвинутая Гардинером Мэрфи, который особо выделяет три компонента в личности:

- 1) физиологические тенденции, возникающие из наследственных характеристик;
- 2) каналы или процессы, по которым и с помощью которых социальные условия формируют поведение;
- 3) освоенные привычки, которые приводят к изменению концептуальных и перцептивных характеристик.

Из подхода Мэрфи можно понять, почему трудно не только определить понятие “личность”, но и измерить её характеристики. ещё труднее установить, почему люди ведут себя определённым образом, если учесть, что их поведение может быть наследственным, формироваться культурой или изменяться на основе практического опыта.

В «теории поля» Курта Левина подчёркивается значение “общего жизненного пространства (поля)” индивида, его общего личного и психологического окружения, а также и его более ограниченного “внутреннего личностного пространства”. Однако по сравнению с концепцией Мэрфи здесь делается несколько меньший акцент на наследственных биологических тенденциях. В некотором смысле теория Левина опирается на психоаналитическую теорию, которая будет кратко рассмотрена ниже в этой главе.

Представление о личности и её изменении у К. Левина, как, впрочем, и у Г. Мэрфи, не такое простое, как может показаться на Первый взгляд.

Левин полагает, что индивид окружён множеством дифференцированных районов, составляющих его жизненное пространство. А двигательные способности индивида рассматриваются при этом как мост между скрытыми частями его личности и его окружением, через который он передаёт свои внутренние потребности и чувства.

**Психоаналитическая теория.** В психоаналитической теории основной акцент делается на бессознательных мотивах, сексуальных потребностях и раннем опыте (детство) в развитии и понимании личности. В основе субъективных методов оценки личности, как правило, лежит психоаналитическая теория Фрейда. Большинство проективных тестов, которые будут рассмотрены в дальнейшем, основаны в известной мере на понятиях, первоначально изложенных в работах Фрейда. Фрейд использует термин “эго” как инструмент, связывающий глубинное в личности с реальным миром её опыта. В рамках этого представления можно рассматривать и двигательные способности спортсменов.

Проективные тесты относительно неструктурны. Они стимулируют различные ответы, которые можно по-разному интерпретировать, а сама интерпретация и использование результатов тестирования доступны только психологам и психиатрам с хорошей специальной подготовкой.

**Индивидуализм, функционализм.** Теоретический подход, который имеет самое непосредственное отношение к методикам опроса оценки личности, можно назвать функционализмом или индивидуализмом. В ряде первых работ Олпорта в качестве показателей использовались и двигательные задачи. Он выделил три типа факторов: а) пространственный фактор, который оценивается измерением пространства, обычно используемого индивидом; б) центробежный фактор, указывающий на характер переоблачаемых у индивида движений – к своему телу или от него; в) силовую характеристику, которую Олпорт назвал “акцентом”.

Позже, в 20-30-х годах, и другие учёные стали изучать эффективность методик опроса при исследовании личности. Были разработаны тесты, в которых испытуемому задавались прямые вопросы о том, как он себя чувствовал; о том, как бы он реагировал в определённых ситуациях; о его предпочтениях и отношениях к другим людям или каким-то жизненным ситуациям. С помощью корреляционного, а также факторного анализа психолог затем пытался определить, есть ли связи между меньшим числом вопросов в большом опроснике. Затем анализировался состав каждой группы этих выявленных “сочетаний вопросов” с тем, чтобы определить, что в них было общего, т. е. какую выраженную тенденцию, черту или склонность они отражали у людей, отвечавших на вопросы теста.

Со временем были разработаны ещё более качественные методики этого типа, тесты стали более обоснованными, использовался более совершенный статистический анализ, позволивший выделить более “чистые” по содержанию черты и качества. Кроме того, такой “функциональный” подход к оценке личности привёл к созданию тестов, которые уже позволяли определить наличие и степень выраженности у человека той или иной специфической черты или качества.

В настоящее время эти тесты проходят дальнейшее усовершенствование. Некоторые из них хотя и содержат свою терминологию (профессиональный жаргон), оценивают качества, важные для спортивной деятельности, и потому специально разрабатываются для спортсменов и тренеров. До тех пор, пока этими тестами не будет обследовано большое число испытуемых, представляющих какую-то часть так называемой нормальной выборки, отсутствие норм и стандартизации будет снижать практическую ценность и применимость этих методик.

### **МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

Некоторые из приводимых ниже методик использовались для подготовки отдельных спортсменов к соревнованиям. Другие нашли применение в научных исследованиях. Дополнительно к методикам, предназначенным для оценки предполагаемых устойчивых личностных черт, в настоящее время разрабатывается всевозрастающее число методик для измерения временных психических состояний и настроений. Выступление в соревнованиях в каком-то определённом месте и в определённое время зависит (наряду с факторами подготовки и уровнем физических качеств) от сформированных личностных тенденций и временного эмоционального тона, который может быть вызван у спортсмена ситуацией, или специальными воздействиями тренеров, или собственными усилиями спортсмена.

Методики, с помощью которых измеряется кратковременное состояние ситуативной тревоги, колебания в мотивационной сфере и т. п., могут оказаться полезными в руках компетентного специалиста. В качестве примера можно привести мотивационный тест Кэттелла,

который включает оценку возможных страхов, отношение к карьере и к самому себе. Другим примером этого типа методик, применяющихся для измерения изменчивых эмоциональных состояний, является шкала “состояния тревожности” Спилбергера.

Предлагаемые ниже тесты были выбраны не только потому, что они часто используются в работе со спортсменами, но также и потому, что они дают представление о различных типах как проективных, так и более объективных методик опроса. Тренер, работая с психологом, должен соблюдать известную осторожность при выборе этих тестов, а особенно при попытках интерпретировать получаемые результаты и соотносить их со своей реальной работой, трудностями, разочарованиями и эмоциональным подъёмом, присущими спорту.

### **Тесты для исследования черт личности**

Уже в начале века, особенно после разработки и совершенствования статистических методов, целым рядом видных психологов были созданы достаточно объективные тесты для изучения личности.

Эти тесты различаются по параметрам, которые они измеряют, по точкам зрения на то, что понимать под личностью и как её лучше оценивать.

Обычно в тесты включаются многочисленные вопросы или варианты поведения в различных ситуациях, из которых респондент должен выбрать, указать устно или письменно ответ, соответствующий его реакции. Многие считают, что такие ответы представляют собой результат лишь временных эмоциональных состояний. Однако более тщательно работающие специалисты путём выбраковки неудачных вопросов, корреляции группы ответов и других статистических операций, слишком специальных, чтобы останавливаться на них здесь, разработали методики, позволяющие действительно измерить относительно устойчивые черты личности.

Однако следует отметить, что в настоящее время не только имеются многочисленные личностные методики сомнительной ценности, но и существуют различные варианты психологического тестирования “с заказом по почте”, которые предлагают тренерам якобы для измерения мотивации спортсмена, его потребностей и других потенциально важных характеристик. Большинство из этих легкодоступных материалов для “заочного тестирования” не представляет какой-либо ценности и лишь вводит в заблуждение тренеров и спортсменов. Даже хорошо подготовленный психолог, если бы ему вдруг пришлось работать с подобными методиками, не мог бы извлечь существенной пользы из их применения\*.

*\* Об этих сомнительных “тестах” уже упоминалось, и они были осуждены в этическом кодексе Американской психологической ассоциации, после чего они исчезли из сферы индустриальной психологии, где первоначально возникли. К сожалению, всё же время от времени подобные “тесты” появляются по рекомендации так называемых “спортивных психологов” и всевозможных “психологических институтов”.*

Шестнадцатифакторный опросник Кэттелла (16PF) пользуется самой широкой популярностью в мире среди психологов, интересующихся психикой спортсменов. И хотя не все шестнадцать личностных черт, диагностируемых тестом, имеют непосредственное отношение к спортивной деятельности, тем не менее получаемый в результате тестирования профиль даёт многостороннюю характеристику испытуемого\*.

\* *Тестируемые черты: сдержанный – общительный; мышление конкретное абстрактное; уступчивый – напористый; серьёзный – беспечный; жёсткий – мягкий; доверчивый – подозрительный; практичный с богатым воображением; прямолинейный гибкий; консервативный – склонный к новаторству; спокойный – напряжённый; эмоционально неустойчивый – устойчивый; практичный – соvestливый; робкий рискованный; спокойный – беспокойный; зависимый от группы – самостоятельный; спонтанный – контролирующий себя.*

В обзорах этого теста обычно критикуется отсутствие концептуальной валидности и отмечается возможность того, что некоторые так называемые “независимые черты” могут измерять одно и то же свойство. Однако многочисленными экспериментальными исследованиями было показано, что результаты, получаемые в ходе тестирования с использованием данной методики, чрезвычайно надёжны.

В следующей главе будет рассмотрено несколько исследований, в которых применялся тест Кэттелла\*.

\* *К моменту написания этой книги завершалось международное сравнительное исследование личности спортсменов в различных ситуациях, в котором приняли участие спортивные психологи Англии, Восточной Европы и Соединённых Штатов. Для подобного рода сотрудничества методика Кэттелла, по-видимому, представляется наиболее пригодной.*

Личностная шкала Компри хотя и не применяется так широко при работе со спортсменами, но содержит ряд пунктов (вопросов), благодаря которым она может стать вполне пригодной и в спорте. Эта шкала, прошедшая доработку и усовершенствование в течение более чем 15 лет, позволяет выявить следующие параметры личности: доверчивость – самозащита; аккуратность – отсутствие самопринуждения; эмоциональная устойчивость – нейротизм; экстраверсия – интроверсия; мужественность – женственность; эмпатия – эгоцентризм. Можно было бы предположить, что спортсмен высокого класса обычно имеет высокие показатели по аккуратности, доверчивости и эмоциональной устойчивости и у него более выражена экстраверсия и мужественность. Спортсмены в индивидуальных видах спорта могут, по-видимому, иметь более высокие показатели по эгоцентризму, тогда как в командных видах спорта можно ожидать более высокой эмпатии.

Личностный опросник Айзенка представляет собой модификацию личностной шкалы Модели, с помощью которой получают три показателя: экстраверсии, нейротизма и установочного поведения (шкала лжи). Вопросы в этом тесте по форме и содержанию аналогичны тем, которые приведены в Миннесотском многостороннем личностном тесте (MMPI). Основная ценность личностного опросника Айзенка, как и MMPI, заключается в возможности диагностирования индивидов с довольно выраженными невротическими тенденциями, а не в точном выявлении параметров личности. Известно, однако, что эта методика использовалась спортивными психологами Восточной Европы\*.

\* *Методика MMPI нашла применение и в ряде психоневрологических учреждений и клиник СССР. Достаточно обширный материал на спортсменах был собран и в лаборатории спортивной психогигиены (см. работы Л.Д. Гиссена и Л.Н. Собчик).*

Один из вариантов адаптации MMPI на русском языке изложен в книге Ф.Б. Березина, М.П. Мирошникова и Р.В. Рожанец

*«Методика многостороннего исследования личности». М., «Медицина», 1976 (Прим. перев.).*

Шкала личностных ценностей Эдварда позволяет получить 15 показателей для оценки стремления к достижению, уважению, порядку, самопоказу, независимости (автономности), аффилиации (эмоциональным контактам с другими), интроцепции, помощи другим, доминированию, самопринижению, заботе о других, изменению, выносливости, проявлению интереса к противоположному полу, агрессивности.

Некоторые авторы высказывали сомнения относительно того, различаются ли статистически эти 15 предпочтений или потребностей. Поэтому шкалу предлагалось доработать с тем, чтобы можно было выделить меньшее число специфических потребностей. Однако критические замечания по поводу валидности ряда вопросов не привели к улучшению качества новых вариантов теста, которые появились в конце 60-х годов. В настоящее время шкала Эдвардса представляет собой, по-видимому, больше инструмент для научных исследований, чем методику личностной оценки индивидуальных различий и черт характера.

Шкала тревожности Тэйлор получила широкое распространение среди психологов экспериментаторов для оценки так называемой “выраженной тревожности”, т. е. общего уровня опасения (страха) или мрачного предчувствия, наличие которого испытуемый сам признает. В тест включены различные прямые вопросы (например: “чувствуете ли вы иногда, что вот-вот погибнете?”), на которые респондент отвечает “да” или “нет”. Валидность шкалы проверялась сопоставлением ответов, полученных у испытуемых с выраженными психотическими тенденциями, и в “нормальной” контрольной группе.

Эту шкалу довольно часто применяют врачи, работающие со спортсменами во многих странах, особенно в Восточной Европе. Некоторые авторы высказывали сомнения в её надёжности. Я, например, при повторном тестировании тех же испытуемых обнаружил несовпадения в их ответах. ещё больше критических замечаний в адрес теста высказывалось по его валидности.

Первоначальное назначение этого теста заключалось в выявлении индивидов, которые испытывают или по крайней мере признают наличие у них различных, чаще всего крайних, уровней тревожности. Эта шкала может использоваться при тестировании спортсменов до и после соревнований. Однако искушённый в тестах респондент может легко “набрать” высокий или низкий результат по шкале тревожности. Следовательно, как и большинство методик, которые только что были рассмотрены, данная шкала даёт положительные результаты только при тщательном проведении опроса и аргументированной, обоснованной интерпретации. её следует применять в сочетании с другими методиками, включая проективные и бланковые тесты, а также наблюдение.

Шкала личностной и реактивной тревожности, разработанная Чарльзом Спилбергером, предназначена для оценки тревожности как черты личности и эмоционального состояния. Она имеет большие потенциальные возможности и может оказать существенную помощь в спорте. Большинство методик, которые раньше применялись в спорте, оценивали скорее более устойчивую, длительно испытываемую тревожность, а не кратковременное “состояние” тревожности, обычно связанное со спортивными соревнованиями. Можно надеяться, что тест Спилбергера при правильном его использовании поможет заполнить имеющиеся пробелы в оценке часто изменчивых состояний тревожности, которые испытывают спортсмены, особенно перед ответственными соревнованиями.

Шкала тревожности IPAT\* позволяет получить шесть показателей: общей тревожности, силы своего “Я”, наличия параноидных тенденций, склонности к самообвинению, психомоторной напряжённости и развития самосознания. Тест обычно применяется как шкала самооценки (на заполнение требуется 5-10 мин.). В результате получают то, что обычно называют общим уровнем “свободной тревожности” в отличие от общей невротической или психотической симптоматики.

*\* IPAT – Institute for Personality and Ability Testing – Институт тестирования личности и способностей, из наиболее популярных инструментов в “арсенале” клинических психологов. В одном обзоре указывалось, что ежегодно в США с помощью этой методики тестируется около 1 млн. человек.*

Эта шкала представляет собой инструмент высокого качества, результат более чем двадцатипятилетней экспериментальной работы. Как и шкала тревожности Тэйлор, данная методика проверялась на валидность сравнением ответов “нормальных” испытуемых с людьми, у которых был повышенный уровень тревожности. Большинство оценивает эту шкалу по содержанию, валидности и практической пригодности значительно выше, чем другие имеющиеся методики этого же плана.

## ПРОЕКТИВНЫЕ ТЕСТЫ

За последние 40 лет были разработаны различные проективные тесты. В их основу положена следующая идея: когда человек воспринимает и вербализует увиденное в чернильных пятнах, сюжетных картинках, неоконченных предложениях и т. п., то он в какой-то мере “проецирует” что-то своё на ситуацию или стимул.

Эти тесты пользуются большим уважением у многих психологов и психиатров, но не всегда получают высокую оценку у специалистов, больше полагающихся на статистику. Например, отсутствие связи и согласованности ответов испытуемых, полученных в различное время, часто затрудняет их точную интерпретацию. Работа с этими тестами и тем более их интерпретация требуют соответствующей подготовки и опыта. Более того, тестирование группы спортсменов или отдельных участников с помощью какой-либо из проективных методик, мало что даст, если эти данные не комплексированы с результатами, полученными из других источников и по другим тестам.

Однако применение, например, картинок с фрустрационными ситуациями при работе со спортсменами может выявить важные факторы или моменты, которые целесообразно в дальнейшем проанализировать специально в ходе наблюдений и с помощью более точных психологических методик. Взятые в комплексе, эти данные могут представить более полную картину характера, эмоций, личностных особенностей, чем использование какой-либо одной, даже объективной, методики.

**Тест Роршаха.** Прошло около 55 лет с тех пор, как швейцарский психиатр Герман Роршах опубликовал свой тест, в котором испытуемым предлагалось 10 картинок с симметрично расположенными чернильными пятнами. С тех пор этот тест стал, по-видимому, одним из наиболее популярных инструментов в “арсенале” клинических психологов. В одном обзоре указывалось, что ежегодно в США с помощью этой методики тестировалось около 1 млн. человек.

Несмотря на это, статистики и психологи-экспериментаторы продолжают скептически относиться к валидности и надёжности этого

теста. Имеются довольно убедительные данные, свидетельствующие, например, о том, что личностные особенности экспериментатора, его образование и общая теоретическая и философская ориентации могут вызвать существенные различия в интерпретации ответов пациентов и в их реакции на странные пятна. Нередко ответы одних и тех же испытуемых, полученные через различные промежутки времени, существенно различаются. Точно так же различаются и интерпретации ответов одних и тех же испытуемых, если их оценивают, например, два клинициста. Как и в большинстве проективных тестов, ценность результатов, получаемых с помощью методики Роршаха, в значительной мере зависит от мастерства и чувствительности экспериментатора и ещё в большей степени от того, как результаты тестирования интерпретируются в зависимости от личностных наблюдений, самооценок и более объективных тестов, измеряющих мотивацию, тревожность и другие черты личности.

Тематический апперцепционный тест (ТАТ), так же, как и тест Роршаха, получил широкое распространение и с конца 40-х годов использовался в нескольких тысячах исследований. Как и другие проективные методики, он ценится больше у клинических (медицинских) психологов, чем у экспериментаторов, которые продолжают задавать каверзные вопросы по статистике, валидности теста, его однородности и объективности. Например, надёжность этого теста снижается из-за тенденции испытуемых повторять одни и те же рассказы по различным картинкам, предъявляемым в различные моменты тестирования.

Тест включает 20 картинок, на которых изображены различные жизненные ситуации (темы), на которые должен реагировать испытуемый. ТАТ, как и тест Роршаха и другие проективные методики, полезен только в руках подготовленного и опытного исследователя в сочетании с другими видами данных о тестируемом.

Некоторые исследователи отмечали, что даже тон ответов на определённые картинки может свидетельствовать об общем интеллектуальном подходе испытуемого к решению проблем, а также дать представление об общих аспектах его эмоциональной жизни. Если принять основную теоретическую посылку, лежащую в основе теста, то можно согласиться и с гипотезой о том, что, когда индивиду предъявляют картинки, он рассказывает соответствующие истории, описывая свои собственные мотивы, интересы и заботы. Это предположение принимается не всеми психологами. И тем не менее ТАТ применяется в ряде случаев и при работе со спортсменами как в США, так и за рубежом. Результаты таких исследований рассматриваются в следующей главе.

Фрустрационный тест Розенцвейга даёт возможность получить 15 показателей, характеризующих направленность агрессивных реакций индивида (на других или на себя) и тип его реагирования. Именно поэтому в ряде случаев этот тест может применяться при работе со спортсменами.

Как и в тематическом апперцепционном тесте, испытуемого просят выразить своё отношение в форме словесных реакций на 24 фрустрационные (неприятные) ситуации, предъявляемые в форме картинок, на которых изображены, как правило, два человека. Тест можно применять и с детьми в возрасте от четырёх лет. Как и в других проективных тестах этого плана, предполагается, что то, как испытуемый реагирует на картинки, выявляет его способ поведения и действия в реальных жизненных ситуациях, вызывающих фрустрацию. Однако в исследованиях с целью проверки валидности теста были получены довольно противоречивые результаты.

Большинство исследователей высказывают мнение о необходимости дальнейшей доработки содержания теста, протоколов для фиксации результатов опроса и получения норм. С другой стороны, в видах спорта, где необходимы вспышки агрессии или, наоборот, её сдерживание, регуляция, показатели теста могут оказаться потенциально полезными.

### **ПРИНЦИПЫ ЛИЧНОСТНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

В широком плане психологическое обследование спортсменов должно, по-видимому, включать получение двух параметров личности:

- 1) довольно устойчивых черт личности;
- 2) динамических компонентов личности, включая временные мотивационные состояния, переходные уровни тревожности и др.

Информация, получаемая по тщательно и хорошо продуманной программе оценки личности, может быть полезной в случаях, когда надо:

- 1) выявить валидные принципы исследования, которые помогли бы изучать спортивную деятельность и функционирование мужчин и женщин в условиях стресса, а также и понять, как способствовать лучшему выступлению спортсменов;
- 2) дать возможность спортсмену лучше познать самого себя, его взаимоотношения с людьми и условия спортивной деятельности, которые могут на него повлиять;
- 3) помочь тренеру и специалистам более эффективно направлять усилия спортсмена, лучше его понять и создать более благоприятные межличностные взаимодействия и контакт между спортсменом и тренером.

**Методики для исследования личностных черт.** Личностные тесты являются излюбленными методами у спортивных психологов во всём мире. Время от времени проводятся массовые исследования спортсменов определённой специализации и строятся профили, с которыми в дальнейшем сопоставляются результаты тестирования отдельных спортсменов. В одних случаях информация, полученная с помощью этих тестов, помогает спортсмену лучше разобраться в особенностях своего собственного поведения. В других результаты тестирования анализируются тренером и врачом команды, а затем сопоставляются с результатами, которые показывает спортсмен на отдельных тренировках, в течение недели, всего сезона. Иногда спортсмена подробно информируют о целях предстоящего тестирования, но иногда этого не делают.

В целом перед личностным тестированием спортсменов всех уровней следует учитывать следующие критерии:

1. Непосредственно перед проведением обследования необходимо подробно объяснить спортсменам, для чего оно проводится, а после тестирования познакомить их с полученными результатами. Если желательна активная помощь со стороны участников, то от спортсменов, особенно опытных, не следует скрывать действительных целей тестирования, идеи, заложенной в методике, и возможных недостатков используемых тестов.
2. Сам подход и уровень исследования, естественно, предполагают, что оно проводится квалифицированным психологом,

способным не только правильно проводить тестирование, но и профессионально интерпретировать получаемые результаты. Заочные тестирования по почте, которые проводит по присланным бланкам тренер, а затем посылает неизвестно куда для интерпретации, не отвечают ни этическим, ни научным принципам получения достоверной информации о личности\*.

*\* В феврале 1971 г., по сообщениям печати, ассоциация игроков Национальной футбольной лиги (США) призвала к прекращению психологического и личностного тестирования спортсменов. Один из представителей ассоциации заявил, что он мог бы привести целый ряд примеров, когда тренеры неправильно интерпретировали данные тестирования и плохо обращались с игроками. “Многие тренеры, – заявил Уильям Карри, один из ведущих игроков «Болтимор Колтс», – не имеют достаточной квалификации, чтобы помочь спортсменам в личностных проблемах”.*

3. Применяемые личностные тесты должны быть пригодны для практически здоровых в психическом отношении людей. Например, уже упоминавшаяся методика MMPI (Миннесотский многосторонний личностный опросник), часто используемая при работе со спортсменами, предназначена для обследования больших выборок людей с целью выявления у них симптомов довольно серьезных психических нарушений и потому не пригодна для оценки личностных параметров в нормальной выборке испытуемых.

4. Применяемые тесты должны быть научно достоверными и надёжными. Каждый работающий с тестом должен ознакомиться с соответствующей литературой, чтобы убедиться в его валидности. Такие тесты должны быть валидны с точки зрения факторного анализа, т. е. каждый параметр, измеряемый тестом, должен быть независимым и не смешиваться с другими факторами. Кроме того, выделенные тестом характеристики должны быть также относительно устойчивыми и соотносимыми с результатами других тестов, измеряющих те же качества в тех же группах спортсменов.

5. При оценке важных личностных характеристик (например, тревожности) следует применять не одну, а несколько методик, чтобы убедиться, что получаемый результат не является артефактом какого-либо из используемых специфических тестов.

6. Частое применение какого-либо личностного теста (различных форм опросов) поможет определить, изменчивы или стабильны получаемые личностные показатели. Это может быть особенно целесообразно при тестировании задолго до соревнований и перед самыми стартами.

7. Несмотря на то что данную рекомендацию, не следует злоупотреблять длительностью тестирования и вызывать нежелательные эмоции у спортсмена. Часто встречающиеся в практической работе недоброжелательность и даже враждебность со стороны спортсменов, нежелание сотрудничать и другие признаки могут исказить результаты обследования и личностные показатели.

8. В программах обследования с применением личностных тестов следует предусмотреть наряду с тестированием спортсменов исследование личностных особенностей их тренеров. Такой подход позволит спортсменам и тренерам с помощью психолога выяснить причины существующих у них затруднений и проблем в сфере межличностных контактов.

9. Испытуемые должны хорошо представлять ограниченность личностных тестов. Одновременно получаемые данные необходимо рассматривать в контексте и в сочетании с другими материалами об испытуемых (наблюдения, характеристики независимых и

компетентных судей и т. д.). Например, сбор подробных биографических данных часто помогает психологу и тренеру в правильной интерпретации личностных черт спортсмена, так же как и в выявлении устойчивости этих показателей.

10. Полученные личностные показатели часто используются при интерпретации других результатов тестирования. Например, с помощью социогаммы можно выделить изолированного в команде спортсмена. Однако только одновременное использование личностных характеристик, из которых видно, что у этого спортсмена выражена интроверсия и невысокая потребность в общении с другими людьми, позволяет сделать предположение, что его относительно устраивает изоляция, в которой он находится. С другой стороны, если из личностных характеристик следует, что у спортсмена высокая потребность в одобрении других, а из других данных окажется, что его не принимают члены команды, то получается совершенно другая картина состояния спортсмена.

Таким образом, можно сделать вывод, что личностные тесты должны использоваться прежде всего для того, чтобы помочь спортсмену понять себя, а также улучшить контакт между ним и тренером. Результаты, получаемые с помощью валидных и надёжных личностных тестов, следует до и после проведения обследования обстоятельно интерпретировать и сообщать всем заинтересованным лицам.

И, наконец, результаты личностного тестирования следует интерпретировать в рамках общей программы обследования с привлечением биографических и социально-демографических данных, а также оценки двигательных возможностей и более изменчивых, ситуативных показателей настроения и состояний, которые будут рассмотрены ниже.

**Методики для исследования динамических состояний.** Хорошо или плохо выступает спортсмен, зависит не только от относительно устойчивых личностных характеристик, но также и от более изменчивых состояний. Например, в литературе указывается на то, что у человека наряду с относительно устойчивым показателем общей или “личностной” тревожности имеется и более изменчивая “ситуативная” тревожность. Хотя обычно человека мотивируют важные для него цели, задачи, однако степень важности, значимости, которую он придаёт той или иной специфической работе, ситуации, может в зависимости от времени существенно изменяться в ту или иную сторону.

Те, кому приходилось разрабатывать методики опроса для исследования личности, отношений, темперамента и мотивации, давно заметили изменчивый характер по крайней мере некоторых из получаемых при этом показателей. Спортивный психолог также должен учитывать, какие черты личности могут изменяться в большей степени, особенно если спортсмен сталкивается с эмоционально напряжённой ситуацией спортивной борьбы, в которой ему предстоит проявить все свои возможности.

Для того чтобы понять характер этих изменчивых эмоциональных состояний, психолог может использовать различные подходы:

Можно многократно тестировать спортсменов во время тренировок, особенно по мере приближения дня соревнований, используя для этого сокращённые варианты личностных тестов, шкал тревожности и т. д.

Психолог должен освоить методики, специально предназначенные для оценки временных эмоциональных состояний. В качестве примера такой методики можно привести тест мотивации Кэттелла. В нем есть разделы, касающиеся страхов, отношения к карьере, к

себе и других таких же динамических качеств, составляющих целостную структуру личности.

Кэттелл и другие авторы привели несколько объяснений того, почему происходят изменения в этих временных, или поверхностных, чертах. Одна из причин заключается в том, что группа имеет тенденцию к формированию личностных установок, особенно в лице тех её членов, которые больше всего отличаются от некоторого среднего. Это свойственно не только спортивной команде, но и человеческому обществу в целом. Следовательно, при более частом воздействии групповой среды эти полупостоянные характеристики могут проявиться отчётливее и время от времени изменяться. Изменения в личностных чертах у юных пловцов, отмеченные за определённый промежуток времени в исследовании Огилви и Татко, показывают, как социальный микроклимат команды может формировать отдельные поверхностные черты личности.

## РЕЗЮМЕ

При определении понятия личности предполагается, что существуют достаточно устойчивые характеристики, которые отражают отношения индивида к себе, к социальным контактам, стрессорам и событиям окружающей среды. Проникновение в личность спортсмена может иметь важные последствия для успешной его деятельности, адаптации к условиям соревнований и общему эмоциональному самочувствию.

Личностные черты представляют собой в целом устойчивые компоненты целостной личности, которую можно, как мы полагаем, измерить с помощью многочисленных (более ста) видов тестов. Использование личностного тестирования в спорте предполагает формулировку некоторых принципов как в философском, так и в операциональном (практическом) плане. Например, представляется важным решить, какие именно цели достигаются тестированием личности. Должны ли они измерять и поддерживать необходимое нервно-психическое состояние спортсмена либо способствовать только повышению результата его спортивной деятельности. Более того, при проведении любого обследования, в программу которого включено изучение личности, необходимо объяснить спортсменам до начала тестирования смысл и назначение предполагаемых измерений. И далее, после сбора и анализа материалов следует индивидуально с каждым обсудить его результаты.

Исследование личности обычно должно быть по возможности всесторонним. В нём следует использовать широкий набор тестов и других методик, позволяющих изучать разнообразные типы социального, эмоционального поведения и собственно деятельности. Тестирование, кроме того, должно проводиться несколько раз в течение сезона (при условии, однако, что оно не отнимает у спортсмена слишком много времени).

Психологическое тестирование и особенно интерпретацию получаемых результатов должен проводить только квалифицированный психолог, систематически контактирующий с командой в течение достаточно продолжительного времени. Психолог команды, работающий в содружестве с тренерами и врачом команды, может внести важный вклад в успешное выступление команды, помочь росту достижений спортсменов в индивидуальных видах спорта, а также способствовать личностной адаптации спортсменов, постоянно подвергающихся

действию различных стрессорных влияний как в жизни, так и на спортивной арене.

В последующих главах изложенные здесь принципы и подходы будут соотнесены с общими и специфическими ситуациями отдельных видов спортивной деятельности. Будут проанализированы исследования спортсменов высокого класса в различных видах спорта. Более подробно будут рассмотрены такие важные стороны личности спортсмена, как система мотивов, тревожность и агрессивность. Затем речь пойдёт о том, как следует использовать данные личностного обследования в клинических интервью и беседах, консультациях психолога со спортсменом или тренера со спортсменом.

## ГЛАВА 6. ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Большинство исследований в области психологии спорта, проводившихся за последние 30 лет, включало изучение личности спортсмена. При этом обычно пользовались методикой типа теста Кэттелла для оценки черт личности, а результаты часто представляли в виде профиля личности, основанного на средних показателях каждого подраздела теста. Иногда полученный профиль сопоставлялся с нормами, предварительно собранными для данной батареи тестов. К сожалению, подобного рода работы обычно носили фрагментарный и несистематический характер. Более того, поскольку различные исследователи применяли разные тесты (большинство из них было описано в предыдущей главе), то сравнение полученных ими результатов и формулирование общих принципов является довольно кропотливой работой.

Интерпретация подобного рода работ затрудняется ещё и способами отбора испытуемых. Исследования часто проводились на небольшой группе испытуемых. Кроме того, не все исследователи могут даже дать чёткое определение понятию “спортсмен”. Таким образом, интерпретация результатов исследований, в которых проводилось сравнение черт личности спортсменов и неспортсменов, представляется почти невозможной. Является ли спортсменом лишь тот, кто принимает участие только в международных соревнованиях? Следует ли тщательно изучить вид спорта и принять во внимание масштабы страны, прежде чем дать оценку квалификации спортсмена, выбранного для участия в исследованиях? Можно ли сравнивать спортсмена, представляющего школу, в которой занимается около 150 учащихся, со спортсменом, участвующим в соревнованиях, проводимых между учебными заведениями, насчитывающими от 2000 до 3000 студентов?

Анализ всей имеющейся по этому вопросу литературы свидетельствует о том, что невозможно сформулировать типичные или оптимальные черты личности, присущие спортсмену вообще. Скорее, следует рассматривать отдельные виды спорта, при этом можно, особенно в лёгкой атлетике, установить, что определённые черты, по-видимому, характерны для спортсменов, специализирующихся в тех или иных видах легкоатлетической программы. В таких видах спорта, как футбол, в котором большинство участников выполняют сходные функции, удалось установить характерное сочетание черт личности. В других командных видах спорта (например, американский футбол), в которых функции игроков различаются достаточно широко, оценка черт личности не указывает на наличие определённого “типа”, присущего участникам, или личностных изменений, происходящих в результате занятий данным видом спорта.

После рассмотрения качества и валидности имеющейся информации оказалось легче решить, в каких случаях не следует применять личностные тесты, чем то, как пользоваться этой информацией в спорте. Например, в настоящее время пока невозможно построить точный профиль личности обычного спортсмена или спортсмена высокого класса. Таким образом, с практической точки зрения, а также если рассматривать моральную сторону проблемы, нецелесообразно отчислять какого-либо спортсмена из команды или тренировать его с определённой целью, ориентируясь только на структуру его личности.

Однако, если занять более оптимистическую позицию, результаты личностных тестов всё же могут иметь практическую ценность. Ниже приведены возможности применения этих данных (более подробно они рассматриваются в конце главы и в последующих разделах книги).

1. После проведения психологических исследований тренер может более эффективно работать со спортсменом. Поведение спортсмена во время тренировки или в стрессовой ситуации соревнования не будет для тренера неожиданностью.

2. Результаты тестирования личности могут быть использованы в индивидуальных беседах и консультациях для максимизации усилий в решении личностных проблем и сведения их к минимуму.

3. Если спортсмен знаком с теоретическими принципами, лежащими в основе проводимых тестов, и понимает значение полученных показателей, то он может более глубоко понять самого себя. Подобное понимание будет способствовать повышению его результатов, более серьёзной работе на тренировках и более устойчивой эмоциональной адаптации.

4. Анализ различий в личностных профилях спортсменов в команде может служить для оптимизации их межличностных отношений и предотвращения возникновения нежелательных форм взаимодействия.

5. Показатели определённых черт личности вместе с результатами тщательного анализа бесед, автобиографических данных или данных проективных тестов могут помочь выявить членов команды, эмоциональная адаптация или состояние которых требуют особого внимания либо в данный момент, либо в ходе длительных тренировок или напряжённых соревнований.

Несмотря на поверхностный характер имеющихся данных относительно черт личности спортсменов, в настоящей главе мы попытаемся решить две основные задачи: а) ознакомить читателя с имеющимися сведениями о личности спортсмена в различных спортивных группах и б) использовать эту информацию для того, чтобы помочь тренеру и спортсмену повысить эффективность тренировок и результативность выступлений.

В настоящей главе можно выделить три раздела:

1. Раздел, в котором рассматриваются отдельные черты личности и степень их выраженности у спортсменов различных специализаций. Особое внимание здесь уделяется таким чертам, как агрессивность, мотивация достижения, уровень экстраверсии, твёрдость характера, тревога, авторитарность, социальная сенситивность, забота о своей внешности.

2. Раздел, содержащий информацию о чертах личности, наблюдаемых у спортсменов в специфических видах спортивных групп: у женщин-спортсменок, у спортсменов высокого класса и средней квалификации, в командных и индивидуальных видах спорта, у молодых

и опытных спортсменов, а также у занимающихся видами спорта, требующими непосредственного физического контакта.

3. В последнем разделе основное внимание уделяется значению, которое имеют личностные показатели для спортсменов и тренеров, и описанию способов и методик достижения оптимальной результативности и психического здоровья на основании личностного тестирования.

### **ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ГРУППАХ**

В общей сложности можно выделить несколько черт, наиболее часто встречающихся у спортсменов. К ним относятся высокий уровень агрессивности (который почти все время находится под контролем у спортсмена высокого класса), высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твёрдость характера. Ниже мы попытаемся определить, в каких ситуациях и спортивных группах эти черты находят наиболее яркое выражение.

**Агрессивность.** Во многих видах спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт, различные формы контролируемой физической агрессивности просто необходимы. Можно предположить, что отвечая на вопросы личностных тестов, спортсмены, занимающиеся этими видами спорта, проявляют различную степень агрессивности\*. Данные исследований свидетельствуют о том, что спортсмены высокого класса не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции, чем представители так называемой нормальной выборки.

*\* Типы и направленность агрессивности более подробно будут рассмотрены в Главе 9.*

Уолтер Кролл (1968) выделил группу сходных личностных черт у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, в которых предполагаются проявления физической агрессивности. Им было установлено, что у спортсменов этих двух групп были сходные профили личности по 16-факторному тесту Кэттелла, хотя собственно агрессивность или агрессивные тенденции специально не исследовались. Более того, Кролл установил, что виды спорта, которые явно агрессивны по своей природе, могут привлекать индивидов с различной личностной структурой. Он обнаружил, например, что личностные профили спортсменов, занимающихся карате, отличались от профилей борцов и футболистов. Следует отметить, что в каратэ физический контакт скорее угроза, чем реальность. Основная цель заключается в том, чтобы выполнить удар вблизи от противника, не коснувшись его.

Джонсон, Хаттон и Джонсон провели обследование 12 спортсменов, которых они классифицировали как “выдающихся” (тест Роршаха и пиктограммный тест “дом – дерево – человек”), и среди выделенных ими черт личности обнаружили чрезвычайно высокую агрессивность. Флетчер и Доуэлл с помощью шкалы Эдвардса также обнаружили, что школьники-спортсмены обладают более выраженными агрессивными тенденциями, чем не спортсмены. В этих исследованиях в качестве испытуемых принимали участие 50 студентов первого курса колледжа. Разница в величине выборки в этих двух исследованиях очевидна.

*\* Этот проективный тест заключается в том, что испытуемого сначала просят нарисовать дом, затем дерево, а затем человека. Рисунки подвергаются анализу, в результате которого получают сведения о личностных переменных и взаимодействии индивида с окружающей средой. С момента разработки этого теста в 1948 г. им практически не пользуются. В своё время*

*высказывались сомнения относительно надёжности теста из-за чрезмерной детализации и неопределённости критериев оценки. Как и при применении большинства проективных тестов, ценность его в большой степени зависит от ориентации, опыта и общих способностей экспериментатора. Даже сами авторы теста предостерегали от чрезмерного акцента на отдельных деталях в ответах и рекомендовали оценивать все три рисунка в совокупности.*

Уровень агрессивности, скрытой или явной, существенно изменяется в периоды до, во время и после спортивной деятельности. Вероятно, что существующие сейчас методы оценки уровня агрессивности могут дать лишь общее и поверхностное представление о возможных реакциях спортсмена в ситуациях, провоцирующих различный уровень выраженной или контролируемой агрессивности. Более того, полагают, что происхождение агрессивных тенденций и соответствующего поведения, наблюдаемых у иных спортсменов и подростков, можно проследить в их ранних детских впечатлениях и опыте. Затем под влиянием своевременных санкций и наказания за непосредственное проявление агрессивности поведение индивида модифицируется.

Поэтому для того, чтобы адекватно оценить агрессивные тенденции спортсмена, его потребность и стремление непосредственно выразить свою агрессивность, необходимо проводить как беседы, так и тщательный анализ его поведения в соревновательной обстановке. Бланковые тесты, предназначенные для оценки агрессивности, служат только для определения большей или меньшей вероятности проявлений различных уровней агрессивности в условиях спортивной деятельности.

**Интеллектуальный уровень.** Строго говоря, различные стороны интеллекта, с точки зрения многих исследователей, не являются чертой личности. Однако ряд личностных тестов (тест Кэттелла, например) содержит шкалы для оценки интеллектуального фактора, и время от времени эти методики используются при работе со спортсменами.

В результате наблюдения за представителями различных видов спорта (гонщиками, футболистами, пловцами) с помощью методики Кэттелла Огилви установил, что спортсменов высокого класса отличает более высокая “способность к абстрактному мышлению”. Кейн, изучая личностные особенности английских футболистов, также установил, что более выраженную способность к абстрактному мышлению чаще можно найти в профилях личности хороших игроков. В уже упоминавшихся исследованиях Джонсона было также показано, что уровень “интеллектуальных притязаний” у хороших спортсменов выше.

В некоторых видах спорта, особенно где требуется детальный анализ действий, лучшие результаты, естественно, покажут те спортсмены, у которых способность анализировать выше. По наблюдению большинства психологов в Восточной Европе, спортсмены высокого класса постоянно стремятся лучше разобраться в физических, психологических и социальных аспектах своего вида спорта. И только спортсмены с более высоким интеллектуальным уровнем могут достичь глубокого понимания этих аспектов.

Дальнейшие исследования, возможно, помогут определить, какие именно компоненты интеллектуального труда обладают наибольшей ценностью для разных видов спортивной деятельности и на различных уровнях мастерства. В настоящее время существует мало объективных данных по этой интересной проблеме, хотя разработка “теста игровой стратегии” (описание которого даётся в Главе 16) является шагом к пониманию взаимосвязей между интеллектуальной и спортивной деятельностью.

**Твёрдость характера.** Эта черта является одной из наиболее часто упоминаемых личностных характеристик спортсмена высокого класса. Кэттелл считает, что для индивида, наделённого этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твёрдость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях. На другом конце шкалы находится индивид с “мягким характером”, не вполне созревший эмоционально, нетерпеливый, сентиментальный, чувствительный, часто выражающий свою тревогу.

На основе этих характеристик легко догадаться, кто с большим успехом способен переносить напряжённую физическую работу и ещё более тяжёлые психические нагрузки спортивного соревнования. Так, например, Кейн установил, что у лучших английских футболистов были высокие показатели твёрдости характера. Подводя итог исследованиям со спортсменами высокого класса, Огилви также указывает на важность этого качества. Эта черта личности, определяемая с помощью 16-факторного теста Кэттелла, является наиболее тонким критерием оценки спортивного потенциала, особенно у спортсменов, склонных работать с полной отдачей. Этот показатель позволяет также выявить спортсменов, которые не столь сильно реагируют на стрессовые соревновательные ситуации.

Спортсмены с высокими показателями “мягкости характера” и в то же время обладающие незаурядными физическими качествами, тем не менее также могут добиться высоких спортивных результатов, если при работе с ними учитывать их особенности. Однако их успех в спорте в очень большой степени зависит от своевременного обнаружения (при помощи тестирования и наблюдений) их эмоциональной незрелости, гиперсенситивности и, возможно, высокой тревожности, а затем от правильно построенных тренером и товарищами по команде отношений с такими спортсменами. К сожалению, подобный тип спортсмена нередко получает прозвище “размазня” (а то и какую-нибудь более обидную кличку) от тренера, обладающего твёрдым характером и которому, по-видимому, трудно понять того, кто не похож на него самого и не соответствует его представлениям об “идеальном” спортсмене.

**Тревожность.** Склонность испытывать неадекватное чувство страха в стрессовых ситуациях, очевидно, мешает спортсменам в различные периоды их спортивной деятельности. Индивиды с высоким уровнем общей тревожности обычно не добиваются хороших спортивных результатов, если им не уделяют особого внимания. В 1958 г. Бут установил (применив MMPI), что у спортсменов-школьников уровень тревоги ниже, чем у неспортсменов. Поскольку тревожность является одним из центральных понятий спортивной психологии и одной из существенных черт личности спортсмена, проблемы высокотревожных спортсменов будут рассмотрены в отдельной главе.

Как чрезмерный уровень тревожности, так и полное её отсутствие мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты. Джонсон с соавторами при помощи проективных тестов обследовал борцов и установил по результатам выполнения уже упоминавшегося теста “дом – дерево – человек”, что испытуемые обладают высоким уровнем “генерализованной тревожности”. Другие исследователи обнаружили, что достаточно высокий уровень тревожности наблюдался и у спортсменов, которые в то же самое время имели высокие показатели самоконтроля и твёрдости характера.

В работе со спортсменом, у которого по показателям личностных тестов был обнаружен высокий уровень тревожности, следует применять ряд специальных методов. Например, сложные двигательные реакции должны быть тщательно отработаны, чтобы стрессовые

условия соревнования не помешали спортсмену показать высокие результаты. В некоторых случаях можно прибегнуть к психотерапии, особенно когда соревновательный период достигает своей наивысшей точки (в конце сезона, перед ответственными соревнованиями\*).

*\* В Главе 11 рассматриваются специальные способы снижения уровня тревожности.*

**Уверенность в себе в ситуациях межличностного общения.** Вполне логично считать, что в целом спортсменам свойственна уверенность в себе. Социальный статус, приобретаемый спортсменами высокого класса на всех уровнях (начальная и средняя школа, университет), позволяет предположить, что эти индивиды будут чувствовать себя достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях. Так, например, Джонсон с соавторами отмечает у борцов высокого класса “исключительное чувство уверенности в себе”. Огилви также считает, что спортсмены высокого класса, как правило, самоуверенны и независимы.

Существуют спортивные группы и отдельные индивиды, которые, занимаясь физическими упражнениями, пытаются преодолеть в себе чувство неполноценности. Так, в некоторых исследованиях отмечалось, что атлетической гимнастикой обычно занимаются люди, которые не очень уверены в себе. Например, в работах Харлоу (1951) и Тьюна (1949) было обнаружено, что некоторые испытуемые наращиванием мышечной массы до невероятных размеров стремились как-то компенсировать неуверенность в своих мужских достоинствах. Во многих видах спорта участники могут пытаться скрыть за внешней общительностью и физической активностью чувство собственной неадекватности и неуверенности в себе. Внимательный тренер должен знать, кто из его воспитанников уверен в себе, а кто нет, и в случае необходимости оказывать последним эмоциональную и словесную поддержку.

Более уверенный в себе спортсмен будет иначе реагировать на похвалу и порицание тренера, чем тот, кто не уверен в себе. Как общее чувство неуверенности, так и неуверенность в специфических спортивных ситуациях зарождаются ещё в раннем детстве и затем уже в более поздние периоды жизни формируются в условиях соревновательной борьбы. Например, маловероятно, что длительное пребывание спортсмена в роли запасного вызовет у него чувство эмоционального подъёма. Физические возможности участников и запасных спортсменов могут существенно изменяться, и поэтому вполне вероятно, что и уверенность в себе у первых в течение сезона повысится, а у последних снизится. Поэтому тренер не должен удивляться неудачному выступлению игрока, большую часть времени просидевшего на скамье для запасных и неожиданно включённого в основной состав.

**Забота о собственной внешности и здоровье.** С помощью объективных и проективных тестов были выявлены различия в отношении спортсменов к своей внешности, к травмам и даже в их способности переносить боль.

Дин Райан в одном из интереснейших психологических исследований высказывает предположение, что по способности переносить боль спортсменов, видимо, можно разделить на несколько типов. По наблюдению Райана, спортсмены, занимавшиеся видами спорта, требующими физического контакта, значительно лучше по сравнению с неспортсменами переносят физическую боль. По-видимому, спортсмен может снижать интенсивность входного стимула, а некоторые спортсмены при этом блокируют визуальные, кинестетические и болевые импульсы.

В 1964г. Слашер установил, что баскетболисты проявляют повышенное внимание к своему телосложению. Забота спортсменов о

своих физических данных и внешности отмечалась некоторыми исследователями и в ряде других видов спорта. Такое внимание к внешности может быть отличительной чертой не только спортсмена, тело которого является для него средством достижения успеха и самовыражения, но до некоторой степени свойственно любому человеку. При чрезмерной заботе о собственном теле вполне возможно, что спортсмен будет проявлять повышенную чувствительность к малейшим повреждениям и травмам и даже может видеть в соревнованиях возможную опасность для своего здоровья. Тип спортсменов, “склонных к травмам”, был выделен многими клиническими психологами, проводившими исследования на спортсменах. С ними обычно, как показывает опыт, труднее всего работать. Воображаемые или преувеличенные проблемы, связанные со здоровьем, часто могут быть свидетельством глубоко коренящихся невротических или психопатических тенденций, на которые следует немедленно обратить внимание. Кроме того, спортсмен иногда может либо сильно преувеличить серьезность состояния своего здоровья, либо симулировать болезнь для оправдания возможной неудачи на соревнованиях. Удивительно, как много спортсменов устанавливали мировые рекорды во время предполагаемых заболеваний или травм!

**Авторитарность.** Потребность подчинять себе других чаще наблюдается среди тренеров, чем среди спортсменов\*. Вероятнее всего, что в спортивной команде могут быть спортсмены как с высоким уровнем авторитарности, так и с низким. Тренер должен с большим вниманием относиться к выраженному стремлению к лидерству у первых, стремлению, которое не всегда может сочетаться с необходимыми лидерскими качествами.

