

Р. З. Шайхтдинов

ЛИЧНОСТЬ И ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ В СПОРТЕ



психология

Р. З. Шайхтдинов

**ЛИЧНОСТЬ
И ВОЛЕВАЯ
ГОТОВНОСТЬ
В СПОРТЕ**

Москва
Физкультура и спорт
1987

ББК 75.0
Ш 17

Рецензенты:
кандидат философских наук В. Г. АСЕЕВ,
кандидат психологических наук И. Г. КЕЛИШЕВ

Шайхтдинов Р. З.

Ш 17 Личность и волевая готовность в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 112 с., ил. — (Наука — спорту; Психология)

Книга посвящена вопросам изучения личности спортсмена и его волевой готовности. Показано, что волевая деятельность осуществляется на основе взаимодействия мотивации, установки, нравственного самосознания, интеллектуальных, информационных процессов. Описаны психологические особенности этих процессов, принципы их формирования в спорте. Даны рекомендации по воспитанию волевых качеств у спортсменов.

Для тренеров, спортивных психологов.

Ш 4201000000—011
009(01)—87 53—87

ББК 75.0

Содержание

Предисловие	3
1. Сознание и самосознание. Особенности их проявления и формирования у спортсменов	5
2. Личность спортсмена и роль тренера в ее формировании	36
3. Воля, ее проявления и волевая готовность спортсмена	47
4. Моделирование состояния волевой готовности спортсменов к преодолению различных трудностей	74
5. Методические основы волевой саморегуляции спортсменов	96
6. Общая и волевая готовность в спорте	102
Литература	112

Серия «Наука — спорту»

Научно-популярное издание

Рашиф Зарипович Шайхтдинов

ЛИЧНОСТЬ И ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ В СПОРТЕ

Заведующая редакцией Л. И. Кулешова. Редактор Л. А. Кирюхина. Художник В. С. Лыдин. Художественный редактор А. В. Амаспюр. Технический редактор Е. И. Блиндер. Корректор С. Н. Замула. ИБ № 1867. Сдано в набор 09.06.86. Подписано к печати 30.10.86. А 10284. Формат 84×108/32. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 5,88. Усл. кр.-отт. 6,20. Уч.-изд. л. 6,47. Тираж 19 000 экз. Издат. № 7433. Зак. 1382. Цена 35 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Спортивная деятельность, характеризующаяся высокой экстремальностью, предъявляет повышенные требования к личности спортсмена, особенно к сфере самосознания и воли. И эти требования прежде всего должны обеспечивать психическую готовность к преодолению различных трудностей. Таким образом, формирование личности в спорте не менее значимо, чем целенаправленное развитие у спортсмена физических качеств и технического мастерства.

Для того чтобы поставить процесс формирования личности в спорте на научную основу, необходимо в первую очередь изучать различные проявления ее сознания в экстремальных условиях соревновательной деятельности, готовность к такой деятельности.

Общеличностная и волевая готовность в значительной степени определяет эффективность предстоящей деятельности. На деятельность оказывают влияние такие важные стороны личности, как ее темперамент, типологический склад, мотивационные особенности, прежде всего направленность, а также деятельностные, технически исполнительские возможности личности, ее потенциал (В. Г. Асеев).

Готовность в спорте — это состояние, в процессе которого спортсмен фокусирует в направлении предстоящих ответственных состязаний все свои потенциальные возможности, в том числе и резервные. В процессе такой фокусировки происходит определенная взаимокомпенсация различных аспектов готовности. Например, недостатки специальной подготовленности в определенной мере может компенсировать высокая морально-волевая готовность.

Современных тренеров не удовлетворяют практические рекомендации без глубокого теоретического и экспериментального их обоснования. Для того чтобы управлять формированием волевой готовности спортсменов, тренеры должны хорошо знать психологию личности, разбираться в вопросах самосознания, воли, внимания, волевых усилий, управления спортивным коллективом и т. д. Они должны не только сами хорошо знать эти вопросы и уметь формировать волевую готовность спорт-

сменов, но и обучить их самостоятельно готовиться к ответственным стартам. Так как без высокого уровня психологической подготовки, без хороших навыков саморегуляции и мобилизации спортсменов не может полностью реализовать свои возможности и победить сильных соперников.

Формирование волевой личности в спорте в первую очередь связано с воспитанием у спортсмена нравственного коммунистического самосознания, побуждающего его к достижению победы.

Задачи формирования волевой высоконравственной личности должны быть постоянно в поле внимания тренеров и решаться на каждой тренировке, во всех случаях общения со спортсменами.

Проблема личности многогранна, и осветить все ее стороны достаточно полно в одной книге невозможно. Поэтому автор стремился изложить в ней те психологические аспекты личности, которые связаны с ее самосознанием, волей и готовностью в спорте и в которых он наиболее компетентен.

Так как процессом подготовки спортсмена и формированием его личности руководит тренер, в работе специальный раздел посвящен личности тренера в управлении спортивным коллективом.

Экспериментальные исследования волевых усилий спортсменов проведены в условиях моделирования различных трудностей из-за того, что в естественных условиях спортивных соревнований невозможно достаточно наглядно отделить влияние на результат волевых проявлений от влияния на него других факторов (биологических, психологических, социальных, материальных и т. д.).

В связи с тем что изучению волевых качеств спортсменов посвящено довольно много работ (Т. Г. Егоров, 1955; Н. Г. Озолин, 1957; Г. М. Гагаева, 1962; Т. Т. Джамгаров, 1964; И. Г. Келишев, 1965; А. Ц. Пуни, 1965; Ю. Я. Киселев, 1967; Ю. П. Мальцев, 1967; Н. А. Худатов, 1968; В. И. Макарова, 1972; Л. И. Игошина, 1974; П. А. Рудик, 1974; А. Т. Филатов, 1975; К. П. Жаров, 1976; О. А. Черникова, 1980; Б. Н. Смирнов, 1984, и др.), в книге даются лишь краткие их определения.

Некоторая фрагментарность изложения рассматриваемых вопросов обусловлена многогранностью проблем личности, сознания и воли, стремлением выделить из них наиболее актуальные и наименее изученные в спортивной практике.

1. СОЗНАНИЕ И САМОСОЗНАНИЕ. ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

1.1. Сознание и самосознание

Под сознанием в марксистской философии и психологии понимается не просто психическое отражение, а высшая форма целенаправленного психического отражения действительности социализированным человеком. Оно представляет собой такую функцию человеческого мозга, сущность которой заключается в адекватном, обобщенном, целенаправленном и осуществляющемся в речевой (или вообще в символической) форме активном отражении и конструктивно-творческой переработке внешнего мира, в связывании вновь поступающих впечатлений с прежним опытом, в выделении человеком себя из окружающей среды и противопоставлении себя ей как субъекта объекту (А. Г. Спиркин, 1972). Сознание осуществляет преобразование действительности через свою специфическую активность — деятельность. Процесс деятельности (ее продукт, трудности, цели, мотивы, усилия и т. д.) отражается вторично в сознании в форме эмоциональной оценки и чувств.

Ведущий фактор деятельности — ее целенаправленность, которая является продуктом первого, организационного этапа деятельности — целеполагания. Целеполагание выступает как высшая форма активности сознания, осуществляющаяся на основе интеграции и взаимодействия ее основных содержательных и формальных явлений. Целеполагание базируется на прогнозировании продукта, условий, характера предстоящей деятельности, предвосхищении ее личной и социальной значимости с участием механизмов самооценки, мотивации, установки, волевой регуляции, информационных и интеллектуальных процессов.

При анализе различных аспектов сознания следует исходить из классического положения основоположников диалектического материализма о том, что «сознание

никогда не может быть чем-либо иным, как осознанным бытием»¹.

Данное положение, лежащее в основе всей диалектико-материалистической трактовки сознания и самосознания, в советской психологии рассматривается исходя из теории отражения, разработанной В. И. Лениным.

Идеальное отражение свойств, объектов и явлений в сознании человека есть знание. В знании фиксируются качества, свойства, связи, сущность явлений и объектов и выражается общее отношение к ним человека. Сознание характеризуется обращенностью знания на себя, осознанием этого знания. Оно развивается в результате активного взаимодействия с окружающей действительностью в результате деятельности, труда, учения, воспитания.

Каждый человек обладает индивидуальным сознанием, которое обуславливается общественным сознанием, т. е. совокупностью философских, политических, моральных, эстетических, религиозных, правовых представлений и идей, характерных для данного общества, а также уровнем развития науки, техники и культуры.

Отвергая созерцательную трактовку человеческого сознания, советские психологи подчеркивают его активный, преобразующий характер взаимодействия с окружающим миром. «Сознание, — считал С. Л. Рубинштейн (1973), — это не только отражение, но и отношение человека к окружающему». Е. В. Шорохова (1961) пишет: «Сознание характеризуется активным отношением человека к действительности, к самому себе, к своим поступкам и деятельности, направленной на достижение поставленной цели. Сознание является способностью человека понимать окружающий мир, процессы, происходящие в нем, свои мысли и действия и свое отношение к миру и самому себе».