*\* Эта проблема будет обсуждаться в Главе 7, где рассматриваются личностные особенности тренера.*

Интересно отметить, однако, что в более широких исследованиях “авторитарной личности” этот комплекс черт часто сочетается с потребностью индивида в подчинении другим. Иными словами, люди с высокой потребностью подчинять себе окружающих часто стремятся и к авторитарному контролю над собой. Поэтому спортсмен с авторитарными тенденциями не будет доставлять тренеру много хлопот. Он будет легко принимать все ограничения и указания своего тренера, касающиеся тренировок и его поведения.

Индивид с низкими авторитарными потребностями, наоборот, будет менее охотно принимать подобные притязания от других, в том числе и от своего тренера, особенно если это как-то связано с ограничением его свободы.

Спортсмен с высоким уровнем авторитарности будет настойчив в своих притязаниях, хвастлив, заносчив, агрессивен и в случае неудач склонен скорее обвинять других, а не себя, навязывая обычно свою волю грубо и эгоистично. Индивид с низкими авторитарными потребностями, наоборот, будет покладист, иногда не уверен в себе, скромнен, при ошибках склонен к самообвинениям и относительно спокоен. Само собой разумеется, что индивид, находящийся приблизительно посередине шкалы авторитарности, сможет проявлять то настойчивость, то покладистость, в зависимости от ситуации в команде. Однако, пока не получено достаточного количества экспериментальных данных о взаимосвязи между авторитарностью и спортивным мастерством, трудно делать какие-либо определённые выводы.

Большее внимание привлекала в последнее время авторитарность, часто обнаруживаемая у тренеров, подвергавшихся также личностному тестированию. Использование этих данных будет подробно обсуждаться в Главе 7, посвящённой личности тренера.

**Стремление к достижению.** Обзор исследований по этой теме не подтвердил предположения о том, что у спортсменов более выражено стремление к высоким достижениям. Так, например, Мэйерс и Омнахт (1963) не обнаружили существенных различий в стремлении к достижению у спортсменов и неспортсменов. Возможно, это связано с тем, что полученные показатели основаны на измерениях, учитывающих наличие или отсутствие лишь общих тенденций к достижению, а не стремления к высоким спортивным результатам. Когда эти измерения будут модифицированы таким образом, чтобы конкретно установить, как испытуемые относятся к достижению успехов в спорте и в других видах деятельности, требующих физических усилий, то, по-видимому, окажется, что спортсмены высокого класса обладают большим стремлением к достижению, чем спортсмены более низкой квалификации и неспортсмены.

Генезис стремления к достижению, как и многие черты личности, был прослежен учёными в ранних стадиях отношения ребёнка с родителями. В Главе 8 о мотивации более подробно рассматриваются взаимоотношения между детьми и родителями в связи с проблемой достижения. Там же показывается, каким образом эти различия влияют на то, как ребёнок будет строить свои отношения с тренером, воспринимать его рекомендации и замечания, когда достигнет возраста, необходимого для занятий соревновательным спортом.

Однако с помощью существующих бланковых личностных тестов трудно пока определить степень выраженности этой черты у различных групп спортсменов. Для более точной характеристики целесообразно дать ответы на следующие вопросы. Как формировался общий уровень этой потребности в детстве? Насколько специфичны потребности спортсмена в достижении, т. е. сосредоточивает ли он все своё внимание на спортивных достижениях или же активно стремится добиваться успеха во всем, чем бы ни занимался? Где можно было бы найти наиболее целесообразное применение высокой потребности в достижении у спортсмена, закончившего свою спортивную карьеру? Отражает ли потребность в достижении какое-то чувство неполноценности? Является ли спорт для данного индивида способом самоутверждения личности и находятся ли его запросы в пределах разумных и здоровых потребностей?

Ответы на эти вопросы скорее всего можно получить лишь в результате длительного общения с человеком, обсуждения системы его ценностей, изучения отношений в семье, его воспитания, отношения к спорту, а не в ходе кратковременного личностного тестирования. Результаты нескольких исследований, проведённых в ФРГ, свидетельствуют о том, что у членов большинства успешно выступающих спортивных команд различный уровень потребностей в достижении. У одних – это качество выражено сильнее, у других – слабее. Очевидно, что в такого рода спортивной “идеальной” команде будет меньше конфликтных ситуаций, чем в группе с одинаково высокой потребностью в достижении у всех её членов. Более подробно этот вопрос обсуждается в Главе 15.

**Эмоциональная устойчивость, самоконтроль.** Спортсмен сможет добиться успеха в стрессовых ситуациях только в том случае, если сумеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием. Например, установлено, что американские футболисты-студенты отличаются более высокой эмоциональной устойчивостью, чем обычные студенты того же колледжа. Сперлинг (1942), исследовав 435 спортсменов и неспортсменов, также обнаружил, что для спортсменов характерна более благоприятная личностная адаптация.

Однако зависимость между эмоциональной устойчивостью и спортивным результатом сложнее, чем можно было бы предположить

на основании вышеизложенного. В качестве примера можно привести различия между спортсменами разных специализаций. Так, Слашер, с помощью методики MMPI установил, что у пловцов невротичность ниже, чем у представителей видов спорта, где есть непосредственный физический контакт с соперником. По данным Джонсона, использовавшими проективные тесты, оказалось, что борцы могут достаточно хорошо управлять своими эмоциями.

Оценка эмоциональной устойчивости представляет собой достаточно сложную проблему. Заключение об уровне эмоциональной устойчивости спортсмена по результатам тестирования может не только быть недостаточно достоверным, но и нанести известный вред самому спортсмену и его отношениям с тренером и товарищами по команде. Однако, даже если многие спортсмены и не так эмоционально устойчивы, как хотелось бы, у них более чем достаточно выражены такие качества, как твёрдость характера, потребность в достижении и др., что обеспечивает им нужное оптимальное психическое состояние во время соревнований.

Более того, можно предположить, что у спортсменов мирового класса либо эмоциональные проблемы находятся под эффективным контролем, либо они в личностном плане чрезвычайно эмоционально устойчивы. Это и понятно: менее устойчивые отсеялись бы ещё “в пути”.

По мнению Кэттелла, индивид с выраженной “силой я” отличается зрелостью, твёрдостью, настойчивостью, спокойствием, чувством реальности при решении проблем и незначительным уровнем так называемой “невротической усталости”. С другой стороны, менее эмоционально устойчивый индивид характеризуется склонностью к невротизму, непостоянством, неспособностью выносить фрустрации. Он уклоняется от принятия решений и действует, как правило, импульсивно. Более того, неустойчивые индивиды часто испытывают утомление даже и при отсутствии значительных физических нагрузок. Подобный “синдром усилий” часто наблюдается у чрезвычайно невротичных субъектов.

Трудно точно определить величину дополнительных эмоциональных затрат, необходимых со стороны тренера для эффективной работы с эмоционально неустойчивыми спортсменами. Если они к тому же обладают и незаурядными физическими данными, то помощь тренера в решении их психологических проблем принесёт не только пользу этим спортсменам, но и может способствовать достижению ими результатов национального и международного уровня. Наоборот, отсутствие подобной помощи может ускорить наступление эмоционального срыва, особенно по мере повышения стрессорности соревновательной обстановки. Спортсменам с подобными нарушениями должна быть оказана профессиональная консультативная помощь психолога, поскольку их проблемы могут носить достаточно серьёзный характер. И следить за своевременностью такой помощи, по нашему глубокому убеждению, должен каждый тренер.

Интроверсия, экстраверсия. Эти термины достаточно часто применяются даже в непрофессиональной, повседневной речи и не требуют особых разъяснений. Эти два параметра представляют собой как бы противоположные полюсы: а) экстраверсия лёгкость в общении, достаточно уверенное выступление в незнакомых ситуациях, благоприятная и относительно высокая самооценка, стремление к межличностным контактам, обращённость на ближайшее окружение; б) интроверсия – затруднённость в общении, особенно в разговорах

о себе, стремление к уединению, уклонение от ситуаций общения с незнакомыми людьми либо от деятельности в новых условиях.

Обычно у спортсменов высокого класса, особенно при обследовании достаточно больших выборок, отмечается выраженная тенденция к экстраверсии. Однако пока неизвестно, что является причиной этой “открытости, ориентации на внешний мир”. Возникает ли она от общей уверенности спортсмена в себе, формирующейся у него благодаря выдающимся физическим данным и высоким результатам, которые он показывает, либо это врожденное качество?

Тем не менее имеется достаточное количество экспериментальных данных, свидетельствующих о выраженной общей экстраверсии у спортсменов различных видов спорта. Так, Огилви, обобщая результаты своих неопубликованных исследований, отмечает, что спортсмены высокого класса являются, как правило, экстравертами, за исключением теннисистов, стайеров и автогонщиков. Аналогичные данные были получены и в исследованиях Кэйна, обнаружившего выраженную экстраверсию у английских футболистов, а также в работах Сперлинга (1942) и Икегами (1968), показавших, что спортсмены более экстравертированы, чем неспортсмены. Кроме того, Икегами, обследовавший более 1500 спортсменов, установил, что у мужчин экстраверсия более выражена, чем у женщин.

Но картина опять-таки не так проста, как может показаться на первый взгляд. В 1966 г. Уарбэртон и Кэйн, например, обнаружили у лучших спортсменов мирового класса некоторую тенденцию к интроверсии. Было высказано предположение, что в соревнованиях самого высокого уровня стрессорные воздействия среды, по-видимому, становятся настолько велики, что некоторая интровертированность помогает спортсмену сохранить самообладание и лучше выдержать эти дополнительные нагрузки.

Такие черты, как общительность и замкнутость, также влияют на то, как будет реагировать индивид на похвалу или порицание. На интроверта, наверное, будут лучше действовать порицания, нежели похвала. Экстраверту же, наоборот, может понадобиться самая различная поддержка и помощь со стороны других.

Вполне вероятно, что спортсмены с выраженной тенденцией к интроверсии или экстраверсии могут избрать различные виды спорта и иметь большую склонность к тем или иным функциям или амплуа внутри своего вида спорта. Но в настоящее время экспериментальных данных по этому вопросу пока недостаточно. Неясно также, какого рода проблемы и конфликты могут возникнуть у спортсмена и тренера, если по этой личностной характеристике они существенно отличаются друг от друга. Однако известно, что люди обычно быстрее сходятся и охотнее общаются с себе подобными людьми. Поэтому, если вдруг у тренера возникнут какие-либо трудности при работе с кем-то из его воспитанников, то, прежде чем терять терпение или проявлять недовольство, ему следует сначала обратиться к особенностям своего характера, а затем посмотреть, насколько велики различия в личностных установках спортсмена и его самого.

### **МЕЖГРУППОВЫЕ СРАВНЕНИЯ**

Личностные характеристики использовались в исследованиях не только для построения профилей отдельных спортсменов и команд, но и для различных межгрупповых сравнений. Так, например, психологи в Восточной Европе, США и Японии изучали личностные особенности спортсменов. В литературе можно довольно часто встретить сравнения личностных особенностей спортсменов различной квалификации и подготовленности, показывающих высокие, средние и низкие спортивные результаты. Проводились также исследования,

в которых сравнивались личностные особенности спортсменов – представителей индивидуальных и командных видов спорта. И, наконец, в этом разделе будут рассмотрены результаты исследований, касающихся возможных изменений в личностных особенностях человека под влиянием длительных и систематических занятий спортом. И хотя исследования на эту увлекательную тему немногочисленны, тем не менее даже предварительные результаты могут дать тренеру достаточно пищи для размышления, а молодых учёных стимулировать к систематической работе в этом направлении.

**Личностные особенности спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта.** Многими учёными предпринимались попытки экспериментально проверить обоснованность широко распространённого представления о том, что интроверты обычно занимаются индивидуальными видами спорта, экстраверты – командными. Общепринятый стереотип, однако, не всегда подтверждался, как это нередко бывает при строгой научной проверке.

В ранее рассмотренных исследованиях Кролла и Креншоу, например, было обнаружено, что более важное значение имеет не вид спорта, а функции, которые выполняет спортсмен. Оказалось, что в видах спорта, где требовался физический контакт (американский футбол и борьба), были выявлены сходные профили личности у спортсменов, несмотря на то что в первом случае спортсмен действует в команде, в другом – один.

Зингер обследовал спортсменов штата Огайо с помощью шкалы Эдвардса и обнаружил по четырём показателям достоверные различия между теннисистами и членами бейсбольной команды. При этом у теннисистов более выраженной оказалась склонность к доминированию. Недостатком этого исследования, однако, был небольшой размер и неоднородность выборки, а также специфические факторы регионального характера.

Хотя в работе Шрекенгауста (1968) было обнаружено мало существенных различий в личностных особенностях спортсменок – студенток колледжа, специализировавшихся в командных и индивидуальных видах спорта (правда, в этой группе более выраженным оказался интерес к противоположному полу), в более основательных исследованиях были выявлены и другие различия.

Представительная выборка спортсменок была обследована в работе Петерсон с соавторами, которые с помощью 16-факторного теста Кэттелла изучали личностные особенности 156 членов Американской любительской ассоциации и членов олимпийской женской команды 1964 г. В целом оказалось, что спортсменки – представительницы индивидуальных видов спорта были более склонны к доминированию, к риску, более чувствительными, интровертированными, решительными и самостоятельными по сравнению со спортсменками, занимающимися командными видами. Обобщённый портрет спортсменки в командном виде спорта включал такие черты, как уравновешенность, практичность, надёжность и интерес к текущим событиям. Кроме того, в командных видах спорта, как было установлено в этом же исследовании, женщины реже следуют своим причудам или прихотям и более искушены в житейских делах, чем представительницы индивидуальных видов спорта.

Однако в достаточно обширном исследовании Икегами с участием 1500 спортсменов не было обнаружено каких-либо выраженных различий в личностных особенностях (включая, в частности, и показатели экстра- и интроверсии) у спортсменов, занимающихся

индивидуальными и командными видами спорта.

Таким образом, при сравнительном изучении спортсменов этих двух больших групп обнаруживаются лишь немногие различия в их личностных особенностях, которые действительно соответствуют сложившемуся стереотипу, замкнутого спортсмена в индивидуальном виде и общительного, открытого спортсмена в командных видах спорта. В целом же спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, более самостоятельны, менее тревожны и обладают качествами, позволяющими им успешно действовать независимо от влияния окружающей среды. Эта совокупность личностных черт, которую можно считать характерной для достаточно независимой и самостоятельной личности, обнаруживается как у мужчин, так и у женщин.

**Женщины в спорте.** Имеется лишь ограниченное число исследований, в которых рассматривались личностные особенности женщин-спортсменок. Вообще эти исследования страдают таким же недостатком, как и только что рассмотренные, главным образом из-за маленьких выборок, взятых, как правило, из какого-то одного района. В большинстве имеющихся работ, по крайней мере на самом высоком уровне спортивной деятельности, не было обнаружено заметных различий в личностных особенностях спортсменок по сравнению со спортсменами-мужчинами.

По данным Петерсон с соавторами (уже упоминавшееся обследование участниц олимпийских игр и членов АЛА), спортсменка высокого класса проявляет некоторую отчуждённость, сдержанность в общении, хладнокровие; уровень её интеллекта несколько выше, чем у женщины, не занимающейся спортом. Оказалось также, что спортсменки несколько серьёзнее и менее склонны к свободному выражению своих чувств.

В исследованиях двух других американских спортивных психологов – Огилви из Калифорнии и Брента Рашэлла из Индианы также не было обнаружено достоверных различий в чертах личности между спортсменками и спортсменами. Однако Огилви установил, что пловчихи были более подозрительны и зависимы от группы, чем пловцы, и у мужчин оказался выше, чем у женщин, уровень развития волевых качеств.

Результаты исследований, проведённых в США и Европе, свидетельствуют о том, что у спортсменок высокого класса в целом сходные черты личности, однако личностные профили и сочетания отдельных черт у них отличаются от аналогичных характеристик неспортсменок.

Огилви отмечает у студенток, специализирующихся в физическом воспитании, стремление к доминированию, агрессивность и относительную самостоятельность. Кэйн, сравнивая личностные профили преподавательниц физического воспитания и спортсменок – членов олимпийской команды Великобритании, обнаружил в обеих группах экстраверсию, добросердечность и жизнерадостность, но низкий уровень эмоциональной устойчивости и высокую тревожность. Результаты этих исследований свидетельствуют о том, что при внешне кажущейся жизнерадостности и беззаботности спортсменки и преподавательницы физического воспитания характеризуются повышенной тревожностью по сравнению с существующими для 16-факторного теста Кэттелла нормами.

Чем более жёсткие и повышенные требования предъявляет конкретный вид спортивной деятельности к участникам, тем сильнее

будут выражены различия между спортсменками и неспортсменками.

В качестве примера можно привести исследование Эвелин Бэрд, которая, изучая личностные особенности 44 канадских хоккеисток, обнаружила, что они склонны экспериментировать, выходить за рамки условностей и существующих социальных норм, а в ряде случаев проявлять даже недисциплинированность. Наряду с высокой самостоятельностью спортсменки также могли правильно реагировать на обвинения и критику в свой адрес и обычно держались в тени. Кроме того, по своим личностным особенностям они в целом были достаточно управляемы и прислушивались к замечаниям и предъявляемым к ним в процессе тренировки требованиям. Интересно, что для этой группы спортсменок было нехарактерно стремление к одобрению со стороны других и они не испытывали страха или опасения получить травму.

Для женщин большое значение и интерес представляют данные, свидетельствующие о социальном признании их как спортсменок и их права заниматься избранным видом спорта. Было время, когда в некоторых странах участие женщин в соревнованиях по некоторым традиционно мужским видам спорта осуждалось и даже запрещалось. Женщины, занимающиеся спортом в этих условиях, обычно испытывают тревогу и опасения по поводу возможной неблагоприятной реакции со стороны окружающих и утраты своего социального статуса. И хотя на международных соревнованиях иногда встречаются мужеподобные спортсменки, всё-таки значительная часть имеющихся данных свидетельствует о том, что занятия спортом не способствуют формированию и развитию у женщин каких-либо отрицательных качеств. Изменилось и отношение к женщинам, занимающимся спортом. Так, в исследовании Т. Мэлрамфи было установлено, что только у 3 из 170 опрошенных спортсменок близкие знакомые отрицательно относились к их спортивным увлечениям, тогда как подавляющее большинство испытуемых, наоборот, отметили, что поддержка со стороны друзей и людей, с мнением которых они считаются, играет важную роль в их активных занятиях спортом. Огилви также на основании проведённых им исследований пришёл к выводу о том, что занятия спортом не вызывают появления у женщин каких-либо нежелательных или отрицательных личностных черт, которые наносили бы ущерб их социальному статусу или женственности.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ**

Обычно принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности занимающихся. Отмечалось, что участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п. Исследования в этом направлении ещё только развёртываются, но полученные данные уже должны заставить задуматься, прежде чем дать оценку действительной роли спорта в жизни ребёнка или юноши.

Вернер и Готтхейл предприняли попытку выяснить, какое влияние на личностные особенности курсантов военной академии в Вест-Пойнте оказывают систематические занятия спортом и участие в соревнованиях. Для этого были обследованы выпускники средней школы – спортсмены и неспортсмены – до и после поступления в военную академию. На основании результатов этого исследования было сделано предположение о том, что формирование личности практически завершается в ранней юности и после этого занятия спортом не вызывают каких-либо существенных изменений. Интересно, что несмотря на широкие возможности в плане занятий спортом,

предоставляемые будущим офицерам и Вест-Пойнте, их отношение к спорту и качествам, которые формируются с его помощью, почти не изменяется; они продолжают находиться под влиянием положительного или отрицательного опыта, приобретённого ещё в школе.

Результаты исследования Огилви пловцов различных возрастных групп дают некоторое представление о характере возможных личностных изменений у детей под влиянием очень напряжённых и интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок. Личностные особенности мальчиков и девочек в возрасте 10 и 14 лет сравнивались с аналогичными показателями у девятнадцатилетних пловцов высокого класса. Оказалось, что по мере того, как юные спортсмены созревали, у них улучшался самоконтроль, повышался уровень личностной тревожности, они становились более приветливыми, общительными, настойчивыми, жизнерадостными, устойчивыми и менее замкнутыми, и эгоцентричными.

При исследованиях такого плана следует учитывать, что изменение личности может быть связано не только с занятиями спортом, но и с действиями целого ряда дополнительных факторов. Например, существенно меняются отдельные черты личности и их сочетания (становятся более специфическими или возникают новые) в результате полового созревания и т. п.

В 1968 г. на Втором международном конгрессе по спортивной психологии в Вашингтоне профессор Икегами представил результаты одного из наиболее фундаментальных исследований, посвящённых изучению влияния длительных и систематических занятий спортом на изменение личности. Свою выборку из 1500 спортсменов он разделил на различные группы в зависимости от стажа занятий: 1-2 года, 3-4 года, 5-6 лет, 7-8 лет и 9-10 лет. Результаты статистического анализа полученного материала показали, что с увеличением спортивного стажа испытуемые становились активнее, агрессивнее, беззаботнее, испытывали меньшую тревожность и склонность к депрессии и фрустрации, меньше стремились к лидерству при общении с другими и реже испытывали чувство собственной неполноценности. По мнению Икегами, занятия спортом не влияли на общее изменение эмоциональной устойчивости.

Существуют лишь поверхностные и фрагментарные данные об изменениях нравственных и моральных качеств под влиянием занятий спортом. Но и то немногое, что известно, может привести к унынию ярых приверженцев спорта. Кистлер (1957) и Ричардсон (1962), исследуя ценностные ориентации студентов университета, установили, что у спортсменов отношение к таким понятиям, как спортивная честь, благородство, было менее благоприятным, чем у неспортсменов. Можно, по-видимому, предположить, что существующая практика отбора спортсменов в крупные университеты, а иногда и снисходительное к ним отношение приводят к формированию определённого отношения к спорту, которое нередко не совпадает и даже противоречит общепринятым представлениям о морально-этических ценностях, якобы присущих спорту (о необходимости вести открытую и честную спортивную борьбу, с уважением относиться к сопернику и т. д.).

### **ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Результаты исследований, в которых сопоставлялись личностные особенности неуспешно, средне и успешно выступающих спортсменов, трудно оценить из-за большой разнородности и недостаточной репрезентативности выборки испытуемых. В большинстве случаев между группами спортсменов с различными возможностями и уровнем показанного результата, как правило, обнаруживались лишь небольшие различия.

Кнолланд и Петерсон с помощью 16-факторного теста Кэттелла обследовали игроков пяти успешно выступавших и пяти неудачно выступавших футбольных команд. Было установлено, что в выигрывающих командах игроки были увереннее в себе, лучше владели собой и успешнее выполняли задания на абстрактное мышление. Кроме того, они были спокойнее и более склонны к риску. Однако Рашэлл, используя ту же методику, не обнаружил существенных различий между успешно и неудачно выступающими членами одной и той же команды. В выборке из 338 пловцов штата Индиана ему также не удалось выявить личностных различий среди спортсменов, показывающих высокие и низкие результаты.

Часто не удаётся выявить личностных различий между спортсменами и неспортсменами лишь потому, что последние нередко являются физически активными людьми, которые просто по тем или иным причинам не занимаются организованным спортом. В 1971 г. Флетчер в результате обследования 950 испытуемых с помощью шкалы Эдвардса не обнаружил достоверных различий в личностных особенностях спортсменов и неспортсменов.

Достаточно продуктивными могли бы быть сравнительные исследования изменения личностных особенностей в течение сезона, например, у игроков основного состава и запасных, а также у неудачно и успешно выступающих спортсменов. По данным некоторых наблюдений, психическое состояние и установки первых претерпевает довольно серьёзные изменения, особенно во время треволнений на скамье для запасных, однако объективных данных, подтверждающих это, пока очень мало.

Также небезынтересно было бы выяснить характер личностных изменений, которые происходят у спортсменов во время выступлений на соревнованиях более высокого или, наоборот, более низкого уровня. Клинические наблюдения, особенно в работах Бейссера, показывают, что прекращение активных выступлений спортсмена на высоком уровне может нередко сопровождаться довольно серьёзными нарушениями в структуре его личности. По-видимому, получение объективных данных, которые подтверждали бы подобные изменения у спортсменов, не представит особых трудностей.

Как уже неоднократно подчёркивалось, имеющиеся данные о личности спортсмена несколько поверхностны и часто представляют весьма ограниченную практическую ценность. Различия между спортивными группами могут быть связаны с действием целого ряда факторов – возрастных, этнических, культурных, экономических, мотивационных. Большая часть информации, получаемой с помощью личностных тестов, при условии её правильной интерпретации компетентными и профессиональными психологами может принести ощутимую пользу прежде всего отдельному спортсмену (спортсменам), чем всей команде в целом. Например, у тренера могут возникнуть трудности в работе со спортсменами, у которых наряду с выраженной самостоятельностью и высокой самоуверенностью обнаруживается недостаточная самокритичность. Такие спортсмены не всегда прислушиваются к советам тренера. Своевременная информация о таких спортсменах, получаемая с помощью личностных тестов, может помочь предупредить появление межличностных конфликтов, помочь взаимодействию тренера со спортсменом.

Однако спортсменов, как и всех людей, невозможно “разложить по полочкам” на основании каких-то ведущих черт личности. Поскольку в большинстве имеющихся шкал предполагается не только оценка широкого диапазона качеств, но и различной степени

выраженности каждой черты, то количество личностных профилей у членов достаточно большой команды может быть практически бесконечным.

Таким образом, непосвящённые могут впасть в заблуждение, если будут делать какие-либо выводы о личности спортсмена на основании только одного качества или черты, не учитывая его общего личностного профиля. Например, высокотревожный спортсмен может успешно выступать и в условиях стресса, если включены его другие компенсаторные механизмы – потребность в достижении, эмоциональная устойчивость и т. п. Общий неблагоприятный личностный профиль спортсмена может быть скомпенсирован за счёт его хороших физических данных, высокой мотивации к достижению или благодаря эмоциональной поддержке со стороны его тренера или товарищей по команде. Более того, его успех в этом случае тем не менее может быть достигнут, однако только ценой больших эмоциональных и личностных затрат и иногда в ущерб его психическому здоровью. В США каждый год многие спортсмены вынуждены покидать профессиональный спорт. При этом они публично заявляют, что у них был бы эмоциональный срыв, если бы они продолжали выступать и подвергаться действию соревновательного стресса. Возможно, что некоторых из этих преждевременных уходов можно было бы избежать, если бы этим спортсменам в самом начале их карьеры была оказана своевременная диагностическая и психотерапевтическая помощь.

## РЕЗЮМЕ

Для спортсмена характерны своеобразные личностные особенности. Они обычно обладают достаточно высоким интеллектом, экстравертированы, эмоционально устойчивы, проявляют достаточную твёрдость характера. Естественно, что встречаются и многочисленные исключения. В настоящее время вряд ли можно считать обоснованным включение спортсмена в команду или исключение из неё лишь на основании того, является ли его личностный профиль желательным или неблагоприятным для какого-то вида спорта. Личностные показатели важны в практической работе только в том случае, если они учитываются в контексте всей программы тестирования вместе с результатами объективных наблюдений, проективных и других тестов.

Не было обнаружено резких различий между личностными особенностями спортсменов и спортсменок высокого класса, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, хотя у первых более выражены самостоятельность, независимость и они менее тревожны. Для эффективной работы со спортсменами тренеру следует учитывать наличие или отсутствие определённых личностных черт у своих воспитанников.

Высокотревожный спортсмен обычно требует большего внимания и эмоциональной поддержки, более длительно осваивает особенно трудные упражнения. Ему необходима специальная подготовка к ответственным соревнованиям.

На независимого спортсмена лучше действуют внушение и убеждение, чем простые указания, что делать. Такой спортсмен неблагоприятно реагирует на тренера, отдающего распоряжения или приказы. Ему целесообразно объяснять и аргументировать необходимость тех или иных действий. Такому спортсмену следует создавать условия для проявления своей независимости, помогать сохранить высокий уровень самооценки. Слишком резкие переходы и изменение стиля взаимоотношения с такими спортсменами могут

иметь нежелательные последствия.

Слишком агрессивному спортсмену может также понадобиться специальная помощь, особенно для регуляции его эмоциональных проявлений и использования их в нужном направлении. Конкретные пути того, как это делается, рассматриваются в Главе 9.

Показатели высокого уровня и склонности к абстрактному мышлению у спортсменов также имеют важное значение для тренера. Со спортсменом, склонным к размышлениям и самоанализу, тренеру следует иначе строить свою работу, нежели с теми, кто предпочитают действовать, особенно не задумываясь над происходящим.

Экстраверсия, часто наблюдаемая у спортсменов различных команд, не обязательно является характерной для всех. Однако выраженность экстраверсии или интроверсии имеет немаловажное значение, поскольку с этим могут быть связаны специфические реакции на этого спортсмена со стороны зрителей, товарищей по команде и тренера. Как и многие другие характеристики личности, рассмотренные в данной главе, этот показатель прежде всего важен при сопоставлении с аналогичными показателями самого тренера. Одной из причин недоразумений и межличностных проблем у тренера и спортсмена может быть несоответствие или несовместимость их установок или поведения именно по параметру общительность – замкнутость, особенно если тренер нетерпим к тому, что с его точки зрения, является странным, необычным у спортсмена. В следующем разделе рассматриваются особенности личности тренера и их роль в его эффективной работе.

## ГЛАВА 7. ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА

Чтобы понять психологические особенности спортивной деятельности, необходимо разобраться в характере одного из важнейших её факторов -личности тренера. Тренера изображали по-разному.

Его представляли то как человека догматичного и грубоватого, стремящегося воспитать такие же качества у спортсменов, находящихся под его началом, то как неудачника со свистком на шее, которому изменила жена. В некоторых случаях – это был портрет мужественного рыцаря с сильной волей и высокими моральными принципами, готового защитить своих юных воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни, сформировать у них положительные черты характера и воспитать стойкость и мужество.

На площадках и в гимнастических залах Америки можно встретить самые различные типы тренеров. Однако для спортивного наставника все же характерно активное положительное отношение к физическим упражнениям и спортивной деятельности.

Некоторые авторы и исследователи предприняли попытки классифицировать типы характера тренеров и на основании полученных данных создать портреты спортсмена и его тренера. Эти предположения, выводы, заключения направлены на то, чтобы дать хотя бы ориентировочные ответы на следующие вопросы:

1. Существует ли идеальный тип личности тренера?
2. Что важнее – количество баллов в соответствующей шкале оценки личности тренера или его спортивный опыт?
3. Как воспринимаются личностные особенности “идеальных” и обычных тренеров их воспитанниками?
4. Какие черты личности тренера проявляются в его поведении на тренировках, а также при освоении и внедрении новых эффективных методов работы со спортсменами?

5. Какими наиболее важными чертами должен обладать тренер как педагог?

6. В какой степени авторитарность тренера при обучении отражается на результатах выступления спортсмена, его уверенности в стрессовых соревновательных условиях, на его собственных потребностях в авторитете, зависимости или независимости?

7. Каким образом влияет степень самообладания тренера на выступление спортсменов и команды?

Положения, высказанные ниже, основаны на результатах, которые не являются окончательными и требуют дальнейшего изучения.

Более того, выводы, к которым приходит автор, отражают прежде всего его субъективную точку зрения.

### **ЛИЧНОСТЬ ИДЕАЛЬНОГО ТРЕНЕРА**

Тренеры и спортсмены могут каждый по-своему определить личностные характеристики идеального тренера. Возможно, что в качестве модели они выберут знакомого им тренера, подготовившего спортсменов высокого класса, либо создадут собирательный образ на основании непосредственного общения и работы с несколькими тренерами.

В конце 60-х годов в Англии была предпринята попытка изучить личность идеального тренера, работающего с пловцами. С помощью 16-факторного теста испытуемым предлагалось построить профиль личности тренера, который обладал бы самыми желательными для них личностными чертами. Когда результаты опроса спортсменов и тренеров сравнили между собой, то они оказались очень схожими по таким чертам личности, как общительность (достаточно высокий уровень в обоих случаях), эмоциональная устойчивость, а также доминирование, реалистичность, неуверенность, напряжённость, воображение и др. В целом оценки спортсменов и тренеров личности идеального тренера совпали. По их мнению, это должен быть открытый, общительный и эмоционально устойчивый человек, способный, когда это нужно, управлять спортсменом и контролировать соревновательную ситуацию. Более того, у такого тренера должен быть достаточно высокий интеллект, развиты чувство реальности, практичность и уверенность в себе. Одновременно это должен быть человек, склонный к новаторству, предприимчивый, самостоятельный, предпочитающий сам принимать ответственные решения. Спортсмены считали, что тренер должен быть человеком, на которого можно положиться в сложных соревновательных ситуациях и который (по мнению самих тренеров) может организовать и контролировать деятельность спортсменов.

Однако Хендри обнаружил интересные различия при сравнении действительных личностных профилей высококвалифицированных тренеров по плаванию с идеальными профилями, построенными по их собственным представлениям и представлениям их воспитанников. Совпадения между реальными и построенными профилями были незначительными. Стало очевидным, что самооценки тренеров и их представления об идеальном тренере различались достаточно существенно. Только по двум факторам доминирование и готовность принять новое – не было обнаружено достоверных различий. По другим качествам между идеальной ролью, которую тренеры, по их собственному представлению, должны играть, и действительными личностными особенностями были выявлены существенные различия. Складывается впечатление, что при построении идеальной модели тренера игнорировались такие нежелательные качества, как подозрительность, неуверенность в себе и др. В другом исследовании Хендри обнаружил, что такая же тенденция была присуща и пловцам. Следовательно, можно предположить, что в данном случае желаемое расходится с действительностью. Хотя тренеры и

спортсмены знают, что в жизни тренеры по своим эмоциональным и интеллектуальным качествам не являются образцами, всё же и те, и другие предъявляют к ним высокие требования.

Продолжая своё исследование, Хендри задался целью выяснить, какую роль играют определённые и уникальные черты личности или их совокупность. С помощью теста Кэттелла были обследованы две группы тренеров – “успешных” и “неуспешных”. Различий в их личностных особенностях обнаружить не удалось. Однако поскольку тестирование проводилось во время чемпионата, то Хендри признает, что определение двух этих категорий – “успешных” и “неуспешных” – не было достаточно обоснованным.

Другие исследователи, напротив, считают, что все же существует определённое сочетание личностных качеств, которые характерны для многих успешно работающих тренеров. Так, Огилви в ряде своих выступлений указывал на то, что профессиональные тренеры обладают твёрдым характером, достаточно устойчивы к стрессу, связанному с общением с журналистами, болельщиками, а также к реакциям на их работу с командой\*. Для тренеров, работающих с национальными и сборными командами, по данным того же Огилви, характерны эмоциональная зрелость, независимость, а также твёрдость и реалистичность взглядов. Они не склонны показывать озабоченность и умеют хорошо владеть собой. Кроме того, Огилви и Татко обнаружили также, что тренеры, как представители определённой группы, имеют высокие показатели по шкале авторитарности. В следующем разделе эта характеристика личности тренера будет рассмотрена подробнее.

*\* Среди других спортсменов их, пожалуй, можно сравнить лишь с автогонщиками.*

Итак, анализируя сказанное, можно подчеркнуть, что представления об идеальной личности тренера существуют как у спортсменов, так и у тренеров. Однако успех в тренерской работе, по-видимому, в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер, и от того, как строит он свои отношения со спортсменами и командой и как преподносит свои знания. По мнению Хендри, способность тренера выполнять роль, которую ожидают от него спортсмены, в сочетании с его профессиональными знаниями может, по-видимому, компенсировать некоторые его недостатки.

### **Авторитарность тренера**

Наблюдаемые авторитарные тенденции у тренеров были подтверждены данными довольно поверхностных и несистематических исследований. Следует, однако, предупредить читателя о необходимости критического отношения к этим данным, несмотря на то что результаты имеющихся исследований указывают на повышенную авторитарность тренеров по сравнению с представителями других профессий. По-видимому, существует несколько причин, почему большинство тренеров авторитарны в своей деятельности.

1. Особенность восприятия тренером своей роли основана на авторитете и поведении, отражающем авторитарность.
2. Высокая потребность управлять действиями других была причиной тому, что они выбрали спортивную деятельность для удовлетворения этой потребности.
3. Лидерство и руководство в стрессовых ситуациях, характерные для спортивной деятельности, требует, по-видимому, достаточно жёсткого контроля за поведением спортсменов как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.

4. Некоторые спортсмены, привыкшие подчиняться авторитету, ожидают от тренера доминирующего поведения. Поэтому тренеры нередко ведут себя именно так, чтобы удовлетворить потребности спортсменов.

Можно отметить следующие преимущества доминирующего поведения тренера:

1. Неуверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях.

2. Агрессивность, вызванная авторитарностью, направлена не на тренера, а на борьбу с соперниками или способствует более активным действиям спортсмена (например, быстрее бежит, дальше метает).

3. Авторитарное поведение тренера может соответствовать действительным потребностям спортсмена, и в этом случае он выступит лучше обычного.

Среди тренеров встречаются и менее авторитарные, но их значительно меньше. Они ориентируются на мнение команды, например, при включении игроков в основной состав. Демократичный тренер нередко предлагает спортсмену самому составить план тренировок или принять то или иное тактическое решение в командных или игровых видах спорта, проявить свои лидерские качества в других ситуациях. Необходимо подчеркнуть, что более демократичный тренер может добиться большего успеха по следующим причинам:

4. Менее авторитарный тренер более доступен спортсменам. Его воспитанники свободно чувствуют себя с ним и охотнее общаются. Поэтому тренер сможет лучше знать об их опасениях, проблемах и возможных разочарованиях и тем самым предотвратить раскол в команде.

5. Спортсмены имеют возможность проявлять инициативу и самостоятельность, достичь определённой независимости в стрессовых ситуациях.

6. Если тренеру удастся передать часть ответственности за принимаемые решения спортсменам и они начинают чувствовать свой авторитет, то это способствует формированию у них более эмоционально зрелого поведения.

7. Спортсмены, действия которых чрезмерно не ограничивает авторитарный тренер, могут принимать более гибкие тактические решения.

8. Более гибкий тренер, в отличие от авторитарного, не примет авторитарных претензий и заявлений со стороны других.

9. Авторитарного тренера отличают большая нетерпеливость и фанатизм. Более гибкий тренер готов принять других людей такими, какие они есть на самом деле, оценить их положительные и отрицательные стороны, уважать своё и чужое мнение.

В целом тренер, добивающийся успеха, это, по-видимому, человек, способный играть несколько ролей в зависимости от конкретной ситуации и различий в характере спортсменов. Это, однако, не означает, что тренер должен скрывать свои истинные чувства и принципы. Авторитарность иногда может быть полезной. Тем не менее в ряде случаев целесообразнее больше ориентироваться на мнение группы, а не на мнение лидера.

Психологи, работающие в области промышленности, и преподаватели предложили несколько методов сочетания авторитарного и демократического поведения со стороны руководителя для достижения определённого воспитательного эффекта или получения необходимого результата.

Векслер и Танненбаум, например, исследуя проблемы лидерства в экономике, предложили следующую схему. По их мнению, лидер или администратор (в нашем случае – тренер) может действовать в какой-либо одной из нескольких точек своеобразного континуума. Далее, они полагают, что эффективность лидера зависит не только от того, насколько его поведение соответствует условиям деятельности, но также и от того, в какой степени его авторитарность отвечает требованиям ситуации, особенностям его характера и характера его подчинённых (в нашем случае – спортсменов). Субъекты с высокой потребностью управлять другими, доминировать, как бы “застревают” на одной точке шкалы и тем самым снижают эффективность своего взаимодействия и общения с другими людьми. Однако и те, кто слишком полагается на суждение подчинённых, могут также не добиться успеха. Поэтому авторы рекомендуют более гибкий подход в ситуациях, требующих взаимодействия группы и лидера. Такой подход, по их мнению, более целесообразен, чем жёсткая формула управления.

Несколько ближе к спорту точка зрения М. Мосстона, который в 1960г. указывал на то, что преподаватель мог бы ускорить обучение, передав решение некоторых вопросов самим ученикам. По его мнению, учитель (тренер) должен начинать с авторитарного подхода – “делай как тебе говорят”. Когда ученики (спортсмены) освоят и примут эту модель, ответственность за принятие некоторых решений может быть возложена на них.

Мосстон рекомендует предоставить право ученикам решать вопросы, связанные с заданием, – когда начать тренировку, сколько времени тренироваться, на каких снарядах и т. д. Он считает, что в этом случае школьники более активны на уроках физического воспитания, чем, когда эти указания даются учителем. Если воспитанники успешно справляются с этим, то Мосстон рекомендует для оценки выполненного упражнения привлекать самих учащихся. Для этого он предлагает разбить учеников (спортсменов) на пары, а затем распределить по группам с тем, чтобы они могли видеть друг друга и оценивать качество выполнения упражнений. Далее Мосстон предлагает разрешить ученикам самим составлять индивидуальный план тренировок с учётом их возможностей. Таким образом, ученику (спортсмену) можно предложить составить программу для развития силы и выносливости. И, наконец, Мосстон рекомендует подвести спортсмена к этапу, который он называет “управляемым самопознанием” – метод Сократа, при котором ученик путём ответа на вопросы открывает для себя принципы и основы, способствующие совершенствованию мастерства. Среди примеров подобного самопознания, приведённых в книге Мосстона, есть пример с баскетболистами, которые с помощью групповой дискуссии “открыли” для себя основные элементы быстрого отрыва.

Методы Мосстона требуют больше времени, чем обычное авторитарное руководство. Сравнительные исследования авторитарного и демократического подходов в физическом воспитании показывают, что хотя в первом случае навыки будут осваиваться быстрее, однако при более активном участии спортсмена в педагогическом процессе он лучше будет понимать, почему применяется та или иная тактика, и действия его будут более гибкими.

Спортсмены любого уровня – от новичков до мастеров высокого класса – совершенствуют свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологической систем. Поэтому авторитарный тренер не должен думать, что только из-за того, что он

ставит перед спортсменом какие-то задачи, тот будет стараться превысить ранее показанные результаты. Высоких уровней физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом.

### **Тренер-новатор**

Как указывалось выше, в представлении тренера и спортсмена идеальный тренер должен быть готов охотно пойти на разумный риск, не быть слишком консервативным и обладать достаточным интеллектуальным развитием. Какой тип тренеров способен быстро принять новые и прогрессивные методы работы? Одной из особенностей авторитарной личности, например, является тенденция положительно реагировать на авторитет, идущий сверху. Смогут ли тренеры с такими качествами воспринять новые идеи и использовать новые методы тренировки в своей работе?

Для того чтобы ответить на эти и другие вопросы, доктор Джон Лой исследовал в середине 60-х годов личностные особенности английских тренеров по плаванию. Он пытался выяснить, по каким личностным чертам можно предсказать, кто скорее всех примет новый в то время метод интервальной тренировки.

Анализ ранее проведённых исследований позволил Джону Лою установить, что лица, склонные к новаторству, отличались более творческим подходом к работе и обладали более высоким уровнем интеллектуального развития, чем обычные тренеры. Их социально-экономический статус также был выше. С помощью 16-факторного теста Кэттелла Лой получил показатели не только творческой способности тренеров, но и их склонности к риску и других факторов.

Был получен также индекс так называемой “космополитичности”, т. е. стремления тренера к личным контактам с известными тренерами и специалистами у себя в стране и за рубежом. У тренеров, выступивших в качестве инициаторов интервального метода тренировки, показатели в уровне творческого мышления “космополитичности”, образовательный и профессиональный статус были выше. И хотя не было установлено статистически достоверных корреляций между склонностью к риску и скоростью принятия тренерами нового метода, Лой пришёл к выводу, что с помощью анкетного опроса можно выявить тренеров, достаточно гибких, способных внедрять новые идеи в свою работу. В целом же прогностическую ценность имели те личностные факторы, которые были связаны с показателем творческих возможностей тренера. При обработке полученных данных был использован множественный корреляционный анализ.

Лой выдвинул предположение, что обнаруженные им у тренеров-новаторов качества сходны с качествами, выделенными в своё время Маслоу, который исследовал субъектов, стремящихся к “самоактуализации”, “самовыражению”. Такие люди, по мнению Маслоу, обычно отличаются “готовностью воспринимать новое”, “спонтанны и экспрессивны”.

### **Тренер-учитель**

Важнейшим аспектом характеристики личностных качеств тренера является педагогическая деятельность. Джон Вуден и многие другие исследователи считают, что хорошая работа тренера подобна хорошей работе учителя на всех уровнях, включая как учебную, так и внешкольную работу.

Известно значительное количество исследований, касающихся личностных качеств учителя. Этот материал здесь рассматриваться

не будет. Однако работа Соломона содержит ряд параметров и принципов, заслуживающих внимания и представляющих интерес для тех, кто занимается педагогическими аспектами работы спортивного тренера. В исследовании Соломона было установлено соотношение между различными типами поведения учителя, полученными с помощью факторного анализа, и оценками последствий этого поведения данными учащимися. В целом было установлено, что:

- 1) овладение фактическим материалом зависело от ясности изложения, выразительности и умения преподавателя преподнести материал обучаемым;
- 2) степень понимания материала учениками зависела от энергичности, проявляемой учителем, и его манеры изложения материала;
- 3) доброжелательная атмосфера в классе зависела от поведения учителя, который умеренно контролировал обучаемых и допускал известную свободу их действий.

Эти же исследователи выделяли целый ряд характеристик в поведении учителя, которые тренер должен внимательно проанализировать в свете своих собственных возможностей и особенностей поведения. К этим личностным характеристикам относятся следующие: 1) дозволенность – контроль; 2) пассивность – энергичность; 3) агрессивность – поддержка; 4) расплывчатость – ясность; 5) поощрение – безразличие к активному участию учащихся в процессе обучения; 6) сдержанность – яркость (образность); 7) поощрение к обмену мнениями – чтение лекций; 8) доброжелательность, теплота – холодность, сдержанность.

Можно предположить, что “идеальный” тренер энергичен, разумно агрессивен, чётко выражает свои мысли. Более того, он может быть и достаточно эмоциональным. Теплота, доброжелательность или холодность в поведении тренера также могут по-разному воздействовать на членов его команды.



Частота пульса у тренера баскетбольной команды, зафиксированная в различные временные отрезки до, во время и после игры

### Эмоциональность тренера

Как уже указывалось, спортсмены считают самообладание одним из желательных качеств тренера. Спортсмены хотят видеть в тренере человека, способного принимать важные решения в стрессовых ситуациях, и хотят, чтобы он сохранял гибкость и не терял контроля над собой при решении сложных тактических задач, связанных с соревнованиями.

Любой тренер знает, как трудно наблюдать за выступлением своей команды на соревнованиях. В первые годы работы тренером по баскетболу я каждый раз удивлялся тому, как замирало у меня сердце и все переворачивалось внутри, когда противник забрасывал мяч в наше кольцо. В одном интересном экспериментальном исследовании эти ощущения были документально подтверждены и получили физиологическое обоснование.

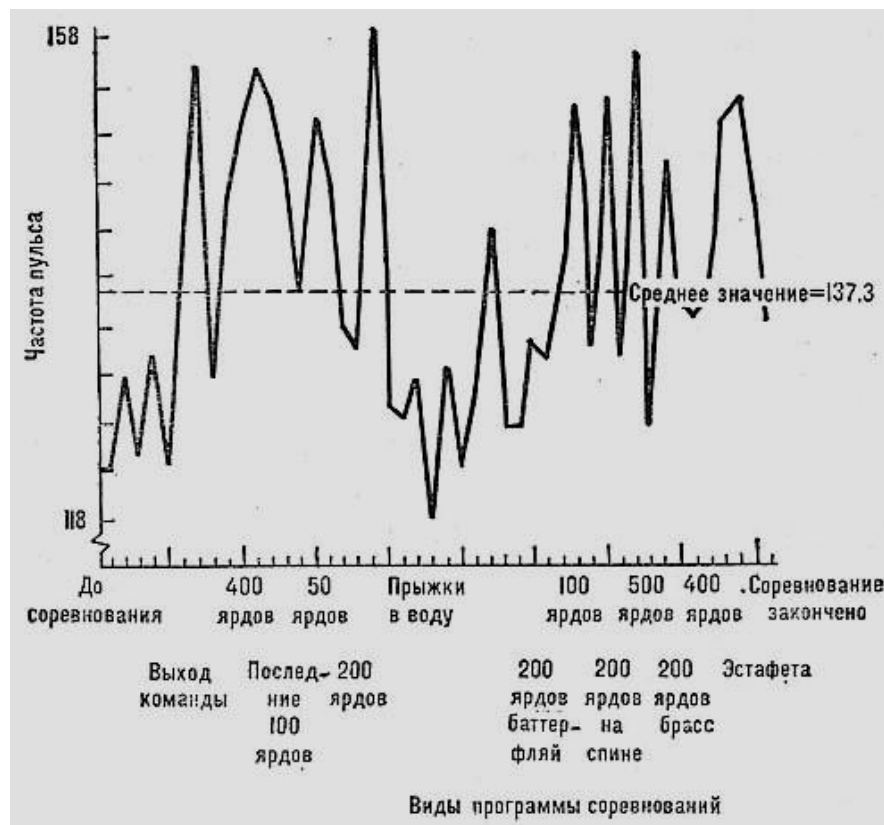
Исследуя двух тренеров по плаванию и баскетболу, Барри Хуссман обнаружил у них заметное учащение пульса во время соревнований, в которых участвовали их команды\*. Оба тренера были обследованы в условиях обычной тренировки, а затем во время соревнований. Частота пульса тренера по плаванию измерялась также во время соревнований студентов первого курса, за несколько

часов до первенства университета.

*\* Были использованы телеметрическая аппаратура и электроды, что позволило установить малогабаритные блоки питания непосредственно на испытуемых. Частота сердечных сокращений передавалась с помощью радиосигналов и записывалась на магнитофон.*

Как видно из приведённых графиков, стресс во время соревнований вызвал заметные изменения в частоте пульса у обоих испытуемых. Даже во время тренировки пульс тренера по баскетболу учащался до 114 уд. в мин., а в критические моменты соревнований приближался к уровню, отмеченному у соревнующихся спортсменов.

Исследователи пришли к выводу, что такие измерения помогают изучить эмоциональные колебания в высокострессовых ситуациях. Они предложили провести дополнительные исследования, которые позволили бы выявить характер эмоциональных изменений у тренеров в различных видах спорта. ещё более интересные данные можно было получить, если бы тренер фиксировал с помощью магнитофона возникающие у него чувства и эмоции во время хода соревнования и одновременно регистрировал степень своего эмоционального возбуждения.



### Частота пульса у тренера по плаванию во время выполнения различных видов программы по плаванию

Таким образом, субъективные ощущения тренера в стрессовых ситуациях подтверждаются объективными измерениями. Эти данные позволяют рекомендовать тренерам ряд мер предосторожности во время тренировок и особенно на соревнованиях, где выступают их воспитанники:

1. Для спортсменов в стрессовых ситуациях нежелательно чрезмерно эмоциональное поведение тренера.
2. Тренер должен обращать внимание на поддержание своей физической формы, чтобы обеспечить нормальную адаптацию организма к неожиданным изменениям сердечно-сосудистой системы в ситуациях, связанных с большими эмоциональными нагрузками. Целесообразно выполнять во время тренировок и после них физические упражнения. В ряде случаев, особенно после напряжённых соревнований, активные физические упражнения будут способствовать нормализации эмоционального состояния тренера.

3. Чрезмерно эмоциональное поведение тренера, проявление возбуждения, агрессивности и т. п. во время соревнований может отрицательно сказаться не только на спортсменах, но и на зрителях, вызвав у них вспышки агрессивности и асоциального поведения.

Таким образом, физиологически можно объяснить, почему тренер испытывает потребность проявлять двигательную и эмоциональную активность во время тренировок и соревнований. С другой стороны, сами спортсмены хотели бы, чтобы их тренеры, хотя бы внешне, сохраняли самообладание. Поэтому обязательным для тренера следует считать поддержание высокого уровня физической подготовленности для того, чтобы эмоциональные нагрузки во время соревнований и тренировок не оказывали нежелательного воздействия на его организм.

С другой стороны, тренер, внешне спокойно принимающий неудачи и нарушение правил со стороны соперников, может считаться равнодушным. Вспышки негодования возможны лишь в ситуациях, где они действительно уместны. В противном случае они потеряют свой эффект и могут лишь отрицательно воздействовать на состояние и здоровье самого тренера.

### **ЖЕНЩИНА-ТРЕНЕР**

Информации об особенностях женщин, занимающихся тренерской работой, практически нет. Так, Нил указывает на то, что качества, необходимые женщинам-тренерам, аналогичны тем, которые желательны и для мужчин, т. е. они должны уметь хорошо управлять людьми, быть эмоционально устойчивыми, иметь хороший кругозор в своём виде спорта. Далее автор излагает специфические методы работы, целесообразные, с его точки зрения, для женщин-тренеров.

Лой в уже упоминавшемся исследовании тренеров-новаторов обнаружил у женщин-тренеров те же личностные характеристики, что и у мужчин. Они проявляли твёрдость характера и достаточный уровень интеллектуального развития. Однако, за исключением результатов этих исследований, существует очень мало данных, в которых бы с помощью психологических тестов рассматривались личностные особенности женщин-тренеров.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ**

На основании того, что было сказано выше, тренерам можно рекомендовать не только не избегать, а, наоборот, стремиться получить квалифицированное профессиональное мнение (по данным интервью и тестирования) о своих психологических особенностях. Такая информация поможет тренеру в работе.

1. Он сможет выявить спортсменов в своей команде, с которыми ему легко или трудно работать, установить взаимопонимание. При прочих равных качествах (а это бывает довольно редко) спортсменов, похожих по своим личностным особенностям на тренера, ему будет легче понять, тогда как с теми, кто отличается от него, возможны затруднения в общении и взаимодействии.

2. Спортсменов, чьи личностные особенности не совпадают с особенностями их тренера, можно прямо или косвенно прикрепить к другому тренеру этой команды (если их несколько) либо направить к тренеру другой команды для консультации и индивидуальной помощи.

3. К работе со спортсменами, особенно в индивидуальных видах спорта и в ответственные периоды соревнований, можно привлекать тренеров с различными личностными характеристиками. Например, спокойный тренер будет с большим желанием работать с фигуристами на тренировках и при подготовке к выступлениям в обязательной программе (“школа”), тогда как динамичный, эмоциональный и инициативный тренер с большей отдачей будет работать с фигуристами, которые готовятся к выступлениям с произвольной программой.

4. Сильновозбудимых тренеров желательно изолировать от участников и от команды тогда, когда эмоциональное перевозбуждение на соревнованиях может помешать выступлению спортсменов или команды. Тренеру с недостаточным самообладанием и выдержкой желательно избегать даже поверхностных контактов с игроками. Уровень эмоционального возбуждения такого тренера чаще всего превышает оптимальный. В этом случае контакт спортсменов с возбуждённым тренером в сложный момент соревновательной ситуации может ухудшить результаты.

5. Тренерам с низким уровнем эмоционального самоконтроля следует обратиться за советом к врачу, который может порекомендовать успокаивающие средства, психотерапевтические методы регуляции эмоций или специально подобранные программы физических упражнений для успокоения состояния на время ответственных соревнований.

6. Тренеры должны специально наблюдать и изучать особенности поведения и деятельности хороших преподавателей, чтобы совершенствовать свои навыки общения со спортсменами. Тренер, как уже указывалось ранее, повысит эффективность процесса обучения, если будет гибко подходить к своим воспитанникам, активно используя наглядные пособия и показ.

7. Тренер может получить информацию о своём поведении из общения со своими помощниками, администраторами, болельщиками и спортсменами. Узнать, насколько его поведение отражает такие важные личностные качества, как самоконтроль, агрессивность, интеллектуальное развитие, творчество и др. Самооценка тренера и даже его результаты в личностных тестах могут быть не столь показательны, как-то впечатление, которое он производит на других людей своим поведением и действиями.

8. Поведение тренера должно быть достаточно гибким. Когда это необходимо, он должен уметь проявлять власть, действовать с позиции силы, иногда пользуясь и авторитарными методами. В других случаях, например, при оценке новых методов тренировки или при разработке новых тактических вариантов, целесообразно применять более мягкие и демократичные методы. Важную роль играют также и такие качества, как восприятие, творческий подход, разумная оценка целесообразного и нецелесообразного. Иногда тренеру приходится быть и догматичным, особенно когда обладающие недостаточным опытом спортсмены оказываются на соревнованиях в стрессовой ситуации.

Чрезмерная авторитарность тренера не только мешает развитию личности и независимости спортсменов, но и ограничивает его собственное желание принять новые и эффективные методы тренировки и различные тактические разработки.

## РЕЗЮМЕ

Тренеры высокого класса обладают такими личностными чертами, как эмоциональный самоконтроль, агрессивность и высокий уровень интеллектуального развития. Большинство из них к тому же достаточно устойчивы, активны, имеют твёрдый характер и определённую точку зрения.

Поведение тренера должно быть гибким. Иногда можно использовать и авторитарные методы.

Для тренеров, быстро воспринимающих все новое, характерно стремление к творчеству, и их действия не замыкаются узкой программой. Они активно общаются с коллегами, в курсе всех событий, знают все о своём виде спорта в масштабах страны и на международном уровне.

Более того, успешно работающие тренеры обладают определёнными педагогическими качествами, так как существует прямая зависимость между способностями преподавателя и приобретением знаний и навыков спортсменами.

Исследования эмоциональных реакций во время соревнований показывают, что физиологические сдвиги у тренеров, наблюдающих за ходом соревновательной борьбы, по своей интенсивности сходны с показателями участников соревнований. Чрезмерное проявление эмоций, характеризующее отсутствие самоконтроля у тренера, может быть нежелательным. При этом не только ухудшаются результаты выступления его воспитанников – снижается его собственная способность принимать правильные решения в сложных ситуациях.

## ГЛАВА 8. МОТИВАЦИЯ

В широком смысле слова термин “мотивация” означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определённых задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или выполняют какие-либо действия в течение продолжительного времени.

Некоторые учёные выделили два направления в изучении мотивации. Первое изучает причины, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, влияния различных мотивов, ценностей и потребностей.

Во втором направлении делается попытка объяснить, почему люди работают с различной степенью интенсивности. В следующем разделе рассматривается, как индивид готовится к деятельности и достигает требуемого для работы уровня возбуждения. В настоящей главе рассматривается проблема выбора в спорте, а не возбуждения и активации, которые влияют на интенсивность выполнения двигательных задач.

Многие тренеры, обсуждая психологические аспекты своей работы с коллегами или психологами, обычно интересуются, какими мотивационными стимулами следует пользоваться при работе со спортсменами. Те из них, кто ищет простые способы повышения спортивных результатов, проявляют наивность, т. е. находятся в полном неведении относительно сложности человеческой мотивации. И действительно, те, кто предлагает им такие простые решения, особенно если при этом они ещё и прикрываются званием психолога, скорее всего, бывают шарлатанами.

Причины, по которым спортсмены занимаются определённым видом спорта (точно так же, как и причины, заставляющие любого из нас делать что-либо), могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то очевидным принципам. Различными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании.

В последние 50 лет многие талантливые психологи, физиологи и психиатры направляли свою энергию на изучение проблемы мотивации. В целом благодаря их усилиям удалось выделить, по крайней мере, три важных параметра, или шкалы.



**Три параметра человеческих мотивов**

Как видно из рисунка, существуют мотивы поведения и действий, которые могут быть нам относительно неизвестны. С помощью прожективных тестов, включая ТАТ, предпринимались попытки выявить мотивы, о которых человек не знает. Теория Фрейда о формировании и распаде личности, например, почти целиком основывается на тонких неосознанных процессах. На другом конце этой шкалы представлены явные мотивы, которые легко осознаются и оцениваются самим человеком. Спортсмен, подписывающий контракт на большую сумму денег, знает, что размер вознаграждения повлиял на его решение перейти в профессиональный спорт.

Второй параметр, приведённый, характеризует три группы мотивов: физиологические (голод, жажда, самосохранение и др.), психологические и социальные. Раньше учёные были склонны утверждать, что все человеческие мотивы берут начало от основных

биологических потребностей. В настоящее время учёные расширили мотивационный ряд, включив в него как социальные, так и психологические потребности.

Так, например, Мюррей выделил ряд “психогенных потребностей”, противопоставил их основным биологическим или “висцерогенным потребностям”. Эти потребности могут отражаться в различных поведенческих моделях, характерных для спортсменов.

<b>МОТИВАЦИОННЫЙ РЯД МЮРРЕЯ</b>	
<b>Перечень потребностей по Мюррею</b>	<b>Поведение спортсмена</b>
Потребность в престиже, самосовершенствовании, признании, достижениях, честолюбие, стремление показать себя	Большинство видов спортивной деятельности позволяет в различной степени удовлетворить эту потребность. Снижение физиологических функций у некоторых спортсменов высокого класса после прекращения выступлений может служить промером чрезмерной зависимости от этого мотива во время их активных выступлений
Потребность сохранить свой статус, избежать разочарований и преодолеть поражение, неудачу	Тренеры часто апеллируют к этой потребности у спортсменов перед важными соревнованиями и при встречах с командами, которые в прошлом выигрывали или могут в настоящий момент нанести неприятное поражение
Потребность проявлять власть над другими, доминировать или подчиняться другим*	Многие спортсмены становятся членами команд, чтобы удовлетворить эту потребность. Лучшей иллюстрацией этого мотива в действии, видимо, будут действия и поведение линейного игрока в американском футболе во время схватки на линии
Потребность в общении, установлении эмоциональных связей с другими, проявление доброжелательности, сотрудничества	Многие спортсмены приходят в команду для удовлетворения этого мотива. Тренеры часто говорят: «на благо команды, для коллектива», и следовательно, этот мотив хорошо известен спортсменам
Потребность приобретения предметов, стремление к порядку	Действие этого мотива проявляется в стремлении тренеров и спортсменов следовать правилам соревнований и требованиям деятельности. Сюда же относится и коллекционирование спортивных трофеев, наград, хранение газетных вырезок, дающих представление о достижениях спортсменов
Потребность участия в познавательном процессе, желание удовлетворить свою любознательность, получить ответы на интересующие вопросы	Этот мотив может быть удовлетворен в зависимости от того, насколько тренер стремится к совершенствованию знаний у спортсменов и насколько они сами хотят познать причины и обоснование своих тренировочных режимов, соревновательных усилий и избранной тактики

\* В Главе 15 обсуждается влияние относительной значимости мотива доминирования и общения на успешность выступления команд.

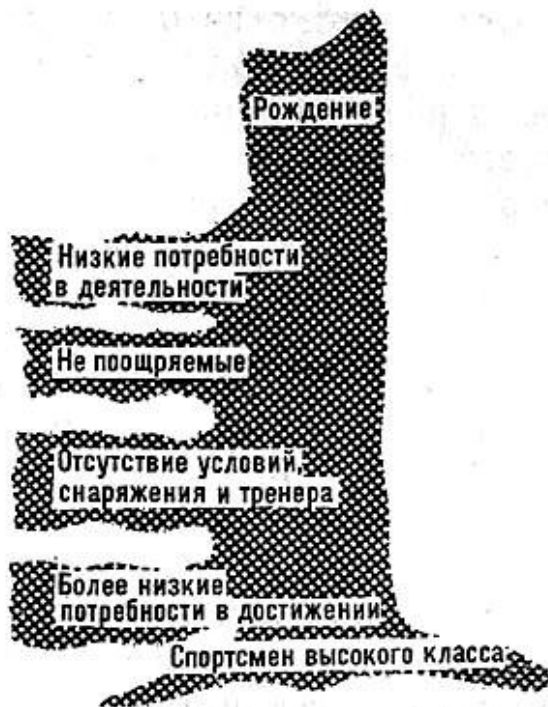
И, наконец, эта модель иллюстрирует и тот факт, что причины выбора спортсменом того или иного вида спорта и степень мастерства могут зависеть от опыта, ситуаций или общения с другими людьми. Мотивы, побуждающие спортсмена заниматься определённым видом

спорта, формируются под воздействием как прошлого, так и настоящего опыта, который влияет на сознание спортсмена.

### ИСТОЧНИКИ МОТИВАЦИИ

Мотивы можно также классифицировать и по источнику их возникновения. Например, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха (денежные вознаграждения, подарки). Другими источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с другими и т. п., а также особенности самой двигательной задачи. К последнему мотиву относятся такие качества, как новизна, техническая или физическая сложность упражнений.

Эти четыре источника мотивации можно представить следующим образом.



Характеристика мотивационной структуры отдельного спортсмена затрудняется не только сложностью, имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам. По мере того как ребёнок становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов также меняется.

Спортсмены, достигшие относительного успеха, и спортсмены высокого класса являются

продуктом определённого процесса отбора.

Поощрения усилий ребёнка (старания, доступность для него необходимого снаряжения и возможность тренироваться (обучение) зависят от его физических данных и конституции, материальных средств и от того, какое место данный вид деятельности занимает в системе ценностей культуры или среды, в которой воспитывается ребёнок\*.

*\* Недавно были подсчитаны затраты на подготовку, а также транспортные и другие расходы, связанные с участием каждой спортсменки из команды США, которая выиграла золотую медаль на зимних Олимпийских играх в Саппоро (Япония). Эта сумма составила около 35 тыс. долларов.*

Более того, мотивы, которые, по-видимому, влияют на физическую деятельность ребёнка, часто отличаются от мотивов, обуславливающих мотивы выступления взрослого спортсмена.

Потребность в достижении успеха проходит, по крайней мере, три стадии развития по мере созревания ребёнка. Сначала, до шести лет, он, выполняя двигательные задачи, воспринимает себя автономно. В начальной школе он начинает соревноваться с другими, и у него формируются так называемые социальные потребности в достижении успеха. Позже происходит постепенное уравнивание автономных и социальных потребностей.

Аналогичные изменения претерпевает в жизни ребёнка и роль социальных побуждений и поощрений при активизации его деятельности. Первоначально его деятельность изменяется незначительно, когда он выступает в присутствии зрителей или своего товарища. Это его просто возбуждает, но совсем не обязательно, что при этом улучшится его результат. После шести лет ребёнок становится достаточно чувствительным к социальным последствиям победы или поражения. В подростковом и юношеском возрасте он уже начинает оценивать задачи примерно, как взрослый человек, учитывая, насколько они представляют для него какую-то ценность или интерес.

Приведённая ниже схема иллюстрирует изменение этих двух групп мотивов в процессе развития ребёнка. Для мотивационной системы более взрослого человека характерна всё большая её усложнённость, диффузность и, следовательно, затруднительность её измерения по мере того, как индивид сталкивается с различными ситуациями в период своего созревания.



Тренерам чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Например, у мальчика, родители которого (особенно отец) всегда ставили перед ним чёткие и легкодостижимые цели и оказывали ему при этом помощь, скорее всего будет низкий уровень потребности в достижении успеха. У ребёнка, которого никогда не хвалили и не поощряли за достигнутый успех, также будут низкие потребности в достижении. С другой стороны, если родители (или по крайней мере один из родителей, желательно отец) ставили перед сыном трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него скорее всего будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям спортом.

Тренер, занимающийся с ребёнком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, должен вести себя иначе, чем с ребёнком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребёнка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С подростком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремлённый характер, следует работать по-другому. Иногда ему надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у детей с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими.

## ИЗМЕРЕНИЕ МОТИВОВ

Мотивации можно измерить при помощи письменных личностных тестов, которые рассматривались ранее. Их можно комбинировать с проективными тестами (см. Главу 5), например, с ТАТ (тематический апперцепционный тест). Эти измерения должны применяться и интерпретироваться профессиональными психологами, имеющими опыт их применения.

С другой стороны, иногда полезной может оказаться и непосредственная оценка мотивации. Например, тренер может попросить своих воспитанников написать небольшое сочинение о своей спортивной биографии, своём отношении к спорту, о том, как они впервые заинтересовались спортом вообще, почему выбрали именно этот вид спорта. Интересные результаты могут быть получены и при анализе автобиографических данных спортсменов.

Тренер может с успехом использовать и более точные методы оценки мотивации. Оценка проводится по двум направлениям. Например, можно спросить спортсмена, что заставляет его хорошо тренироваться, или попросить его перечислить факторы, которые помогают ему успешно выступать на соревнованиях.

Оценить условия эффективной тренировки можно с помощью десятибалльной шкалы. Спортсмену предлагается оценить по этой шкале различные факторы, помогающие ему хорошо тренироваться. При первоначальных опросах с помощью такой шкалы необходимо оставлять свободное место, чтобы спортсмен мог добавить свои собственные факторы.

<b>ШКАЛА ОЦЕНКИ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>			
<b>Вопросы теста</b>	<b>Мало помогают</b>	<b>Помогают</b>	<b>Очень помогают</b>
1. Соревнование с товарищем по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2. Частые указания по технике выполнения элементов	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
3. Возможность активно тренироваться	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4. Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5. Соревнование с самим собой (учитываются результаты прошлых соревнований и тренировок)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6. Киносъемка и другие наглядные пособия	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
7. Установка, стимуляция тренера и его помощников	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8. Поддержка и похвала товарищей по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
9. Личная поддержка и внимание тренера	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10. Другие вопросы (укажите, что именно)			

Опросник такого типа можно составить таким образом, что он будет соответствовать особенностям условий тренировки в определённом виде спорта или в команде, где его предполагается использовать, т. е. в него можно включить вопросы, касающиеся взаимодействия игроков, их участия в упражнениях и пр. Не исключено, что более откровенное мнение спортсменов можно получить при

анонимном заполнении опросника. Иногда спортсмены не хотят быть полностью откровенны с руководством (тренером), которое может их наказать или поощрить.

После того как будет проведён опрос членов команды, полученную информацию можно использовать следующим образом:

1. Вычисляется сравнительная значимость каждого фактора. При необходимости в тренировочный процесс вносятся соответствующие коррективы.

2. Прежде чем анализировать средние показатели ответов спортсменов, тренер может сам попробовать предсказать, как, по его мнению, спортсмены оценят каждый из предложенных вопросов. В результате сопоставления оценок тренера с действительными ответами спортсменов получают индекс чувствительности тренера, дающий представление о том, насколько мнение тренера совпадает с установками большинства членов команды.

Этот метод, однако, имеет и определённые недостатки. Например, ответы спортсменов могут быть связаны с временными переживаниями и обстоятельствами, скажем неудачной тренировкой или плохим самочувствием. Однако такой метод позволяет также найти пути повышения эффективности тренировки. Можно указать и на другие преимущества этого метода. Спортсмены начинают размышлять над построением тренировочных занятий, принимают активное участие в планировании и управлении своей тренировочной работой. Такая демократичность тренера может стимулировать спортсменов к более внимательному анализу содержания тренировок, к попытке понять смысл предлагаемых режимов и способствовать более активной работе в ситуациях, позволяющих проявить самостоятельность.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ ПООЩРЕНИЙ**

Многие учёные, изучающие психологические характеристики спортивной деятельности, выступали сторонниками различных методов модификации поведения, или так называемой “управляемой тренировки”, в основе которой лежат принципы, впервые сформулированные Терстоуном.

В общих чертах эти учёные предложили оперативный подход к управлению усилиями спортсменов и формированию их поведения. Применение принципов модификации поведения к условиям спортивной деятельности требует от тренера не только знаний, но и особого чутья. Он должен уметь сознательно управлять своим поведением и регулировать специфические положительные и отрицательные влияния в спорте.

Модификация поведения может проводиться одновременно в двух направлениях или поочерёдно в каждом. Во-первых, тренер может изменить характер выполнения спортсменом определённого сложного навыка, систематически применяя поощрение или наказание. Во-вторых, тренер может изменить отношения спортсмена к тренировочной деятельности или соревновательной ситуации.

Для успешного изменения деятельности спортсмена необходимо соблюдение следующих условий:

1. Тренер должен конкретно определить, что он хочет изменить в поведении спортсмена и что следует предпринять, чтобы добиться этих изменений.

2. Тренеру следует решить вопросы: какое поведение и какие условия тренировки действуют положительно на спортсменов и на каких? Достаточно ли для некоторых только его похвалы? Следует ли вводить систему учёта? Для кого будет достаточным получить лишь звёздочки на шлемы в качестве поощрения после выигрыша важной игры?

Когда эти два условия будут выполнены, тренер сможет действовать целенаправленно, успешно решая поставленные задачи. При этом в зависимости от обстоятельств он может иногда поощрять спортсмена или наказывать, если его поведение и действия не будут соответствовать желаемой модели.

Рашэлл показывает, как можно изменить технику плавания баттерфляем у пловца, соблюдая приведённые условия. Например, у спортсмена было обнаружено, но крайней мере семь ошибок и технике выполнения гребка: кисти рук входили в воду слишком близко одна от другой, не было достаточной тяги руками в конце гребка (назад), пловец запаздывал с дыханием, плечи и бедра колебались больше, чем нужно, и т. д. Тренер решил начать с исправления только одного элемента. Прежде чем приступить к работе, он определил, какой новый элемент техники должен заменить старый (постановка рук). Затем было решено, что данный пловец относится к спортсменам высокого класса и поэтому не нуждается в каких-либо внешних стимулах при работе над совершенствованием гребка. Само по себе правильное и быстрое проплывание дистанции, а, следовательно, и возможность улучшения результата благодаря более эффективной технике гребка уже представляли достаточный стимул. Поэтому во время тренировки пловцу подавали световой сигнал, когда он допускал прежнюю ошибку при выполнении гребка руками, обращая его внимание на необходимость следить за правильной техникой гребка. Итак, вначале была решена проблема ширины постановки рук при входе кистей в воду. Когда во время проплывания дистанции загорелась сигнальная лампочка, спортсмен знал, что его гребок не соответствовал новому, изменённому варианту техники. После того как этот элемент гребка был исправлен, приступили к работе над следующим элементом и т. д., пока техника плавания не изменилась в целом.

### **МОТИВАЦИИ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ СПОРТСМЕНА**

Приведённая выше информация показывает, что выбор вида спорта и успех зависят от самых разных причин. Более того, если тренеру удаётся узнать, что именно “заводит” (возбуждает) конкретного спортсмена в определённый момент, то он сможет ему помочь выступить лучше. В этом разделе главы будут рассмотрены причины успешного выступления спортсменов, которые могут быть учтены тренером для непосредственного воздействия на интеллект воспитанника. Такой метод имеет преимущества перед различными уловками, к которым некоторые тренеры прибегают в течение ряда лет для усиления мотивации спортсменов. На наш взгляд, рациональный подход к мотивации достаточно искущённого и хорошо информированного спортсмена будет более эффективен, чем использование какого-то упрощённого и примитивного приёма.

Автору трудно не поддаваться искушению и не выразить своего отношения к некоторым способам мотивации, разделив их на категории “хороших” и “плохих”. Некоторые из этих методов имеют одновременно и положительные и отрицательные качества, с моей точки зрения о морально-этических нормах. Другие же могут быть плохими в определённых ситуациях и хорошими в других условиях.

Там, где это необходимо, эти различия будут специально выделены.

Тренеру необходимо применять целесообразные (оправдавшие себя) методы, поскольку даже длительный или кратковременный эффект, полученный от различных способов мотивации, не приносящих пользы спортсмену, в конце концов, приведёт к нежелательным последствиям.

### **Стремление к стрессу и преодоление его**

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Альпинизм представляет собой как раз такой вид деятельности. Стремление к стрессу характерно и для других видов спорта. Многие спортсмены получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути.

Тренер может прямо рассказать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение действительно являются мощными стимулами и могут найти своё отражение не только в спорте. Спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессоров, с которыми может встретиться юноша. Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести молодым людям большую пользу в дальнейшей жизни, особенно если при этом выполняются некоторые требования.

1. Спортсмену на первом этапе обучения специально указывают на положительное значение преодоления стресса и мотивируют его к активным занятиям спортом.

2. Индивиду даётся возможность достигнуть относительного успеха, т. е. к нему не предъявляются необоснованные требования, например, стать чемпионом. Он просто должен раскрыть все свои способности и стремиться к самосовершенствованию.

Физический и эмоциональный стресс, которому подвергается юноша, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, ещё не приспособившегося к большим нагрузкам.

### **Стремление к совершенству**

Пол Вейс в своей книге, посвящённой рассмотрению философских аспектов спорта, отмечает, что занятия спортом представляют собой один из немногих путей, где молодёжь может проявить своё совершенство, используя физические возможности для достижения определённых вершин, обычно недоступных тем, кто занимается интеллектуальной деятельностью.

Маслоу и другие исследователи ссылались на важность самоактуализации. Гольдштейн выдвинул теорию “поведенческой первичности”, согласно которой максимальное использование интеллектуальных и физических способностей человека для достижения успеха и осознания своих возможностей в какой-либо деятельности само по себе является достаточно сильным мотивом.

Некоторым современным спортсменам такой подход может показаться банальным или просто непривлекательным. Однако я верю, что тренер, который сумеет объяснить эту сторону мотивации и доказать ценность своей программы подготовки, сможет не только заинтересовать своих воспитанников, но и удержать их в спорте и помочь им добиться высоких результатов. Совершенствование

физической деятельности может быть привлекательным для спортсменов, так как опыт, приобретённый в спорте, может быть в дальнейшем использован в других жизненных ситуациях.

### **Статус**

Большинству спортсменов не нужно говорить, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. Уже в школе необходим определённый уровень физических способностей для достижения благоприятной атмосферы. Многолетние и систематические наблюдения за детьми показали, что мальчики, созревающие рано, достигают успеха в спорте (приобретают статус и самоуважение). В дальнейшем они становятся более уверенными в себе и устойчивыми, в отличие от сверстников, у которых процесс созревания происходил медленнее и которым не удалось достигнуть того же статуса благодаря ранним занятиям спортом.

В последнее время в колледжах и университетах спортсмены имеют более высокий статус, чем в 50-х годах. Однако в университетских кругах, особенно среди представителей гуманитарных наук, всё ещё продолжают смотреть на современного спортсмена как на работника, которого нанимают для развлечения публики. Поэтому многим спортсменам после окончания школы, где они привыкли к высокому статусу, приходится адаптироваться при поступлении в ВУЗ. Тренер колледжа или университета, злоупотребляющий беседами о высоком статусе, которого могут добиться его воспитанники, если будут показывать хорошие результаты, должен пересмотреть содержание своих “мотивирующих бесед” со спортсменами.

### **Потребность быть частью коллектива**

Для некоторых юношей и девушек быть членом спортивной команды означает возможность иметь тесные контакты со своими сверстниками, быть частью их коллектива. В большинстве случаев тренеру не следует специально говорить своим воспитанникам об этом благоприятном факторе, особенно когда он имеет дело с высокомотивированными спортсменами, нацеленными прежде всего на высокий результат, а не на близкие социальные отношения.

Многие учебные заведения в сельской местности всё ещё продолжают работать в рамках социальных систем и ценностей, описанных в 1950 г. Коулманом. Им было показано, что членство в группах высокого статуса доступно не только спортсменам, но и тем, кто вносит какой-либо вклад и в проведение соревнований (лидеры болельщиков, руководители комитетов и т. п.). Однако в городских высших учебных заведениях спортсмены далеко не всегда становятся членами групп, завоевавших высокий статус.

Таким образом, тренер, делающий значительный акцент на этом виде возможного социального поощрения спортсменов, добивающихся совершенства, может не найти общего языка со своими подопечными, поскольку будет плохо знаком с системой ценностей молодёжи данной социальной группы.

### **Различные виды материальных поощрений**

Для мотивации спортсменов тренеры довольно часто используют материальное поощрение, награды (звёздочки, прикрепляемые к шлемам игроков в американском футболе или другие виды вознаграждения).

Рашэлл, исследуя три группы пловцов младшего возраста, обнаружил, что денежное вознаграждение и конфеты были более

эффективным средством повышения работоспособности, чем похвала тренера.

Система поощрения, установленная тренером, может быть действенной просто потому, что спортсмены ценят время и усилия, затраченные тренером на разработку и поддержание такой системы, а не из-за материальной ценности какой-либо награды. В других случаях вручаемые звёздочки, конфеты или деньги сами по себе ничего не значат для спортсмена, но они как бы подтверждают, что спортсмен проделал большую работу и тренер ценит его достижения.

При разработке системы поощрений важно правильно объяснить её спортсменам и применять те награды, которые имеют действительную для них ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту спортсменов. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений спортсменов.

Недавно были проведены интересные исследования. Оказалось, что спортсмен может заметно улучшить свой результат, если он сам определит и рост своего мастерства, и когда его следует поощрить. Ранее ошибочно предполагалось, что награждающий знает, какая форма поощрения представляет интерес для спортсмена, и может правильно оценить его достижения. Исследования показали, что спортсмены, которые разрешают поощрять себя за улучшение своей спортивной деятельности по своему усмотрению, в большей степени мотивированы на дальнейшее улучшение своих результатов, чем в случае, когда такое решение принимают другие.

### **Стремление быть мужественным**

Считается, что единственным средством, воспитывающим мужественность в современном цивилизованном обществе, являются занятия спортом. Поэтому многие тренеры и связанные со спортом работники считают, что способность выдерживать большие физические нагрузки, необходимые для достижения успеха в спорте, является признаком настоящего мужчины. Согласно такой точки зрения, тем, кто не может выдержать физического и эмоционального стресса присущего современному спорту, в какой-то мере не хватает мужественности.

На наш взгляд, это один из неудачных способов повышения мотивации спортсменов. В современном обществе представления о том, что считать мужественностью, быстро изменяются. Чрезмерная ориентация на физическое преобладание над другими качествами теперь часто рассматривается как гиперкомпенсация комплекса мужской неполноценности. К действительному мужскому достоинству сейчас относят чуткость и товарищеское отношение к женщине, а не проявление власти над ней. Предположение, что мужественность достигается только через спорт, на мой взгляд, несправедливо по отношению к подросткам, не обладающим темпераментом, биохимической структурой и физической конституцией, позволяющими выдерживать большие физические и психические нагрузки.

Тренер, который явно или в завуалированной форме придаёт чрезмерное значение обретению мужественности, расходится с существующими представлениями об этом качестве и рискует оттолкнуть от себя более опытных и искушённых членов команды.

### **Формирование характера**

Существует мнение о том, что занятия спортом формируют характер. Те, кто выдвигает подобную гипотезу, имеют довольно

туманные представления о том, что такое характер. Обычно предполагается, что спортсмены, научившись выдерживать большие физические нагрузки в команде, проявляют более высокий уровень развития моральных качеств, настойчивость в решении интеллектуальных и профессиональных задач и во всех отношениях являются примерными гражданами.

Прежде чем использовать этот фактор в качестве повышения мотивационного уровня, следует тщательно проанализировать понятие “формирование характера”. Если спортсмен в достаточной степени профессионально развит, чтобы следить за специальной научной литературой, он может быть удивлён, что для спортсменов-студентов колледжа характерны более низкие морально-этические нормы и представления о спортивной этике по сравнению со студентами неспортсменами. Кроме того, когда показатели “физической выдержки” (сколько вы продержите вытянутую вперёд руку?) сравнили с показателями настойчивости в учёбе (время, в течение которого субъект без перерыва мог читать книгу), то никакой зависимости между ними не было обнаружено.

Если предположить, что спорт действительно способствует формированию характера, то программа подготовки спортсменов должна быть согласована с требованиями истинной морали. Более того, считают, что для формирования характера у спортсменов лидерство является немаловажным фактором.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ**

Приведённые ниже рекомендации содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе тренера.

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

- ✓ тренер проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д. Одновременно с этим тренер может спросить его об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах;

- ✓ чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

- ✓ для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты;

- ✓ перед началом сезона тренер может предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

2. Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. Тренер должен относиться к изменениям в отношениях с пониманием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое

отношение тренера поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

3. Тренеру следует обращаться с индивидом как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания тренера должны быть аргументированы и обращены к интеллекту спортсмена, а не к его эмоциям. Тренеру следует приводить разумные доводы о пользе занятий спортом как во время активной спортивной деятельности, так и после окончания спортивной карьеры. Среди мотивов занятий спортом, которые могут быть наиболее привлекательными для сегодняшней молодёжи, следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства.

Менее значимыми мотивами для участия в спортивной деятельности, которые могут привлечь современного юношу, являются желания быть “настоящим мужчиной”, достигнуть социального статуса или получить крупные денежные вознаграждения.

## **РЕЗЮМЕ**

Изучение мотивации касается процессов, побуждающих человека к действию или бездействию. Мотивации можно рассматривать с различных точек зрения. Мотивы могут формироваться под влиянием относительно недавнего опыта, под влиянием событий, которые произошли несколько месяцев и даже много лет назад. Некоторые мотивации могут отражать физиологические и биохимические процессы, тогда как другие имеют психологическую или социологическую природу. Мотивации можно также классифицировать по их источнику – исходят они от самого индивида или обусловлены характером выполняемой задачи (интересная работа), или социальными и материальными поощрениями. Используя поощрения, тренер может влиять на поведение и деятельность спортсмена – от общих отношений и установок до специфических изменений при выполнении спортсменом отдельных движений и навыков.

Мотивацию можно оценивать разными способами, включая метод прямого опроса, проективные тесты и анализ автобиографических данных. Кроме того, с помощью специально составленных анкет можно также исследовать и влияние факторов, способствующих эффективным тренировкам.

Тренерам лучше всего мотивировать спортсменов, опираясь на его чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании. При работе с современной молодёжью всякого рода эмоциональные призывы и лозунги типа “Выложиться за свою старую добрую школу” или “Доказать свою мужественность” не принесут должный эффект.

## **РАЗДЕЛ IV. АКТИВАЦИЯ, АГРЕССИВНОСТЬ, ТРЕВОЖНОСТЬ**

Ожидание ответственного соревнования может вызвать у участников определённый эффект. Например, у них может повыситься или понизиться уровень активации (возбуждения). Кроме того, могут наблюдаться поведенческие или эмоциональные признаки различной степени беспокойства и тревожности. И, наконец, их предсоревновательное состояние и установки могут привести к активному или

пассивному агрессивному поведению.

Активация – это своеобразный синдром физиологических и поведенческих признаков, характеризующих степень готовности спортсмена действовать, тогда как тревожность связана с опасениями спортсмена по поводу выступления в предстоящем соревновании, неуверенностью в своих возможностях, переоценкой силы своих соперников.

Для активной агрессивности необходима высокая активация (возбуждение), тогда как чувство опасения и беспокойство сопровождаются либо высоким, либо низким уровнем активации.

## **ГЛАВА 9. АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ**

Во многих видах спорта от участника требуется проявление агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности. В некоторых видах спорта проявление агрессивности чередуется с полным отсутствием подобных действий. Таким образом, в спорте, как и в жизни, решение одних проблем требует оптимальной степени агрессивности, решение других возможно без её проявления.

Некоторые спортсмены не могут сдерживать свою агрессивность в рамках спортивных правил и приемлемых границах, которые диктуются здравым смыслом. В период моей работы над книгой многие спортивные обозреватели в США высказывали своё беспокойство по поводу все увеличивающегося количества драк, возникающих на соревнованиях по баскетболу в ряде студенческих команд. Более того, ухудшение спортивной деятельности наступает при проецировании агрессивности спортсмена на самого себя. В этих случаях спортсмен чрезмерно винит себя, когда у него не все получается так, как хотелось бы.

### **ИСТОКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ АГРЕССИВНОСТИ**

Агрессивность, проявляемая при непосредственном физическом контакте с другим, присуща не только людям. Многочисленные исследования животных, стоящих на различной ступени эволюционного развития как в естественных, так и в лабораторных условиях были посвящены изучению агрессии. Результаты этих исследований имеют важное значение и для изучения агрессивности в спорте.

Новорождённые человека и некоторых высокоорганизованных животных в первое время после своего появления на свет не выказывают какой-либо враждебности по отношению к окружающей среде. Вначале дети хорошо относятся к своим родителям, другим членам семьи, а также к своим сверстникам. К концу первого года жизни они, однако, начинают проявлять агрессивные тенденции, особенно когда возникают препятствия к удовлетворению их потребностей. По мере возмужания многие становятся открыто агрессивными по отношению к другим детям и даже взрослым.

К этому времени у ребёнка начинают формироваться агрессивные тенденции, которые наблюдаются на более поздних ступенях развития. Это формирование происходит несколькими путями:

1. Родители поощряют агрессивность в своих детях непосредственно либо показывают пример (модель) соответствующим поведением по отношению к другим и к окружающей среде. В целом же дети, наблюдающие агрессивность у взрослых, особенно если это значимый и авторитетный для них человек, которому удаётся добиться успеха благодаря агрессивности, обычно воспринимают эту форму поведения.

2. Родители наказывают детей за проявление агрессивности. В ряде исследований было установлено, что:

- ✓ родителям, разумно подавляющим агрессивность у своих детей, как правило, удаётся воспитать в детях умение владеть собой в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение;
- ✓ родители, которые не наказывают своих детей за проявление агрессивности, вероятнее всего, воспитают в них чрезмерную агрессивность;
- ✓ родители, которые очень резко подавляют агрессивность у своих детей, воспитают в ребёнке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться в более зрелые годы.

3. Потенциальный интерес для тренера представляет зависимость между реакцией родителей на раннее проявление агрессивности со стороны детей и агрессивностью, проявляемой ими в более зрелом возрасте. Родители часто по-разному реагируют на агрессивное поведение детей в зависимости от того, направлено ли оно на них или на сверстников. Как правило, строже наказывается ребёнок за агрессивность по отношению к взрослому, чем по отношению к своему сверстнику или товарищу по игре, особенно если последний действительно заслужил это.



Если принять сформулированную выше гипотезу, то в более зрелом возрасте молодой человек будет чувствовать себя спокойнее, проявляя агрессивность лишь по отношению к сверстнику, или равному по положению человеку, или противнику, а не по отношению к какому-либо авторитетному лицу (руководителю или начальнику). Более того, в результате воспитания в семье юноша будет испытывать чувство вины, проявляя агрессивность против более старшего (тренера) либо против своих товарищей по команде и соперников его же возраста.

СОПОСТАВЛЕНИЕ САНКЦИЙ РОДИТЕЛЕЙ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПО ПОВОДУ АГРЕССИВНОСТИ В БОЛЕЕ ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ	
Поведение родителей	Реакции ребенка в более зрелом возрасте
Агрессивность по отношению к родителям или другим взрослым разрешается	Не испытывает какой-либо вины (или испытывает в незначительной степени) за агрессивное поведение по отношению к старшим
Агрессивность по отношению к старшим не разрешается	Испытывает чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к старшим
Агрессивность по отношению к «заслуживающим этого» сверстникам разрешается	Не испытывает чувства вины (или испытывает в незначительной степени) при проявлении агрессивности по отношению к сверстникам
Агрессивность по отношению к сверстникам не разрешается	Испытывает чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к сверстникам, товарищам по команде, соперникам

Таким образом, взрослеющий ребёнок испытывает выраженное в различной степени чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к окружающим людям, имеющим различный социальный статус. Чувство вины возникает независимо от того, поощряется или не поощряется агрессивность в спортивной ситуации. Сильно выраженное чувство вины может помешать молодому человеку в выборе вида спорта, где агрессивность необходима, или привести к самообвинению.

С другой стороны, ребёнок, который в результате соответствующего воспитания приобретает в более зрелом возрасте способность проявлять агрессивность в спорте без каких-либо угрызений совести, может столкнуться с серьёзными проблемами адаптации после окончания своей спортивной карьеры. Эта проблема подробно рассматривается в книге Арнольда Байссера «Безумие в спорте». Рассматривая отдельные случаи, он отмечает, насколько трудным для многих спортсменов оказывается переход от агрессивного поведения в спорте к обычному течению жизни. Результаты этих исследований могут помочь тренеру понять, почему некоторые спортсмены, обладающие, казалось бы, достаточными или даже прекрасными физическими данными, не способны проявлять агрессивность, тогда как их партнёры по команде с довольно средними физическими данными успешно с этим справляются\*.

*\* В большинстве видов спорта, требующих проявления непосредственной агрессивности, занимаются юноши и мужчины, хотя в отдельных случаях такими видами спорта, как борьба, футбол и др., занимаются также и женщины. В большинстве стран отрицательно относятся к участию женщин в агрессивных видах спорта. Исключение составляет женский хоккей с шайбой в Канаде.*

Если юноша после агрессивной игры сильно переживает или проявляет другие признаки компенсаторного поведения (сомнения в правильности своего поведения, самообвинение, неуверенность в себе, враждебность по отношению к тренеру), то это можно объяснить условиями его воспитания, реакцией родителей, поощрениями и наказаниями, которым он подвергался.

Как и в случае с мотивацией к достижению, склонности юноши к агрессивности и связанные с ней переживания формируются задолго до его первой встречи с тренером. Поэтому яростные выкрики тренеров: «Бей их!», «Задави их!», которые нередко можно услышать

на соревнованиях, не окажут на неагрессивного спортсмена никакого действия в ситуациях, требующих агрессивности. В данной ситуации тренеру, может быть, целесообразнее попытаться понять индивидуальные особенности спортсменов. Более конкретные рекомендации будут предложены в заключительной части настоящей главы.

### НАПРАВЛЕНИЯ, ТЕОРИИ И ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОСТИ

Проявление агрессивности у подростков и взрослых может вызываться и другими причинами, а не только влиянием воспитания. Люди и ситуации, в которых оказывается подросток, могут также формировать его склонности к агрессивному поведению, если оно способствует достижению успеха. Те поощрения, которые он получает за успешное выступление в агрессивном виде спорта, могут иметь более выраженный эффект, чем влияние родителей в раннем детстве.

В литературе по психологии известно несколько теорий агрессивности.



Некоторые учёные полагают, что агрессивные тенденции у человека являются инстинктивными, так как у его предков – животных агрессивное поведение является преобладающим. В этой связи некоторые авторы считают, что человек никогда не сможет справиться со своей агрессивностью.

В работах других исследователей агрессивное поведение рассматривается как ситуативный, а не эволюционный процесс. При этом агрессивность они оценивают, как реакцию на фрустрацию и как попытку преодолеть препятствия на пути к достижению удовольствия и удовлетворения. Данную позицию они аргументируют тем, что агрессивное поведение часто возникает в ситуациях фрустрации, а затем постепенно снижается.



Сторонники последней теоретической концепции склонны принимать “теорию катарсиса”<sup>\*</sup> для объяснения физического проявления агрессивности. Эта теория сводится к тому, что физическое выражение враждебных тенденций приводит к катарсису или временному облегчению состояния агрессивности, в результате чего будет достигнуто психологическое равновесие<sup>\*\*</sup>. Эту взаимосвязь можно представить следующей схемой.

*\* “Катарсис” – древнегреческий термин, применявшийся в своё время Аристотелем для обозначения “очищения души” от страстей.*

*\*\* В подтверждение этой мысли Хокансон обнаружил, что если человек является объектом агрессии и не может ответить тем же, то у него поднимается кровяное давление, тогда как при непосредственной реакции оно значительно снижается.*

Другие авторы не принимают теорию катарсиса и отмечают, что существует значительное количество экспериментальных данных, позволяющих предположить, что наблюдение за агрессивным поведением в детстве и разрешение агрессивного поведения скорее будет способствовать ещё большей агрессивности, нежели создаст условия для её уменьшения. Поэтому авторы предложили следующую модель, объясняющую причины и результаты агрессивного поведения.

Эта вторая модель подтверждается и результатами исследований, в которых выборочно измерялся уровень агрессивности зрителей до и после наблюдения за спортивным соревнованием. Измерение уровней агрессивности у спортсменов до и после соревнований (наибольшей популярностью среди исследователей пользуется борьба) свидетельствует об отсутствии достоверных изменений в основных агрессивных тенденциях или состоянии агрессивности сразу же после состязания.

### **ИЗМЕРЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ**

Для оценки степени агрессивности, которую может проявить человек, социологи избрали несколько путей. С одной стороны, были использованы результаты систематических наблюдений за проявлением агрессивности в хронологической последовательности у юношей и взрослых в различных жизненных ситуациях, а также в ситуациях, специально созданных экспериментатором.

Некоторые шкалы оценки личностных черт, рассмотренные в Главе 5, содержат подшкалы, предназначенные для оценки агрессивности. Различные учёные для оценки агрессивности у субъекта, которую он может направить на других или на себя, применяли проективные тесты, включая такие, как тест неоконченных предложений, фрустрационный тест Розенцвейга и ТАТ.

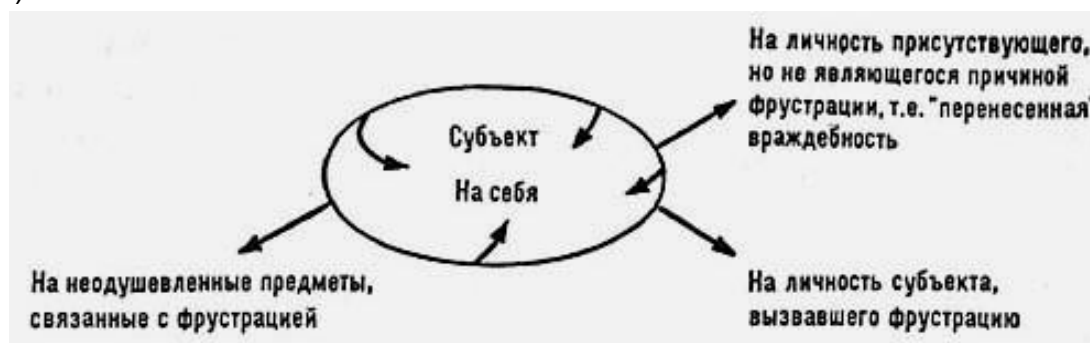
Шкала агрессивности Дюрки представляет собой самооценочный опросник, состоящий из 75 вопросов, назначение которых заключается в оценке степени агрессивности, которая проявляется во внешних реакциях опрашиваемого. В этой шкале имеется подшкала так называемого “нападения”, представляющая собой один из лучших способов измерения физической агрессивности. Сюда входят такие фразы, как: “если кто-нибудь ударит меня первым, то я ему отвечу тем же” и “когда я теряю самообладание, я могу дать пощёчину”.