Сознание проявляется, формируется в деятельности и обеспечивает развитие личности человека. В связи с этим можно выделить ее прогностическую, целеобразующую, регулирующую, нормативно-оценочную, интеллектуальную (познавательную), формирующую функции, которые и определяют характер и способности человека.

Формой проявления сознания, отражающей ее субъективные, личностные уровни, является самосознание. Если

¹ К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 3, с. 25.

сознание ориентировано на весь объективный мир, то самосознание — на саму личность, которая выступает и как субъект, и как объект познания (И. И. Чеснокова, 1977).

Самосознание — осознанное отношение человека к самому себе (субъекту деятельности) — возникает лишь на определенном уровне онтогенетического (индивидуального) развития, когда возникает необходимость в самооценке, самоконтроле, самовоспитании и развитии своих социальных качеств и функций, осознании этой необходимости. При этом человек в отношении себя как бы занимает позицию другого человека, выделяя себя из окружающих людей, вместе с тем идеально отождествляя себя с ними.

Для возникновения самосознания необходимы объективные факторы: во-первых, усвоение социального опыта, знаний, системы ценностей (т. е. социализация); во-вторых, развитие оценочных механизмов, процессов самоконтроля, прогнозирования; в-третьих, появление потребности в обособлении, в выделении себя из окружающих людей, высокое развитие побудительно-эмоциональной сферы; в-четвертых, формирование системы деятельностей и механизмов произвольной регуляции; в-пятых, самопознание.

Кроме того, самосознание отражает динамические аспекты личности: ее развитие, опыт, текущие психические явления, возможности, будущее. Такое отражение основано на многочисленных отношениях, возникающих в процессе жизнедеятельности. Эти отношения формируют знание о себе, вместе с которым возникает достаточно объективное отношение к себе.

Отношение личности к себе может выступать в таких формах, как самоуважение, самодовольство или недовольство собой, тщеславие, самоосуждение, гордость. Эти формы отношений зависят от уровня притязаний личности, характеризующего степень трудности и доступности выбираемых для себя целей, задач, позиций, решений. Например, если спортсмен, правильно оценивая уровень своей подготовленности, ставит цель на ответственных соревнованиях попасть в десятку сильнейших участников и занимает 7-е место, то отношение к самому себе после выступления у него будет выражено в форме гордости, самодовольства. В случае же когда спортсмен, неправильно оценивая свои возможности, поставил перед собой задачу победить на предстоящих соревнованиях, а занял лишь 7-е место, то отношение к самому себе

после такого выступления будет выражено в форме недовольства собой, самоосуждения.

Для проявления различных аспектов самосознания необходима развитая внутренняя речь (сформированность мышления), особенно таких ее свойств, как абстракция, обобщение, самоанализ, самопрогнозирование (прогнозирование своих психических явлений), позволяющих человеку составить представление и понятие о своем «Я».

Образ «Я» — это сложное, многокомпонентное явление, включающее знание о себе в данный период жизни, представление о том, каким человек хочет стать, каким он должен быть, понимание того, каким он может стать, знание о том, как проявить себя, знание о том, как его воспринимают окружающие (И. С. Кон, 1978). Важная особенность этих знаний — их противоречивость, стимулирующая процесс дальнейшего самопознания и самовоспитания. Кроме того, образ «Я» у спортсмена включает в себя знание своих возможностей в спорте, уровня подготовленности к предстоящим соревнованиям, представление о том, какой он может показать на них результат, понимание, что для этого он должен проявить волю, преодолеть трудности, а также знание тактики предстоящей борьбы, прежде всего борьбы с самим собой, со своими слабостями, представление о том, как оценивают его возможности в спорте товарищи, тренеры и т. д.

А в общем, под «Я» понимается личность, находящаяся в сфере собственного самосознания, когда она осознает свои социальные функции, качества, состояние, прогнозирует и направляет свою деятельность. «Я» — это регулятивный принцип психической жизни, самоконтролирующая сила воли. Это все, чем мы являемся и для мира, и для других людей в своей сущности, и прежде всего для самих себя, в своем самопознании, самооценке и самосознании. «Я» предполагает знание и отношение к объективной реальности и постоянное ощущение в ней самого себя.

Характер деятельности по-разному влияет на проявление «Я». Так, наиболее ярко «Я» проявляется в экстремальной деятельности, особенно в спорте. У спортсмена «Я» объективируется на основе его роли в составе сборной команды, спортивных достижений, соотносясь с его интеллектуальными, волевыми, профессиональными и другими способностями.