В экспериментальных ситуациях нередко применяются различного рода остроумные задачи на определение враждебности и агрессивности. Испытуемых убеждают в том, что если они нажмут на кнопку или повернут рычаг, то их “соперник” получит лёгкий, но

несколько болезненный удар электрическим током. Иногда испытуемым говорят, что они могут вызвать у противника различную степень дискомфорта нажатием кнопки или поворотом рычага. С помощью такого приёма можно исследовать влияние различных факторов, связанных с агрессивностью. Например, изучалась степень фрустрации, которую субъект может вынести до физического проявления агрессивности. Исследовали также и терапевтический эффект проявления агрессивности по отношению к тому, кто сам недавно подвергнулся действию фрустрации или наказывал субъекта, у которого в данный момент рука находилась на рычаге.

Для лучшего измерения агрессивности или враждебности используется комплекс проективных и объективных тестов, а также методов наблюдения, рассмотренных выше. Однако, по-видимому, самыми достоверными индексами агрессивности являются наблюдения тренера за потребностью и желанием спортсмена проявлять агрессивность непосредственно в деятельности. Некоторые из рассмотренных методов могут быть эффективными только в руках опытных специалистов.

В некоторых видах спорта непосредственное проявление агрессивности может быть продуктивным, тогда как в других спортивных ситуациях или видах деятельности несвоевременная или не туда направленная агрессивность не только непродуктивна, но может быть и нежелательной (разрушительной).



На приведённой схеме показана возможная направленность агрессивных действий.

Хотя агрессивное поведение можно рассматривать как катарсис, однако результаты исследования, проведённого Райаном, показывают, что снижение напряжения достигается только тогда, когда агрессивность направлена на человека, который первым её проявил. Удар по мячу, к сожалению, не приносит такого удовлетворения, как удар по сопернику!

### УРОВНИ АГРЕССИВНОСТИ

Существуют различные уровни агрессивного поведения. Одни из них продуктивны и желательны, другие чрезвычайно вредны. Как уже указывалось, у человека в результате соответствующего воспитания в раннем детстве могут формироваться агрессивные чувства и установки по отношению к жизни, людям и ситуациям в спорте. По мере того как такой субъект достигает высокого уровня активации (а может быть, и фрустрации), в определённых ситуациях спортивной деятельности агрессивность может концентрироваться на сопернике, команде или тренере, что в свою очередь, может привести к непосредственной агрессивности в рамках правил соревнований. Спортсмен

может толкнуть соперника сильнее при единоборстве, но сам приём при этом будет выполнен с запозданием или технически неправильно. И, наконец, концентрация агрессивных тенденций и характер спортивной ситуации могут привести к такому физическому проявлению агрессивности, которое запрещается правилами соревнований. Допустимы или недопустимы подобные проявления, зависит от особенностей конкретного вида спорта, принципов судейства и терпимости товарищей по команде, тренера соперников к крайним формам агрессивного поведения (“в рамках правил”). Приводим схематическое изображение уровней агрессивности и агрессивного поведения, наблюдаемых и проявляемых в спорте.



Снижает или повышает спорт агрессивные тенденции и непосредственные агрессивные действия

Многочисленные философы, натуралисты, психологи и психиатры пытались определить, каким образом спортивная деятельность влияет на уровень агрессивности зрителей и участников. В целом они пришли к выводу, что не во всех случаях спорт может быть эффективным средством снижения агрессивности и напряжённости в группах и у отдельных индивидов.

Другая точка зрения на то, каким образом агрессивность в спорте может повлиять на агрессивные тенденции у человека, основана на наблюдении изменчивости агрессивности в зависимости от физических усилий индивида, который её проявляет, и, что особенно важно, от результатов, к которым приводят агрессивные действия. Агрессивное поведение может снизить фрустрацию или способствовать проигрышу соперника. С другой стороны, оно может усилить фрустрацию (за нарушение правил соперник получает право на штрафной бросок или свободный удар и побеждает).

На основании этих положений была построена модель, в соответствии с которой снижение агрессивности зависит от агрессивных потребностей субъекта, от величины физического напряжения, а также от результатов агрессивных действий.



**Модель для изучения агрессивности в спорте**

На основе этой модели можно предположить, что агрессивные тенденции снижаются, если проявление агрессивности связано с физическим утомлением и, если агрессивные действия в определённой спортивной ситуации поощряются. Более того, у субъектов с выраженным стремлением к агрессивности вероятность снижения этих тенденций благодаря занятиям спортом не снижается, в отличие от людей с незначительно выраженными или средними агрессивными установками и потребностями.

### **Агрессивность в спорте (специальные исследования)**

Недавно проведённое исследование агрессивности в спорте определило ситуации и условия, которые обычно вызывают агрессивное поведение спортсменов. И хотя в исследовании принимали участие только немецкие футбольные команды (наблюдение проводилось в течение 1800 матчей), полученные результаты позволяют раскрыть причины и условия проявления агрессивности спортсменами в различных ситуациях.

Фолькамер, проводивший исследования, рассматривает спортивную команду как своеобразное общество в миниатюре, содержащее в себе фрустрации, поощрения и взаимодействия, которые наблюдаются и в социальных группах. Он предсказал (и в большинстве случаев правильно), в каких именно спортивных ситуациях можно ожидать агрессивного поведения спортсменов. К агрессивным действиям он отнёс персональные (неэтические) нарушения правил (фолы), вербальную (словесную) и физическую агрессию. Он получил следующие данные:

1. Проигрывающие команды совершают больше нарушений, чем те, которые выигрывают. Очевидно, фрустрация, вызванная возможностью поражения, вызывает агрессивное поведение\*.

*\* Профессор Фолькамер указывает, что нарушение правил могут возникать также из-за проблем координации и не всегда являются результатом чрезмерно агрессивного поведения.*

2. Команды, играющие на своём поле, допускают меньше нарушений, чем те, которые играют на чужом. Фолькамер объясняет это незнакомой средой, а также тенденцией приезжих команд воспринимать себя во враждебной среде. Поэтому нарушения совершаются ими не только против их соперников, но и косвенным образом против болельщиков, поддерживающих их соперников. Следовательно, делает предположение автор, многие нарушения представляют собой утончённую форму агрессивности, направленной спортсменами как против зрителей, так и против соперников.

3. Нарушений обычно бывает меньше, когда команда имеет большое число очков или забитых голов, по сравнению с менее результативными матчами. Фолькамер считает, что при каждом забитом голе происходят снижение психического напряжения и перестройка отношений в команде, тогда как при небольшом количестве забитых голов напряжение сохраняется на довольно высоком уровне, что приводит к агрессивности и большему числу нарушений.

4. Команды, занимающие более низкое место в турнирной таблице, обычно допускают больше нарушений, чем команды, занимающие более высокие места. Это обстоятельство автор объясняет более высоким уровнем фрустрации у проигрывающих команд, а также возможным отсутствием у них умения играть агрессивно, не нарушая правил. Оказалось также, что команды, занимающие более низкие места в турнирной таблице, действуют более агрессивно, даже когда они выигрывают.

5. При встречах команд, занимающих различные места в турнирной таблице, команда, которая находится выше, допускает большее число нарушений. Это является подтверждением так называемого “закона кто кого клюнет”, наблюдаемого у животных. Там агрессивность особи более высокого статуса допускается, особенно если она направлена на других членов группы с более низким статусом\*.

*\* Пятый пункт не противоречит четвёртому. Когда играют команды, занимающие 8-е и 9-е места, то первая команда допускает нарушений больше, чем вторая. Аналогичная картина наблюдается при встречах команд, занимающих 12-е и 13-е места. Однако сумма нарушений, допущенных командами, занимающими 12-е и 13-е места, больше, чем сумма нарушений у команд, занимающих 8-е и 9-е места.*

В этом обстоятельном исследовании были выявлены и другие, косвенные, факторы, влияющие на число нарушений, совершаемых спортсменами. Например, когда встречались команды, занимающие верхние и нижние места в турнирной таблице, то наблюдалось больше нарушений, чем в случае, когда играли команды, занимающие места в середине таблицы. Автор выдвигает предположение, что игроки лучших команд обычно напряжены и более агрессивны, поскольку они боятся потерять возможность выиграть чемпионат или потерять призовое место, тогда как более слабые команды боятся лишь одного – оказаться последним в турнирной таблице и покинуть данную лигу. С другой стороны, команды, находящиеся в середине турнирной таблицы, свободны от этих переживаний и поэтому допускают меньше нарушений.

Кроме того, соотношение в счёте в каждой конкретной игре, по-видимому, также влияет на число допущенных нарушений. В играх с примерно равным счётом, как и в тех, где практически нет борьбы, обычно наблюдается меньше нарушений и грубости, чем тогда, когда разница в счёте больше выражена. В первом случае спортсмены стремятся выиграть и поэтому следят за тем, чтобы не допускать излишней агрессивности (грубости). И, наоборот, когда разница в счёте настолько велика, что ни одна из команд не сомневается в окончательном исходе игры, то потребность в проявлении агрессии минимальна.

Фолькамер также указывает на несколько проблем, связанных с уровнем агрессивности в спорте, выявленным в ходе анализа количества нарушений. Например, он отмечает “цепную реакцию” в нарушениях правил – если игра началась с серьёзного нарушения, то затем следует целая серия нарушения правил из-за ухудшения морального духа команды.

Обобщая полученные результаты, Фолькамер делает вывод, что агрессивность (нарушение правил) в спортивных командах с социологической и психологической точек зрения представляет собой “нормальное” явление. На нарушения правил игры влияют по крайней мере четыре фактора: 1) выигрывает или проигрывает команда; 2) играет ли команда на своём или чужом поле; 3) велика ли разница в счёте; 4) какое место в турнирной таблице занимает команда соперников.

### **Агрессивность и распределение ролей**

Трудно определить, выбирает ли индивид с агрессивными наклонностями сам вид спорта и игровое амплуа в команде, требующее проявления агрессивности, или занятия определённым видом спорта каким-то образом способствуют формированию должной агрессивности у человека. Как тренеры, так и зрители, и спортсмены ожидают от участников, выполняющих в команде определённое амплуа, проявления агрессивности, если последние добиваются признания и успеха.

По крайней мере, в одном из исследований, проведённом Уильямсом и Иозефом, была предпринята попытка выяснить, придерживаются ли тренеры определённых стереотипов относительно личностных характеристик, имея в виду агрессивность у игроков,

выполняющих различные амплуа.

Результаты психологического тестирования, хотя и не имели решающего значения, но все же в известной мере подтвердили зависимость стереотипного ранжирования игроков от выполняемой ими роли в команде. Авторы высказывают предположение, что на результаты исследования мог повлиять один из двух факторов: а) тренеры могли считать спортсмена агрессивным только потому, что он выполнял определённое амплуа в команде; б) сами игроки могли выполнять соответствующие роли, зная, каких действий ждут от них.

Далее было высказано предположение, что ожидания тренера и его восприятие поведения, которое должен демонстрировать игрок определённого амплуа, может не соответствовать тому, что представляет собой спортсмен на самом деле или, по крайней мере, каким он сам себя воспринимает. Это последнее обстоятельство может разочаровать тренера.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ**

На основе имеющихся литературных данных тренеры могут сделать практические выводы о том, как понимать, направлять по нужному руслу и контролировать агрессивность спортсменов.

1. Развитие агрессивного поведения зависит от характера общения ребёнка с родителями. Как правило, характер агрессивности связан с санкциями родителей – в зависимости от того, какой интенсивности и направленности агрессивное поведение поощряется или наказывается. Тренер может в этом разобраться при обсуждении со спортсменом его поведения, при наблюдении за общением своих воспитанников с родителями, когда те приходят на тренировки или соревнования, и при анализе автобиографических данных спортсмена.

2. Не все молодые спортсмены, являющиеся членами команд в видах спорта, где агрессивность поощряется, считают её нормальным явлением. В силу особенностей воспитания для них может быть характерно выраженное чувство вины, которое будет мешать их выступлениям. В данном случае целесообразно обсудить с молодым спортсменом причины его неумения проявить агрессивность во время игры, а не направлять на него “агрессию тренера”.

3. На тренера ложится моральная ответственность за оказание помощи спортсмену в конце его спортивной карьеры, чтобы тот мог направить в другое русло свою энергию и агрессивность, если ему приходилось проявлять чрезмерную и потенциально-опасную агрессивность, занимаясь спортом. Эту проблему достаточно подробно рассмотрел Байссер. В целом же подобная перестройка может потребовать профессиональной помощи со стороны психологов или психиатров.

4. Наблюдение агрессивности, в свою очередь, может вызвать агрессивность. Запасных игроков, подключающихся к игре после наблюдения за агрессивными действиями партнёров по команде, иногда нужно предупреждать против чрезмерного проявления своих эмоций. Наиболее критическим моментом в игре для всех участников является ситуация после проявления агрессивности, независимо от того, была она наказана судьями или нет. Тренер, сохраняющий при этом полное спокойствие и успокаивающий игроков, не только оказывает положительное влияние на нравственные и психологические потребности своих воспитанников, но и способствует улучшению их последующего выступления на соревнованиях.

5. Направленность агрессивности может быть самой различной. Нередко он меняет свой объект. Тренер не должен всякий раз

проявлять ответную агрессивность, если спортсмен реагирует на него агрессивно. В этом случае тренер должен спросить себя: а не связано ли поведение спортсмена вообще с его отношением к авторитету и старшим? Не напоминает ли он спортсмену его отца? Не переносит ли спортсмен на тренера свою враждебность по отношению к товарищам по команде или соперникам?\*

*\* Разумеется, тренер не должен исключать возможность того, что спортсмен действительно зол именно на него.*

6. Необходимо научить спортсменов проявлять агрессивность, но в соответствии с правилами соревнований и общепринятыми нормами поведения, особенно в играх против более сильных соперников и при проигрыше. В некоторых видах спорта, требующих проявления агрессивности, отдельные спортсмены нуждаются в значительной помощи при овладении умением проявлять нужную агрессивность, контролировать её и не испытывать угрызений совести после подобных действий.

7. Агрессия может быть вызвана как внутренними, так и внешними стимулами. Поэтому тренер не должен удивляться, если спортсмен вдруг неожиданно проявит чрезмерную агрессивность, казалось бы, в безобидной ситуации. Прогнозирование подобного рода вспышек значительно облегчится, если тренер будет хорошо знать личностные особенности спортсмена, его прошлое, положение в настоящее время и те моменты, которые вызывает у него чрезмерную агрессивность в жизни и в спортивной деятельности.

8. Тренеры не должны поддаваться влиянию стереотипов агрессивности при оценке реального уровня агрессивности, которым обладает данный спортсмен.

## РЕЗЮМЕ

Агрессивное и враждебное поведение животных и человека проявляется в различных формах. У животных агрессивность служит для установления иерархии отношений, добывания пищи, поиска пары. В человеческом обществе проявление физической агрессивности допустимо лишь на спортивном поле или в игровом зале.

Первые агрессивные тенденции проявляются в детстве и формируются под влиянием соответствующих реакций родителей на агрессивное поведение ребёнка в зависимости от того, наказывается оно или поощряется ими и в каком направлении проявление агрессивности допускается. По мере того как ребёнок становится подростком, у него формируется потребность проявлять агрессивность и выражать своё отношение, когда агрессивность проявляют другие. Нередко при агрессивном поведении у него возникает чувство вины под воздействием имеющихся возможностей и общего психического и физического развития.

Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а спортивная деятельность не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность приводят к фрустрации (штраф за нарушение правил или проигрыш), то агрессивность у него скорее всего сохранится. С другой стороны, если у спортсмена невысокая потребность к агрессивности, игра (или другая деятельность) вызывает у него хотя бы среднюю усталость или его поощряют за выигрыш или достигнутый успех, то его агрессивность снижается.

Агрессивность можно измерить с помощью проективных методик, личностных тестов или с помощью специально организованных экспериментальных ситуаций, в которых агрессивность стимулируется по отношению к другому испытуемому. Эти методики помогают выявить глубокие агрессивные тенденции, которые трудно заметить при наблюдении за обычной деятельностью спортсмена. С помощью этих методик можно определить и тип направленности агрессивного поведения спортсмена – на себя или на других.

При исследовании нарушений, совершаемых западногерманскими футболистами в различных условиях игровой деятельности, было установлено, что большей агрессивности игроков способствуют такие факторы, как проигрыш, небольшая разница в счёте, игра на чужом поле и низкое место в турнирной таблице. С другой стороны, команды высокого класса, играющие на своём поле при почти равном счёте или при большой разнице в счёте, проявляют меньшую агрессивность.

Управление агрессивностью представляется одной из важных задач во многих видах спорта, включая и те, где физический контакт поощряется и где агрессивность можно направить на мяч, копьё или другой объект. Тренер, который умеет прогнозировать проявление чрезмерной агрессивности у своих спортсменов, хорошо понимает их и природу самой агрессивности, имеет все возможности стать хорошим руководителем и наставником молодёжи.

## ГЛАВА 10. АКТИВАЦИЯ (ВОЗБУЖДЕНИЕ)

Важнейшей задачей тренера является ответ на вопрос: как эмоционально настроить, возбудить спортсмена или команду перед соревнованием? И действительно, многие дискуссии, посвящённые мотивации, касаются того, как мобилизовать спортсмена, чтобы он показал свой оптимальный результат. Обычно задача заключается в том, чтобы создать условия, которые способствовали бы наилучшей деятельности спортсмена – его самым дальним броскам, максимально быстрому бегу или поднятию максимального для него веса, но при этом не допустить перевозбуждения, которое могло бы ухудшить выступление. Большинство психологов рассматривают возбуждение (активацию) как некоторую шкалу показателей, характеризующую различную степень готовности к действию от глубокого сна до состояния крайнего возбуждения.

Обзор литературы по психологии показывает, какое внимание уделяется попыткам поддерживать любую человеческую деятельность (как умственную, так и физическую) на нужном уровне интенсивности. Результаты исследований, проведённых спортивными психологами, показывают, как можно во время соревнований повысить интенсивность усилий спортсмена до оптимального уровня. При психологической подготовке спортсмена к максимальному усилию предлагались как научно обоснованные методы, так и методы, основанные на мистических воззрениях.

Задача создания условий и “психологической установки” на достижение максимального результата является достаточно трудной. Состояние мобилизации или депрессии можно объяснить целым рядом причин, из которых лишь некоторые доступны для наблюдения. Сам спортсмен может создать соответствующую установку, которая приведёт его к перевозбуждению или недостаточной активации. В то же время на его готовность к показу максимальных усилий могут влиять и внешние факторы. Более того, проблема заключается не просто

в том, чтобы привести спортсменов в возбуждённое состояние перед соревнованием, а в необходимости создать у них оптимальный уровень активации и возбуждения, превышение которого может нарушить выполнение сложно-координированных движений или каким-то другим образом затруднить спортивную деятельность. Трудность этой задачи заключается и в том, что спортсмены отличаются по поведенческим признакам, которые характеризуют их физическую и психологическую готовность. Поэтому методы, пригодные для одного спортсмена, могут быть бесполезными для другого.

Учитывая эти трудности, в данной главе будут рассмотрены различные аспекты проблемы активации. Сначала читатели познакомятся с обзором основных исследований и методами, которые применяются спортивными психологами во всём мире. Здесь, как и в других разделах книги, нет конкретных формул и рецептов. Вместо этого приводятся принципы, которые тренер, полагаясь на свой интеллект, здравый смысл и интуицию, может применять в работе с конкретными спортсменами, в конкретных ситуациях.

### **ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Результаты многочисленных исследований, проведённых в психологических и физиологических лабораториях по проблеме активации человеческой деятельности, имеют практический выход, представляющий интерес для тренеров\*.

*\* При изложении материала термины “активация” и “возбуждение” будут использованы как синонимы. Они обозначают констелляцию (сочетание) психологических, мышечных и физиологических признаков, указывающих на различную степень готовности индивида к активной физической работе.*

В физиологическом отношении активация индивида, возникающая либо под воздействием ситуации, либо как результат его собственной оценки напряжённости предполагаемой деятельности, характеризуется двумя группами признаков, включающими: а) показатели, свидетельствующие о подготовке организма к деятельности (повышение мышечного тонуса, изменения зрительного восприятия, повышение пульса и изменение со стороны дыхательной системы), и б) показатели, свидетельствующие о том, что в организме временно прекращается активное функционирование систем, которые могут помешать интенсивной мышечной деятельности (замедление движения стенок желудка, подавление рефлексов, связанных с выделительными функциями, и т. д.).

Кроме того, при достаточном уровне активации у спортсменов обнаруживаются глубоко специфические индивидуальные различия в реакциях физиологических и мышечных систем. У одних, например, напрягаются все группы мышц, тогда как у других наблюдается своеобразное сочетание напряжения лишь в определённых группах мышц. Даже физиологические признаки возбуждения, например, повышение потливости ладоней, имеют глубоко индивидуальный характер. У некоторых людей при возбуждении резко учащается пульс, у других этого не наблюдается. У одних сильно потеют ладони, у других нет. По этой причине методы измерения психических и физиологических процессов могут быть эффективными для одних спортсменов и малопригодными для других. Более того, члены команды могут находиться на разных уровнях активации, казалось бы, в одинаковой потенциально стрессовой ситуации (спортивного соревнования). Люди отличаются друг от друга не только по физиологическим реакциям организма, но и по опыту пребывания в подобных ситуациях и по их отношению к настоящей ситуации, поэтому форма возбуждения у них может быть самой различной.

Наибольший практический интерес представляют результаты исследований, в которых эффективность деятельности сопоставлялась с различными уровнями активации спортсменов на протяжении обычного дня.

В целом результаты этих исследований показывают, что для любых физических усилий (обычно требующих некоторого участия и умственной деятельности) существует оптимальный уровень возбуждения. Если этот уровень превышает оптимальный, то результаты спортивной деятельности ухудшаются.

Более того, выполнение простых и хорошо освоенных заданий стимулируется весьма высоким уровнем возбуждения, в то время как сложные, недостаточно освоенные или новые задания в таких условиях выполняются хуже. Эти зависимости могут быть представлены следующим образом:



В различных видах спорта требуются различные уровни мобилизации. Более того, даже в одном и том же виде спорта различные действия и навыки требуют для своей реализации различных уровней активации.



Другая особенность возбуждения, которая была обнаружена в исследованиях, имеет важное значение для тренера: всякое возбуждение заразительно – оно передаётся другим. На уровень активации спортсмена действуют и социальные влияния. Легко возбудимые игроки могут вызвать у своих товарищей по команде перевозбуждение в раздевалке, а тренер, плохо владеющий собой, может стать причиной значительных изменений в уровне возбуждения у своих воспитанников. Перевозбуждённые игроки заражают своим состоянием товарищей по команде до начала соревнований или во время них.

Кроме того, спортсмен, ожидающий напряжённых физических усилий, будет проявлять физиологические признаки активации, которые примерно будут соответствовать требованиям деятельности. В некоторых исследованиях, посвящённых изучению этого вопроса, было установлено, что (по крайней мере в общих чертах) процессы активации у человека могут непроизвольно (неосознанно) различать высокие и средние антиципируемые нагрузки на мышечную и сердечно-сосудистую системы. Исследования гребцов, канатоходцев, футболистов и других людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, подтвердили предположение о том, что ожидание интенсивной деятельности вызывает изменения в частоте пульса, химическом составе крови, а также в дыхании и кровяном давлении.

Таким образом, целый ряд общих данных, полученных в ходе исследований, позволяет сделать следующие практические выводы:

- 1) каждому виду задач соответствует оптимальный уровень возбуждения;
- 2) перевозбуждение может ухудшить выполнение недостаточно хорошо освоенных движений либо заданий, требующих точности;
- 3) в психологических, мышечных и физиологических показателях активации существуют выраженные индивидуальные различия;
- 4) ожидание предстоящей интенсивной деятельности приводит к изменению уровня возбуждения.

### **АКТИВАЦИЯ В СПОРТЕ. ДАННЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Некоторые из только что рассмотренных общих принципов изучались и в спорте. Кроме того, в экспериментальных и клинических исследованиях изучались специфические проблемы активации спортсменов. Так, Ренольд измерял показатели крови у членов студенческой команды гребцов до тренировки. У гребцов были зарегистрированы значительные изменения количества эйзинофилов. Перед участием в гонках у гребцов, рулевых и у тренера отмечались выраженные сдвиги в состоянии организма, вызванные предстоящим стрессом.

Хармон и Джонсон обнаружили заметные изменения кровяного давления и других показателей возбуждения у 42 футболистов перед матчами. Учащение пульса было зафиксировано у 5 хорошо подготовленных спортсменок-бегуний в исследовании Скубик и Хильгендорф, при этом 59% величины физиологической адаптации к предстоящим забегам было выявлено задолго до начала соревнований благодаря действию эмоциональных факторов. Козар обнаружил существенные изменения в частоте пульса у спортсменов перед началом состязаний в лазанье по канату, однако этот показатель оказался неинформативным в предсказании результатов выступления.

Спортивные психологи в Восточной Европе также проявляли значительный интерес к этой стороне спортивной деятельности. Например, с 1920г. учёные в Советском Союзе исследовали различные аспекты этой проблемы, включая уровень возбуждения спортсмена за несколько дней, недель и месяцев до начала соревнований, и физиологические показатели, сопровождающие активацию в

предсоревновательный период, и способность спортсмена регулировать свой уровень возбуждения перед соревнованием либо самостоятельно, либо с помощью специалиста с тем, чтобы достичь оптимального уровня. В связи с последней проблемой спортивные психологи (так же как и тренеры) стремились к тому, чтобы спортсмен не достигал своего пика слишком рано или слишком поздно. Этим же психологов интересовало время сосредоточения спортсмена перед соревновательным подходом. Они провели глубокое изучение этого параметра, поскольку он отражает качество последующей деятельности.

В течение целого ряда лет, учёные, интересующиеся проблемой активации в спорте, формально и неформально изучали различные медицинские, психотерапевтические, психологические, физиологические, а иногда и мистические методы регуляции возбуждения. Некоторые из этих методов будут рассмотрены ниже.

Интересные исследования были посвящены изучению проблем активации, возникающих у спортсмена, который неожиданно сталкивается с изменениями требований к выполняемым физическим усилиям – их надо либо снизить, либо резко повысить. Допустим, спортсмена подготовили к выступлению в беге на определённый день и в установленный час. При этом у него тщательно регистрируются показатели активации. Однако, когда наступает день и час выступлений, спортсмену говорят, что дистанция кросса не такая трудная, как предполагалось, или время старта переносится с 16 часов на 17. В других случаях использовалась обратная тактика. Спортсмену до соревнований говорят, что ему надо бежать в 3/4 силы, а когда наступает время старта, требуют показать максимальный результат. И снова регистрируются соответствующие физиологические показатели.

Как и следовало ожидать, спортсмены высокого класса лучше регулируют уровни активации при неожиданных изменениях требований к интенсивности или времени приложения усилий. Они могут успокоиться и затем вновь достигнуть нужного уровня возбуждения быстрее, чем спортсмены, имеющие меньший опыт.

Неожиданные изменения во времени и интенсивности физических усилий – довольно частое явление в реальных условиях соревнований (например, откладывается на более поздний час выступление в каком-либо виде лёгкой атлетики или игра переносится на другой день). Поэтому такие исследования, хотя они и неприятны спортсменам, могут помочь лучше подготовиться к стрессовым ситуациям, характерным для спорта. Подобные ситуации в значительной мере влияют на уровень возбуждения спортсмена, а это, в свою очередь, связано с результатом выступления.

### **Длительная и кратковременная подготовка спортсмена и активация**

Ванек и другие исследователи предложили разделить предсоревновательный период на четыре фазы по уровню активации и предстартовой напряжённости. Первая фаза включает в себя достаточно длительный период и начинается, когда спортсмен принимает решение о выступлении в конкретных соревнованиях. Эта фаза может длиться недели и даже месяцы, предшествующие соревнованию, и сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницы и физиологическими изменениями, указывающими на повышенные уровни возбуждения, например, колебаниями кровяного давления.

Вторая фаза охватывает кратковременный период – от тренировки до соревнования. Здесь возможно применение различных

тактических вариантов, которые могут благоприятно (или неблагоприятно) повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению.

Третья фаза – стартовое состояние – наступает при включении спортсмена в атмосферу соревнований. В этот момент неопытные спортсмены обычно или перевозбуждаются, или впадают в состояние апатии, или иначе проявляют физиологические и психологические признаки стресса.

И, наконец, возникают условия активации непосредственно в соревновательной деятельности. Обычно во время длительной гонки или игры, а также между отдельными попытками в лёгкой атлетике, гимнастике или фигурном катании наблюдаются изменения в уровне активации. По данным исследований, в этот период спортсмен должен либо сам управлять своим состоянием, либо получать помощь со стороны. В этом завершающем периоде активации время, которое имеется в распоряжении у спортсмена между попытками максимального приложения усилий, является наиболее важным для него. Иногда продолжительность этих периодов не зависит от спортсмена, тогда как в других случаях у него есть какой-то запас времени, например, между попытками в прыжках в высоту или подходами к штанге.

Болгарский спортивный психолог Филип Генев тщательно изучил скорость выполнения штангистами отдельных движений во время соревнований, когда они находятся в состоянии “мобилизационной готовности”. Он обнаружил, что перед удачными попытками на помосте спортсмены быстрее выполняли задания в лабораторных условиях, чем перед неуспешными.

Таким образом, было установлено, что успешное выступление в этом сложном и взрывном виде спорта зависит от достижения спортсменом высоких уровней активации ещё до подхода. Исследования Генева (охватывающие 10-летний период изучения борцов, гимнастов легкоатлетов, гребцов, футболистов, а также тяжелоатлетов и баскетболистов) касались и особенностей внимания спортсменов во время соревнований и в перерывах между попытками. Адекватная мобилизация (активация) связана с подготовкой спортсмена, его психическим состоянием, степенью трудности задачи, его общим состоянием здоровья, а также продолжительностью времени, затрачиваемого спортсменом на сосредоточение перед выполнением попытки. В 1965 г. он, например, зафиксировал время сосредоточения советского тяжелоатлета Л. Жаботинского на чемпионате мира в Тегеране. Оказалось, что перед тремя последними подходами (и самыми успешными) время сосредоточения было значительно больше (70 сек.), чем перед двумя первыми упражнениями (рывок и жим) – соответственно 40 и 50 сек.

Аналогичные исследования были проведены в Советском Союзе с фиксацией времени сосредоточения перед каждой попыткой Валерия Брумеля, бывшего чемпиона мира в прыжках в высоту. Генев и другие спортивные психологи в Болгарии и Советском Союзе исследовали также время между попытками как функцию разминки до или во время соревнований.

### **МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ УРОВНЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ**

Клинические и экспериментальные психологи, психиатры и физиологи, интересующиеся проблемами психологии спорта, разработали и частично исследовали ряд методов регуляции уровня возбуждения у спортсменов до, во время хода соревнований и после выступления. Некоторые из этих методов представляют собой несистематизированное обобщение клинического опыта без какой-либо

методологии или экспериментального обоснования. Другие методы достаточно точны и основаны на внешних периферических реакциях и помогают спортсмену достичь различной степени мышечного расслабления или напряжённости. При этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Часть методов делают акцент на изменении психического состояние – ход мыслей, настроение спортсмена. И, наконец, есть методы, сочетающие воздействие на периферические и центральные функции нервной системы спортсмена.

Ниже приводится краткий обзор этих методов и приёмов. Более подробно эти методы, а также результаты исследований рассматриваются в соответствующей литературе, которая приведена в библиографии.

**Релаксационная\* тренировка.** В начале 30-х годов американский врач Э. Якобсон опубликовал книгу под названием «Прогрессивная релаксация (расслабление)», в которой были изложены точные методы снижения остаточных мышечных напряжений у людей, страдавших в той или иной мере от чрезмерного напряжения, отрицательно влиявшего на нормальное функционирование организма. Суть метода заключается в том, что человек принимает удобное положение, а затем ему дают почувствовать точную степень мышечного напряжения всего тела, различных его частей, и особенно мышц головы и шеи. Сначала пациенту, например, предлагают “максимально напрячь мышцы”, затем после расслабления снова “напрячь мышцы вполсилы”, затем “в четверть силы от максимального усилия” и так далее – до тех пор, пока человек не научится напрягать свои мышцы по желанию с любой интенсивностью. В ходе занятий человеку предлагают также напрячь с различной силой мышцы различных частей тела и даже отдельные мышцы какой-нибудь части тела.

*\*Релаксационный – от слова “relax” – расслабиться.*

Основная гипотеза Якобсона основывалась на том, что между мышечной системой и эмоциональным состоянием человека существует прямая зависимость. Как только достигается сознательный контроль над периферическими скелетными мышцами, то одновременно человек имеет возможность контролировать своё внутреннее эмоциональное состояние. В течение многих лет многочисленные физиотерапевты, а также некоторые психологи и психиатры свято следовали методу Якобсона. Странники этого метода опубликовали несколько работ, в которых предлагались различные варианты этого метода, а также приводились клинические случаи, где релаксационная тренировка сыграла свою роль.

Этими методами иногда пользуются сами спортсмены, в других случаях они применяют их под руководством специалистов, однако, насколько мне известно, до сих пор нет достаточно систематических исследований, которыми бы подтверждалась или отрицалась эффективность этих методов в спорте\*. Утверждение о том, что регуляция напряжения периферической мышечной системы влияет на внутренние эмоциональные и физиологические состояния, не представляется достаточно убедительным. Так, Эдельман отметил, что метод Якобсона столь же эффективен, как и простая просьба расслабиться. Тем не менее считают, что эти методы всё-таки приносят пользу, особенно тем спортсменам, у которых повышенные эмоциональные состояния сопровождаются чрезмерным мышечным напряжением, а также в таких видах спорта, где необходима тонкая координация движений, – иначе чрезмерное напряжение больших

групп мышц будет препятствовать хорошему выступлению спортсмена.

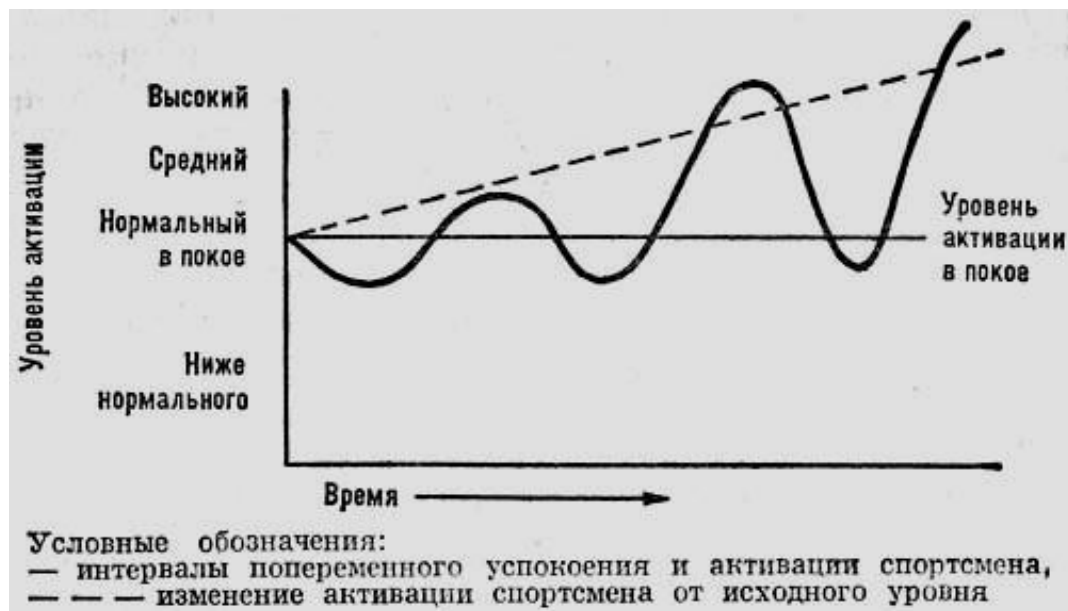
*\*Исключение составляет клинический случай, описанный Найдиффером и Декнером, исследовавшими одного толкателя ядра. Они использовали релаксационную тренировку в сочетании с методикой Шульца, и результаты этого спортсмена улучшились.*

**Аутогенная тренировка Шульца.** В то время как в США Якобсон излагал свои методы мышечной релаксации, немецкий психиатр Иоганн Шульц начал разрабатывать метод, ставший известным под названием “аутогенная тренировка”. И хотя первое описание этого метода на английском языке появилось лишь в конце 50-х годов, он получил широкое распространение среди многих психиатров, психотерапевтов и спортивных психологов. Этот метод заключается в том, что человек должен сосредоточить внимание на функциях мышечной и автономной (вегетативной) системы и на психическом состоянии. Человеку предлагают расслабиться различными способами, а также представить мысленно потепление его отдельных частей тела (конечностей) или области живота. Ему также помогают научиться регулировать частоту своего пульса и дыхания и вызывать ощущение тяжести в различных частях тела путём мысленного представления соответствующих зрительных образов. Метод предусматривает и другие пути саморегуляции психических состояний через мысленное представление человеком различных эмоциональных ситуаций, абстрактных предметов и т. п.

Этот метод прошёл широкую экспериментальную проверку с объективной регистрацией изменений психофизиологических процессов, происходящих в организме. Например, было обнаружено, что представление тепла в конечностях действительно вызывает их потепление, что частоту пульса можно научиться произвольно менять, так же, как и вызывать существенные изменения в дыхательной системе. Экспериментально установлено, что значительные изменения могут происходить и в величине электрического потенциала головного мозга.

Спортивные психологи, особенно психологи Восточной Европы, включили метод Шульца и различные его модификации в предсоревновательную подготовку спортсменов. В Чехословакии, например, использовали экран для демонстрации частоты пульса, за которым наблюдает сам спортсмен, пытаясь при этом сознательно регулировать деятельность своей сердечно-сосудистой системы. Эффективность применения методов Якобсона и Шульца зависит от профессионального уровня и специальной подготовленности врача или психолога, использующих эти методы в своей практической работе, а также от самого спортсмена, его зрелости и восприимчивости.

Одно из основных отличий методики Шульца от гипноза заключается в том, что в первом случае спортсмена учат различным способам саморегуляции (через перцептивные, физиологические, психологические и мышечные системы), тогда как во время гипноза им управляет врач, проводящий сеанс. И действительно, многие спортсмены международного класса могут в дальнейшем самостоятельно применять метод Шульца или различные его модификации.



К сожалению, интерес к методу Шульца (и его близкой разновидности – методу психотонической тренировки) не сопровождался широкими научными исследованиями его валидности в литературе, доступной спортивным психологам стран английского языка\*. Многие европейские психологи считают, что с помощью этого метода перевозбуждённого спортсмена можно привести в состояние расслабления (релаксации), а затем соответствующим внушением, направленным либо на понижение, либо на повышение уровня активации, вновь привести в состояние возбуждения, превышающее то, которого бы он мог достичь при обычной активации без предварительного “успокоения” и “настройки” на игнорирование чрезмерных стимулов окружающей среды. По их представлениям, на приведённой схеме достаточно точно сопоставляются методы активации от “исходного уровня” с методами активации при использовании “активного успокоения”\*\*.

\* В середине 60-х годов в Париже проводилась конференция, в которой приняли участие 75 психологов. На ней обсуждалась практическая ценность, а также методические и теоретические вопросы психотонической тренировки.

\*\* Возбуждение спортсмена при таком переменном методе воздействий обычно достигается словесным обращением к его ведущим мотивам (например: “постарайся ещё сильнее ради своей страны”, “разозлись на соперников”).

Степень активности спортсмена при использовании метода Шульца (и других аналогичных методов) может быть самой различной. Например, в начале спортсмену необходимы непосредственное руководство и помощь со стороны психолога. Затем текст формул и внушений можно записать на магнитофон, и, наконец, спортсмен сам может прибегнуть к самовнушению. Некоторые спортсмены

разработали свои практические способы и приёмы регуляции состояний до, во время и после соревнований. Поэтому они с интересом относятся к информации о существующих подходах, но отрицательно реагируют на льстивые уговоры врача или психолога команды.

**Другие методики.** Одни из них прагматичны и операциональны, другие направлены главным образом на психическое и эмоциональное состояние участника, а не непосредственно на его мышечную, физиологическую или нервную системы. Немногие из этих методов прошли экспериментальную проверку. Большинство из них привлекло внимание автора в ходе бесед и дискуссий с лучшими тренерами и спортсменами высокого класса из различных стран.

Снижение значимости соревнования. Некоторые тренеры успокаивают спортсмена перед соревнованием, показывая их истинную значимость. Как пример крайнего случая этого метода можно привести высказывание одного тренера, который перед игрой сказал своему защитнику, что “результат этой игры не будет волновать 8 миллионов китайцев”. Школьный тренер может сказать чрезмерно возбуждённому спортсмену, что в стране очень много школ (около 35 000) и команды каждой из них играют несколько игр в год. Поэтому выигрыш или проигрыш данной конкретной игры большой роли не играет.

К спортсмену, недостаточно возбуждённому перед соревнованием, может быть применён обратный подход – всячески подчёркивается значимость именно этих соревнований в настоящий момент и для проведения итогов проделанной работы. При этом могут применяться различные способы повышения его уровня мотивации, включая мотивы самосовершенствования и самоуважения.

Социальная изоляция и выбор контактов. Социальные условия такие, как присутствие других людей, которые могут быть перевозбуждены или недостаточно возбуждены, существенно изменяют уровень возбуждения спортсмена. Поэтому часто бывает полезно задолго до соревнований (игры) специально создать желаемые социальные условия

(подобрать, например, товарищей по комнате). Место спортсмена в раздевалке тоже можно заранее выбрать так, чтобы он общался с членом команды, уровень активации которого положительно влиял бы на него.

Можно регулировать не только контакты с товарищами по команде (т. е. чрезмерно возбуждённый спортсмен может вступить в контакт с более спокойным партнёром), но и “подключить” в этот процесс тренера. Например, тренеры по фигурному катанию иногда могут наблюдать, как их спокойный коллега общается с фигуристами перед выполнением обязательных упражнений “школы”, требующих высокой точности движений и незначительного возбуждения. Напротив, перед выполнением произвольной программы спортсменам полезен контакт с более эмоциональным, инициативным тренером. Если тренер работает с командой один, то ему следует оценить свои личностные особенности и больше общаться перед соревнованиями с теми спортсменами, на уровень активации которых он будет влиять положительно, и по возможности избегать тех спортсменов, на уровень возбуждения которых он может повлиять отрицательно. Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Общение недостаточно возбуждённого спортсмена с перевозбуждённым может способствовать оптимальной адаптации обоих.
2. Общение перевозбуждённого спортсмена с перевозбуждённым партнёром (или тренером) скорее всего приведёт к ещё большей активации обоих до нежелательного уровня.

3. Общение игрока в состоянии оптимального уровня активации с перевозбуждённым партнёром может:

- повысить уровень возбуждения спортсмена, находящегося на оптимальном уровне;
- успокоить чрезмерно возбуждённого спортсмена;
- привести к перераспределению возбуждения, несколько превышающему оптимальный уровень.

4. Общение недостаточно возбуждённого спортсмена с оптимально возбуждённым партнёром может привести к незначительному повышению уровня возбуждения у первого, снижению уровня возбуждения у второго или взаимному выравниванию уровней возбуждения таким образом, что у обоих спортсменов он будет ниже оптимального.

5. Общение двух спортсменов со сниженным уровнем мобилизации приведёт к дальнейшему снижению уровня их активации до нежелательных величин.

**Разминка и тренировочные нагрузки.** Перевозбуждение можно снизить путём лёгкого утомления, вызванного достаточно интенсивной предыгровой разминкой или тренировками умеренной сложности, проводимыми за один или несколько дней до соревнований. В некоторых ситуациях причина перевозбуждения может заключаться не в том, что соревнования для спортсмена имеют эмоциональное значение, а в чрезмерном накоплении энергии после прекращения тренировок за несколько дней соревнования. Многие спортсмены, находящиеся в хорошей спортивной форме, выполняют умеренно напряжённые постоянные нагрузки, и неожиданное прекращение тренировок перед ответственными соревнованиями может привести к состоянию перевозбуждения.

Интересно отметить, что многие мировые рекорды были установлены спортсменами после бессонных ночей, в период восстановления после болезни или травмы. Очевидно, можно предположить, что в некоторых случаях недомогание спортсмена снимало эффект перевозбуждения, связанного с соревнованием, вызывая оптимальный уровень активации.

Спортсменов, которые убеждены, что им нужна предсоревновательная разминка, не следует лишать такой возможности, хотя некоторые учёные ставят под сомнение целесообразность разминки в целом. Однако спортсмены, у которых даже лёгкая разминка вызывает повышенное возбуждение, могут вместо этого выполнять облегчённый комплекс упражнений на растягивание или принять тёплый душ, чтобы поднять температуру мышц тела до оптимального предсоревновательного уровня.

**Половая жизнь.** Некоторые спортсмены считают, что выступают лучше, если за, то или иное время до соревнований вступают в интимный контакт. Данные исследований свидетельствуют о том, что на следующий день после полового акта не происходит существенного снижения силы мышц ног (это особенно интересовало боксёров, на которых проводилось исследование). Однако степень энергозатрат в процессе половой деятельности от ситуации к ситуации меняется. Поэтому трудно отличить влияние физических тренировочных нагрузок от затрат “сексуальной энергии” на последующее психическое, эмоциональное и физическое состояние человека.

Хорошая спортивная форма и участие в соревнованиях обычно не снижают полового влечения. Если верить данным обследования, проведённого Кинди, то половое влечение и частота интимных встреч у спортсменов выше, чем у людей, не занимающихся спортом.

Таким образом, физическая подготовленность спортсмена в большинстве видов спорта оказывает, по-видимому, скорее стимулирующее, чем подавляющее действие на половую активность.

Ограничение привычного для спортсмена режима половой жизни ради тренировки не всегда является обоснованным. Так, было установлено, что изоляция боксёра на тренировочном сборе в горах не способствовала улучшению его деятельности по сравнению с ситуацией, когда он находился дома, с семьёй. С другой стороны, у некоторых неженатых спортсменов половые контакты могут происходить реже и потому вызывают довольно сильное утомление. Им, может быть, лучше всего воздержаться от интимных отношений перед соревнованиями. Таким образом, нежелательные влияния половой жизни, а именно слишком высокий или низкий уровень активации, могут быть связаны с нарушением нормального режима половой жизни спортсмена, а не с действием самого полового акта.

**Гипноз.** Гипноз периодически то достигал научного признания, то часто дискредитировался среди неспециалистов и специалистов, а также среди тех, кто непосредственно занимался вопросами подготовки спортсменов. Начиная с середины XIX века гипноз постепенно, будучи до того лишь средством развлечения в гостиных, проникает в кабинет психоаналитика и даже в приёмные хирурга, акушера и зубного врача.

После многолетних научных и псевдонаучных исследований гипнотического воздействия, его методов и влияния установлено, что некоторые люди могут действительно быть загипнотизированы. При этом существуют значительные индивидуальные различия в восприятии гипноза. А то, что часто принимается за гипноз, например, во время представлений, на самом деле результат сотрудничества со стороны испытуемого, который просто не хочет подводить выступающего\*.

*\* В качестве теста на чувствительность к гипнозу применялась следующая методика: испытуемому, стоящему с закрытыми глазами, внушалось, что он покачивается вперёд и назад. Внушаемость определялась по величине движения.*

Время от времени гипноз применялся и с целью улучшения спортивных результатов. Постгипнотические внушения “выступать лучше”, действуя определённым образом, все же не являются эффективными. Однако небольшие улучшения в деятельности могут произойти, если испытуемому, находящемуся в гипнотическом состоянии, внушить, что во время предстоящей деятельности он не будет чувствовать болезненных ощущений или будет действовать свободно и рискованно. С помощью гипноза, если им пользуется квалифицированный специалист, можно улучшить выполнение простых движений, требующих непосредственного проявления силы.

В некоторых странах, где гипноз иногда применялся в спорте, многие спортсмены относятся к нему отрицательно. Считают, что это происходит из-за того, что спортсмены не хотят, чтобы их успех объясняли не их собственными усилиями, а воздействием постороннего человека.

**Уход в себя, “переключение”.** Другой метод снижения уровня возбуждения перед соревнованиями некоторые психологи называют “переключением”. Один известный хоккеист-профессионал говорил, что перед особенно важными играми, когда игроки могли перевозбудиться, в команде нередко доставали колоду карт и начинали играть в бридж. Очевидно, эта игра, требующая значительного внимания, помогала игрокам снизить возбуждение перед предстоящим соревнованием и таким образом способствовала оптимизации

уровня их активации.

Этот метод отвлечения может показаться непригодным для многих тренеров, которые настаивают на том, чтобы их спортсмены размышляли о предстоящем соревновании за несколько часов и даже дней до его начала. Однако такой приём может скорее всего перевозбудить спортсменов, которые уже и так находятся в достаточно возбуждённом состоянии. Подобный эффект имеют и специальные речи, которые в целях стимуляции любят произносить некоторые честолюбивые тренеры.

Итак, для тренера важно научиться в своей работе учитывать индивидуальные различия спортсменов в предстартовых уровнях активации. И действительно, некоторые формы словесных убеждений могут изменить характер и интенсивность действий спортсмена, однако пустые и эмоционально насыщенные фразы общего характера – “бороться” или “постараться как можно лучше” – в наше время действуют только на неопытных спортсменов.

Учитывая, что уровни активации у различных членов команды различны, непосредственное обращение тренера к команде может иметь положительное влияние на деятельность одних спортсменов и отрицательное на других. Эти различия показаны на приведённом ниже рисунке.



Как видно из рисунка, спортсмены 1 и 4 до установки тренера имели, очевидно, невысокий уровень мобилизации. Тренер добился повышения уровня возбуждения у спортсмена 1 до оптимального, тогда как активация спортсмена 4 была настолько низкой, что словесная стимуляция со стороны тренера не оказала никакого воздействия.

С другой стороны, спортсмен 2 уже находился на оптимальном уровне мобилизации, а после беседы тренера он возбудился ещё больше, и его уровень активации повысился настолько, что послужил препятствием к успешному выступлению. Спортсмен 3 был

перевозбуждён и, вместо того чтобы его успокоить (с помощью каких-либо из только что рассмотренных методов), тренер ещё больше повысил уровень его возбуждения, что привело к срыву его деятельности. Тренеру следует учитывать не только индивидуальные различия в уровнях активации спортсменов накануне соревнований, но и помнить также об этнических различиях в индивидуальных способах психологической настройки спортсменов к соревнованиям. Для некоторых спортсменов могут оказаться неприемлемыми пребывание в трансе в какой-нибудь уединённой гостинице и “размышления по поводу предстоящей игры” за сутки или за двое до начала соревнований. Например, один негритянский спортсмен сказал мне как-то, что перед игрой он предпочитает слушать лирическую (задушевную) музыку, чтобы успокоиться и сохранять нужное эмоциональное состояние. Разумный учёт индивидуальных различий спортсменов в пределах возможного при проведении предсоревновательной подготовки должен способствовать улучшению результатов выступления команды.

Кроме того, в ходе предсоревновательной подготовки следует учитывать предыдущий опыт и вести в нужном направлении работу над изменением уже сформированных у спортсмена особенностей реакции на различные соревновательные ситуации. Так, создавая для спортсмена стрессовые ситуации, тренер может научить его распознавать признаки перевозбуждения, которые могут наступить накануне ответственных соревнований. Более того, спортсмен должен сам практически овладеть методами снижения или повышения активации до требуемого уровня.

## РЕЗЮМЕ

Под “активацией”, или “возбуждением”, понимаются физиологические и психологические процессы, в результате действия которых спортсмен выступает на соревнованиях с различной степенью интенсивности. Для успешного выполнения определённой задачи необходим оптимальный уровень активации, изменяющийся от задачи к задаче. Простые действия требуют более высокого уровня активации, чем сложные. Однако перевозбуждение неблагоприятно влияет на выполнение недостаточно хорошо освоенных действий.

Существуют самые различные методы оптимизации уровня активации у спортсменов, начиная от приёмов, предназначенных для изменения периферийных уровней напряжения в мышцах, до приёмов, способствующих изменению психического состояния участника. Более того, можно изменить и социальный контекст ситуаций в спорте путём сознательного подбора контактов между спортсменами и тренерами для достижения каждым из них оптимальных уровней активации.

При регуляции уровней возбуждения у спортсмена накануне соревнований следует учитывать целый ряд индивидуальных факторов, включая этнические различия, различия в уровне возбуждения, отношение спортсмена к предстоящему соревнованию, а также физиологические и мышечные признаки, свойственные ему при активации.

## ГЛАВА 11. ТРЕВОЖНОСТЬ

Каждый из нас испытывал чувство страха или беспокойства в различных ситуациях. Однако не всем из нас доводилось оказываться в ситуациях, когда страхи были настолько велики, что мы были не в силах действовать. В стрессовых условиях спортивных соревнований нередко можно увидеть спортсмена, который либо “подавлен” (не в состоянии действовать из-за страха, боязни), либо из-за всевозможных опасений не может, по крайней мере, достаточно эффективно действовать.

Тенденция испытывать беспокойство и опасения вообще и в частных случаях давно привлекала внимание психологов и специалистов, занимающихся личностью в норме и патологии. Фрейд, например, высказал предположение, что когда человек подвергается действию хронического стресса и испытывает угрозу своему благополучию, то его “Я” (эго) заполнено сильно выраженной тревогой. Некоторые психоаналитики используют термины “тревога”, “тревожность” для обозначения чрезмерного мрачного предчувствия. Под “страхом” имеется в виду осознанная оценка реальной угрожающей ситуации.

Вообще же под “тревожностью” понимают, как черту личности, так и состояние. Как черта личности тревожность характеризует имеющуюся в каждом из нас тенденцию, склонность испытывать опасения, страх в большинстве ситуаций. Некоторые считают, что уровень общей тревожности детерминирован тем, насколько близко человек ощущает свою собственную кончину, и эта особенность связана с общим страхом смерти. Когда тревожность рассматривается как состояние, мы обычно имеем в виду ситуационную тревожность или тенденцию испытывать беспокойство только в специфических ситуациях. Кроме того, у некоторых есть склонность испытывать тревожность только в чрезвычайных и специфических ситуациях, например, перед очень важной игрой в конце сезона. При этом обычно игрок не испытывает такого уровня тревожности перед менее важными встречами.

### **ТРЕВОЖНОСТЬ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Дополнительно к тому уровню общей и специфической тревожности, которую субъект может испытывать в различных повседневных и стрессовых ситуациях, существуют и многие другие параметры проявления тревожности, знание которых важно для спортсмена и его тренера.

Например, некоторые учёные, оценивая тревожность у субъектов, находящихся в угрожаемых ситуациях (во время войны и при подготовке десантников), обнаружили, что их исследуемые испытывали либо “травматическую тревожность”, либо тревожность в связи с ожиданием неудачи\*. Одним из существенных факторов обеспокоенности, выраженной в этих ситуациях, была боязнь не соответствовать ожиданиям своих товарищей по оружию или боязнь подвести своих начальников и руководителей. Следовательно, тревожность как боязнь неудачи связана с восприятием индивидом социальных последствий его успеха или неудачи в данной ситуации.

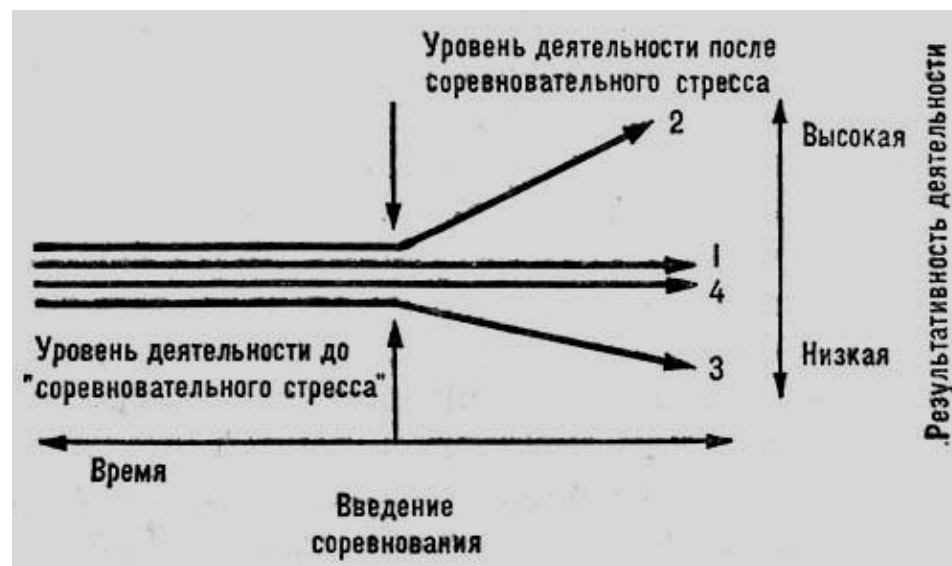
*\* Во всех этих исследованиях самые надёжные и валидные индексы тревожности включали непосредственный опрос испытуемых по их состоянию. На Олимпийских играх в 1968 г. один спортивный психолог в течение нескольких недель до начала соревнований также использовал этот прямой показатель тревожности при работе со спортсменами.*

Этот вид тревожности был самым важным для большинства испытуемых по сравнению с “травматической тревожностью” – боязнью

получить серьёзную физическую травму или ранение.

В спорте нет исследований, в которых сопоставлялись бы отношение спортсменов к возможности получить физическую травму и социальное осуждение группы из-за неудачи. Однако можно с достаточным основанием предположить, что в напряжённых видах спорта с наличием физического контакта тревожность участника чаще связана с последующим социальным неодобрением или похвалой, чем с опасением получить травму. Поэтому уровень тревожности, который может мешать деятельности, по-видимому, связан с отношением человека к успеху и неудачи и с его общей потребностью в достижении.

Эта гипотеза была проверена в исследовании, проведённом несколько лет назад. Сначала экспериментатор разделил своих испытуемых на четыре группы (по высокому или низкому уровню тревожности с последующим разделением каждой подгруппы на тех, у кого высокий или низкий уровень потребности в достижении). Члены каждой группы освоили выполнение сложной двигательной задачи. Затем в ситуацию был неожиданно введён элемент соревнования. Средние показатели в деятельности четырёх групп изменились, как и ожидалось, следующим образом.



Изменение спортивной деятельности на соревновании у лиц, с высоким и низким уровнем потребности в достижении успеха и степени тревожности  
Условные обозначения:

- 1 – высокая степень тревожности – низкая потребность в достижении успеха;
- 2 – низкая степень тревожности – высокая потребность в достижении успеха;
- 3 – высокая степень тревожности – высокая потребность в достижении успеха;
- 4 – низкая степень тревожности – низкая потребность в достижении успеха

Как видно из схемы, у высокотревожных испытуемых, которые стремились к достижению высокого результата (высокая потребность в достижении), деятельность обычно нарушалась, и они показывали худшие результаты из-за дополнительного соревновательного стресса. По-видимому, они уже действовали на своём оптимальном уровне.

На испытуемых с низким уровнем тревожности и низкой потребностью в достижении соревнование не влияло. Они не особенно беспокоились по поводу возможного выигрыша или проигрыша. Аналогично никаких изменений не было обнаружено в деятельности высокотревожных испытуемых с низкой потребностью в достижении. Их тревожность, очевидно, не была связана с их успехом или неудачами в соревновании.

С другой стороны, улучшение результатов деятельности наблюдалось у испытуемых, которые находились в относительно спокойном состоянии, имели низкий уровень личностной тревожности при высокой потребности в достижениях. Действие этой потребности включалось при введении в экспериментальную ситуацию элемента соревнования. В условиях, предшествовавших соревнованию, состояние тревожности не стимулировало их к достижению максимального результата.

Из этого исследования можно извлечь ряд важных уроков дополнительно к фактам, уже обнаруженным при анализе экспериментального материала. Речь идёт о том, что только знания уровня тревожности спортсмена недостаточно. Работа с ним и выбор адекватных методов воздействия должны осуществляться после анализа общей структуры его личности и системы потребностей.

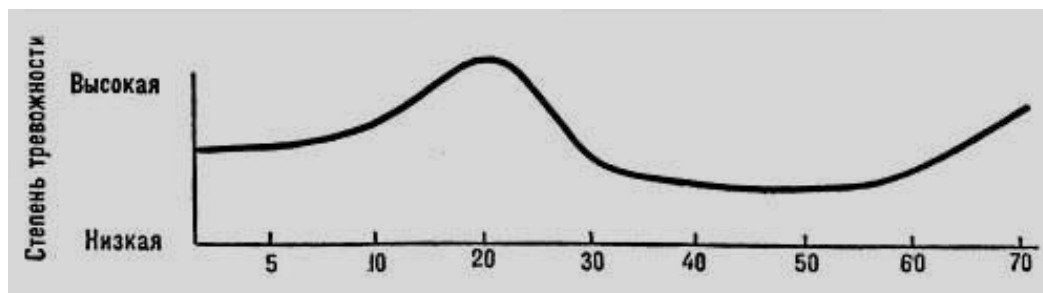
Интересно отметить, что и смелые в своём поведении спортсмены, занимающиеся видами спорта, где требуется проявление мужества, не всегда свободны от высокого уровня тревожности. Не исключено, что такие спортсмены могли выбрать деятельность требующую внешнего проявления смелости (например, в гимнастике или прыжках в воду с трамплина), чтобы доказать себе и другим, что они не такие боязливые, какими бывают иногда на самом деле. Несколько лет назад я был удивлён, например, когда узнал, что уровень тревожности в группе прыгунов в воду (измеренный с помощью известной шкалы тревожности Тэйлор) был значительно выше, чем у представителей других видов спорта (у волейболистов или пловцов).

**Тревожность и национальность.** Было проведено несколько сравнительных исследований, в которых сопоставлялся уровень тревожности в различных странах. Получение валидных результатов в подобного рода исследованиях связано с огромными трудностями. Например, проблема перевода шкалы тревожности на различные языки уже представляет достаточную сложность, поскольку отдельные слова и выражения не всегда эквивалентны. Более того, ситуации и события, считающиеся стрессовыми в одной стране или культуре, могут не быть таковыми в другой.

Кэттелл сообщил об исследовании, в котором с помощью, разработанной им шкалы тревожности IPAT было обследовано от 91 до 300 и более спортсменов в каждой из 10 изученных стран и обнаружены удивительные межнациональные различия. Например, относительно высокий уровень тревожности был обнаружен в Индии, Франции и Италии, тогда как в США и Англии он оказался значительно ниже. Самые высокие показатели тревожности были получены в странах “трудных пограничных районов” – между Восточной и Западной Европой. Эти данные привели к выводу о том, что национальные и политические разногласия и экономический статус более

важные факторы, обуславливающие уровень тревожности, чем различия в семейном воспитании и опыте раннего детства.

**Тревожность и возраст.** По этому вопросу существуют самые разноречивые мнения. По данным Кэттелла и других авторов, которые исследовали уровень тревожности у людей различного возраста, тревожность повышается в позднем подростковом (юношеском) возрасте, но к 30 годам снижается. Как видно из приведённой ниже диаграммы, уровень тревожности имеет тенденцию к повышению в возрасте после 60 лет.



**Изменение степени тревожности в зависимости от возраста**

Возрастной диапазон между повышением уровней тревожности (возможно, в связи с такими проблемами, как выбор будущего супруга или профессии) очень близко соответствует периоду, во время которого как мужчины, так и женщины достигают пика своего физического потенциала в спорте. Если социальный статус и, косвенным образом, привлекательность для противоположного пола связаны с успехом в спорте (а в некоторых ситуациях успех или неудача в спорте имеют очень важное значение для будущей оценки человеком себя как профессионального спортсмена и как личности), то неудивительно, что соревновательный стресс от юношеского возраста примерно до 30 лет для многих является непосильным грузом.

**Тревожность – временной параметр.** В исследованиях тревожности было установлено, что уровень беспокойства можно предсказать и он изменяется во времени: до, во время и после наступления стрессовой ситуации. Например, уровень предрабочей тревожности обычно высокий. Ожидание наступления стрессового события, очевидно, оказывает существенное влияние на динамику личности. С другой стороны, после реального контакта с ситуацией уровень тревожности имеет тенденцию к снижению. Как уже указывалось ранее, характер изменения состояния тревожности в ходе соревнования (повышение или понижение) зависит от особенностей предстоящей деятельности. Виды спорта, где требуется проявление выносливости и силы, в большой мере снижает тревожность, чем стрельба пулевая, из лука или лёгкая атлетика, которые обычно повышают напряжённость в процессе соревнования.

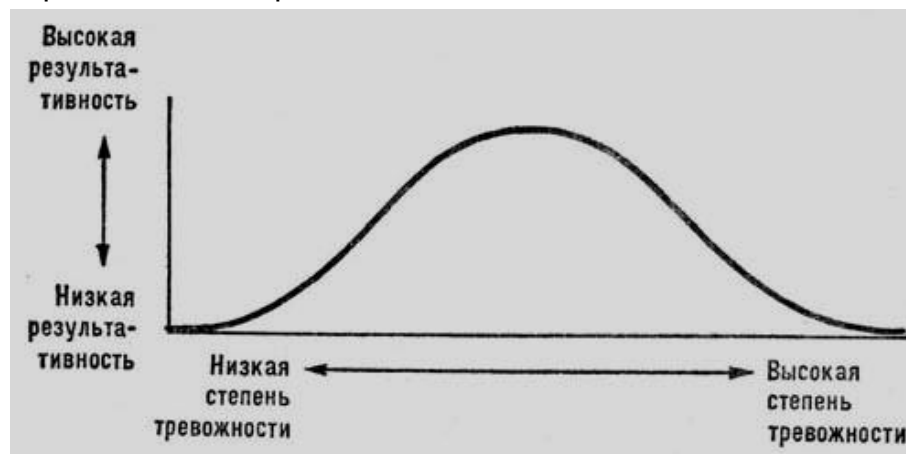
После выступления в соревновании часто отмечается повышение тревожности, аналогичное тому, которое наблюдается перед стартом. Спортсмены и тренеры обычно вечером или даже через несколько дней после выступления мысленно вновь и вновь переживают отдельные эпизоды соревновательной борьбы. Спортивные психологи в Восточной Европе хорошо помнят об этом и, встретившись со спортсменами после неуспешного или успешного выступления, выясняют, нуждаются ли они в какой-либо помощи. На рисунке показан временной параметр тревожности.



**Тревожность, стресс и результативность деятельности.** Степень воспринимаемого стресса является важным параметром, который следует учитывать в деятельности тревожного субъекта\*. В самом деле, во многих исследованиях не было обнаружено выраженных различий до введения стресса в уровне тревожности между испытуемым, классифицированным как высоко- и низкотревожные.

\* Термин “воспринимаемый стресс” использован в связи с тем, что оценка степени стрессорности ситуации во многом зависит от восприятия индивида, его подготовленности, опыта выступления в подобных ситуациях в прошлом, а также от его восприятия возможных социальных последствий (наказание или поощрение) неудачного выступления.

Были установлены самые различные зависимости между мышечным напряжением, стрессом и тревожностью. Обычно считают, что индивиды, находящиеся на крайних полюсах шкалы тревожности (т. е. с высоким или низким уровнем личностной тревожности), не покажут хороших результатов в деятельности. Однако довольно распространённое мнение о том, что тревожность вызывает повышенное мышечное напряжение, не всегда подтверждается экспериментально.



Соотношение между степенью тревожности и деятельностью

Высокотревожный человек может плохо справиться с новым заданием в самом его начале, тогда как менее тревожный лучше адаптируется. Однако после того, как задача освоена, в деятельности высоко- и низкотревожных индивидов проявляются незначительные различия. Следовательно, тренер может лучше определить уровни тревожности у членов своей команды в течение первых тренировочных дней или когда он им предлагает новое тактическое задание или упражнение. Тревожность проявляется и в других ситуациях, когда соревновательный стресс выражен ярче всего, – во время наиболее ответственных матчей с равными соперниками или когда соперник переигрывает команду.

**Адаптация к стрессу.** У высокотревожных людей больше вероятность нарушения деятельности в условиях стресса, у низкотревожных меньше. Эту зависимость схематически можно представить следующим образом.



Хроническое воздействие значительного стресса, например, в условиях войны, может привести к срыву даже очень устойчивых субъектов. С другой стороны, систематическое преодоление умеренного или постепенно возрастающего стресса часто способствует созданию прочности у индивида (психологической и, возможно, физиологической), которая позволяет ему лучше справляться со стрессом. Таким образом, существует тенденция адаптироваться к стрессу, возможность научиться управлять им, если его интенсивность не слишком велика. Тренер и все, кто работает со спортсменами, должны создавать такие ситуации, чтобы спортсмен постепенно адаптировался к стрессовым условиям, с которыми ему придётся встретиться. Нужно проверить, какой величины стресс спортсмен может преодолеть в данный момент, и попытаться с учётом этого не слишком превышать его устойчивость по отношению к стрессу\*.

\* Если спортсмена не ставить в условия хотя бы немного более стрессорные, чем те, в которых он находился раньше, то вероятность его адаптации к более сильному стрессу будет невелика.

На спортсмена могут действовать самые различные виды стрессов, и, как уже отмечалось, характер их влияний зависит от особенностей его индивидуального опыта или отношения к себе и спортивным занятиям.

Спортсмены отличаются один от другого как по содержанию стрессоров, которые могут на них действовать, так и по кумулятивному

эффекту стресса на их деятельность. Все мы испытывали на себе синдром “на меня навалилось столько...”. Поэтому хорошо адаптированный и спокойный спортсмен, у которого вдруг без видимой причины происходит срыв до соревнования или во время выступлений, обычно бывает озабочен другими проблемами внеспортивной деятельности. Если накануне важного соревнования у спортсмена возникают ещё личные, экономические или учебные проблемы, то даже самый устойчивый человек может не выдержать.

Итак, не всякая тревожность действует неблагоприятно на деятельность. По-видимому, для успешного выступления необходим некоторый оптимальный уровень. С другой стороны, если спортсмен чрезмерно встревожен или подошёл к соревнованию с отношением “а мне все равно”, то скорее всего он выступит неудачно. Тревожность представляет собой как личностную черту, так и временное состояние. Кроме того, тревожность чаще всего бывает наибольшей до или после стрессовой ситуации в спорте. Сама деятельность часто способствует снижению тревожности. Что касается действия тревожности на результативность выступления, то она взаимодействует с потребностью в достижении и социальными и экономическими условиями, в которых находится спортсмен.

Рассмотрение общих результатов исследований позволяет наметить основные принципы, необходимые для понимания спортсмена в условиях стресса. Однако представляется не менее важным специально остановиться на двух вопросах: а) специфические страхи у спортсменов и б) методы, применяемые самими спортсменами, их тренерами и специалистами для регуляции уровня тревожности.

### **СТРАХИ У СПОРТСМЕНОВ**

Как и все люди, спортсмены подвержены различным страхам. Однако спортсмены значительно чаще оказываются в стрессовых ситуациях, где их относительный успех или неудачу могут оценить другие. Более того, успех, достигаемый ими, может быть очень точно измерен в метрах, очках, секундах, в выигрыше или проигрыше и т. д.

Хотя результаты спортивных соревнований легко оценить, однако средства достижения этих результатов не так хорошо структурированы. Существует много методов тренировки. Тренировочные режимы бывают самой различной формы и интенсивности, как и игровые тактические варианты, предполагающие набор всевозможных действий. Поэтому неудивительно, что спортсмены иногда страдают от различных страхов и тревожности.

Данные исследований убедительно показывают, что средний уровень тревожности у спортсменов часто помогает им показать высокий результат. Форд, например, установил, что некоторые участники выступали лучше, когда у них был высокий уровень тревожности, и что средний уровень тревожности, по-видимому, способствует более успешному выступлению. Мак-Гауэн обнаружил, что баскетболисты с достаточно высокими показателями тревожности (по тесту IPAT) играли в соревновательных играх лучше, чем те, у кого эти показатели были ниже. Хэммер получил такие же результаты, исследуя тревожность у борцов.

Поэтому при ознакомлении с материалами двух следующих разделов следует понимать, что: а) устранение любой тревожности у участников не всегда желательно; б) уровень тревожности, особенно с приближением начала стрессогенного соревнования, часто меняется.

Дальнейшее обсуждение проблемы будет сосредоточено на условиях, которые могут вызвать чрезмерную тревожность, мешающую

успешному выступлению, и мерах, способствующих снятию тревожности.

Страхи и опасения спортсменов можно классифицировать на несколько категорий: 1) личные опасения о результате выступления; 2) социальные последствия результата выступления; 3) боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогичные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена, и 4) страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других.

Материалы, представленные ниже, взяты из работ психиатров в США и за рубежом. Точных статистических данных, которые подтверждали бы наличие специфических страхов у спортсменов и эффективность различных способов их терапии, не приводится. Однако некоторые из представленных работ все же позволяют получить представление о проблемах и переживаниях спортсменов.

Выявить тревожного спортсмена не всегда лёгкая задача. Спортсмен редко прямо скажет тренеру, что он боится. Ведь так не должен поступать мужчина, и потому даже самые встревоженные и обеспокоенные спортсмены, вероятнее всего, открыто не выскажут своих страхов, поскольку побояться признать свою слабость. Однако поведение спортсмена может свидетельствовать о том, что он встревожен. Например, известно, что тревожный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем нетревожный. Тревожный часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то (слишком крутой вираж у дорожки, не то освещение, перекладина не как у нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен.

Тревожный спортсмен вряд ли будет спокоен после освоения нового упражнения. Его будет очень волновать изменение амплуа или функций, как и любое неожиданное стратегическое или тактическое изменение в деятельности. Общение такого спортсмена будет, очевидно, более насыщенным по эмоциональному содержанию, чем общение менее тревожного спортсмена. Первый часто, в отличие от менее тревожного, будет эмоционально рассказывать о себе, о событиях или ситуациях, в которых он побывал.

Только что рассмотренные показатели, если их брать изолированно, не дают действительного представления о высокой тревожности у спортсменов. Если же их анализировать в комплексе, то они представляют практическую ценность и могут быть основанием для проведения дополнительного психологического тестирования\*.

*\* Однако следует учесть, что высокотревожные спортсмены не любят углублённого тестирования, особенно накануне соревнований.*

**Опасения проиграть и выиграть.** Обычно спортсмены боятся проиграть. Это опасение может иметь несколько причин. Спортсмены-мужчины могут думать, что поражение нанесёт ущерб их мужскому достоинству. Проигрыш некоторым может напоминать о наказаниях, которым подвергали их отец и мать в детстве за нарушение принятых норм поведения. Тревога и опасения членов семьи в связи с возможностью выигрыша или проигрыша могут передаваться спортсмену, у которого может возникнуть страх подвести или разочаровать своих родителей или братьев и сестёр. Многие спортсмены просто не любят проигрывать, поскольку у них сформировано представление о себе как о человеке, который всегда должен выигрывать. Поражение в этом случае серьёзно нарушает это

положительное представление о самом себе.

Тренеры и те, кого интересует спорт высоких достижений, могут и не представлять себе, что некоторые спортсмены иногда боятся выиграть. Этот страх может иметь различные основания и приводить к различным последствиям в ходе соревнований. Например, клиницисты, наблюдая этот страх у спортсменов, высказали предположение, что речь идёт просто о боязни быть рекордсменом или чемпионом и, следовательно, о возникновении ситуации, когда другие будут стремиться нанести им поражение\*.

*\* Спортсмены, выступающие на международном уровне (особенно в видах спорта, где результат измеряется очень точно, – в плавании, лёгкой атлетике и тяжёлой атлетике), каждый раз, входя в спортивный зал или на стадион, соревнуются со всеми спортсменами мирового класса. В прессе почти ежедневно сообщают о результатах, показанных ведущими спортсменами в разных странах, и эти результаты постоянно улучшаются. Поэтому, чтобы избежать этого напряжения, связанного со всеобщим вниманием, некоторые спортсмены неосознанно или осознанно могут предпочесть оставаться лишь в числе “входящих в мировую элиту”, а не стремиться к тому, чтобы стать лучшими или первыми в мире.*

Более того, спортсмен с комплексом “никофобии” (боязнью успеха) может опасаться выиграть из-за зрителей и болельщиков, которые могут не так активно поддерживать его в будущем, предпочитая болеть за претендента, а не за обладателя титула сильнейшего.

Спортсмены, которые опасаются последствий, связанных с выигрышем, иногда и не сознают свой страх. Они могут внезапно остановиться перед самой победой. Это явление наблюдается при выступлениях как отдельных спортсменов, так и команд. Эту боязнь успеха могут также испытывать и тренеры. Недавно мне пришлось слышать, как тренер школьной футбольной команды высказывал желание попасть в число лучших команд, но не быть первым. В этом случае, продолжал он, развивая свою точку зрения, ни администрация, ни болельщики не будут ставить вопроса о его пребывании в команде после неудачного выступления игроков, а также не будут предъявлять к нему требований повторить достигнутый успех и удержать звание чемпионов.

Снятие подобного страха у спортсменов осуществляется различными способами. Тренер, заметив соответствующее поведение спортсмена, может побеседовать с ним, указав на то, что ему знакомы те явления и чувства, которые испытывает спортсмен. Спортсмену следует также сказать, что все чемпионы обычно испытывают подобный страх в различной степени, но настоящие чемпионы все-таки как-то справляются с ним. Спортсмену с выраженной боязнью успеха для более эффективной терапии может потребоваться помощь специалиста-психолога.

**Невнимание со стороны тренера.** Неожиданная тревожность у спортсменов может возникнуть из-за невнимания к ним или игнорирования их в детстве со стороны “значимых других”. Воспринимая тренера в той же роли, они могут предположить, что его реакция в случае неудачного выступления будет такой же. Эта проблема может быть решена, если тренер ясно покажет, что, независимо от выигрыша или проигрыша спортсмена, он будет удовлетворён, если тот постарается сделать все, что может. То, как тренер относится к другим проигравшим спортсменам в команде, в значительной степени определит самочувствие спортсмена и ожидание им возможного наказания со стороны тренера за недостаточное старание.

Некоторые спортсмены высокого класса устанавливают очень близкие, дружеские отношения с “любимым” тренером, испытывая к нему симпатию как к человеку или специалисту. Если спортсмен начинает выступать в соревнованиях самого высокого уровня, а его тренера как бы игнорируют (т. е. не он становится национальным тренером или одним из тренеров сборной), то у спортсмена неосознанно может возникнуть чувство отчужденности. Для разрешения этой проблемы спортсмена можно подвергнуть действию так называемого “стресса изоляции”, который рассматривался ранее. Для этого его тренер за несколько недель до действительной изоляции проводит тренировки сначала с ограниченным контактом со спортсменом, а затем без непосредственного контакта. Благодаря этому спортсмен может лучше научиться работать самостоятельно, составлять планы тренировок и справляться с другими трудностями, которые могут возникнуть во время его выступлений.

**Травмы и телесные повреждения.** В некоторых исследованиях было показано, что спортсменов больше, чем неспортсменов, может волновать состояние их здоровья. Боязнь получить травму, съесть что-нибудь неподходящее и другие заботы о своём организме в целом полезны в разумных пределах. С другой стороны, спортсмен, чрезмерно обеспокоенный состоянием своего здоровья, может плохо выступать в контактных видах спорта и в тех индивидуальных видах, где требуется приложение значительных усилий.

Иногда чрезмерный страх проявляется в “синдроме усилия”\*. Этот синдром, симптомами которого являются чрезмерная усталость и мышечные боли, проявляется в чрезмерно затруднённом дыхании и т. п. Однако у этих симптомов нет реальных физических причин (т. е. никакой тяжёлой работы накануне не выполнялось). Тренеру команды с такими спортсменами приходится заниматься дополнительно, используя различные приспособления и страховку, которые предохранят его от травм. Более действенным путём преодоления подобного страха является длительная психотерапия, во время которой выясняются и устраняются причины чрезмерного внимания спортсмена к своему телу. Часто причиной этого является серьёзная травма или болезнь, перенесённая спортсменом в детстве. Другая причина может быть связана с обеспокоенностью спортсмена выступлением и возможной неудачей. Он неосознанно может искать какую-либо реальную причину (травму, болезнь или растяжение мышц), которая служила бы ему оправданием недостаточного стремления к выигрышу.

*\* Этот синдром может появиться также из-за действия и других факторов.*

**Страх агрессии.** У некоторых спортсменов наблюдаются опасения за последствия их агрессивного поведения. Они могут бояться нанести серьёзное повреждение своему сопернику или товарищам по команде во время тренировок. Иногда для этого страха есть основания: боксёр может нанести серьёзную и с тяжёлыми последствиями травму своему сопернику, футболист может своими агрессивными действиями надолго вывести из строя соперника.

Некоторые спортсмены боятся последствий своего агрессивного поведения, по крайней мере, по двум причинам: а) в детстве у них был случай, когда их агрессия привела к травме и б) они шокированы своими теперешними чувствами враждебности и агрессивности и не знают, как эти чувства появились и куда их можно направить после окончания своей спортивной карьеры.

Перечисленные причины тревожности у спортсменов не являются исчерпывающими. Спортсмены, как и неспортсмены, в стрессовых ситуациях проявляют самые различные страхи. Однако то, что было рассмотрено, чаще всего встречается в клинической литературе,

касающейся вопросов психологии спорта.

**Боль.** Широко распространён страх испытать боль. Спортсмен испытывает боль обычно в двух случаях: а) при занятиях видами спорта, требующими физического контакта; б) при деятельности, требующей проявления выносливости. Боль также может возникнуть во время тренировок, при выполнении гимнастических упражнений или подходов в тяжёлой атлетике.

Из литературы о болевых ощущениях можно сделать несколько выводов. Во-первых, боль является чрезвычайно субъективным ощущением. Оценить боль очень трудно, и обычно это лучше всего делать с помощью различных самооценочных шкал. Во-вторых, существуют выраженные индивидуальные различия в толерантности (способности терпеть) к боли, или, если использовать психологический термин, в пороге болевых ощущений. То, что один может считать болезненным, другой может игнорировать.

Было проведено очень мало исследований с целью изучения порогов болевой чувствительности у спортсменов. ещё меньше научных исследований, в которых выяснялось бы, каким образом можно тренировать спортсменов с повышенной болевой чувствительностью. Пожалуй, исключением является пилотажное (поисковое) исследование, проведённое Е. Дин Райаном. В результате этого исследования Райан выдвигает предположение, что спортсмены, особенно в видах спорта с физическим контактом, могут не только испытывать боль, но и необычно воспринимать целый ряд зрительных и моторных стимулов. С помощью кольца, прикреплённого к нижней части ноги, Райан постепенно вдавливал футбольный зажим в чувствительную к боли область надкостницы. Таким образом он изучал чувствительность к боли у старшеклассников, которым нравились виды спорта с физическим контактом. Их реакции он сопоставил с реакциями школьников, которым нравились “бесконтактные” виды спорта или которым вообще не нравился спорт.

Как и ожидалось, более высокая толерантность к боли была обнаружена у школьников, которым нравились виды спорта, предполагающие физический контакт с противником. Они могли выдержать значительно большую боль в эксперименте и недооценивали продолжительность времени. Райан пришёл к выводу, что спортсмены этого типа могут снижать объём информации независимо от того, идёт ли речь о болевых или других видах ощущений. Иными словами, перцептивные возможности спортсменов в “контактной” категории видов спорта каким-то образом отличаются от других.

Пока не ясно, могут ли спортсмены в видах спорта с физическим контактом терпеть боль благодаря влиянию данного вида спорта либо справедливо обратное – они выбирают этот вид спорта из-за своей нечувствительности к боли. В психиатрической литературе имеются данные, свидетельствующие о том, что некоторые люди испытывают удовольствие при болевых ощущениях и что именно эти субъекты имеют тяготение к видам спорта на выносливость. Однако бегунам, пловцам, лыжникам-гонщикам или конькобежцам-стайерам среднего и даже выше среднего уровня боль нравится ненамного больше, чем большинству из нас.

В связи с этим уместно рекомендовать при работе с такими спортсменами применять ряд мер:

1. Признать, что боль, которую спортсмен испытывает или будет испытывать, действительно неприятна.
2. Указать ему, что для улучшения результата он должен намеренно и спокойно “двигаться в зону боли”, которая к концу дистанции может быть более выраженной.

3. Подчеркнуть, что стремление уйти от этой боли приведёт к тому, что дальнейшего роста результатов деятельности не будет.

4. Обсудить со спортсменом человеческое свойство избегать боль, сопоставив результаты, показанные им в ряде соревнований, с интенсивностью испытываемой боли.

Можно надеяться, что сопереживание и понимание боли, а также знание зависимости улучшения показателей от боли поможет спортсмену справиться с дискомфортом, возникающим в ходе деятельности, и боль перестанет мешать его дальнейшему спортивному росту.

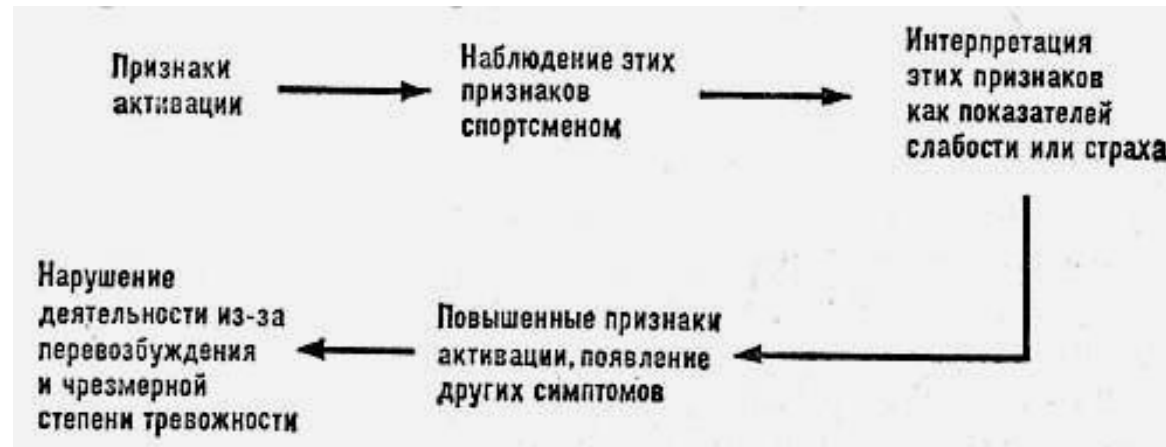
### **СНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ**

Перечень причин, почему спортсмены испытывают тревожность и страхи, сам по себе ещё не решает задачи их снятия, однако его можно рассматривать в качестве отправной точки. Выявление причины страхов спортсмена или обоснованное предположение часто помогает наметить подходы или методы, которые могут снизить тревожность до желательных уровней. Это не означает, что тренер должен считать себя психиатром или психологом. Однако он должен выявлять признаки чрезмерного страха у спортсменов и уметь определить, кому из них необходима небольшая помощь, которую он может оказать сам, а кто нуждается в квалифицированном совете психолога или психиатра. Многие из рассмотренных в предыдущей главе методов регуляции активации пригодны и при работе с высокотревожными спортсменами. Например, для снижения уровня тревожности неоднократно использовались методы Якобсона и Шульца. Помогает также снижение субъективной значимости предстоящего соревнования и исключение угрозы наказания за неудачное выступление. Многие из методов, которые сейчас будут рассмотрены, экспериментально не были подтверждены, однако, по мнению клиницистов и тренеров, опробовавших их на практике, они могут принести известную пользу.

**Понимание признаков активации и тревожности.** Согласно довольно устарелой теории эмоций, индивид сначала совершает некий поступок, а затем уже, осознав этот поступок, начинает испытывать соответствующие эмоции. Субъект плачет, а затем, осознав, что он плачет, начинает испытывать грусть. Он сначала дерётся, а затем испытывает враждебность, сначала говорит, что боится, а затем испытывает эмоциональные симптомы страха и тревожности.

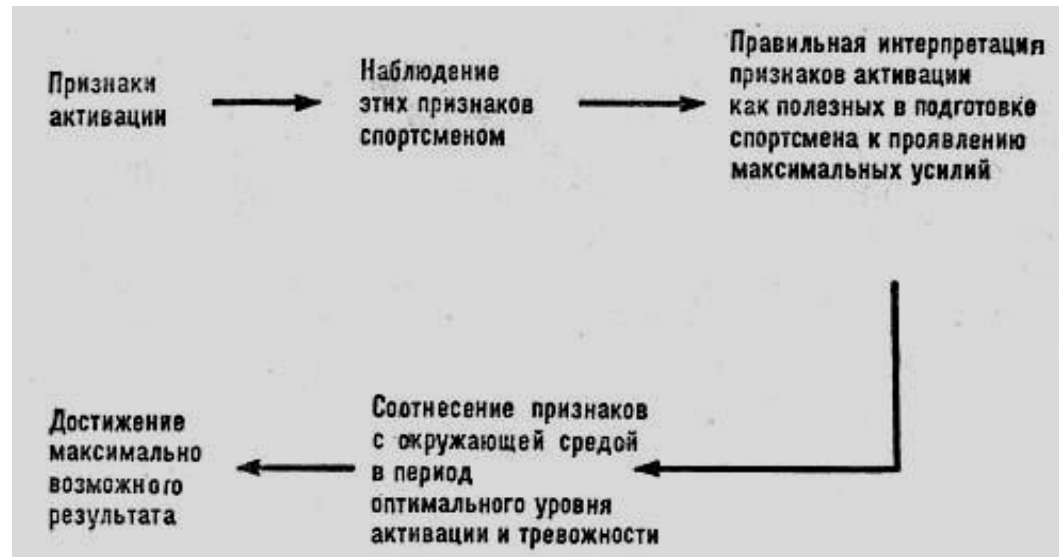
У большинства спортсменов, если они рассчитывают хорошо выступить, перед соревнованием обычно наблюдаются различные физиологические сдвиги. У них могут чрезмерно потеть ладони, учащённо биться сердце, напрягаться мышцы. Это положительные признаки активации, однако они часто ошибочно интерпретируются как признаки чрезмерной тревожности. Поэтому важно помочь спортсмену понять, что эти проявления на самом деле ему полезны и не означают слабости.

Этот процесс можно представить следующим образом.



Однако этот процесс можно изменить, если научить спортсмена понимать симптомы и признаки, которые у него наблюдаются перед соревнованием\*.

\* Другие признаки тревожности, кроме уже упомянутых в этой главе, включают повышение частоты и диапазона тремора в различных частях Тела, увеличение частоты мигания глаз и быстрое, поверхностное дыхание.



**Метод десенсибилизации.** Клинические психологи и психиатры применяли несколько методов для снижения чрезмерной тревожности у индивидов с жалобами на наличие страхов в различных ситуациях. Эти методы излагаются ниже для ознакомления с ними тренеров, а не для того, чтобы тренеры самостоятельно применяли их в своей работе.

Одним из таких методов является десенсибилизация (снятие чувствительности). Этот метод предлагает составление перечня предметов, людей и ситуаций, которые вызывают у человека состояние тревожности даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, которые вызывают значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу. Такой перечень “тревожностной иерархии” может иметь следующий вид:

**Высокий уровень тревожности:**

- Начало важной игры.
- Появление основного соперника.
- Критические замечания родителей.
- Критические замечания со стороны тренера.

**Средний уровень тревожности:**

- Наблюдения за тем, как разминается соперник.
- Появление в незнакомом спортивном зале.
- Появление игроков команды соперника.
- Прерывистое дыхание.

**Низкий уровень тревожности:**

- Тремор рук.

Метод заключается в предъявлении субъекту сначала ситуаций, вызывающих незначительную тревожность, что даёт ему возможность адаптироваться к ним. Затем предъявляются ситуации, находящиеся в иерархии выше и вызывающие несколько большую тревожность. После адаптации и к этим ситуациям постепенно переходят к другим, и так до тех пор, пока спортсмен не овладеет ситуациями, которые вызывают наибольшую тревожность и страх. Часто вместе с этим методом десенсибилизации одновременно используют и метод релаксации Якобсона. В этом случае при возникновении ситуаций (или предъявлении образов этих ситуаций), которые могут вызвать постепенно возрастающий уровень тревожности, испытуемому помогают расслабить основные группы мышц.

Дополнительной модификацией этих методов, нашедшей применение у психиатров и психологов, специально работающих в этой области, является формирование реакций, “свободных от тревожности”. Этот метод заключается в том, что сначала испытуемому предъявляют ситуацию, вызывающую у него состояние тревожности, а затем эту ситуацию как раздражитель снимают по какому-нибудь внешнему сигналу (например, по звонку). Таким образом, испытуемый будет ассоциировать снятие тревожности с внешним стимулом. После выработки условного рефлекса на этот стимул простое его предъявление приводит к некоторому снижению тревожности.

Тренировка с моделированием. Чтобы помочь спортсменам снизить тревожность, тренер должен учитывать два основных фактора: а) спортивное соревнование вызывает у спортсменов состояние тревожности (т. е. возможность проигрыша, социальной неудачи) и б) наиболее продуктивные методы обычно дают представление о специфических причинах тревожности.

Часто трудно отделить перевозбуждение от тревожности. Спортсмены, проявляющие многочисленные признаки физиологической готовности, часто считаются тревожными. Однако у других спортсменов могут наблюдаться признаки крайней апатии и физиологические показатели, свидетельствующие о том, что их организм либо чрезмерно перевозбуждён для предстоящего соревнования, либо недо возбуждён. Таким образом, одним из наиболее целесообразных подходов, который можно рекомендовать в работе, является такой, с помощью которого спортсмен на практике прочувствует, что значит в его виде соревноваться в состоянии высокой тревожности или перевозбуждения. Это достигается соответствующим организацией условий тренировок, введением неожиданных стрессоров и с помощью других изменений в подготовке спортсменов так, чтобы в ней моделировался тот стресс, с которым спортсмену предстоит встретиться на соревнованиях.

Мы уже обсуждали целесообразность изоляции спортсмена в ряде случаев, однако возможны и другие методы. Например, можно неожиданно пригласить на одну из тренировок основного противника спортсмена с тем, чтобы они провели совместную тренировку. Кроме того, спортсмена, который боится непривычных условий международных соревнований, можно без предупреждения взять на тренировки в незнакомый спортивный зал, бассейн, на чужое поле, чтобы он научился лучше адаптироваться в новых условиях.

На тренировках можно создавать и специальные социальные ситуации, которые могут в дальнейшем быть причиной высокой тревожности. На одну из прикидок или контрольных тренировок в бассейне или беговой дорожке можно, не предупреждая об этом спортсмена, пригласить его знакомую девушку. Можно пригласить на тренировки родителей спортсмена, чтобы он не был чрезмерно встревожен, когда они будут присутствовать на соревнованиях. Некоторые тренеры даже приглашают болельщиков команды соперников, чтобы те освистывали его воспитанников на тренировках или контрольных играх.

Эти методы следует применять достаточно осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам смысл и задачи работы в специально смоделированных ситуациях. Многие убеждены, что подобная тренировка с моделированием соревновательного стресса является потенциально достаточно эффективным подходом для снятия и уменьшения страхов и тревожности у спортсменов.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ**

Изложенный выше материал содержит несколько важных практических выводов для тренера, который надеется добиться успеха со своими воспитанниками. Некоторые из предлагаемых ниже рекомендаций требуют непосредственного вмешательства самого тренера, тогда как другие предлагают ему пути эффективного контакта с психологом или психиатром.

1. Тренер должен уметь распознавать признаки тревожности у спортсменов своей команды. Эти данные могут быть более точными и объективными, если использовать стандартизированные тесты тревожности, основные из которых были рассмотрены в Главе 5.
2. Если окажется, что один или более спортсменов в команде проявляют чрезмерную тревожность, то тренер должен попробовать выявить причины их страхов. Это можно сделать в личных беседах тренера со спортсменами, анализируя их автобиографические данные, а в случае, если речь идёт о совсем юных спортсменах, обсудить это с их родителями.
3. Тренер должен готовить всю команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Эта подготовка

может осуществляться заранее путём ориентации всей группы на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

4. Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто их отсутствие должно беспокоить спортсменов.

5. Членов команды, у которых имеются постоянные страхи, которые легко падают духом и у кого в более стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, обычно следует направить на консультацию к психиатру или психологу для постановки более точного диагноза и лечения.

6. Спортсмену следует напомнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться вовремя соревнования. Одновременно спортсмена необходимо информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться одни виды деятельности (т. е. вновь освоенные двигательные навыки или сложные действия, требующие точности), в то время как другие её компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.

## РЕЗЮМЕ

Существуют многочисленные характеристики страха и тревожности у спортсменов и неспортсменов. Некоторые авторы рассматривают тревожность как личностную черту, связанную с толерантностью к стрессу вообще, тогда как других интересует “ситуативная тревожность” или страхи, специфические для данной ситуации или класса ситуаций.

Для снижения уровня тревожности спортсменов могут быть предприняты различные меры в зависимости от результатов предварительной оценки причин страха у конкретного участника.

В тренировку спортсмена следует включать ситуации и события, которые по крайней мере частично моделируют социальный и психологический стресс предстоящих соревнований.

Кроме того, тренер может помочь спортсмену снизить значимость предстоящего соревнования или отвлечься, переключившись на другой вид деятельности, или рекомендовать ему очень интенсивную разминку перед самым соревнованием.

Уровень тревожности в более продуктивные годы спортивной карьеры (примерно от 20 до 30 лет) выше, чем в другие периоды жизни спортсмена. Важную роль играют также возможные экономические, статусные и социальные последствия неудачного выступления спортсмена.

## РАЗДЕЛ V. СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ В СПОРТЕ

Хотя спортсмен бывает физически как бы одинок во время тренировок и выступлений, однако он редко бывает один психологически. Незнакомые зрители образуют важную часть социального контакта, в котором он проверяет свою доблесть, ориентируясь на оценки родителей, братьев, сестёр, знакомой девушки и многих “значимых” для него людей.

Более того, социальная динамика спорта предполагает наличие и других значимых диад, триад и групп, которые по-разному влияют

на выступление спортсмена и которые сами, в свою очередь, изменяются в процессе взаимодействия с ним. Заключительный раздел книги (Главы 12–15) посвящён рассмотрению непосредственного окружения спортсмена, начиная с его детских лет (семья, друзья детства) до периода его выступлений в спорте, где он общается главным образом с товарищами по команде и тренером.

## ГЛАВА 12. СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ В СПОРТЕ

Спортсмены редко выступают или тренируются в социальном вакууме. Даже при самостоятельных тренировках спортсмен часто соотносит свои результаты с показателями своих соперников, а также прогнозирует возможные реакции на свои выступления со стороны своего тренера, друзей, болельщиков, членов семьи.

Спортивная команда представляет собой социальную общность, взаимодействующую с другими общностями, находящимися на различных уровнях социальной иерархии. В более крупных по размеру командах, например, существуют также группировки спортсменов, которые по различным причинам испытывают друг к другу чувство привязанности, эмоциональной близости. Их соперники представляют уже другой класс социальных взаимодействий, а сама команда существует в рамках более широкой культурно-этнической среды, состоящей из более крупной общности и т. д.

Даже в отсутствии зрителей спортсмен чувствует на себе “глаза” и “мысли” членов своей семьи, соперников, товарищей по команде. Он также знает, что позже его выступление заслужит либо аплодисменты, либо порицание, недовольство и критику со стороны более крупной и безликой группы зрителей. Телевидение, развитие системы интервьюирования ещё больше усилило социальное давление, испытываемое спортсменами высокого класса.

Социальные условия и ситуации влияют на выступление спортсмена по-разному. Например, характер и направленность социального одобрения или неодобрения, которое он получает, может повлиять на уровень его самооценки, на его отношение к самому себе. Более того, именно это давление извне является, по-видимому, той побудительной силой, которая приводит человека в спорт и определяет выбор специфического вида спортивной деятельности.

На характер выступления влияют и социальные факторы каждого соревнования. Например, уровень активации спортсмена перед соревнованием может зависеть от числа болельщиков, которые, по его мнению, будут присутствовать на матче. В определённый момент выносливость спортсмена может определяться восторженной реакцией его болельщиков, а качество его усилий может также драматически измениться в зависимости от характера поддержки и реакции со стороны его товарищей по команде.

Тренер, который не понимает достаточно глубоко влияния этих и других социальных факторов на своих воспитанников, воспринимает только одну сторону чрезвычайно сложных условий и ситуаций, в которых протекает спортивная деятельность. Поэтому мы надеемся, что информация, представленная в настоящей и последующих главах, повысит чувствительность тренеров к динамическим характеристикам социальной среды и поможет им лучше осознать свою собственную роль в спорте.

## КУЛЬТУРА И ХАРАКТЕР СПОРТА

Многие учёные – антропологи, специалисты физического воспитания, психологи – начали исследовать различные стороны спортивной деятельности, в которых отражается культура, а также взаимное влияние культуры и спорта. В их исследованиях выявляются и классифицируются виды спорта, которые возникают в тех или иных культурах. Более того, они стали определять, какие типы личности спортсмена и какие способности скорее всего совместимы со спортивной средой и её требованиями.

Внимательный анализ такого рода информации может способствовать внедрению в практику целого ряда полезных рекомендаций. Например, усилия на подготовку спортсменов к олимпийским играм, которые начинают предприниматься в некоторых развивающихся странах, могут быть направлены на определённые виды спорта, наилучшим образом соответствующие традициям, религии и ожиданиям данной страны. В ряде более экономически развитых стран аналогично можно оценить, какие виды спорта нуждаются в дальнейшем развитии с помощью критерия культуры, включающего в себя преобладающие ценности и другие важные и специфические компоненты условий конкретной культурной и социальной среды. И, наконец, зная виды спорта, которые в большей степени соответствуют культурным и социальным условиям страны, можно с большим основанием осуществлять спортивную профориентацию юных спортсменов, направляя их в те виды спорта, которые особенно ценятся в данной стране.

Отношение к жизни, преобладающее в той или иной культуре (или подкультуре), также влияет на активность в области спорта. Так, Саттон-Смит с коллегами (1960) установили, что игры, в которые играют дети, можно разделить на три категории: игры, в которых делается акцент на случае, вероятности; игры, требующие физических умений, и стратегические игры. Авторы высказывают предположение, что и различные культуры можно классифицировать по категориям, которые приблизительно соответствуют типам детских игр.

Высказывается также предположение, что в странах, где существует сильное религиозное верование, в основе которого лежит представление о всемогуществе всевышнего (бога, Будды и др.), культура может порождать игры “случая”, не требующие силы или умения.

В других работах делается предположение о том, что в современных культурах в вероятностных играх скорее всего будут участвовать представители групп с более низким уровнем доходов, так как эти люди считают, что только с помощью “госпожи Удачи” они могут соревноваться с более привилегированными членами их общества. Это наблюдение позволяет понять, почему в определённых ситуациях представители меньшинств в США с крайне низким экономическим статусом не проявляют интереса к активным занятиям спортом. Спортсмены высокого класса обычно имеют несколько более высокий экономический статус и находятся в условиях, когда по крайней мере некоторые из их потребностей удовлетворяются, что обеспечивает им время и возможности для занятия спортом.

Во многих современных странах, включая США, значительный акцент делается на умении, изобретательности и стратегии, необходимых для достижения успеха. Может быть, именно по этой причине американские болельщики интересуются футболом, бейсболом и баскетболом, которым свойственны довольно сложные стратегические построения. Этим также можно объяснить, почему

такая игра, как американский футбол, более популярна, чем, скажем, регби или европейский футбол. В американском футболе во время свалок можно больше времени уделить планированию сложных манёвров и взаимодействий, чем в регби и футболе, где игра проходит почти без перерывов.

Так называемая неадекватная диета в сочетании с соответствующими “психологическими установками” на активные занятия спортом с большей вероятностью способствует появлению физически способных спортсменов, чем обильное питание, сопровождаемое установками на пассивные формы отдыха\*. Кроме того, в США можно отметить тенденцию к распространению игр, требующих высокого напряжения мысли и технических умений участников с исключением грубой силы, что чрезвычайно огорчает тренеров, работающих с белыми детьми из среднего класса.

*\* Этот больной вопрос стал особенно очевиден для американцев сразу же после второй мировой войны, когда были проведены сравнительные исследования уровня физической подготовленности детей в США и Европе, перенёсшей недоедания и эмоциональные переживания военного времени.*

Сын африканского бушмена до сих пор ставит ловушки на мелких животных, как, кстати сказать, и молодое поколение австралийских аборигенов, поскольку именно эти навыки и умения ценятся взрослыми в их обществе. Аналогично этому белый ребёнок из американской семьи среднего класса понимает, что успех в его общественной среде в большей мере зависит от умственных способностей и сообразительности, чем от физической силы. Мысль об этом, осознанная или неосознанная, может повлиять и на его отношение к занятиям спортом.

Таким образом, тренеру следует получить достаточно полное представление о конкретных ожиданиях той культуры или подкультуры, в условиях которой он работает. Из представителей еврейского населения, культурное наследие которого уходит корнями в науку и понимание Тора, скорее всего можно ожидать появления чрезвычайно индивидуалистичного спортсмена, который будет прилежно заниматься таким сложным видом спорта, как гимнастика. Чёрный юноша, наблюдая за успешным выступлением своих “собратьев” в высокооплачиваемом профессиональном спорте, будет стремиться именно туда. Напротив, белого юношу англосакса, представителя привилегированных социальных групп, где поощряются занятия теннисом, водными видами спорта, гольфом, будут привлекать именно эти виды физических упражнений.

В этих условиях тренер, переживающий по поводу своих неудачных попыток сформировать интересы юноши вразрез с установками его подкультуры, по-видимому, не дал себе труда заранее познакомиться с условиями той социальной среды, где ему предстояло работать. Или же он просто выпадает из среды, не чувствует её.

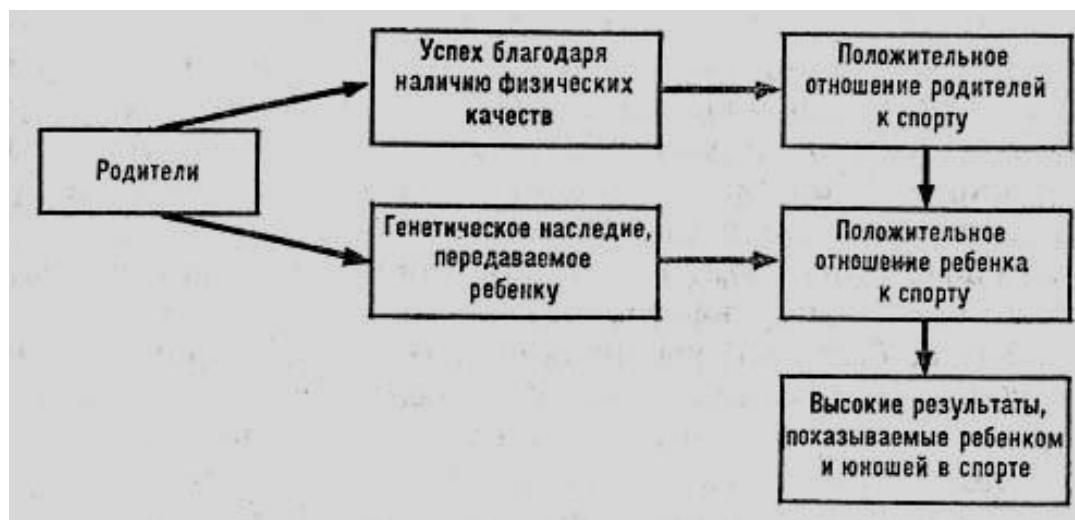
Воздействия тренера составляют лишь относительно небольшую часть тех социальных влияний и давлений, которые испытывает и в прошлом испытывал спортсмен при выборе определённого вида спорта. Следовательно, тренер-педагог может в некоторой степени формировать интересы и отношения спортсмена, влиять на его активность в данном виде спорта, но иногда его самые энергичные усилия могут быть равны нулю.

## СЕМЬЯ: ГЕНЫ И УСТАНОВКИ

В семье ребёнок проявляет свои первые социальные контакты. Качество и характер самых первых тактильных контактов и общения с матерью влияют на его эмоциональную устойчивость в дальнейшем. В последующие месяцы жизни интенсивность и содержание (качество) игр, в которых участвует ребёнок, могут влиять на формирование его уверенности в себе при первых попытках проверить свои двигательные возможности.

Обычно братья, сестры или родители специально не учат детей активным играм. Дети сами улавливают отношение семьи к играм и спорту. Скорее всего именно отношение к спорту в семье, а не её доход является решающим фактором, побуждающим ребёнка к активным организованным или неорганизованным занятиям спортом.

Ребёнок из более бедной семьи приспосабливается к существующим условиям (если его потребностям в активной деятельности не мешают), используя то, что у него есть, тогда как ребёнок из хорошо обеспеченной семьи может и не стремиться к занятиям спортом, если его отец и мать безразлично относятся к спорту, несмотря на возможности брать специально уроки, имеющиеся условия для занятий (игровые и спортивные площадки, бассейны, загородные клубы и т. д.). По мере созревания у ребёнка развивается или пропадает интерес к спорту. В то же время, выражая свои растущие двигательные возможности и чувствуя уверенность в себе, он может выражать свои интересы в специфических формах в зависимости от системы поощрения и имеющихся в его распоряжении возможностей для занятий спортом.



Физические качества и конституция, наследуемые ребёнком, и отношения его семьи к собственным активным занятиям спортом оказывают совместный эффект на его усилия и активность. Влияние этих взаимодействующих параметров – отношений и генов – на активность ребёнка в спорте представлено следующей таблицей.

В последнее время было проведено несколько исследований с целью проанализировать порой трудноуловимые отношения между родителями и детьми. Например, в исследованиях, проведённых в 50-х годах, мы сравнивали показатели спортивной деятельности 24 пар отцов и сыновей, которые участвовали в программе оценки уровня физической подготовленности в колледже Помона при поступлении на первый курс. Обеим группам были предложены не только одинаковые тесты, но и само тестирование проводилось в одинаковых условиях, в одно время, одними и теми же судьями.

В результате были обнаружены средние и даже высокие положительные связи между уровнем выступления отцов и их сыновей по тестам физической подготовленности, которые включали бег на 100 ярдов и прыжок в длину с разбега\*. В то же время по показателям в метаниях и прыжке с перекладины результаты отцов и сыновей различались. Хотя эти данные были получены лишь на относительно небольшой выборке, однако можно предположить, что определённые показатели силы ног и скорости в значительной мере наследуются, тогда как другие умения и навыки, в которых необходима сила и точность верхних конечностей, не в такой мере обусловлены наследственными характеристиками и могут быть сформированы в ходе тренировок.

*\* Коэффициенты корреляции были получены соответственно +0,59 и +0,86.*

Неоднократно обсуждался вопрос и о значении общения отцов и сыновей в формировании интереса и вообще отношения к спорту, физической подготовленности и необходимости активных занятий физическими упражнениями. Драматические результаты были получены в 1969 г. в биографическом исследовании шести студентов колледжа с чрезвычайно низкими показателями уровня физической подготовленности. Только один из них, как оказалось, играл со своим отцом один раз в неделю, тогда как у остальных такие контакты были ещё более редкими. Большинство из обследованных были неудовлетворены своим уровнем физической подготовленности, средне или плохо учились в колледже, редко встречались с девушками и были не в состоянии улучшить свою подготовленность, несмотря на то что половина из них занимались умеренными физическими упражнениями уже во время проведения исследования.

Другим исследованием, в котором также отражена положительная зависимость между наличием интереса к спорту у отца и занятиями ребёнка, была работа Фелкер и Кэй, в которой обнаружены положительные корреляции между телосложением подростков, их представлением о себе и интересом их отцов к спорту.

Ещё более сложно оценить, влияет ли отец на стремление ребёнка показать высокий результат в спорте. Так, социальные психологи Розен и Д'Андрейд тщательно изучили особенности взаимодействия ребёнка с родителем при выполнении моторных и мыслительных задач в домашних условиях. Исследователи предложили родителям самим ставить перед ребёнком простые или сложные задачи. Одновременно как родителям, так и их детям (девятилетним мальчиком) была предоставлена возможность свободного обмена информацией, одобрениями, просьбами или критическими замечаниями в адрес друг друга. Перед проведением исследования было установлено, у кого из мальчиков были высокие и низкие потребности в достижении. Было обнаружено, что родителей мальчиков с высокой потребностью в достижении больше интересовала возможность проверки, испытания, преодоления препятствий, которые они создавали своим детям, нежели просто результаты, достигаемые при выполнении различных задач. Эти родители, например, помещали

своих детей на значительном расстоянии от колышка, на которое нужно было набрасывать кольца. Родители детей с низкой потребностью в достижении, наоборот, помещали своих детей ближе к колышку – их больше интересовали высокие результаты и немедленный успех, чем дух состязания и сложность задача.

Оказалось, что для мальчиков с высокой потребностью в достижении нужен был, но крайней мере один из родителей, который обеспечивал бы их общей поддержкой, а не специфическими и детализированными замечаниями. Было отмечено, что наибольшую значимость имеют замечания со стороны отца. Отец с поспешными критическими замечаниями в адрес ребёнка оказывал особенно неблагоприятное влияние на его деятельность, и, как правило, это оказывался родитель ребёнка с низкой потребностью в достижении.

Исследователи, кроме того, выявили и важную роль общения ребёнка с родителями. Например, было установлено, что мальчики с высокой потребностью в достижении часто отказывались от помощи, когда им её предлагали, тогда как мальчики с низкой потребностью в достижении часто самыми различными способами стремились получить помощь и поддержку.

Более недавнее исследование, выполненное Джанет Зеллер, также иллюстрирует критически важную роль отношений между родителями и детьми для формирования двигательных способностей последних. Членам 111 семей были посланы анкеты с целью выявления их отношений к физическим упражнениям и спортивной деятельности. Им было предложено ответить на вопросы, не советуясь друг с другом. Кроме того, были получены показатели занятий физическими упражнениями и спортом каждого родителя и их детей. И, наконец, был осуществлён самый важный этап исследования – проведено с помощью батареи тестов\* обследование двигательных способностей 111 мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

*\* Батарея тестов включала два теста на ловкость, один на равновесие и два по навыкам владения мячом с исключением показателей физической подготовленности и выносливости.*

Хотя ограниченный объем книги не позволяет подробно рассмотреть результаты исследования, следует все же отметить, что между отношением родителей к спорту и показателями деятельности их детей были обнаружены высокие положительные корреляции (некоторые выше +0,7). Более того, такие же высокие корреляции были получены, когда сопоставили время, затрачиваемое родителями на занятия физическими упражнениями еженедельно, с их отношением к спорту.

Положительные корреляции были также получены при сопоставлении развития двигательных навыков и степени участия в физических упражнениях. Хотя корреляция между отношением родителей к спорту и результатами мальчиков была выше (0,72) по сравнению с теми же результатами у девочек (0,42), все они тем не менее были статистически значимы и не различались внутри возрастных групп.

Исследование Зелляра показывает, что относительно ценности занятий физическими упражнениями у мужа и жены существуют выраженные и разделяемые ими симпатии или антипатии. Эти отношения отражаются на качестве результатов, показываемых их детьми в тестах двигательных способностей так же, как и в степени активности занятий физическими упражнениями у родителей и детей.

Таким образом, это и другие исследования подтверждают распространённое наблюдение, что спортивные родители «порождают» спортивных сыновей и дочерей.

Возможно, что родители начинают формировать потребность ребёнка в движении сразу же после рождения, когда его подбрасывают, переворачивают и перемещают в течение первых недель и месяцев его жизни. Может быть, в дальнейших исследованиях удастся показать более определённо, как следует обращаться с ребёнком, чтобы сформировать у него отношения, отражающие удовлетворённость от движения в “пространственном поле”, в котором каждый из нас оказывается после рождения.

В любом случае результаты рассмотренных исследований дают основание внимательному тренеру тщательно изучать отношения и высказывания родителей при работе с их детьми. Нередки случаи, когда активный или скромный родитель юного спортсмена часто либо вообще игнорируется тренером, либо не допускается на тренировки. Может быть, более целесообразна другая тактика в отношении родителей – затратить хотя бы немного времени на изучение качества, направленности и характера взаимодействий между родителями и детьми. Это взаимодействие, характерное для длительного периода в жизни ребёнка, позволит тренеру понять важные стороны отношений и склонностей юного спортсмена, а также его деятельности, на которую влияли члены семьи.

### **СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС И МОБИЛЬНОСТЬ**

Большинство читателей не удивятся тому, что успех в спорте способствует приобретению социального статуса. Этот факт иллюстрируется исследованиями играющих детей. В целом, чтобы достичь признания со стороны товарищей в начальных классах, ребёнок должен обладать по крайней мере средним уровнем развития двигательных навыков. Если уровень развития навыков выше среднего, то вероятность достижения высокого социального статуса в этом возрасте несколько повышается\*.

*\* Это не следует понимать так, что физическая подготовленность является единственным путём достижения социального статуса у школьников начальных классов. Так же, как и в другом возрасте, важную роль в этом играют развитая речь, коммуникативные (социальные) навыки и внешний вид.*

В исследованиях, проведённых в конце 1950г. Коулманом, эти зависимости между успехом в спорте и социальным статусом были обнаружены и среди учащихся старших классов. Испытуемые рассказывали, что в своё время в школе они хотели быть среди лучших спортсменов, а не среди лучших учеников. Он также обнаружил, что спортсмен часто находился в более благоприятном положении по сравнению с обычным студентом и в отношении распределения стипендий. Более того, по данным Коулмана, оказалось, что люди, выполняющие вспомогательные функции в спорте (руководители болельщиков, менеджеры команд и др.), достигали более высокого социального признания за счёт своей связи со спортивными командами и учреждениями.

К концу учёбы в старших классах спортивные способности начинают оказывать чрезвычайно специфический эффект на социальный статус и социальную мобильность. К этому времени отличные спортсмены уже известны. Те, кто, очевидно, внесёт вклад в успех команды колледжа или университета, уже приглашены, и предварительные соглашения уже подписаны, и к этому моменту статус, завоеванный спортсменом благодаря спорту, начинает приносить непосредственные плоды, влияя и на его движение вверх по социальной лестнице\*.

*\* Социальная мобильность предполагает переход индивида от одной социальной позиции к другой. В настоящем обзоре речь идёт главным образом о движении вверх. Однако спортсмен может также двигаться горизонтально из одного вида групп к другому,*

*оставаясь, однако, относительно на одном социальном уровне.*

Шейфер с сотр. обнаружили, что спортсмены, которые скорее всего поступают в колледж и продолжают своё образование (один из реальных способов изменения социального статуса человека), обычно не только успешно выступают в команде, но активно участвуют в различных видах деятельности. И хотя в социологической литературе часто можно встретить утверждения о том, что спорт способствует социальной мобильности занимающихся, однако в настоящее время недостаточно экспериментальных данных, которые подтверждали бы это.

Достижения в спорте могут прямо или косвенно повысить вероятность получения спортсменом дальнейшего воспитания, что, в свою очередь, может способствовать переходу юноши из одного социального слоя в более высокий. Некоторые спортсмены действительно используют предоставляемые им возможности для получения образования и повышают свой социальный статус и престиж, приобретая высокостатусные профессии.

Также очевидно, что занятия спортом могут способствовать формированию уверенности в себе, некоторых качеств, важных в стрессовых ситуациях, навыков лидерства и других социальных характеристик, которые помогают им при выборе места работы. Все это в сочетании с тем обстоятельством, что многие спортсмены приобретают известность по крайней мере по месту жительства, создаёт ещё одно средство, благодаря которому они становятся социально мобильными.

Наряду с этим у тех, кто постепенно или неожиданно приобретает социальную мобильность благодаря своим успехам в спорте, могут возникнуть самые различные проблемы адаптации. Спортсмен не обязательно может продвигаться вверх (по социальной лестнице), но и двигаться, так сказать, горизонтально, попадая в новый социальный климат и потому испытывая стресс, связанный с необходимостью адаптации к социальным нормам, обычаям и ожиданиям новой группы, членом которой он становится.

### **НАЦИОНАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ И ЗАБОТА О СПОРТСМЕНАХ ВЫСОКОГО КЛАССА**

За последние десятилетия в различных странах предпринимались официальные и неофициальные попытки подготовить в тех или иных видах спорта спортсменов высокого класса. Подобного рода тенденция особенно заметна перед олимпийскими играми и становится с течением времени все более явной. Для формирования спортсменов международного класса могут использоваться различные подходы, включая и концентрирование усилий на подготовке спортсменов в видах спорта, не пользующихся популярностью на мировой арене.

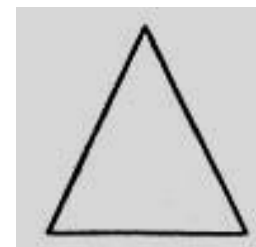
Однако более вероятно, что успех на международной арене зависит прежде всего от числа высококвалифицированных участников в данном виде спорта, что, в свою очередь, зависит от таких факторов, как материальное обеспечение занятий спортом, существующий интерес к спорту в стране и климатические условия. Например, спортсмены Скандинавских стран успешно выступают в соревнованиях по лыжам, большое число катков в Голландии способствует высоким результатам, которые показывают их конькобежцы на короткие и длинные дистанции. Плавательные бассейны и гимнастические залы в США позволяют подготовить пловцов высокого класса и баскетболистов, а хоккеисты появляются там, где этот вид спорта пользуется достаточным статусом и где есть условия для занятий.

На проходившей в Канаде национальной конференции тренеров выступил Мирослав Ванек из Чехословакии, который попытался

сопоставить качество выступлений на международном уровне в различных видах спорта с числом спортсменов и характером интереса, проявляемого к видам спорта в определённых странах\*. По мнению Ванека, спрос и предложение на спортсменов высокого класса в конкретном обществе и в определённых видах спорта можно объяснить с помощью диаграмм, имеющих вид треугольников. Например, если в стране имеется большое число спортсменов высокого и среднего уровня в данном виде спорта и наверху этой пирамиды имеются участники международного класса, то фигура будет иметь следующий вид.

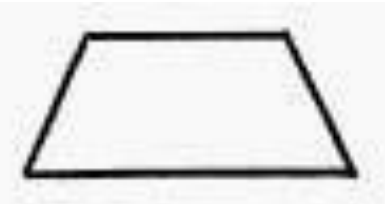
\* Обычно в качестве примера приводят характер эмоционального отношения к спорту в стране, а также величину затрат, которые выделяют на развитие материальной и технической базы.

Видна широкая опора с верхней частью, в которую входят высококвалифицированные спортсмены, например, пловцы и баскетболисты США, гимнасты Советского Союза, Восточной Европы и Японии, лыжники Франции, Норвегии, Швеции и Финляндии, пловцы Австралии, футболисты южно-европейских стран. Все эти спортсмены могут выступать в качестве подтверждения приведённой выше схемы. И действительно, она является оптимальным вариантом: лучшие достигают вершины, есть возможность широкого выбора, а сам вид спорта понимают и поддерживают многочисленные спортсмены более низкого уровня мастерства.



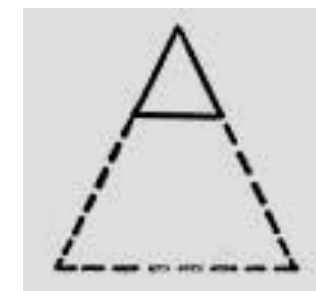
Вторая модель представляет собой пирамиду с усечённой вершиной. В ней есть широкая основа из средних и несколько лучше, чем средние, спортсменов, но в ней отсутствуют спортсмены высокого класса.

Этот недостаток иногда объясняют отсутствием условий для занятий, плохими методами тренировки и неадекватной подготовкой. В стране с такой моделью обычно есть много любителей спорта, которые с удовольствием им занимаются, но скорее в рекреационном, а не в соревновательном плане. Ванек как пример отсутствия спортивной элиты привёл лыжный спорт в Чехословакии. Аналогичная ситуация сложилась в лыжном спорте и в Соединённых Штатах.



Третья модель Ванека иллюстрируется пирамидой, у которой отсутствует основание. Иными словами, в стране предпринимаются меры для того, чтобы иметь несколько спортсменов высокого класса, для которых создаются отличные и дорогостоящие условия подготовки, без массового развития спорта, как в первых двух случаях. В качестве примера такой «пирамиды без основания» Ванек привёл прыгунов в воду в Канаде и конькобежцев в США.

Возможно, что при наличии группы спортсменов высокого класса начнёт появляться и основа. Успехи небольшой группы спортсменов могут вызвать интерес к данному виду спорта, что, в свою очередь, будет способствовать его массовому развитию и, в конце концов, приведёт к образованию полной пирамиды (пример 1), в которой широкая основа поддерживает спортсменов высокого класса.



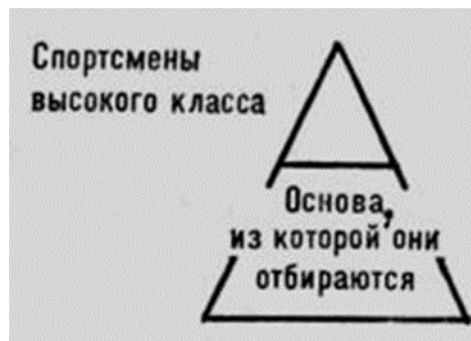
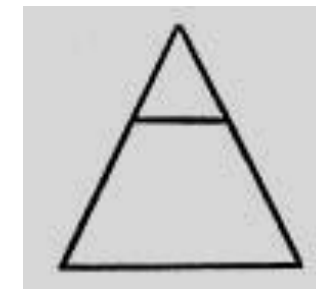
Ванек считает, что его последняя (четвертая) модель является наиболее эффективной, если задача заключается в достижении высоких спортивных результатов.

В этом случае есть прежде всего широкая база, из которой можно выбрать тех, кому в дальнейшем создаются специальные условия для подготовки. Выдающиеся достижения в олимпийских играх обычно бывают связаны именно с такой ситуацией.

Дополнительно к четырём схемам Ванека я хотел бы добавить ещё две. Очевидно, что с качественной (содержательной) стороны идеи Ванека не только интересны, но и справедливы. Однако с количественной стороны, по-видимому, можно провести другое сопоставление. Ниже показаны две пирамиды, которые иллюстрируют ситуацию, складывающуюся, когда две страны, неравные по своему размеру и возможностям, пытаются соревноваться одна с другой на международной арене. В более крупной стране (справа) спортсмены высокого класса формируются из более широкой основы массового спорта. Более того, эти спортсмены будут, по-видимому, не только выше по уровню физической подготовленности, но и эмоционально более устойчивыми. В ходе подготовки менее способные физически и эмоционально отсеиваются.

Однако ещё большее количество физически одарённых участников может появиться, если для спортсменов с эмоциональными психологическими проблемами (или без них) создать соответствующие условия, особенно когда необходимость в этом возникает ещё при выступлениях спортсменов среднего уровня.

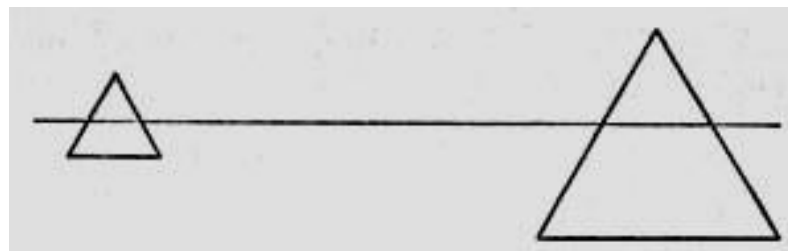
Страны, в которых разрешён только естественный отбор эмоционально и физически подготовленных спортсменов



**Страны, в которых ведётся специальная работа по устранению эмоциональных проблем, мешающих выступлению спортсменов на соревнованиях среднего уровня**

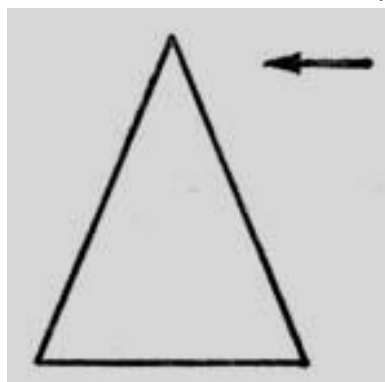
Эти схемы, как и предложенные Ванеком, имеют отношение не только к усилиям какой-либо страны, но и к стремлению воспитать спортсменов высокого класса в определённом штате, районе и даже школе. Например, от характера работы по физическому воспитанию в школе зависит появление или, наоборот, отсутствие хороших спортсменов в школьной команде.

Далее чрезвычайно важно количественно сравнить усилия малых стран и более крупных, где имеется больше материальных и человеческих ресурсов. В стране с меньшим количеством населения, при прочих равных условиях (а это бывает редко), вероятнее всего, будет меньше спортсменов высокого класса, чем в стране с большим количеством населения. Следовательно, если меньшие страны не предпримут специальных мер, то либо они не смогут успешно соперничать с более крупными странами, либо их будут представлять спортсмены с менее устойчивой психологической структурой личности, которым потребуется специальное внимание во время и после соревнований.

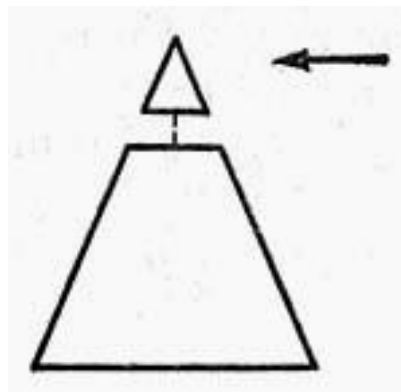


**Малые страны с небольшим числом высококвалифицированных спортсменов из-за отсутствия широкого выбора и более крупные страны с большим “запасом” спортсменов среднего уровня, благодаря чему имеется больше спортивных талантов**

Однако, если и в крупных странах будут осуществлены специальные мероприятия для обеспечения физического и психологического здоровья спортсменов среднего и высокого уровня, они также добьются высоких результатов, как показано ниже.



**Большие страны с широким выбором спортсменов, но без специального внимания к психологической подготовке при воспитании спортсменов высокого класса**



**Большие страны, где обращается внимание на оптимальное психологическое и физическое развитие “спортивного резерва”**

Отсутствие должного внимания к этим вопросам в Соединённых Штатах, возможно, сказывается на результатах выступлений в международных соревнованиях, особенно в последние годы. Возникает только что описанная ситуация – представители малых стран или стран, где предпринимаются специальные меры для работы со спортсменами, добиваются более высоких результатов\*.

*\* Читателю предлагается, исходя из его личных взглядов и мировоззрения, решить, в какой мере оправданным является специальный акцент на подготовке спортсменов высокого класса.*

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ**

Материал этой главы показывает, как тренеру следует изучать отношения и практическую вовлеченность в занятия спортом членов семьи спортсмена, а также принципы, которые могут помочь ему разобраться в особенностях той обстановки (среды), в которой ему приходится работать. В известной мере этот обзор носит общий и несколько поверхностный характер. Можно надеяться, что после того, как читатель ознакомится с вопросами роли зрителей, лидерства и группового взаимодействия, которые представлены в следующих главах, у него начнёт создаваться более полная картина того, какое влияние на спортсмена оказывают социальные контакты и как осуществляется обратное влияние спортсмена на окружающую среду.

Тренер должен уметь чувствовать и понимать особенности основной социальной структуры и отношений в культурной среде страны, где он работает. Подобное “чтение культуры” особенно важно для тренера, если он работает в условиях, отличающихся от тех, в которых он сам воспитывался и жил.

Тренеру следует внимательно изучить особенности условий в семье своих воспитанников. Как уже указывалось, отношения родителей, их спортивный опыт и занятия физическими упражнениями тесно связаны с этими же характеристиками их детей. Таким образом, состав семьи, положение в ней ребёнка и установки отца и матери являются важными факторами, учёт которых необходим для изменения отношений и активности самого спортсмена.

Тренер должен точно определить свою позицию и уровень своего вида спорта в рамках уже рассмотренных пирамид спортивных талантов, осознать, является ли он поставщиком или потребителем спортивных талантов, работает ли он с “верхушкой” спортсменов или с теми, кто составляет основу пирамиды. Точная оценка этих социальных параметров спортивной деятельности может помочь тренеру предусмотреть ряд конструктивных мер, включая и разработку программы поиска способных спортсменов, которые пополнили бы имеющуюся в его распоряжении базу для последующего отбора.

## РЕЗЮМЕ

Многообразные аспекты социального климата определяют не только вид спорта, пользующийся высокой популярностью и престижем, но и влияют на качество усилий и активность спортсменов в различных видах спорта. Первый социальный опыт, который приобретают как спортсмены, так и не занимающиеся спортом, формируется непосредственно в семье ребёнка. Результаты исследований, рассмотренные в этой главе, показывают, что то, как и сколько отец играет с ребёнком, является важным фактором, формирующим успехи ребёнка в спорте. Уровень физической подготовленности отца также имеет важное значение в определённых видах физических упражнений, которыми могут заниматься его сын или дочь. Более того, на основании оценки отношений родителей к спорту можно достаточно точно предсказать уровень возможных результатов их детей. Аналогично высокие положительные корреляции были обнаружены при сопоставлении отношений родителей и детей к физическому воспитанию со временем, в действительности затрачиваемым на занятия спортом.

В более широком понимании своих задач тренер должен попытаться определить, с каким именно контингентом в рамках различных “пирамид талантов” он работает. В некоторых случаях он может работать с высококвалифицированными спортсменами на вершине такой пирамиды, но без постоянного притока равноценной замены своим воспитанникам. В других случаях тренер может работать в массовом спорте (с широкой основой) со средне подготовленными спортсменами, у которых нет условий для дальнейшего совершенствования и стимулов для достижения вершин мирового класса.

## ГЛАВА 13. ЛИДЕРСТВО В СПОРТЕ

Проблема лидерства часто обсуждается как спортсменами, так и тренерами. Иногда речь идёт о выявлении лидера среди членов команды, а иногда члены команды пытаются оценить эффективность работы самого тренера как лидера.

После второй мировой войны в США целый ряд видных социальных психологов изучал различные параметры лидерства. Их интересовало, благодаря каким качествам люди становятся лидерами, а также, каким образом лидерство помогает или мешает достижению групповых целей. Они исследовали групповые ситуации, выясняли цели, которые требуют лидерского поведения, и пытались ответить на вопрос, можно ли лидерские качества совершенствовать для того, чтобы группа функционировала лучше. Некоторые из этих исследований были посвящены лидерству в спорте среди игроков и тренеров.

Детские психологи выявили различные типы лидерства и среди маленьких детей, во многом сходные с теми, какие можно наблюдать в группах подростков и взрослых. Они пишут о забияках, которые захватывают лидерство, несмотря на оппозицию группы, о лидере, единогласно выдвигаемом другими членами группы, испытывающими к нему симпатии, и о лидере, назначаемом сверху (например, тренер спортивной команды).

Тренеру необходимо знать характеристики (параметры) лидерства по следующим причинам:

1. Часто бывает полезно выявить потенциальных лидеров среди членов команды – тех её членов, которые примут на себя ответственность за деятельность команды, будут направлять энергию других членов команды в нужное русло и уравнивать положение, если группа или её отдельные члены попадут в условия соревновательного стресса.

2. Это помогает формировать необходимые лидерские качества у отдельных спортсменов, когда в команде нет явного лидера. Тренер может также поработать с ними индивидуально, если команда неохотно выбирает того или иного лидера.

3. Данные о динамике лидерства часто оказываются полезными для тренера при анализе его собственного поведения. Некоторые тренеры считают, что если какой-то руководящий орган или комитет удостоил их звания тренера, то это автоматически обеспечивает их и определёнными лидерскими качествами. Обнаружив, что спортсмены не подчиняются их распоряжениям, они подчас не могут объяснить, почему это происходит, затрудняются проанализировать свои действия и своё возможное личное влияние на команду.

Некоторые из приведённых ниже фактов помогут им вылечиться от подобной слепоты.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИДЕРСТВА**

За исключением ранних работ Бене и Бермана, а также классического исследования, проведённого в 30-х годах К. Левиным, большинство работ, посвящённых лидерству, было опубликовано после второй мировой войны. Во многих из них рассматривалось групповое взаимодействие в бизнесе, промышленности и частично в правительственных учреждениях. И хотя это были разрозненные, часто фрагментарные работы без какой-либо убедительной теоретической основы, некоторое представление о лидерстве, лидерском поведении и о том, как влияют взаимодействия лидера и ведомых на успех или неуспех группы, было все же получено.

Например, показатели интеллекта группы и лидера мало влияют на продуктивность и успешность деятельности группы. Более того, распространённое предположение о том, что определённое сочетание личностных черт позволяет предсказывать эффективность лидерства, не подтверждается имеющимися экспериментальными данными.

Лидеры действительно обладают, по-видимому, определёнными физическими качествами, которых не имеют ведомые. Например, лидеры несколько выше, агрессивнее и сильнее, чем обычные спортсмены. Было также установлено, что лидерство скорее зависит от случая, нежели от установленных психологических или социальных параметров. Стоит индивиду в чём-то проявить себя лидером, то на него и в других ситуациях будут смотреть как на лидера.

Так, Грусски обнаружил, что положение игрока в бейсбольной команде влияло на его положение и на менеджерском уровне, когда игрок прекратил активные выступления. Те, кого Грусски называл активно взаимодействующими (игроки, находящиеся непосредственно у

ворот, подающие и ловящие мяч) чаще всего занимали передовые позиции в руководстве клубов по сравнению с малоактивными игроками.

Для психологов и социологов становится все более очевидным, что выявление факторов, влияющих на формирование руководителей и лидеров, рано или поздно приведёт к созданию сложной модели, в которой необходимо учитывать характер группы, её структуру, тип задачи, стоящей перед группой, признаки власти лидера, а также возможные качества и количество взаимодействий между лидером и ведомыми.

Фидлер со своими коллегами выделил четыре основных параметра, которые необходимо учитывать при изучении лидерства\*.

*\* Обзор исследований с начала 50-х годов характеризует Фидлера и его сотрудников как наиболее продуктивных и основательных социальных психологов в США, занимающихся изучением явления лидерства.*

Одной из наиболее важных была, например, попытка решить некоторые теоретические и практические вопросы, касающиеся эффективности так называемого авторитарного и демократического лидерства.

Наиболее характерным показателем при определении лидерства оказался результат опроса членов группы и лидеров, в котором оценивалась степень схождения между наименее и наиболее предпочитаемыми партнёрами. В результате проведения этих исследований было установлено, что лидер, ориентированный на задачу, т. е. тот, кого относительно мало интересуют межличностные отношения, действует лучше всего либо в исключительно благоприятных (когда его авторитарное поведение будет терпеть), либо в крайне неблагоприятных для него ситуациях. В промежуточных ситуациях наиболее эффективно лидерство с «ориентацией на человека», т. е. демократическое.

Исследования, проведённые Фидлером и его сотрудниками в последующие 18 лет, в целом подтвердили этот вывод. Однако выяснилось, что ни один тип отношений в группе или поведения лидера нельзя считать наилучшим. Лидеры, относящиеся уважительно даже к самым бесполезным членам команды и придающие важное значение установлению хороших межличностных отношений, в некоторых ситуациях могут быть более эффективны, чем лидеры, ориентированные на определённую деятельность. Такой тип терпимого руководителя оказывает на членов команды терапевтический эффект, т. е. влияние, которое может привести к положительным результатам в умеренных стрессовых ситуациях. В целом данные исследования свидетельствуют о том, что как у лидеров с ориентацией на задачу, так и у лидеров с ориентацией на межличностные отношения имеются свои преимущества и недостатки.

<b>ЛИДЕР, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА ЗАДАЧУ</b>	
<b>Преимущества</b>	<b>Недостатки</b>
Более эффективен, усилия направлены главным образом на задачу	Может повысить уровень тревожности у некоторых членов группы
Мало времени тратит на межличностное общение	В жертву целесообразности приносит уверенность и спокойствие членов группы
Быстро распределяет задания в ситуациях, требующих решения четко сформулированных задач	Менее эффективен в умеренно стрессовых ситуациях, когда члены группы могут стремиться к общению
Эффективен в ситуациях, очень благоприятных для лидерства, т. е. когда необходимо сильное влияние лидера, задачи очевидны, и в ситуациях, чрезвычайно неблагоприятных для лидерства, - при незначительном влиянии лидера, неструктурных задачах или когда члены группы выражают несогласие, недовольство	Может неудачно работать с подчиненными, играющими важную роль в деятельности, а также не удовлетворяет потребности других во вторичном лидерстве

С другой стороны, лидер, ориентирующийся на членов группы, не делает существенного различия между наиболее и наименее желательными партнёрами. Даже самые неловкие и неумелые, с его точки зрения, достойны уважения. Он не будет, как лидер, ориентированный на задачу, подчёркивать и акцентировать недостатки в характере или личности членов группы, которые вносят наименьший вклад в решение групповой задачи, и чрезмерно переживать, если не будут достигнуты цели группы, за исключением случаев, когда неудачное выступление влияет на отношения в группе. В целом же оба типа лидерства могут привести к желательным и к нежелательным последствиям, что видно из следующей таблицы.

<b>ЛИДЕР, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА ГРУППУ</b>	
<b>Преимущества</b>	<b>Недостатки</b>
Может снизить тревожность в ситуациях, когда задача не была решена	Не придает значения успешному решению задачи
Лучше работает с людьми, неуверенными в себе	Менее эффективен в экстремальных стрессовых ситуациях или там, где лидер должен обладать большим влиянием (властью)
Может действовать лучше в ситуациях, умеренно благоприятных для лидерства, и когда членам группы обычно нужна большая свобода в принятии решений	Может вызвать тревожность у членов группы с выраженной ориентацией на задачу

Здесь важно отметить, что показатели, на основании которых Фидлер и его коллеги оценивали ориентацию лидеров на задачу или на отношения в группе, не соотносились ими с какими-либо личностными чертами, например, с потребностью в руководстве и с качествами интеллекта.

Некоторые из приведённых принципов имеют непосредственное отношение и к спорту. По крайней мере один лидер в спорте –

тренер – имеет многочисленные атрибуты власти, данной ему свыше школьным советом, родителями либо официальным распоряжением, если он работает со сборной командой страны.

Однако анализ лидерства в спорте осложняется тем обстоятельством, что в команде существуют самые различные как реальные, так и потенциальные возможности для лидерства. Например, в команде может появиться относительно влиятельный человек, если тренер как лидер слаб, и в этом случае группа не будет испытывать дискомфорта, поскольку в стрессовых ситуациях обычно члены команды нуждаются в сильном лидере. С другой стороны, все мы неоднократно бывали свидетелями ситуации, когда с командой работают два тренера. При этом один из них больше ориентирован на задачу и менее чувствителен социально, а другой больше ориентирован на группу и находит время, чтобы побеседовать с членами команды об их личных проблемах.

Тренера, ориентированного на задачу, скорее всего не будут интересовать конфликты в команде или чрезмерная конкуренция среди спортсменов. Напротив, он будет это рассматривать как здоровый признак такой же, как и у него, ориентации на задачу и деятельность игроков\*. С другой стороны, тренер, ориентированный на межличностные отношения, будет обращать внимание даже на небольшие конфликты в команде, иногда психологически безвредные или полезные, свидетельствующие о том, что игроки с ориентацией на задачу недовольны недостаточной активностью менее способных членов команды.

*\* Это, однако, не означает, что продолжительные и выраженные конфликты между членами команды всегда желательны. В ряде крайних случаев тренеру приходится переключить свою “энергию лидера” на установление нормальных отношений между игроками (примирение игроков).*

При дальнейшем анализе успешно и неуспешно выступающих команд и характера руководства со стороны тренера следует учитывать особенности спортивной деятельности.

В первом случае спортсмены действуют независимо друг от друга при достижении общей групповой цели (например, участники соревнований в большинстве видов лёгкой атлетики, в плавании, включая и эстафеты). В совместно действующих командах спортсмены действуют отдельно, но последовательно. Их усилия неразрывно связаны между собой, как, например, у членов команд в эстафетах по плаванию или лёгкой атлетике. Спортсмены также могут действовать как бы параллельно, например, участники соревнований по стрельбе из лука и пулевой стрельбе, которые выступают одновременно или раздельно. Однако независимо от этого их индивидуальные показатели входят в общекомандный успех.

С другой стороны, группа может и взаимодействовать. Спортивная деятельность требует от игроков постоянного взаимодействия друг с другом, активных действий своих товарищей по команде и интеграции этих действий. Кроме того, подобная ситуация может предполагать взаимозаменяющиеся роли или высокоспециализированные функции членов команды. В качестве примера высокой взаимозаменяемости функций членов команды можно привести деятельность баскетболистов или футболистов, когда игрокам приходится участвовать и в нападении, и в защите, вести мяч, делать передачи, а иногда и забивать мячи. В качестве противоположного примера можно привести американский футбол, где роли игроков в команде высокоспециализированны и взаимозаменяемости почти не бывает.

В совместно действующих командах спортсменов чувствует себя относительно самостоятельным, и поэтому со стороны тренера может потребоваться более умелое и чуткое руководство, чем в командах, где сама спортивная деятельность порождает тесный контакт и взаимодействие участников.

Дэйл Нэлсон исследовал (1967) природу лидерства в командах с непосредственным взаимодействием. Отобрав игроков и тренеров из тридцати одной лучшей баскетбольной школьной команды, он выявил сначала, кто из них демонстрировал типично лидерское поведение, а кто нет. Тренерам и игрокам был предложен опросник типа “угадай, кто это” с просьбой оценить остальных игроков команды по двадцати вопросам, характеризующим поведение лидера. После этого испытуемые выполнили два теста, чтобы определить, есть ли различия в личностных характеристиках между группами лидеров и ведомых. Нэлсон установил, что эти группы отличались одна от другой по 5 из 16 личностных факторов, выявленных с помощью тестов. Лидеры проявляли больший интерес к людям, были более доступными, эмоционально зрелыми, экстравертированными и предприимчивыми и не в такой мере, как робкие и скромные ведомые, были склонны воспринимать угрозу извне.

### **Ситуационная природа лидерства**

В исследовании, которое мы провели несколько лет назад, были получены результаты, сходные с полученными Фидлером ещё в начале 50-х годов. Однако дополнительно была выявлена ситуативная природа лидерства. При исследованиях малых групп часто оказывается, что с изменением задачи деятельности нередко меняется и лидер. Следовательно, лидерство зависит от задачи и передаётся только в сходных ситуациях. Обычно считают, что лидером становится член команды, который, по мнению группы, помогает достижению общих целей. Поскольку различные виды деятельности, задачи предполагают достижение различных целей, то даже при небольшом изменении задачи команда скорее всего начинает признавать лидером кого-либо другого.

В нашем исследовании приняли участие три группы – хорошо знакомые между собой члены целостной социальной группы, новые члены студенческой общины и члены группы, ранее не знакомые друг с другом. Группам было дано задание пройти лабиринт длиной 60 футов (около 18 м) с завязанными глазами, держась за поручни, расположенные по ходу движения на высоте талии. Членам третьей группы не разрешалось общаться друг с другом в перерывах между попытками.

Как и Фидлер в 1956 г., мы предполагали, что лучшие результаты покажут члены студенческой общины. Однако наша гипотеза при анализе полученных результатов не подтвердилась. Хуже всего действовала тесно связанная между собой группа, а лучше всего группа, члены которой раньше не знали друг друга. После анализа мы пришли к выводу, что одной из причин выявленных различий являлась частично природа лидерства в каждой группе.

Когда группа, члены которой раньше не знали друг друга, начала взаимодействовать после того, как каждый из них сделал пробную попытку пройти лабиринт, спортсмены быстро узнали, кто выполнил задачу лучше всех (каждому сообщили показанные результаты), и тот сразу же стал лидером – предложил, как лучше преодолевать лабиринт, как держаться за поручни и передвигаться, и попытался (с помощью других членов группы) нарисовать на доске наиболее сложные переходы в лабиринте.

С другой стороны, в группах, члены которых хорошо знали друг друга, не интересовались результатами испытания. Они сразу стали обсуждать возникшую ситуацию вместе с лидером – президентом студенческой общины. Их общение также было направлено на решение предложенной задачи. ещё более примечательным было то, что только иногда после тщетных попыток разобраться в сложных переходах лабиринта они начинали выяснять, кто же лучше всех решил эту задачу. Когда в одной из таких групп оказалось, что у выбранного президента результат был не лучше других, к нему продолжали относиться как к лидеру (он держал мел, пользовался доской, направлял ход дискуссии), а он, в свою очередь, не собирался снимать с себя эти полномочия. В результате его предложения и ошибочные способы решения задачи продолжали обсуждаться, неудовлетворённость в группе нарастала.

В группах, члены которых раньше были не знакомы друг с другом и их ничто не объединяло, кроме общей задачи, лидера выбирали, учитывая решение поставленной задачи, и результативность постоянно повышалась. В таких группах лидер предлагал эффективные способы прохождения лабиринта. В результате улучшались и показатели других членов группы и, таким образом, существенно снижалось общее время решения задачи.

Аналогичные результаты были получены при исследовании лидеров баскетбольных команд в штате Юта. Обычно в лучших командах лучшие лидеры были игроками, которых другие члены команды воспринимали как спортсменов, способствующих выигрышу команды, и они не обязательно были самыми популярными.

В студенческих общинах лидер был уже выбран (неизвестно, что именно определяет статус в таких группах – внешний вид или навыки общения), и они не смогли в новой ситуации выбрать нового лидера. Поэтому их деятельность напоминает выступление спортивной команды, в которой лидера выбрали ошибочно, т. е. не за его способность организовать взаимодействие игроков и внести максимальный вклад в достижение успеха. Лидер может решить разные задачи только в том случае, если они сходны по структуре и предъявляют одинаковые или очень сходные требования как к членам группы, так и к самим лидерам.

### **Лидерство и ролевые функции в команде**

Джон Лой – один из самых проницательных исследователей социальных параметров в спорте – сделал в 1970 г. доклад, в котором на основании обширных данных доказывал, как функции спортсмена, его положение влияют на вероятность того, что он станет лидером, и объяснял его возможный успех в этой роли. Оказалось, что более 50% всех тренеров по бейсболу были в годы своих активных выступлений подавальщиками мяча (23,4%) и ловящими (27,07%), т. е. выполняли самые ответственные задачи. Из всех тренеров колледжей 12% играли на первой границе (базе, станции), а 17,1% – на третьей, т. е. занимали центральные позиции.

Из 293 обследованных тренеров лишь 5,5% выполняли второстепенные задачи. Такая же тенденция была обнаружена и среди капитанов команд: 87,3% всех капитанов занимали ключевые позиции.

Для объяснения результатов своих исследований Лой использовал концепции двух социальных психологов – Т. Хопкинса и Г. Зеттерберга, которые выдвинули предположение о наличии специфической последовательности событий, когда речь идет о положении в группе, качествах лидерства, возможности и успешности управления усилиями других.



Таким образом, тренеры могут оказывать нужное влияние на лидерство в спортивных группах, используя для этого перемещение спортсменов на центральные, ключевые или менее важные позиции, так как определённое место в команде может в значительной мере способствовать проявлению лидерских качеств. Недостаток лидерских качеств у отдельных спортсменов можно исправить путём изменения роли этих спортсменов в команде, а также с помощью индивидуальных бесед.

### **ВОСПРИЯТИЕ СПОРТСМЕНАМИ ТРЕНЕРА КАК ЛИДЕРА**

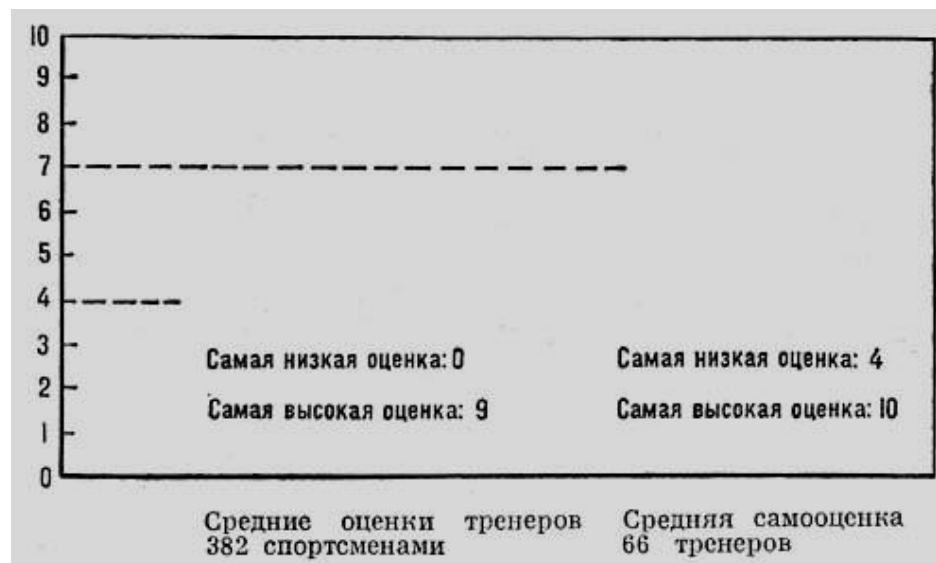
Тренер является влиятельным лидером группы. Его авторитет обычно провозглашается сверху. Он может принимать решения о приеме новых членов или отчислении из команды, распределении обязанностей в команде, определять пути достижения цели командой. Более того, он обладает большей по сравнению с другими членами команды информацией и мастерством, поэтому находится в более благоприятном положении, чтобы способствовать достижению группой своих целей.

Однако, как уже указывалось, успех лидера частично зависит от восприятия членами группы его статуса, компетентности и личностных качеств. Ллойд Персиваль из Торонто (Канада)\* анализировал своё поведение как тренера с помощью киносъёмки, магнитофонных записей, а также замечаний своих друзей. В результате этого самоанализа он пришёл к выводу, что его собственная самооценка себя как тренера существенно расходилась с мнениями тех, кто наблюдал за ним. При этом наибольшие несовпадения были обнаружены между мнением его воспитанников и его самооценкой.

*\* Л. Персиваль был директором Института физической подготовленности в Торонто, а также техническим директором Канадской ассоциации тренеров. Известнейший в Канаде специалист по спорту. Недавно скончался.*

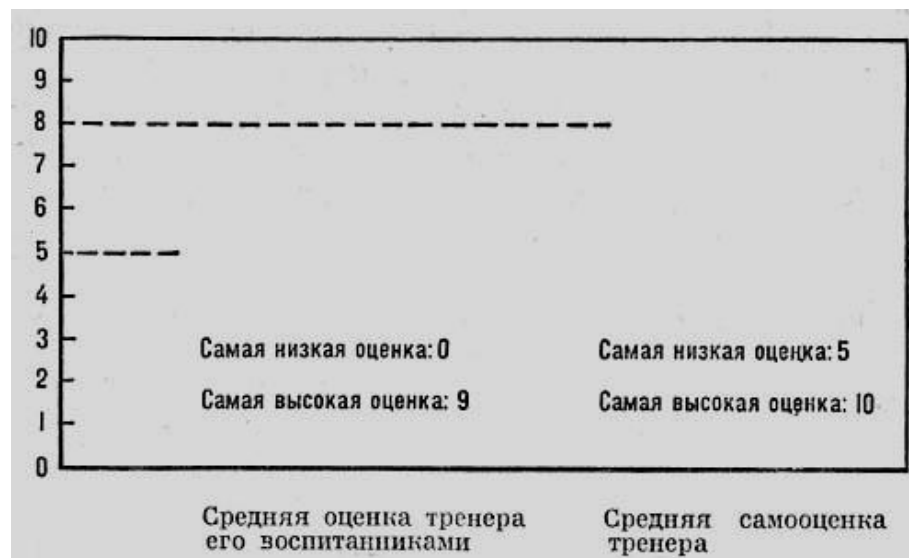
С 1969 по 1971 г. Персиваль собрал в ходе свободных бесед и специальных опросов самые различные мнения и суждения о тренерах примерно у 382 спортсменов, представителей 25 видов спорта – альпинистов и тяжелоатлетов, теннисистов и боксёров, борцов и фигуристов\*. Кроме того, он опросил и 66 тренеров, которые оценили своё поведение и деятельность.

*\* Из общего числа опрошенных, большинство которых составляли высококвалифицированные спортсмены. 318 из них были мужчины, а из 66 тренеров были женщины.*



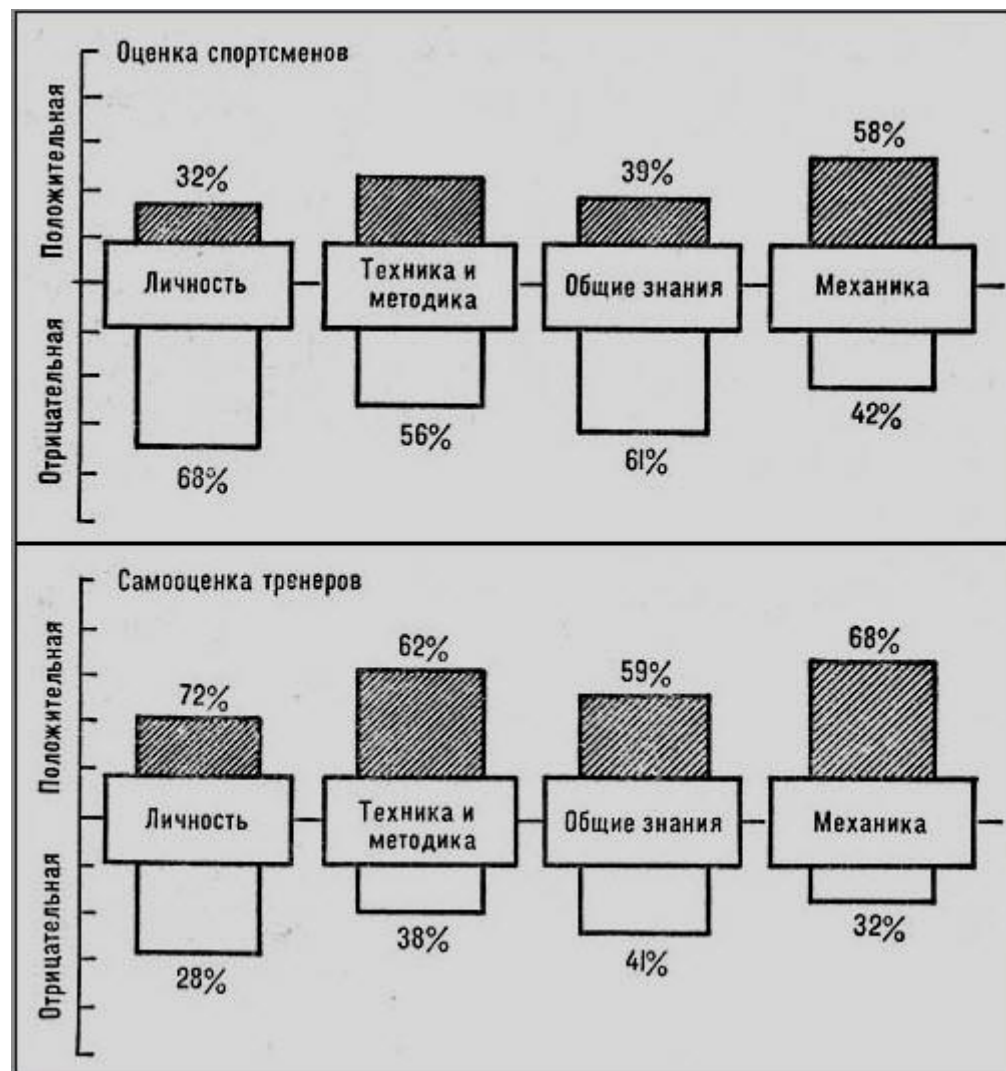
**Различия в оценках тренеров по данным опроса спортсменов и тренеров**

Результаты его опроса могут заставить задуматься многих тренеров. Были обнаружены существенные различия в средних показателях, когда спортсменам предложили оценить их тренеров по 10-балльной шкале и сопоставили эти оценки с самооценками самих тренеров. Как видно из приведённой иллюстрации, эти оценки отличались от суждений тренеров примерно на 40%. Средние оценки тренеров были примерно 7 баллов из 10, тогда как спортсмены оценивали своих тренеров на 4 балла по той же шкале. Эти различия сохранялись и когда оценку тренерам давали спортсмены различного класса.



**Различия в самооценках тренеров и оценках, полученных при опросе их воспитанников**

Исследуя проблему дальше, Персиваль предложил спортсменам и тренерам дифференцировать их оценки по четырём основным категориям, отражающим их мнение о “личности” тренера (общее отношение, его тренерское кредо, особенности поведения и эмоционально-волевая сфера), его “технике и методике” (организация тренировочного процесса, методы работы, тактика и способность решения технических вопросов), “знаниях” (его информированность о психологических и физиологических факторах спортивной деятельности, знание правил и т. д.) и о “биомеханике” (т. е. о том, какие навыки необходимы, основы обучения технике, тренировки, знание структуры навыка). Когда оценки спортсменов сопоставили с самооценками их тренеров, результаты вновь были не слишком обнадеживающими для тренеров. Наибольшие расхождения между суждениями ведомых (спортсменов) и самооценками лидеров (тренеров) оказались по “личностному параметру”. По мнению 72% тренеров они обладают “положительными для тренера личностными особенностями”, однако лишь 32% спортсменов дали им такую же оценку.



**Процент положительных и отрицательных реакций на 4 специфических фактора в оценке эффективности тренера**

Как и можно было ожидать, тренеры получили в целом общую отрицательную оценку (66%) со стороны 382 обследованных спортсменов и только 24% из них оценили роль тренера положительно. При сопоставлении этих результатов в индивидуальных и командных видах спорта оказалось, что более критически оценивают тренера представители индивидуальных видов спорта. Это можно объяснить тем, что в командных видах спорта менее способные тренеры часто игнорируются благодаря поддержке со стороны

товарищей по команде и партнёров по взаимодействию. В индивидуальных видах спортсменов лишён такой поддержки со стороны команды. Он почти полностью зависит от своего тренера, непосредственно общается с ним и получает эмоциональную поддержку и техническую помощь.

ТАБЛИЦА 2: РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА В (%)			
Реакция спортсменов	Отрицательная	Нейтральная	Положительная
По оценке всей выборки	66	10	24
В индивидуальных видах спорта	79	-	21
В командных видах спорта	53	-	47

В результате анализа высказываний спортсменов Персиваль построил несколько моделей типов тренеров. Он выделил две группы, поместив в одну тренеров с преобладанием отрицательных качеств, а в другую – тренеров с преобладанием положительных качеств. Среди отрицательных типов были:

“Оскорбляющий” – тип тренера, которого больше всего не любят.

“Крикун” – считающий, что успех его работы зависит от величины шума, который он создаёт.

“Мститель” – внушающий спортсменам, что их неудачи ставят под угрозу его место в команде, и потому готовый мстить им за недостаточно активную работу и старание.

“Душител” – хорошо работающий на тренировках, но по мере приближения соревнований впадающий в шоковое состояние. Похож на “трясуна”.

“Трясун” – теряющий самообладание во время соревнований, “закуривает сразу две сигареты”.

“Генерал Кастер” – не меняющий своей тактики и стратегии выступлений на любых соревнованиях, что и приводит его к поражению, как и известного генерала Кастера.

“Герой” – бросающийся поздравлять своих воспитанников, чтобы все видели, кто именно их тренер.

“Профессор” – научно настраивающий себя и своих воспитанников с помощью сверхсложных установок и планов на игру и другие мероприятия.

Среди других типов тренеров, в шутку выделенных Персивалем, можно найти “бормотуна”, “тюремщика”, “хвастуна”, “суеверного”, “лодыря” (появляется, когда вся работа уже сделана), “обвинителя” (постоянно штрафует спортсменов), “Рокни” (считает, что единственный выход – “накачки”), “сверхдруга” и “белую трость” (никогда не знает, что происходит).

Персиваль приводит также по данным опроса канадских спортсменов ряд положительных типов тренеров. К ним относятся:

“Поддерживающий” – всегда рядом со спортсменом, готов поддержать эмоционально в трудных ситуациях, предостерегает от возможных ошибок и ободряет, ориентируя их на будущие успехи.

“Хладнокровный” – сохраняет спокойствие в напряжённых ситуациях и принимает верные решения в условиях стресса, всегда является примером самообладания для своих воспитанников, критические замечания высказывает с глаза на глаз и может успокоить спортсменов, если они перевозбуждены.

“Психолог” – может довести спортсменов до оптимального уровня возбуждения перед соревнованиями, так же успешно руководит командой после поражения, может превратить страх в преимущество, понимает и чувствует состояние спортсменов до и во время соревнований.

“Турист” – контактирует со всеми членами команды, как со “звёздами”, так и с запасными; беседует и работает со спортсменами, выступающими удачно, и с теми, у кого есть те или иные проблемы; в курсе всех событий, каждому уделяет какое-то внимание.

Среди других положительных типов, выделенных Персивалем, есть также “консультант” (объясняет спортсменам, как достичь лучшего результата), “доктор” (интересуется и может помочь при травмах и заболеваниях), “оратор” (удачно пользуется словом, настраивает спортсменов на более активную работу без излишнего давления).

Персиваль признает, что его данные не являются вершиной научного исследования, однако он с известным основанием утверждает, что полученные цифры и результаты наблюдения дают пищу для размышлений. Особый интерес представляют расхождения между мнением спортсменов о качествах тренеров и их собственными оценками своей деятельности и поведения. Исследование было бы ещё более показательным, если бы одновременно были выявлены различия между самооценками спортсменов и тем, как их воспринимают тренеры. Можно предположить, что при этом были бы обнаружены аналогичные расхождения.

Опытные спортсмены высокого класса более критически оценивают тренера как лидера по сравнению с более молодыми и менее искушёнными спортсменами. Однако и последние, оглядываясь на свой прошлый опыт, могут потерять уважение к тренеру, с которым им пришлось начинать свою спортивную карьеру и который по своим лидерским качествам и профессиональным знаниям мог и не соответствовать требованиям, предъявляемым к специалисту, работающему в условиях соревновательного стресса.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ**

Информация, о которой говорилось выше, может быть по-разному использована тренером как при анализе им своей деятельности в качестве лидера, так и при наблюдении за лидерами и ведомыми среди своих воспитанников.

1. В целом самые эффективные лидеры обычно те, кто лучше других понимает роль лидеров и ведомых, а также могут оценить относительный статус членов группы. Поэтому тренер должен стремиться не только сформировать у себя такое понимание, но и выявлять лидеров среди членов команды, которые проявляют большую социальную чувствительность.

2. Тренер должен оценивать и свою роль лидера с точки зрения параметра ориентации на задачу или на межличностные отношения. Если окажется, что он ориентирован главным образом на задачу, то ему следует учесть, как сильные, так и слабые стороны этой позиции и, может быть, выбрать помощника или капитана команды, который дополнял бы его установки и ориентацию.

3. Тренеру следует выбирать капитана не путём выявления популярности его у различных членов команды, а попытаться

определить формальными и неформальными способами, кого в группе считают наиболее способным помочь достижению общегрупповых целей. Так, лидеры в школе или в профессиональной команде не всегда подходят для выполнения роли лидеров в команде.

4. Тренер, как лидер команды с очевидными признаками власти, и лидер-спортсмен должны суметь сформировать у себя правильное отношение к умеренной внутригрупповой напряжённости и конфликтам, возникающим между членами команды. Наличие умеренных межличностных конфликтов, по-видимому, свидетельствует о том, что большинство членов команды ориентированы больше на задачу, чем на межличностные отношения, что обычно характерно для групп, выступающих более успешно.

5. Тренер, ставящий перед собой задачу добиться успеха, должен быть в состоянии выдержать тяготы временной непопулярности во время напряжённых тренировок и отказаться от шуток и дурачества ради серьёзных и длительных успехов в предстоящих соревнованиях. Если окажется, что тренер, стремящийся к достижению успеха, работает с командой, члены которой ориентированы главным образом на установление хороших дружеских отношений, ему следует быть готовым к возможным огорчениям и необходимости замены ряда спортсменов с выраженной межличностной ориентацией на игроков, чьи установки более соответствуют его собственным. Если же у игроков большая потребность в достижении успеха, а тренер ориентирован на межличностные отношения, то ему придётся быть готовым к появлению известной враждебности и критики со стороны спортсменов\*.

*\* Мне довелось быть свидетелем этого по крайней мере в двух командах. В одном случае игроки даже устроили собрание, пригласили тренера и предложили ему “перестроиться”.*

6. В индивидуальных видах спорта спортсмену может потребоваться большая эмоциональная поддержка со стороны тренера-лидера, в отличие от командных видов спорта, где помощь, поддержка и даже технические указания спортсмен может получить у своих партнёров. Результаты исследования, проведённого в Канаде, позволяют предположить, что спортсмены в индивидуальных видах спорта более критично относятся к своим тренерам, чем спортсмены в командных видах.

7. Имеющиеся данные показывают, что представление тренеров о себе может и не совпадать с тем, как оценивают их личностные особенности и профессиональные знания спортсмены. Поэтому тренерам необходимо проанализировать своё поведение и деятельность с помощью различных средств (видеозаписей, киносъёмки, в ходе стандартизированных и нестандартизированных опросов и бесед), чтобы привести их в соответствие со своим представлением о себе. И действительно, даже сама попытка к самосовершенствованию поможет сформировать положительное отношение к тренеру со стороны спортсменов.

## РЕЗЮМЕ

Лидерство больше зависит от ситуации и различных случайных факторов, чем от особенностей личности самого лидера. Лидеры успешно выступающих спортивных групп обычно больше ориентированы на решение задачи, чем на тёплые межличностные отношения.

Лидерство в спорте, как и в различных рабочих группах и бригадах, чрезвычайно специфично и тесно связано с задачей и с тем, как отдельные члены группы помогают успешному решению общегрупповой задачи. В спортивных командах, члены которых действуют

самостоятельно, не взаимодействуя с другими, по-видимому, потребуется более существенная помощь со стороны тренера, чем в командных видах спорта. Более того, в индивидуальных видах спорта спортсмен более критически оценивает деятельность своего тренера, чем члены команды, непосредственно взаимодействующие друг с другом в ходе соревнований.

Имеющиеся данные указывают на значительные расхождения между самооценками тренеров своей компетентности и мнением спортсменов. В целом тренер считает себя более эффективным лидером по сравнению со своими воспитанниками.

Таким образом, лидерство представляет собой функцию общего социального контекста, включая и потребности членов группы, характер стоящей перед ними задачи, источник лидерства и его влияние (авторитет).

## ГЛАВА 14. ЗРИТЕЛИ И БОЛЕЛЬЩИКИ

Выступление спортсмена практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Внимательные товарищи по команде и тренер влияют на действия спортсмена во время тренировки. Даже одинокий бегун знает, что незримая аудитория, состоящая из его друзей, членов семьи и товарищей по команде, внимательно наблюдает за его выступлением.

Присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревновании может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, тогда как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

Исследовать и предсказать, какое именно влияние окажут зрители на психическое состояние и деятельность спортсмена, не всегда просто. Например, расположение зрителей – близко или далеко они находятся от спортсмена – может вызвать тонкие изменения в его нервно-мышечных реакциях. Аналогично этому, от отношения спортсмена к аудитории, от её значимости для него зависит его выступление или его реакция в ответ на поведение и действия болельщиков.

Ещё более усложняет картину то обстоятельство, что в экспериментальных исследованиях обычно изучается влияние какого-либо фактора на деятельность спортсмена в строго контролируемых условиях. Когда же спортсмена окружают заполненные трибуны, то на него могут действовать бесчисленные факторы (выступает спортсмен один или в составе команды, величина шума зрителей, их количество и способность спортсмена не реагировать на замечания зрителей, обращённых к нему лично). Мне довелось работать со спортсменами, на которых хуже всего действовал шум толпы, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из этих спортсменов остро реагировали на каждый выкрик и оскорбительное замечание с трибун, другие же не обращали на них никакого внимания.

Особенности личности участника также влияют на его реакцию на присутствие зрителей. Например, у спортсменов с высоким показателем личностной тревожности скорее будут обнаружены выраженные нарушения в деятельности, чем у низкотревожных спортсменов. Кроме того, спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и

поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты.

В изучении влияния зрителей на спортивную деятельность можно выделить два важных параметра: а) возраст и соревновательный опыт участника и б) характер задачи, стоящей перед участниками.

Лой предложил систему классификации спортивных болельщиков, согласно которой следует выделить три типа:

1. “Первичные, основные болельщики” – чрезвычайно активно интересуются спортом и посещают соревнования\*.

*\* В спорте им соответствуют категории “производителей” – “первичных” (спортсмены), “вторичных” (тренеры и их помощники) и “третичных” (“прихлебатели” команды).*

2. “Вторичные болельщики” – регулярно следят по радио и телевидению за спортивными соревнованиями, но редко посещают стадионы.

3. “Третичные болельщики” – в отличие от 1-го и 2-го типов лишь обсуждают спортивные новости с другими и следят за выступлениями спортсменов по сообщениям прессы.

С помощью этой системы классификации можно подробно проанализировать имеющиеся в настоящее время разновидности спортивных болельщиков.

### **ЗРИТЕЛИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ**

Зрители отличаются друг от друга не только по характеру реакций на различных спортивных соревнованиях. Это, кроме того, и люди различных типов с самым разным отношением к соревнованиям. Спортсмена может интересовать или совсем не интересовать то, что они думают о его выступлении. Однако различная аудитория будет по-разному влиять (воздействовать) на эмоциональное состояние спортсмена и, следовательно, на успешность его выступления.

Зрителей можно классифицировать (расположить) в зависимости от их отношения к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также от психологической близости, которая может быть между ними и спортсменом. Если зрителей разместить по шкале, то их типология будет такой:

- Зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно
- Зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену
- Зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес
- Зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена
- Зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

К сожалению, имеется относительно немного данных о том, как различные типы зрителей влияют на деятельность отдельных спортсменов или команд. К тому же исследования проводились в лабораторных условиях, и в них решались довольно специфические задачи при ограниченном выборе испытуемых. Во всяком случае, большинство этих исследований подтверждает примерно то, что можно было бы предположить чисто интуитивно.

Например, Лэрд установил, что деятельность испытуемых существенно нарушалась, когда им мешали и всячески их отвлекали (шумели, дразнили). Ситуация была более неприятна, чем можно было ожидать, поскольку в качестве зрителей выступали наиболее авторитетные члены студенческой общины, тогда как сами спортсмены были только что приняты в общину.

Исследовалось также влияние присутствия зрителей противоположного пола на успешность выполнения физической или умственной работы. Оказалось, что деятельность индивида стимулирует не просто присутствие представителя противоположного пола. Влияния эти, как правило, более выражены, когда работу выполняют представители мужского пола в присутствии зрителей-женщин, по сравнению с обратной ситуацией.

Исследования показали, что даже дистанция от наблюдателя до испытуемого влияет на эмоциональные реакции последнего. Более того, важно, где именно находится наблюдатель – сбоку, сзади или непосредственно перед участником.

Мне не удалось обнаружить исследований, в которых бы периодически изучалось влияние количества присутствующих зрителей на деятельность. Можно предположить, однако, что возбуждение испытуемых увеличивается по мере увеличения количества зрителей до определённого предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активации или эмоционального возбуждения.

В ряде исследований было установлено, что существенные изменения в деятельности испытуемых могут быть связаны с его отношением к наблюдателю. В одном исследовании, например, было обнаружено, что дети значительно лучше выполняли задачу в присутствии “неприятного” им человека по сравнению с ситуацией, когда зрителем был “друг”. Автор делает предположение, что испытуемые, по-видимому, стремились показать, что они могли выполнить задачу, хотя зрители им были несимпатичны. Как уже указывалось в главе, посвящённой агрессии, в присутствии враждебно настроенных зрителей приезжая команда обычно ведёт себя агрессивнее (допускает больше нарушений). В последнем случае автор высказал предположение, что команда неосознанно проявляла агрессивность не только против команды соперника, но и против болельщиков.

### **Возраст и влияние зрителей**

Младенец начинает осознавать присутствие людей, реагируя уже на втором месяце жизни на улыбку своих родителей. Благоприятные влияния родителей, братьев и сестёр формируют его дальнейшее поведение, его потребность в познании окружающего и, вероятно, активность и успешность его попыток в решении двигательных задач.

Характер ухода за ребёнком и особенности общения родителей с ним могут повлиять на способы реагирования уже взрослого спортсмена при его контактах и во время выступлений в присутствии зрителей. Пайвио, исследуя влияние способов ухода за ребёнком на чувствительность к зрителям, высказал предположение, что родители, и особенно матери, игнорирующие успех и наказывающие за неудачи, скорее всего формируют у своих детей высокую тревожность\*.

*\* Значение матери в спортивных достижениях ребёнка нередко недооценивается. Несколько лет назад в исследованиях, проведённых в Калифорнийском университете, мы получали подробные данные о первокурсниках, опрашивая их непосредственно*

*перед контрольными заплывами и выясняя, занимались ли они ранее плаванием и умеют ли плавать их мать, отец и т. д. Уже после небольшого практического опыта мы сразу же были готовы воспользоваться спасательным кругом или багром и оказать помощь тому абитуриенту, у которого мать не умела плавать. И действительно, в большинстве случаев таким испытуемым, как правило, нужна была помощь, как только они достигали глубокой части бассейна.*

Однако данные, полученные одним польским исследователем, указывают, что социальная среда в первые годы жизни не стимулирует ребёнка к более активной работе, большему старанию и не улучшает его деятельности. Обычно у него повышается мышечный тонус, напряжение и другие характеристики активации организма под воздействием социальных стимулов (присутствие или действия других людей), однако деятельность редко заметно улучшается под влиянием повышенного эмоционального возбуждения. В дошкольном и младшем школьном возрасте на детей уже существенно влияет убеждение и присутствие зрителей. Замечания и указания в адрес 6 – 12-летнего ребёнка действуют на него, и он более активно выполняет задачи. Похвала и поощрение улучшают деятельность. Ребёнок часто буквально “выворачивается наизнанку”, стараясь заслужить одобрение приятных, а иногда и неприятных ему сверстников.

В подростковом и в начале юношеского возраста большее внимание индивид уделяет собственному интересу и ценности самой задачи, нежели тому, что ему говорит внешний наблюдатель. Он может рефлексивно и не реагировать на присутствие зрителей, как это бывало год или два назад. Однако присутствие зрителей будет повышать уровень его возбуждения (особенно если приходится выполнять незнакомую или только что освоенную задачу) и может оказать как положительный, так и отрицательный эффект.

### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И НАУЧЕНИЕ**

Ещё в начале века экспериментально было показано, как изменяются поведение и деятельность людей при выполнении двигательных и интеллектуальных задач в присутствии зрителей. Однако эти изменения не всегда можно было предсказать. Одни люди при этом улучшали свою деятельность, у других не наблюдалось существенных изменений, у третьих результаты ухудшались.

Уже несколько лет более проницательные исследователи различают так называемый эффект присутствия зрителей и влияние, оказываемое другим человеком, когда он не только присутствует, но и выполняет ту же самую или аналогичную работу, что и испытуемый, деятельность которого оценивается. Полученные данные позволили выявить следующие закономерности. Обычно деятельность высокотренированного субъекта нарушалась скорее, когда за ним наблюдали, чем, когда за ним не наблюдали.

Если в экспериментальную ситуацию вводили наблюдателей, то простые задания выполнялись лучше, тогда как более сложные – хуже. Таким образом, стало очевидно, что присутствие нескольких или одного наблюдателя повышало уровень активации испытуемого и чаще нарушало его деятельность при выполнении сложных или только что освоенных задач, но облегчало выполнение несложных или хорошо освоенных действий. Учёными был сформулирован и далее развернут принцип, согласно которому увеличение социального давления от присутствия зрителей облегчало выполнение простых и хорошо усвоенных действий. Следовательно, чтобы избежать нарушения деятельности у спортсменов, необходимо убедиться, что требуемые двигательные навыки освоены не только хорошо, но и прочно.

Более того, полезно специально готовить менее опытных спортсменов к возможным изменениям их деятельности до непосредственного контакта со зрителями. Им нужно сказать, что они скорее всего будут ощущать в этой ситуации больше энергии, сил, но действия их будут менее точны. Так, например, хоккеистам станет труднее выполнять передачи и броски по воротам, но они будут чувствовать большую силу при силовых единоборствах и контактах с противником.

ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕ РЕАКЦИИ ЗРИТЕЛЕЙ			
Отрицательное влияние присутствия зрителей		Положительное влияние присутствия зрителей	
Сложные навыки мало отработанные	Простые навыки плохо отработанные	Сложные навыки хорошо освоенные	Простые действия достаточно тренированные

Зрители могут оказывать неблагоприятное воздействие на неопытных спортсменов в различных видах спорта. Бегун, например, может начать выступление в слишком быстром темпе; прыгун с шестом и метатель диска могут утратить чувство времени или ритма, выступая первый раз перед зрителями; боксёр может выложиться в первых раундах боев и т. д.

**Подготовка спортсменов к встрече со зрителями.** Помимо информации спортсмена о возможных изменениях в его деятельности, когда он впервые начнёт выступать перед зрителями, европейские спортивные психологи предпринимают и другие меры для подготовки спортсменов к соревновательному стрессу. Они создают на тренировках “шум трибун” или приглашают специальных зрителей для создания помех, подобных тем, с которыми спортсмены могут встретиться непосредственно на соревнованиях. С помощью шума, выкриков и других способов они пытаются выработать у спортсменов помехоустойчивость (невосприимчивость) к подобного рода воздействиям, которые могут встретиться на соревнованиях. Иногда психологи рекомендуют во время тренировок включать записанные на магнитофонную плёнку крики болельщиков, в других случаях специально подбираются группы людей для “моделирования” условий предстоящих соревнований.

Насколько мне известно, действенность этих методов приучения спортсменов к воздействиям зрителей специально не изучалась. Может возникнуть вопрос: действительно ли эти методы позволяют создать тот эмоциональный климат, в котором придётся действовать спортсменам? Вполне вероятно, что воспроизведение реакций зрителей может способствовать приспособлению спортсменов к внешним, поверхностным аспектам влияния зрителей во время соревнований, включая физическое присутствие и шум.

Другой вопрос касается метода моделирующей тренировки. Спортсмен привыкает к выступлениям в присутствии зрителей в каком-то виде спорта. Возможен ли перенос этой способности к саморегуляции своего поведения на другие виды спорта? Отрывочные и поверхностные данные, имеющиеся в настоящее время, дают основание предположить, что подобного переноса не происходит и способность к регуляции деятельности в присутствии зрителей относительно специфична для каждого вида спорта. В одном из исследований спортсмены в лабораторных условиях в присутствии зрителей выполняли физическую работу (двигательную задачу) примерно так же, как и неспортсмены.

Результаты этого исследования позволили предположить, что при выполнении спортсменами двигательной задачи, не связанной с привычной для них деятельностью, присутствие зрителей для них было таким же стрессором, как и для людей, не привыкших к публичным выступлениям. С помощью дополнительных исследований можно было определить, какую именно степень “переноса” следует ожидать в ходе приспособления к влиянию зрителей. Нарушается ли, например, деятельность опытных профессиональных футболистов, когда они в период межсезонья формируют баскетбольные команды и выступают в соревнованиях для сбора средств в благотворительных целях? Изменяется ли деятельность спортсменов, соревнующихся обычно в командных видах спорта, когда им неожиданно приходится по тем или иным причинам выступать в индивидуальном виде в присутствии зрителей? К сожалению, экспериментальных данных по этому вопросу нет, но по-видимому, степень переноса зависит от уровня общей тревожности спортсмена и от сходства деятельности при выполнении конкретных задач.

**Нравятся ли спортсменам зрители?** Подзаголовок этого раздела может удивить некоторых читателей. Обычно на такой вопрос отвечают: “Конечно”. Мы видим, как после игры спортсмены, улыбаясь, дают автографы, находят и другие пути, чтобы поддерживать контакты с болельщиками. И действительно, большинство зрителей считают, что поскольку они поддерживают своих любимцев, то спортсменам это должно не только нравиться, но что и они обязаны им отвечать тем же.

Эти предположения, как и многие другие гипотезы о поведении человека, и особенно о межличностном общении и взаимодействии, часто верны, но действительность сложнее, чем многим может показаться. Многие психологи-клиницисты в США и за рубежом обнаружили после тщательного изучения мотивов и эмоций спортсменов, что они довольно часто не любят болельщиков. Это не значит, что спортсмен хуже выступит в переполненном зале или на стадионе или что он не осознает материальных и социальных преимуществ, связанных с популярностью у зрителей. Просто спортсмены, особенно мастера высокого класса, не любят наиболее ярых болельщиков.

В дальнейших исследованиях психологи и психиатры выявили причины неприязненного отношения спортсменов к некоторым зрителям. Одна из них – довольно справедливое представление о непостоянстве зрителей (болельщиков). Болельщики приветствуют, любят, всячески превозносят спортсмена, когда он выигрывает, но их поддержка может неожиданно исчезнуть буквально на следующий день, особенно после проигрыша. И, чтобы защитить себя психологически, спортсмен отгораживается от поздравлений, зная, что когда он проиграет, то вызовет возмущение и даже ярость тех, кто его совсем недавно поддерживал.

Спортсмены также хорошо знают, что болельщики так или иначе сопереживают их успех или неудачу, однако не прикладывая к этому никаких усилий. Болельщики редко бывают на тренировках и, естественно, не выполняют никакой работы вместе с командой. Большинство спортсменов видят, как болельщики появляются только на соревнованиях, громко приветствуя, а затем обсуждая “свою” команду, чаще всего после выигрыша. Это удовольствие за счёт других, доведённое до крайностей, также влияет на отношение спортсменов к своему тренеру. Клинические наблюдения позволяют предположить, что на некоторых спортсменов призыв “выиграть ради своих болельщиков” может оказать обратное влияние, поскольку болельщики воспринимаются ими как группа относительно малой референтной значимости.

**Что изменяют болельщики?** Проводилось несколько исследований, посвящённых изучению изменений различных психологических показателей у зрителей до и после спортивных соревнований. Как уже указывалось в главе, где рассматривалась агрессивность, наблюдение за агрессивным поведением спортсменов не снижало, а нередко повышало агрессивность у зрителей.

Спортивное соревнование может вызвать состояние подавленности, поскольку одной из основных задач состязания является победа над своим соперником. Проигравший переживает своё поражение, он подавлен и может как во время соревнований, так и после них проявить агрессивность. Болельщики проигрывающей команды, если они ставят себя на место спортсменов, также будут находиться в состоянии агрессии. Что они будут говорить на следующее утро после проигрыша команды у себя на работе или при встрече с учащимися из соперничающего колледжа или школы? Таким образом, нетрудно понять, как повышается агрессивность болельщиков во время соревнований, особенно если их любимая команда проигрывает.

Из лабораторных исследований и из жизни известно, что поведение людей заразительно. Гнев вызывает гнев, возбуждённый тренер вызывает возбуждение у болельщиков, а их гнев и возбуждение могут влиять на команду, находящуюся среди зрителей\*.

*\* В исследовании Р. Кэлиша (1954), проведённом с помощью заочного анкетирования, приблизительно 1800 директоров школ, тренеров и преподавателей физического воспитания обоего пола, а также судей к основным проблемам “поведения зрителей” отнесли освистывание судей и драки между болельщиками. Оказалось также, что чаще всего эти проблемы возникали в средних городских школах среднего размера (от 500 до 1000 учащихся), а не в сельских школах.*

Можно проследить цепь поведения и действий тренера, команды и болельщиков. При сравнении счета игры, когда соперники играют жёстко и нарушают правила, болельщики начинают волноваться, а тренер вскакивает со своего места. Общее возбуждение легко передается запасным, а также основным игрокам, которые сами не заметили нарушения. Следовательно, поведение болельщиков является важной частью соревновательной обстановки. Игнорировать влияние болельщиков на спортсменов – значит не придавать значения одному из мощных социальных компонентов окружающей среды, в которой выступают спортсмены.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ**

1. Неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии всевозрастающих по размеру групп наблюдателей начиная с первых недель и месяцев их тренировок.

2. Высокотревожным спортсменам необходимо оказывать специальную помощь с учётом стрессоров, которые на них будут влиять при выступлении в присутствии зрителей. Здесь могут быть полезны некоторые из методов, рассмотренных в главе, посвящённой тревожности.

3. Следует обращать особое внимание на прочность освоения спортсменами двигательных навыков, чтобы присутствие зрителей не влияло на последующее выполнение упражнения.

4. Спортсмены должны ясно представлять себе характер тех изменений, которые с ними произойдут при выступлении в присутствии зрителей. Например, спортсмен должен знать, что навыки и действия, требующие главным образом проявления силы или выносливости,

будут протекать активнее, хотя при этом возможно нарушение времени приложения усилий либо чувства ритма и темпа движений, особенно в видах, требующих выносливости.

5. Тренер должен быть готов к совместному действию различных факторов, повышающих тревожность и агрессивность, и к другим подобным состояниям у зрителей, у себя самого и у спортсменов. Внимание к подобным реакциям должно стать обязательной частью его забот ещё в начале сезона.

6. Тренер должен научить спортсменов понимать ситуации, когда возможны враждебные реакции со стороны зрителей. Спортсменам следует заранее сообщать о таких зрителях и болельщиках с тем, чтобы предупредить чрезмерную тревожность или агрессивность.

7. Тренер не должен удивляться, если спортсмены будут проявлять явные или косвенные признаки враждебности по отношению к своим болельщикам. Не во всех случаях призыв игроков выиграть ради их болельщиков будет лучшим для них мотивом. Скорее наоборот, тренер должен помочь спортсменам понять мотивы поведения болельщиков и зрителей, получающих удовольствие от соревнований.

8. В ряде случаев спортсменов следует на тренировках специально готовить к чрезмерному шуму толпы или применять специальные противозумные затычки для ушей. Для адаптации спортсменов к возможным выкрикам и критическим замечаниям можно использовать неожиданное посещение тренировок посетителями, которые по просьбе тренера будут делать неблагоприятные замечания.

9. Спортсменам следует объяснить, что тревожность и признаки активации (возбуждения), которые у них могут появиться в присутствии большого числа зрителей, являются нормальными и часто могут помочь выступлению, если заранее к этому подготовиться. Один тренер даже пошёл на крайность и велел спортсмену, находящемуся в состоянии тревожности, чтобы тот “испугал себя как можно больше и продолжал волноваться”. Спортсмен попробовал это сделать и убедился в смехотворности этих попыток. Незаметно для себя он стал расслабляться и иначе относиться к своим страхам.

10. При освоении спортсменами сложных движений их следует оградить от чувствительных зрителей. Первые соревнования сезона следует планировать с учётом этого фактора. Однако по мере освоения движений и навыков влияние зрителей можно использовать для повышения уровня деятельности.

## РЕЗЮМЕ

Зрители отличаются по психологической близости к соревнующемуся спортсмену, а также по качеству и количеству реакций, которые они могут проявить. В целом на более тревожных спортсменов зрители действуют более неблагоприятно, особенно если движения освоены недостаточно прочно.

Более высокий уровень активации, связанный с присутствием зрителей, может помешать освоению движений, особенно если они сложные. При этих же условиях деятельность улучшается, если речь идет о хорошо освоенных движениях либо о действиях, требующих простого проявления силы, скорости или выносливости.

На спортсменов с высокой потребностью в достижении успеха и низкой тревожностью присутствие зрителей обычно действует положительно. Зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин. Они также положительно влияют и на юношей, родители которых не только наказывали их за неудачи, но и хвалили за успех. Если при воспитании ребёнка родители не отмечают его успех и постоянно наказывают за неудачи, то он может проявлять тревожность в присутствии зрителей.

Предпринимались многочисленные попытки “моделирования” стресса зрителей непосредственно во время тренировок спортсменов для подготовки их к реальным игровым ситуациям, однако объективных данных, свидетельствующих о действительной пользе этой методики, довольно мало. Тем не менее обучение спортсменов правильному реагированию на шум болельщиков и их выкрики, и замечания во время тренировок может дать положительные результаты, если при этом соблюдается чувство меры.

Оказывается, что спортсмены в состоянии справиться со стрессом зрителей по мере приобретения соревновательного опыта только в своей спортивной специализации. Необходимость выступления в незнакомых ситуациях для спортсмена связана примерно с тем же стрессом, что и для неспортсмена, решающего ту же задачу.

Более того, клинические наблюдения некоторых спортивных психологов показывают, что у спортсменов обнаруживается нередко скрытая враждебность по отношению к их даже самым яростным болельщикам. Это происходит из-за непостоянства болельщиков, а также из-за того, что они слишком легко получают желаемое, не участвуя непосредственно в напряжённой деятельности спортсменов.

## ГЛАВА 15. ГРУППОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В КОМАНДАХ

За последние двадцать лет не только широкое распространение получила литература по лидерству, но и стало ещё больше исследований, касающихся группового взаимодействия. В большинстве этих работ изучались рабочие группы в промышленности, правительственных учреждениях, системе образования и военном деле и лишь в немногочисленных исследованиях изучались спортивные команды. Однако результаты, полученные при анализе групповых явлений в других условиях, могут содержать сведения, полезные и для тренеров, и для спортсменов.

Социальный психолог может изучать спортивную команду с различных точек зрения. Так, членство в спортивной команде может быть либо чётко определённым, либо более свободным. Школьная команда, например, имеет более чёткую структуру, чем случайно собранная команда в местном парке отдыха. Профессиональная команда ещё более жёстко “определена”, чем школьная спортивная организация. Графически это можно изобразить следующим образом.

Жесткое членств	Умеренно структурированное членство	Свободное членство
Профессиональная командавальная	Школьная команда	Команда из отдыхающих (случайные люди)

Спортивные группы различаются по психологической близости, которую испытывают их члены по отношению друг к другу. В некоторых командах спортсмены тренируются и играют вместе, и не слишком нуждаются в одобрении, взаимной поддержке или других

проявлениях психологических связей вне площадки. По мере выступлений в сезоне место, занимаемое конкретной командой на шкале “близость – дистанция”, также меняется в зависимости от удовлетворённости совместной деятельностью (выигрыш), наличия внешних стрессоров (успешное выступление других команд), а также возможного неуспеха команды.

Спортивные группы отличаются как по направленности, так и по интенсивности их потребностей. Например, в одной команде могут быть высокие потребности в общении, в другой более выражена потребность в успешной деятельности (этот параметр подробно рассматривался в Главе 13). Более того, в некоторых командах относительно высоки групповые и индивидуальные потребности в достижении успеха, тогда как в других уровень притязаний и потребность в достижении успеха ниже.

Социальные психологи классифицировали группы на совместно действующие (каждый член работает относительно независимо от других, но стремится к достижению общей цели) и взаимодействующие, члены которых работают в тесном взаимодействии друг с другом. Такие же группы в различных сочетаниях и вариантах можно встретить и в спорте\*.

*\* В связи с этим социальные психологи указывают также и на противодействующие группы, которые чаще всего бывают в правительственных учреждениях. Они состоят из людей, которые встречаются вместе главным образом для того, чтобы разрешить различного рода конфликты, например, разногласия между рабочими и руководством предприятия.*

В некоторых видах спорта требуется постоянное физическое взаимодействие членов группы, как, например, в баскетболе, хоккее и футболе. Взаимодействующие команды могут состоять из членов, выполняющих сходные роли – играющих в качестве защитников или нападающих, каждый из которых может забить гол или шайбу, и т. д. В других же командах, роли взаимодействующих партнёров очень специализированы, например, в американском футболе. В футболе нападающие и защитники рассматриваются как взаимодействующие звенья, но роли игроков в каждой из линии нападения или защиты весьма специфичны. Более того, в некоторых отношениях команда в американском футболе также имеет совместно действующие группы, особенно когда мяч передается от защитников к нападающим, которые действуют относительно самостоятельно. Члены таких групп непосредственно не взаимодействуют друг с другом, а действуют поочередно и обычно вносят вклад в решение общегрупповой задачи, не вступая непосредственно в физический контакт с партнёром (т. е. они “контактируют” главным образом эмоционально).

Совместно действующие команды можно разделить на две группы: а) команды, в которых участники в ходе соревнований действуют дискретно и независимо (стрельба, гольф или боулинг), и б) команды, в которых участники совместно действуют последовательно (команды в эстафетах по плаванию, лёгкой атлетике и т. д.). Каждый участник выступает в одиночку до завершения своей части работы, но он “зажигает” другого члена команды, успех или неудача которого определённым образом зависят и от успеха его выступления. Существуют принципы группового взаимодействия, которые применимы к совместно действующим, но не к взаимодействующим командам.

Во взаимодействующих командах потребность в общении членов группы и в успешном решении групповой задачи может непосредственно повлиять на качество игрового взаимодействия игроков. Как будет показано ниже, одинаково высокие потребности в

достижении у всех членов команды могут и препятствовать достижению общекомандного успеха. Качество моторной интеграции движений членов команды зависит не только от мастерства каждого члена команды, но и от их способности антиципировать действия своих партнёров, сопоставляя свои возможности с возможностями других игроков. Сочетание ролей лидеров и ведомых в такой команде может иметь более важное значение, чем в совместно действующей команде. Во взаимодействующих командах чрезмерно высокий уровень внутригруппового соперничества может неблагоприятно повлиять на совместную групповую деятельность.

В совместно действующих командах, у членов которых одинаково высока потребность в достижении, будет, по-видимому, меньше проблем, и они достигнут большего общегруппового успеха. В этом случае членам команды нужно больше сосредоточиться на своих собственных действиях и не сопоставлять свои возможности с возможностями других членов команды. Внутрикомандное лидерство здесь имеет больше характер эмоциональной поддержки, нежели реального фактора взаимодействия, как это иногда бывает в командах с непосредственным взаимодействием членов. Примечательно, что члены совместно действующих команд более критически относятся к своему тренеру и в то же время больше полагаются на его совет и общую поддержку, чем на советы товарищей по команде. Чрезмерно высокий уровень внутригрупповой конкуренции (соперничества) чаще всего способствует достижению более высоких общекомандных результатов.

Команды по теннису и бадминтону могут служить примером сочетания и совмещения взаимодействия и совместного действия участников в различные промежутки времени. Так, игроки в одиночном разряде действуют отдельно, а когда они выступают в парах, то совместно. В других командах подобные показатели и индексы имеют самые различные величины, при этом у одних спортсменов потребность в достижении высока, а у других значительно ниже.

Другим важным социальным параметром спортивной команды является число её членов. Это частично диктуется самой природой спорта или числом запасных, которые могут понадобиться тренеру.

<b>СХЕМА ПРИМЕРНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД ПО ТИПУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ИХ ЧЛЕНАМИ (от невязанной до взаимосвязанной деятельности)</b>		
<b>Ситуация командной совместной невязанной деятельности</b>	<b>Команды со смешанной индивидуальной и взаимосвязанной деятельностью</b>	<b>Взаимодействующие команды со взаимосвязанной деятельностью</b>
Стрельба из винтовки Стрельба из лука Боулинг Легкая атлетика Гольф Скоростной бег на коньках Слалом Прыжки на лыжах с трамплина	Американский футбол Плавание и легкая атлетика (индивидуальные виды и эстафеты) Фигурное катание (одиночное и парное) Бейсбол (удары битой и игра защитников, взаимодействие)	Баскетбол Хоккей с шайбой (не считая деятельности вратаря) Футбол (также не считая вратаря)

Размер группы влияет на такой фактор, как удовлетворённость каждого участника, которую он может испытывать, оценивая свой вклад в успех команды. Эта удовлетворённость будет, вероятно, больше у членов команд небольшого размера, например баскетбольных,

по сравнению с командами по американскому футболу, в которых как играющий, так и резервный составы больше.

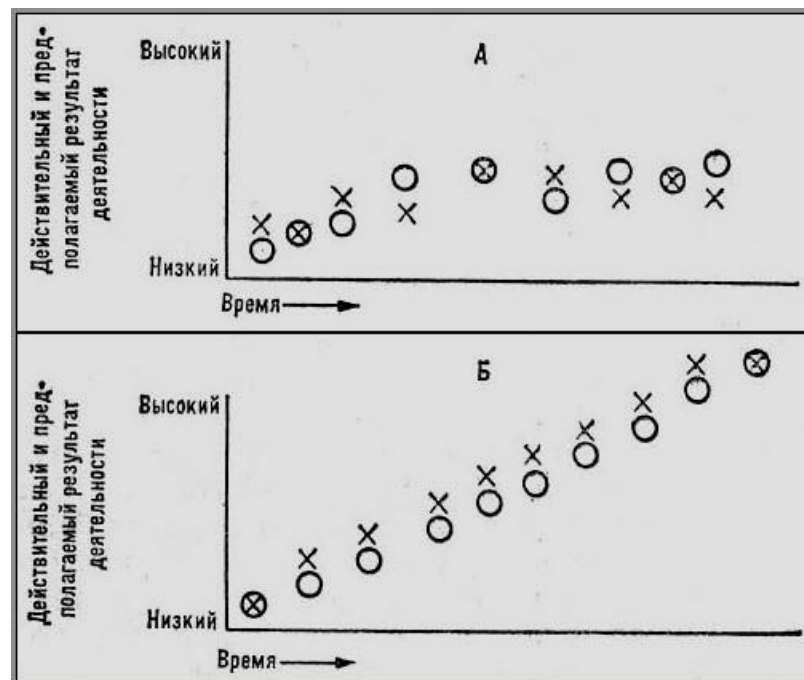
Кроме того, по литературным данным, в группах большего размера обычно более терпимо относятся к авторитарному лидерству.

Изучение этих характеристик в спортивных группах затруднено, так как их размер и состав в течение сезона обычно меняются по мере того, как отдельные игроки получают травмы или утрачивают интерес к деятельности. Результативность выступлений команды оказывает существенное влияние на удовлетворённость её членов и их отношения друг с другом. Соревновательный стресс и напряжённость во время и после сезона влияют по-разному на поведение спортсменов и тренеров, что, в свою очередь, может серьёзно изменить межличностные отношения в команде.

По-видимому, наивны попытки составления точных формул управления спортивными командами, в которых были бы учтены различные переменные величины, усиленные спецификой вида спорта, личностными особенностями спортсменов, их тренеров и болельщиков и т. д. Поэтому в дальнейшем вниманию читателя предлагаются лишь самые общие принципы, сформулированные в ходе исследований в США и Европе, посвящённые рассмотрению сложных и одновременно увлекательных путей влияния коллектива команды на успешное или неуспешное выступление её членов.

#### **УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ И ПОТРЕБНОСТИ ДОСТИЖЕНИЙ В ГРУППЕ**

В группах, так же, как и у отдельных людей, имеется потребность в достижении, перед ними ставятся цели, которые после их достижения, превышения или невыполнения формируют групповой уровень притязаний на будущие состязания. Групповой уровень притязаний также в большой степени зависит от прошлых успехов или неудач, которые, по мнению участников, были характерны для деятельности – их группы. Таким образом, команда может начать сезон с установкой на выигрыш у всех соперников, однако отдельные проигрыши в ходе соревнований могут снизить уровень притязаний у спортсменов в последующих играх. Может произойти и обратное. Успешное выступление в начале сезона повысит оценку членами команды своих возможностей, и их уровень притязания станет выше. Сравнительное влияние успеха и неуспеха на уровень притязаний команды показано на следующем рисунке.



**Пример неудачного и удачного выступления команды на формирование целей и уровень притязаний:**  
**А. Частные колебания оценок, характеризующих ближайшее выступление команды, с учётом неудачного выступления и несовпадения с предположительными оценками и ранее сформированным групповым уровнем притязаний**  
**Б. Систематически повышающийся групповой уровень притязаний на основе улучшения реального выступления команды. Постоянное повышение оценки предполагаемого выступления, исходя из представления о том, что тренировки и специальная работа способствуют повышению результатов**  
 Условные обозначения: X – предполагаемый результат в следующей попытке; O – реально показанный результат

Однако следует подчеркнуть, что групповая (или индивидуальная) оценка успешности выступления может непосредственно и не быть связана с действительным выигрышем или проигрышем. Иными словами, степень успеха или неудачи обычно выявляется при сравнении поставленных целей с достигнутыми результатами. Групповые цели обычно представляют собой результат сочетания различных факторов, включая и решение тренера, а также мнение отдельных членов и всей команды. Поэтому тренер должен помогать команде выявить свои действительные возможности с учётом реальных условий и скорректировать соответствующим образом свой уровень притязаний. Ничто так не деморализует команду, как наличие влиятельного, авторитетного лидера (обычно в лице тренера), который ставит сложные и нереальные цели. Такие действия при формировании групповых целей обычно вызывают в команде обратный эффект.

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

Например, несколько лет назад мне довелось работать тренером с хорошей, но не выдающейся командой пловцов в небольшом колледже Южной Калифорнии. Иногда нам удавалось выигрывать у команд более крупных университетов в штате. Однажды мы встретились с командой, которая часто завоёвывала титул чемпиона среди студенческих команд. Поэтому было нереально накануне матча убеждать пловцов (а это были спортсмены с высоким интеллектом), что они могут выиграть у команды этого университета. Наоборот, мы коллективно обсудили, сколько очков мы действительно можем набрать, если каждый пловец покажет свой лучший результат или установит личный рекорд. Такая постановка цели и последующее формирование группового уровня притязаний показали достаточно разумными даже опытным членам команды, которые обычно стремятся выступить как можно лучше. Многие пловцы действительно выступили на соревновании хорошо, и команда, как и я, оценила своё выступление как успешное.

Подобную постановку реальных целей для формирования успеха можно проводить и в других условиях. Так студенту – толкателю ядра в открытых соревнованиях с участием олимпийского чемпиона вряд ли следует внушать, что он может добиться успеха. По-видимому, менее опытного участника следует ориентировать на то, что он должен стремиться показать свой лучший результат или превзойти его, соревнуясь с самим собой.

При специальном тестировании в командах выявляется либо высокий, либо низкий или средний уровень потребности в достижении успеха, либо неравные профили. Следовательно, потребность в достижении успеха можно рассматривать по двум параметрам: высокий или низкий уровень и степень однородности (гомогенности). Весьма желательно в команде, члены которой тесно взаимодействуют друг с другом, иметь спортсменов с высокой потребностью в достижении успеха. Однако, если всех членов команды одинаково отличают высокие потребности в достижении успеха, может возникнуть внутригрупповой конфликт. Данные, полученные в исследовании Клейна и Кристиансена на баскетбольных командах, подтверждают предположение о том, что группы с одинаковым уровнем притязаний выступают не так успешно, как команды, в которых у игроков различные уровни притязаний. В последнем случае игроки с более низким уровнем притязаний больше полагаются (т. е. дают чаще передачи) на игроков с более высокой потребностью в достижении (которые могут забросить мяч в корзину). В командах, где большинство игроков имеют высокий уровень притязаний, внутригрупповые конфликты могут возникать чаще. По Клейну и Кристиансену, 16 из 19 команд, члены которых имели смешанный уровень притязаний, получили более высокую оценку экспертов, тогда как из 16 команд с одинаковым уровнем притязаний у игроков только 3 оценивались так же высоко.

Эти же исследователи получили и другие данные. Например, было обнаружено, что в командах, где среди игроков были распределены роли, успех достигался легче. Более того, они обнаружили, что в успешно выступающих командах каждый игрок получал

примерно одинаковое число передач от своих партнёров. Если за 1,0 принять совершенно равное распределение передач, то полученные в их исследовании положительные зависимости между равномерностью физического взаимодействия (передачи) в баскетбольных командах и возможностью предсказания успеха команды были следующими.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРЕДАЧ И УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНДЫ		
		Успех
Комбинация 1*	0,87	+18
Комбинация 2	0,72	+8
Комбинация 3	0,64	+5
Комбинация 4	0,47	-12
* В ходе анализа использовались различные комбинации в одной и той же команде, чтобы выравнять влияние противников различной силы		

И, наконец, ими было установлено, что, если команды встречались с более сильными противниками, игроки распределяли передачи между собой независимо от характера их отношений. Таким образом, в условиях стресса поведение и деятельность игроков в этих командах больше зависели от стремления спортсменов достигнуть успеха, нежели от их симпатий и антипатий друг к другу.

Эти сложные зависимости потребности в достижении успеха не обнаруживаются в индивидуальных видах спорта. Однако и в командных, и в индивидуальных видах спорта высокая потребность спортсменов в достижении успеха частично выступает как фактор, позволяющий предсказать успех спортсмена или команды. В целом, как показали Клейн и Кристиансен, команды с более высокими средними показателями в потребности достижения успеха выступают более успешно.

ТАБЛИЦА 3: СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ		
Результативность выступления команды	Мотивация	
	высокая	низкая
Высокая	13	6
Низкая	5	11
Всего	18	17

Исследование группового и индивидуального уровней притязаний также показывает, что формирование потребности в достижении успеха зависит от соотношения потребности группы сохранить положительное представление о группе и избежать неудачи или достичь успеха. Как правило, высокая потребность в достижении успеха чаще бывает результатом потребности избежать боязни потерпеть неудачу. В основе умеренных потребностей в достижении – потребность группы в достижении успеха.

### ОЦЕНКА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ

Групповую сплочённость можно оценивать различными способами. Одним из наиболее распространённых является построение социограммы на основании опроса членов группы, которым предлагается выбрать наиболее и наименее предпочитаемого друга и

партнёра по совместной деятельности. Членам команды можно также предложить назвать тех, кто им меньше всего нравится в первую очередь, во вторую и в третью (первый, второй и третий выборы).

Социограмма может не только не принести никакой пользы, но даже нарушить межличностные отношения в команде, если не объяснить цели исследования, неправильно проводить сам опрос и интерпретировать полученные результаты. Существенно на результаты опроса влияет и предлагаемый критерий выбора “друга” или “партнёра” по совместной деятельности. В спортивных командах и других коллективах друзья не всегда бывают желаемыми партнёрами по работе или теми, кто, по мнению опрашиваемого, вносит наибольший вклад в успех группы.

Социограммы позволяют выявить такие важные параметры группы, как высоко- и низкооцениваемые члены, наличие группировок, связанных взаимными симпатиями, изолированных и непопулярных.

Кроме того, социограммы могут быть использованы для оценки групповой сплочённости или её отсутствия на протяжении какого-то времени. С помощью периодических опросов и построения социограмм можно выявить изменения, характерные для группы, и сопоставить их с результативностью выступления команды в течение сезона.

### **ПОТРЕБНОСТИ В ОБЩЕНИИ И ДОСТИЖЕНИИ В ГРУППАХ**

В группах рабочих и бригадах обычно бывают люди с самыми различными потребностями. К двум наиболее важным и, очевидно, тесно связанным между собой потребностям членов групп рабочих, как и спортивных команд, относятся потребности в общении (близких и тёплых личных отношениях) и в хороших социальных (деловых) отношениях между членами.

В таких группах также есть потребность в выигрыше или по крайней мере в такой деятельности, которую члены команды и болельщики будут считать успешной. В некоторых командах эта потребность в успехе и победе довольно сильно выражена. Сосредоточенность на предстоящем соревновании отражается и на их общении между собой. Тренировки проходят по-деловому, спортсмены мало дурачатся и шутят. Члены других команд, наоборот, не столь озабочены победой, и их вполне может устраивать то обстоятельство, что они члены этой команды, и радовать даже возможность носить её форму.

Пока не были проведены специальные исследования, в которых эти потребности сопоставлялись с успехом команды, обычно предполагалось, что на успешное решение задачи влияют различные факторы, которые в значительной мере зависят как от характера межличностных отношений (взаимных симпатий), так и от потребности группы в достижении высокого результата в предложенной задаче. Потребность в дружеском общении и потребность в достижении успеха рассматривались как взаимно дополняющие одна другую.

Эта теория имела примерно следующий вид:

Потребности в общении = Более тесное сотрудничество, более активная работа на тренировках и т.д. = Лучшее командное взаимодействие = Успех в игре или соревновании

К удивлению, многих, исследования, начало которым положили две работы Фидлера, выполненные в начале 50-х годов, показали, что потребность в общении и ориентация на достижение успеха не всегда взаимно полезны. В первоначальном исследовании на 14

баскетбольных командах Фидлер попросил всех игроков выполнить два задания.

1. Заполнить опросники, содержащие 100 суждений, характеризующих различные личностные качества и их противоположности, отметив “наиболее и наименее типичное для них”. Суждения включали такие высказывания, как: “Мне нравятся люди, которые не беспокоятся обо мне”, “Люди часто обращаются ко мне как к лидеру” и “Я могу легко выйти из себя, когда меня на это провоцируют”.

2. Заполнить так называемые “индексы межличностного восприятия”. Тем же игрокам были предложены ещё два опросника, с помощью которых они должны были “предсказать, как оценит себя игрок, с которым вы взаимодействуете лучше всего и хуже всего”.

На основании данных этих трёх опросов (самооценки игрока и оценка наименее предпочитаемого партнёра) были выявлены следующие показатели: а) индекс различий между самооценкой и оценкой наиболее предпочитаемого партнёра и б) различия в восприятии игроком характеристик наиболее и наименее предпочитаемого партнёра.

Затем эти показатели были сопоставлены со степенью успеха, достигнутого каждой из команд в середине и в конце сезона. Оказалось, что у членов более успешно выступающих команд были обнаружены незначительная или умеренная тенденция критически оценивать наименее предпочитаемого партнёра и существенные различия в восприятии наименее и наиболее предпочитаемых партнёров. Иными словами, команды, члены которых имели показатели, указывающие на низкую потребность в дружеских отношениях, выступали успешнее (по соотношению выигранных и проигранных матчей), чем команды, в которых личностные качества наименее и наиболее предпочитаемых партнёров оценивались примерно одинаково и в которых были игроки с потребностью в тёплых и близких межличностных отношениях.

Г. Ленк также привёл данные о том, что “достижение высокого результата возможно, несмотря на внутренние конфликты” в противовес обычному представлению о том, что команды будут действовать результативнее, только когда между спортсменами установлены близкие дружеские отношения. Ленк исследовал экипаж восьмёрки по академической гребле – чемпионов ФРГ с 1962 по 1964г. и обнаружил серьёзный внутригрупповой конфликт. Команде предсказывали раскол на две враждующие группировки. Эти данные подтверждались не только выраженной полярностью лидерства, но и социометрическими выборами и отказами. Эти проблемы в команде ещё более обострились с началом соревнований. Однако, несмотря на межличностные конфликты и внутригрупповую напряжённость, эта команда выиграла чемпионат Европы в 1963г., а в 1964г. завоевала серебряную олимпийскую медаль.

Ленк пришёл к выводу, что если развитие конфликта идет параллельно с улучшением спортивной деятельности, то эти внутренние конфликты, по-видимому, помогают улучшить показатели. Он также подчёркивал, что уровень техники командной гребли на тренировках за эти годы, был очень высоким.

В 1963г. мы провели исследование групп, в которых потребности в общении и достижении успеха не совпадали. Было обнаружено, например, что членам групп, специально собранным для решения задачи (прохождение лабиринта), практически было не о чем говорить между попытками. Они обсуждали способы прохождения, время, затраченное на попытки, варианты маршрутов и больше ни о чём не говорили. И действительно, у них было мало общего. Когда же задачу выполняли члены студенческой общины, то, собираясь вместе

между попытками для обсуждения лучших способов решения предложенной задачи, они почти не касались этой довольно прозаической темы.

Вместо этого они обсуждали главным образом последние события и новости, слухи в общине и другие проблемы, представляющие взаимный интерес и не связанные непосредственно с задачей.

Данные наших исследований, так же, как и результаты, полученные Ленком и Фидлером с его сотрудниками, были подтверждены в работе Р. Мартенса (1970) из Иллинойского университета. Целью его исследования было также определение относительного влияния мотивов общения и достижения в 144 баскетбольных командах, в которых играло более 12 000 студентов колледжей. Как и другие исследователи, он обнаружил, что команды с выраженной ориентацией игроков на дружеские отношения выступали менее успешно (по количеству выигранных встреч), чем те, в которых потребность в общении и дружеских отношениях у игроков была либо умеренной, либо низкой. Как и следовало ожидать, команды с высокой мотивацией достижения выступали успешнее тех, где у игроков ориентация на задачу была умеренной или низкой.

Однако комментировать результаты этих исследований следует с некоторой осторожностью. Например, критерии успеха разрабатываются на основе заранее обдуманного обсуждения и согласия, к которому пришли как команда, так и тренер. Иными словами, в некоторых командах дружеские отношения ценят больше, чем выигрыш, и тогда команда достигает успеха в установлении тесных межличностных отношений, формирующихся благодаря совместным усилиям, деятельности. Мартене обнаружил, что в командах с высокой потребностью в дружеских связях игроки выражают большую удовлетворённость своей деятельностью по сравнению с командами, где эта потребность была ниже, несмотря на одинаковое соотношение выигранных и проигранных матчей.

Как уже отмечалось ранее, интерпретация и практическое использование этих результатов затруднительны, поскольку во время спортивного сезона многие социальные мотивы, групповые отношения и уровень притязаний в команде претерпевают существенные изменения. То же происходит, когда предпринимается попытка выявить практические принципы на основе обзора литературы по мотивации достижений и потребности в межличностных связях у членов спортивных команд. Многие исследователи отмечали, что каждый тренер интуитивно определяет успешно выступающую команду. С увеличением продолжительности взаимодействия и достижением успеха внутренняя сплочённость команд становится более выраженной. Люди обычно ценят тех, кто им либо помогает, либо просто находится рядом в выигрышных ситуациях.

В исследованиях были сформулированы две гипотетические модели, которые требовали более существенного подтверждения для их официального оформления.

Согласно одной модели, к наиболее сплочённым командам относятся такие, которые выступают либо умеренно успешно, либо умеренно неуспешно, с соотношением выигрышей и проигрышей соответственно 8:3, 9:4 или 4:7, 5:7. В этих случаях команды испытывают умеренный стресс (им надо или выигрывать дальше, или избежать дальнейшего поражения), который способствует сплочению членов команды, сближая их между собой.

С другой стороны, успешно выступающие команды, как и те, которые обычно проигрывают, в процессе соревновательного сезона становятся менее сплочёнными. Стресс, связанный с необходимостью продолжать успешно выступать, достигать высоких результатов или избегать постоянного проигрыша, может изменить межличностные отношения между игроками и тренерами. В таких командах часто можно наблюдать эффект “козла отпущения”, когда руководителей команды или отдельных спортсменов обвиняют за систематические неудачи или, если речь идет об успешно выступающей команде, за проигрыш “в решающей встрече”\*.

*\* Проблемы межличностных отношений в успешно выступающих командах скорее всего возникают, когда игроки в начале сезона считали, что могут выиграть самые высокие титулы, а на самом деле не сумели этого добиться. С другой стороны, в успешно выступающих командах, которые не выиграли решающий матч и чьи групповые притязания в начале и середине сезона были невысокими, подобных проблем может и не возникнуть.*

Вторая модель разработана на основании анализа имеющихся данных. Команда, игроки которой нацелены на успешное решение задачи, может добиться в начале сезона заметного успеха, выиграв значительное число игр. Такой совместно достигнутый успех после окончания сезона будет не только способствовать повышению сплочённости, но и усилит социальное взаимодействие членов команды. Они будут испытывать большую симпатию друг к другу (что обычно характерно для людей в ситуациях успеха), и по мере увеличения этих взаимных симпатий потребности в дружеских отношениях и общении могут также повышаться. Таким образом, в течение сезона повышенная потребность в общении может вызвать отрицательный эффект (интерференцию). Повышенный “социальный шум” может мешать мыслям и разговорам, связанным с тренировкой, удачным выступлением команды, разработкой тактических планов. Игроки будут относиться лучше к тем, кто вносит меньший вклад в успех команды, чтобы не нарушать дружеских отношений, которые приобрели большое значение. И тогда по мере успешных выступлений команды игрокам станет все труднее выигрывать встречи. Тренеру придётся все чаще разбирать конфликты между членами команды. Все чаще и чаще на “моторное взаимодействие” игроков (кто кому отдаёт передачу) будут влиять дружеские предпочтения и симпатии, которых в начале сезона практически не было.

### **УСТОЙЧИВОСТЬ ГРУППОВОГО ЧЛЕНСТВА, КОММУНИКАЦИЯ И РАЗМЕР ГРУППЫ**

Ряд очевидных операциональных (процессуальных) факторов влияет на формирование целей, коллективного командного успеха и качество межличностных отношений в группах. Размер группы определяет не только число возможных взаимодействий между её членами, но и степень удовлетворённости или разочарования, которую каждый из них может испытать, если команда выступит успешно или неуспешно. Более того, чем группа больше по размеру, тем менее эффективными становятся усилия её членов. В качестве примера можно привести соревнование по перетягиванию каната, при котором в каждую из команд добавляются новые участники. Было установлено, что эффективность действий группы падает на 10% с появлением каждого нового участника, несмотря на дополнительную тягу и усилия, прилагаемые большим числом членов группы к каждому концу каната. Отдельный член большой группы чувствует, что его собственный вклад в общую задачу относительно незначителен. Например, если попросить двух человек поднять и перенести тяжёлый стол, то как правило, они сразу же откликнутся на это. Оба будут работать, поскольку могут наглядно видеть результаты своих усилий и

разделить общую удовлетворённость достигнутым.

Однажды мне пришлось быть свидетелем того, как тренер по борьбе обратился к большой группе с просьбой перенести мат в соседний зал для предстоящих соревнований. Прошло несколько минут, прежде чем кто-то среагировал. Каждый представил, насколько невелика будет его собственная роль в достижении итогового результата, и ждал, пока другие выполнят задание. В результате работа была едва не сорвана.

В больших по составу группах обычно более терпимо относятся к авторитарным методам руководства со стороны лидеров, чем в меньших группах. Члены малых групп ждут, что с ними будут советоваться и работать в более демократичной манере. Этим можно объяснить преобладание авторитарного поведения среди тренеров больших по численности команд, чего не встретишь в малых группах.

Чем больше по составу группа, тем больше возможностей для достижения успеха. Применительно к спортивным командам (при прочих равных условиях) – чем больше команда, тем больше возможности для достижения более высокого результата в соревнованиях. Уэйнер и Зиман, например, исследовали группы, выполняющие задание, требующее удержания кончика спицы на небольшом кружочке движущегося диска. Конструкция рукоятки спицы позволяла одновременно четверым участникам направлять её кончик на движущуюся точку. Оказалось, что лучшие результаты показали более многочисленные по составу группы, и это позволило исследователям предположить, что “сила навыка”, по-видимому, способствует увеличению общего показателя.

Постоянство состава также является важным фактором в достижении группой успеха. Несколько исследователей проверяли экспериментально предположение о том, что спортивные команды с относительно стабильным составом выступают успешнее тех, где постоянно изменяется состав. Эссинг, например, обнаружил положительную зависимость (0,62) между успешностью выступлений футбольной команды и постоянством её состава\*. Оказалось, что в командах, выступающих более успешно, состав менялся реже, чем в командах, выступающих менее успешно. Эссинг также установил, что в успешно выступающих командах активнее используют ветеранов и реже включают в линии и звенья новых игроков.

*\* В этом исследовании изучалось 612 вариантов состава команд в 306 футбольных матчах.*

Сети коммуникаций и качество межличностной коммуникации в спортивных командах, по-видимому, подвержено действию тех же закономерностей, которые действуют в других социальных и рабочих группах. Физический контакт стимулирует более интенсивное взаимодействие между членами, т. е. игроки чаще общаются с ближайшими партнёрами, чем с теми, кто находится в более удалённых зонах. Аналогично тому, как это происходит во многих рабочих бригадах, игроки воспринимают различия между членами команды, которые могут внести более весомый вклад в успех команды. Они, как правило, предпочитают ситуации, в которых выигрыш имеет большое значение или, когда у них достаточно высокие потребности в достижении успеха. Они общаются с приятными для них членами команды, если имеют высокую потребность в общении и дружеских отношениях или когда стресс предполагаемого выигрыша невелик.

Величина команды также влияет на степень уверенности и безопасности, которую испытывает каждый член команды в условиях соревновательного стресса. Чем больше по составу команда, тем менее одиноко себя чувствует каждый член команды в условиях стресса и меньшая тревожность будет испытываться во время поражения или выигрыша.

## ВНУТРИГРУППОВОЕ И МЕЖГРУППОВОЕ СОРЕВНОВАНИЕ

Спортивные группы создаются для участия в соревнованиях. Более того, отдельные члены группы постоянно или периодически соревнуются друг с другом, чтобы чаще играть, добиться ведущей роли или командного успеха.

Элберт Майерс исследовал зависимости между групповым конфликтом, соревнованием, межличностной адаптацией и эффективностью выступлений команд стрелков. Сначала он отобрал 180 человек из подразделения офицеров запаса и распределил их на 60 команд, половина из которых должна была участвовать в соревнованиях, а другая нет. Участникам сообщались только результаты команды. После этого был организован турнир, состоящий из 25 встреч. Членов групп стимулировали к участию в соревнованиях с помощью системы очков. Дополнительно участников информировали об успешно и неуспешно выступающих командах.

Во время этого эксперимента были выявлены три типа показателей: 1) уважение, которое испытывал участник по отношению к другим членам своей команды, 2) его представление о том, насколько он принят в группе, 3) его мнение о том, кто виноват или что было причиной проигрыша командой некоторых матчей.

В соревнующихся командах «уважение к другим членам» было выше, чем в группах, не принимавших участия в соревнованиях. Кроме того, в успешно выступающих командах участники испытывали большее уважение к другим членам команды по сравнению с менее успешно выступающими командами. В последнем случае это уважение среди членов команд начинало снижаться по мере того, как они проигрывали все большее число матчей. Более того, Майерс пришёл к выводу, что ситуация соревнования даже в неуспешно выступающих командах способствовала лучшей межличностной адаптации членов групп друг к другу и к команде по сравнению с группами, не принимавшими участия в соревнованиях.

Несмотря на большое количество исследований о соревновательных ситуациях как внутри группы, так и между спортивными группами, тренеры располагают относительно небольшой информацией о природе этого человеческого поведения.

В целом же на основании имеющейся литературы можно предположить следующее:

1. Даже в случаях, когда группы формируются для сотрудничества, среди их членов возможно негласное соревнование. Иными словами, два члена группы, примерно одинаково воспринимающие друг друга по способностям, начнут незримо соревноваться, даже если ситуация требует их сотрудничества.

2. Соревнование между спортивными группами вызывает большое удовлетворение. В некоторых исследованиях было обнаружено, что даже при проигрыше команды участники испытывают большое удовлетворение по поводу участия в соревнованиях.

3. Участие команд в соревнованиях облегчало установление хороших межличностных отношений между членами группы.

4. По данным двух немецких исследователей, было установлено, что соревнование между испытуемыми возникало, если субъективно воспринимаемые различия в их возможностях не превышали 25-30%. Если эти различия были больше, то соревнования между ними, как правило, не было. Вместо этого испытуемый, показывающий лучшие результаты, начинал учить другого участника, результаты которого были хуже, а тот, в свою очередь, охотно принимал его указания.

5. Люди, склонные к соперничеству, обычно предполагают эту особенность и у других, независимо от того, существует она реально или нет. Они, кроме того, отрицательно оценивают людей, которые не стремятся к соперничеству и соревнованию.

6. Соревнование может активизировать деятельность и поведение. Поэтому в условиях соревнования индивиды и группы будут действовать как при высоком уровне активации. Следовательно, в условиях соревнования плохо освоенные навыки в группах скорее всего будут нарушаться, а простые или хорошо заученные – выполняться лучше.

7. Чрезмерное участие в соревнованиях постепенно приводит к потере эмоционального эффекта воздействия на участников. Так, если юному пловцу приходится участвовать в многочисленных соревнованиях начиная с 5-го класса, то он может утратить интерес к спорту, когда будет заканчивать школу или поступит в колледж. Слишком большое количество игр во время бейсбольного или баскетбольного сезона может привести к тому, что в команде появятся игроки, которые либо перестанут реагировать на соревнования, либо из-за постоянных радостей и огорчений, в конце концов, ухудшат свою деятельность.

8. Имеются данные, что мужчины лучше реагируют на условия соревнований, чем женщины (Мартене и Ландерс).

Из приведённых принципов и результатов исследований тренер может извлечь много полезного. Успешно работающий тренер готовит своих спортсменов, включая в тренировки соревновательные ситуации в качестве мотивационного фактора. Он стремится выявить, какие команды примерно равны по уровню мастерства и подготовленности его команде. В противном случае подыскиваются другие критерии успеха, кроме выигрыша.

С другой стороны, тренеру с выраженной склонностью к соревнованию и соперничеству, если он действительно хочет быть эффективным лидером, следует понять мотивы и особенности личности членов команды, у которых стремление к соперничеству выражено не так, как у него. Отсутствие духа соперничества не является признаком слабого характера, несформированных моральных качеств, отсутствия мужественности и других недостатков подобного рода. Это может быть следствием воспитания или другой системы ценностей у спортсмена.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ**

Членам спортивных команд часто приходится сочетать свои движения и действия с действиями своих товарищей, чтобы они дополняли одно другое, а не мешали выполнению общей задачи. Данные исследований, проведённых Компри, позволяют предположить, что способность согласовывать во времени свои действия с действиями партнёра может быть качеством, относительно независимым от уровня владения игроком отдельными навыками. В экспериментальном задании, которое предполагало наличие тонкого двигательного навыка, Компри вначале оценил умение испытуемых индивидуально надевать на вертикально установленные валы попеременно шайбы и болты. Затем оценивалось качество той же деятельности в исполнении двух испытуемых.

Полученные данные можно было анализировать несколькими способами. Можно было, во-первых, рассмотреть отдельно показатели каждого испытуемого или прокоррелировать их с групповыми показателями, полученными данным испытуемым и его партнёром. Более того, индивидуальные результаты каждого партнёра могут суммироваться. Это позволяет определить, отличается ли результативность в

группе (вдвоём) от результативности при самостоятельном выполнении задания.

В работе Компри, как и в исследованиях Уайтса, индивидуальные и суммированные показатели не имели высоких корреляций с показателями тех же испытуемых в ситуации взаимодействия. По-видимому, способность согласованно работать с партнёром является качеством, отличающимся и независимым от характеристик, проявляемых индивидами при работе в одиночку. Эти данные имеют практическое значение для тренеров при отборе игроков в баскетбольные, футбольные, хоккейные команды, парные разряды в теннисе и другие виды деятельности, где особое значение имеет моторное взаимодействие участников. Тренер должен выявить не только индивидуальные навыки каждого из возможных кандидатов в команду, но также и способность этих спортсменов сочетать свои действия, умения и деятельность с действиями и деятельностью других членов команды с различной подготовленностью и способностями. Таким образом, качество моторных взаимодействий спортсменов зависит от выбора партнёров, стрессорности условий, в которых выступает команда, а также в значительной степени и от способности спортсменов координировать свои движения с движениями своих непосредственных партнёров.

## РЕЗЮМЕ

Многие параметры группового взаимодействия имеют потенциально важное значение для тренера, желающего лучше понять механизмы совместной деятельности своей команды. Например, команды отличаются по проявлению групповых и индивидуальных потребностей в достижении и, что ещё важнее, по сходству потребности в достижении внутри отдельной команды. Команды, у членов которых потребности в достижении сходны, могут выступать не так успешно, как команды, в которых у некоторых членов эти потребности выше. Следовательно, можно предположить, что некоторые спортсмены возьмут на себя роль подчинённых и будут помогать другим.

Команды различаются также и по размеру. В больших командах удовлетворённость отдельных спортсменов часто ниже, поскольку каждый может чувствовать, что он выполняет незначительную роль в групповых действиях. Однако в больших командах разнообразнее выбор исполнителей, и они скорее добьются успеха, чем небольшие команды с меньшим резервом.

Соревнование и соперничество существует не только между командами, но и внутри команд. Стимулами к соревнованию могут быть победа, а также ситуация, когда возможности соперников не превышают 25-50% возможностей спортсмена. Люди с высокой склонностью к соперничеству, например, тренер, могут наделять этой чертой и других, независимо от того, обладают окружающие ею реально. Они также считают в известной мере бесхарактерными тех, у кого нет этой потребности.

Команды с высокой потребностью в достижении и ориентированные на задачу обычно выступают успешнее тех, в которых особенно высока потребность в установлении дружеских отношений. Последние команды обычно состоят из спортсменов, которые у наиболее и наименее результативных партнёров воспринимают лишь незначительные различия по желательным и нежелательным личностным качествам. Команды, в составе которых находятся спортсмены с высокой потребностью достижения успеха в деятельности (т. е. в выигрыше), часто преувеличивают различия в отрицательных и положительных характеристиках тех игроков, которые, как им кажется, вносят существенный или незначительный вклад в успех команды.

## ГЛАВА 16. НАПРАВЛЕНИЯ БУДУЩИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

В этой последней главе мы коснёмся вопросов, которые могут представить интерес для тренеров, но которым не было уделено достаточно внимания в книге. Большинство из этих вопросов экспериментально не изучены. И тем не менее отдельные исследования заслуживают хотя бы краткого рассмотрения в этом разделе.

### ИНТЕЛЛЕКТ СПОРТСМЕНОВ

По-видимому, существует некоторый минимальный показатель интеллектуального развития (обычно около 110-120), ниже которого совершенствование спортивного мастерства становится затруднительным.

Некоторые спортивные психологи в Европе предлагали программы специальной интеллектуальной тренировки в навыках, которые, на их взгляд, нужны в различных видах спорта. Например, оперативная память, необходимая слаломисту для запоминания порядка и особенностей расположения ворот при подъёме на гору, совершенствовалась в специальных лабораторных условиях при решении сходных задач, требующих проявления краткосрочной последовательной памяти.

Спортсмены в Европе занимаются и так называемой тактической подготовкой, в ходе которой им быстро показывают слайды (диапозитивы) с изображением реальных соревновательных ситуаций и предлагают, глядя на изображение, высказать своё мнение о том, что произойдёт в следующий момент. Что предшествовало ситуации, изображённой на диапозитиве? Как бы они поступили, играя в нападении или в защите в конкретной ситуации? При этом оцениваются точность и быстрота ответов спортсменов. Этот метод применяется не только для формирования тактических навыков, но и для оценки потенциальных возможностей спортсменов.

Однако в литературе нет систематического анализа зависимости между “игровым чувством” и интеллектом в различных видах спорта и спортивных дисциплинах. Человеческий интеллект представляет собой чрезвычайно сложный компонент личности. Джон Гилфорд провёл исследование, которое показало, что можно выделить 145 отдельных уникальных параметров человеческого интеллекта\*. Поэтому просто сказать, что индивид (спортсмен) обладает высоким или низким интеллектом, было бы чрезмерным упрощением. Необходимо сначала соотнести некоторое сочетание различных характеристик интеллекта с конкретными требованиями, предъявляемыми к спортсмену в жизни и в его виде спорта, и уже тогда решить, в какой мере он разумно адаптируется в своей среде.

\* *Подробный анализ физических упражнений и спорта в связи с интеллектом приведён в другой книге В. Дж. Кретти – «Физическое выражение интеллекта», в Главе 5 «Интеллект и спортсмен высокого класса».*

Однако сейчас пока невозможно с уверенностью сказать, что какая-то программа совершенствования интеллекта и мышления сформирует именно эти способности либо даст объективную информацию о связи интеллектуальных способностей с требованиями специфических видов спорта.

### НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

По-видимому, специальная глава могла бы быть посвящена неврологическим основам двигательных навыков. В настоящей книге не

обсуждалась с достаточной подробностью информация из области физиологической психологии, хотя основательные знания о том, как передаются нервные импульсы, могут помочь лучше понять вопросы, касающиеся времени реакции и скорости движений у спортсменов. Тренеру также может быть полезна информация о том, как скрытые рефлексy иногда способствуют, а иногда мешают обучению и выполнению произвольных движений.

Например, некоторым двигательным навыкам можно сравнительно легко обучить, тогда как другие, которые, казалось бы, очень похожи по своей структуре, приобретаются значительно сложнее. По-видимому, это справедливо, поскольку некоторые действия совпадают с сочетаниями врождённых рефлекторных актов, которые проявляются, когда спортсмен находится в условиях стресса и прилагает максимальные усилия или в состоянии относительной невесомости (например, при плавании или в прыжках на батуте).

К навыкам с естественными движениями, например, относится плавание способом на боку, при котором выпрямление верхней ноги осуществляется одновременно со сходным движением нижней руки. Это движение напоминает выработанное у нас разноимённое движение рукой и ногой при ходьбе – при движении левой ногой вперёд также вперёд выносятся правая нога. Освоение многих навыков значительно облегчается, если тренер использует это уже выработанное согласование движений. Баскетболисты эффективнее выполняют подбор мяча у щита и активнее толкаются ногами, если специально обращают внимание на одновременное активное движение рук. При поворотах пловцы отталкиваются ногами сильнее, когда вытягивание рук происходит одновременно с выпрямлением ног. Успех недавно разработанной техники прыжка в высоту с разбега способом “фос-бери-флоп” может быть связан не только с более совершенной механикой движения, но также и с возможностью более активного выталкивания ногой за счёт одновременного откидывания головы назад. При выполнении большинства других прыжков это выпрямление головы и шеи назад во время толчка обычно не наблюдается.

Эта общая тенденция облегчения движения ног при выпрямлении рук в ряде случаев затрудняет освоение других навыков. Например, спортсмен, начинающий разучивать на батуте сальто назад, должен сначала научиться откидывать голову назад для начала вращательного движения в верхней фазе прыжка и одновременно сгибать ноги, группируясь. Аналогичная проблема возникает у гимнаста, разучивающего на перекладине соскок сальто назад согнувшись, когда он, отпуская перекладину, вначале прогибается, откидывая голову назад, а затем сгибается в тазобедренных суставах, чтобы обеспечить необходимое вращательное движение.

Однако для более подробного анализа этих вопросов необходимо провести специальные исследования и, может быть, написать другую книгу.

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Подводя итоги, следует выделить ряд общих положений, на которые должны обратить внимание тренеры, анализируя содержание предыдущих глав.

1. Тренер должен стремиться учитывать индивидуальные различия у своих спортсменов. Он должен понять, что не все спортсмены думают, переживают, осваивают новое и относятся к спорту и жизни так, как он сам. Эту способность чувствовать и понимать другого

трудно выработать, но тем не менее она необходима.

2. Тренер должен стремиться отделять модные течения и заблуждения от действительно ценного.

3. Глубокое понимание проблем и материала, изложенного в книге, может навести тренера на мысль о необходимости выявления факторов и ситуаций, с которыми ему приходится иметь дело. При этом необходимо определить, что он не может изменить вообще, что может изменить в течение какого-то времени и что может изменить немедленно.

<b>ЧАСТИЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ФАКТОРОВ ПО ТРЕМ ВЫДЕЛЕННЫМ КАТЕГОРИЯМ</b>		
<b>Факторы, которые трудно изменить, но важно понять</b>	<b>Факторы, которые можно изменить в течение какого-то времени</b>	<b>Факторы, которые можно быстро изменить</b>
1. Этническая принадлежность, система ценностей и социально-экономические условия, в которых воспитывался спортсмен 2. Способы ухода за ребенком в раннем детстве и система ценностей в его семье 3. Состав семьи спортсмена, старший или младший среди других детей 4. Отношение спортсмена к авторитету и старшим 5. Отношение спортсмена к спорту, его ценность 6. Отношение спортсмена к успеху группы и потребность в общении	1. Физические качества 2. Способность переносить боль 3. Способность согласовывать свои движения с действиями партнеров 4. Личностные черты, характеризующие уверенность в себе, тревожность и др. 5. Способность быть эффективным лидером или ведомым 6. Терпимость по отношению к товарищам по команде и тренеру 7. Способность приобретения тактических навыков и учений 8. Адекватная агрессивность, проявляемая во время соревнований	1. Игровой состав команды 2. Капитан команды 3. Готовность к соревнованию 4. Успех команды и удовлетворенность успешным выступлением 5. Ситуативная тревога 6. Отношения спортсмена к своему тренеру

Это не означает, что какая-то группа факторов (например, изменчивых) важнее другой. Тренеру необходимо определить, что именно он может изменить, на что он может лишь реагировать и к чему он может только приспособиться.

4. По-видимому, в работе тренера ничто не может заменить глубокого понимания и знания своего вида спорта – его биомеханики, групповой динамики, наилучших подготовительных упражнений и требуемых физиологических сдвигов. Количество межличностных проблем, возникающих между спортсменами и тренером, значительно уменьшится, если он действительно знает своё дело. Для приобретения этих знаний тренеру, кроме знакомства с представленным в книге материалом, следует также систематически просматривать различные научно-методические и специальные журналы.

Трудно определить, почему с наступлением основного периода подготовки перестают работать по программам подготовительного периода, если в них предусмотрены упражнения, развивающие необходимые для данного вида спорта качества. Если же эти качества нужны, то почему они становятся менее значимыми с началом соревновательного периода? Если же они не нужны во время выступлений,

то почему же они были включены в программы подготовительного периода?

5 Наиболее важный материал по моторному обучению и двигательной деятельности касается вопросов переноса навыков и “широты переноса”. Хотя этот вопрос рассматривался в Главе 4, важно подчеркнуть его значение ещё раз и здесь. Многие тренеры подбирают упражнения и планируют тренировки, ориентируясь на слишком узкий диапазон навыков или на навыки, недостаточные для деятельности в реальных условиях соревнований. Для повышения успешности игровой или соревновательной деятельности подбор упражнений и планирование тренировок должны осуществляться таким образом, чтобы при этом дублировались: а) основные действия, осуществляемые в деятельности, б) условия восприятия спортсмена (что он видит и слышит во время деятельности) и в) социальные и психологические стрессоры, с которыми он может встретиться во время соревнований. Невыполнение этих условий приведёт к снижению эффективности тренировок.

6. Тренер может проанализировать свою позицию и принципиальные установки относительно использования времени спортсменов, их способностей и личностных особенностей. Спортсмены обычно реагируют на это негативно, но часто ценят честность в отношениях с тренерами. По-видимому, будет нечестно по отношению к спортсмену, если тренер:

- не сообщит ему, попадает ли он в основной состав команды. Слишком долгое пребывание на скамейке запасных психологически нежелательно для спортсменов, поскольку вызывает апатию и ухудшает подготовленность;
- не обрисует реальную перспективу спортсмену-школьнику при поступлении его в колледж (имеется в виду помощь со стипендией и др.);
- не даст возможности спортсменам – студентам колледжей и университетов завершить курс по своей специализации и подготовиться для своей будущей профессии.

Мой двадцатипятилетний опыт показывает, что у спортсменов-студентов, активно выступающих в самых ответственных университетских соревнованиях, не всегда бывает достаточно времени, чтобы выполнить требования, связанные непосредственно с учёбой. Многие ведущие спортсмены, “звёзды”, например, до сих пор находятся в университете, работая в качестве обслуживающего персонала (уборщики, сторожа), не сумев закончить своё образование в срок после прослушивания всевозможных “сокращённых” курсов во время своей учёбы. Мне кажется, что такая практика является эксплуататорской для всех имеющих к ней отношение.

Однако я не хочу рисовать отрицательной картины студенческого и школьного спорта. Спорт может и должен быть возвышенным. Он может служить для формирования личности юноши, может научить его самодисциплине, лидерским качествам. Окажет спорт положительное или отрицательное влияние на спортсмена – во многом зависит от действительной заботы тренера по отношению к конкретному спортсмену, заботы, которая выходит за рамки стадиона и гимнастического зала.