В период подготовки к ответственным соревнованиям (олимпийским играм, чемпионатам мира, Европы и др.)

в сфере «Я» доминируют, как правило, процессы (интеллектуально-прогностические, эмоционально-волевые), обеспечивающие формирование оптимальной готовности к ним. При этом в наибольшей мере актуализируются мотивы долга, ответственности.

В зависимости от того, в какой мере спортсмен выполняет свои планы тренировочного процесса, у него формируется определенное самочувствие. Если спортсмен выполняет намеченные планы, достигая необходимого уровня готовности, у него возникает хорошее самочувствие, наблюдаются уверенность, эмоциональный подъем, вдохновение. Если же нет, у него проявляются самокритичность, эмоциональный спад.

При этом волевые спортсмены впоследствии, как правило, компенсируют свои недостатки, недоработки за счет более усиленных тренировок. Спортсмены, у которых не развиты целеустремленность, настойчивость, упорство, нередко в дальнейшем прекращают свою деятельность в спорте высших достижений.

Наиболее одаренные спортсмены воспринимают свое «Я» с особой остротой и проникновенностью. Познание своего «Я» переживается ими как своего рода внутреннее откровение. Это связано с пониманием ими своей высокой ответственности и общественной значимости.

Степень проявления самосознания в различных ситуациях неодинакова. Бывают моменты, когда самосознание очень обострено. У спортсменов это, как правило, проявляется накануне ответственных соревнований, когда они начинают осознавать свою ответственность за выступление, уровень своей подготовленности, применяют специальные приемы произвольной регуляции и настройки.

Но в то же время самосознание почти отключается в условиях непроизвольного внимания, отвлечения от основной деятельности (например, при рыбной ловле).

1.2. Подсознательные психические явления и особенности их проявления у спортсменов

Подсознательные психические явления характеризуются специфическим, еще не осознанным отражением действительности, выражающим основные потребности организма и отношения личности к объекту взаимодействия. Эти явления проявляются в антиципации (предвосхищении), различении, выборе, саморегуляции, самоконтроле, прогнозировании, творчестве, формировании волевой готовности.

Следует отметить, что в современной психологии некоторые ученые понятие «подсознательное» подменяют определением «бессознательное». На наш взгляд, бессознательных психических явлений нет. Многие психические процессы могут выполняться, будучи в сфере сознания, автоматически, не осознаваясь. Например, при равномерном беге на дистанции спортсмен не осознает техническое выполнение этого упражнения, но, стоит ему нарушить темп и ритм бега, как он уже начинает осознавать изменения технических элементов бега, вследствие актуализации произвольного внимания.

Следует подчеркнуть, что любая деятельность человека осуществляется с помощью сознания. Но он направляет свое внимание и осознает лишь наиболее значимые, трудные, сложные, слабо освоенные аспекты выполняемой деятельности. Бессознательно человек не может выполнить какую-либо деятельность. Важно также отметить, что понятие «сознательный» характеризует осознание (объективацию) наиболее значимых, актуальных, трудных явлений.

Продуктивная сознательная деятельность человека возможна лишь тогда, когда большая часть ее операций и действий осуществляется автоматически, на основе устойчивых навыков. Так, спортсмен может успешно выполнить то или иное упражнение лишь тогда, когда он не направляет свое сознание на выполнение его технических элементов, а когда его произвольное внимание организует поиск наиболее оптимальных тактических вариантов достижения успеха.

Многие психические процессы (восприятие, мышление, речь, запоминание, припоминание), практические операции в большей мере осуществляются произвольно на уровне подсознания. Выход из этого уровня, как правило, ведет к снижению эффективности указанных процессов. Например, если гимнаст во время выполнения упражнения на снаряде станет анализировать все свои действия, то он, скорее всего, неправильно его исполнит или допустит существенные ошибки. Навыки совершенствуются до рефлекторного уровня и облегчают выполнение различных видов деятельности. Произвольное проявление психических процессов разгружает сознание от постоянного самонаблюдения и утомительного самоконтроля за каждым элементом действия.

В подсознательных действиях сознание не контролирует все процессы, а следит лишь за общим их ходом. В то же время сознание, осуществляя созерцательный,

поверхностный самоконтроль, в случае возникновения каких-либо нарушений с появлением различных трудностей может мгновенно направить произвольное внимание, включить волевые усилия на преодоление этих трудностей, осуществить необходимую коррекцию, оптимизацию деятельности.

Например, если у бегуна во время соревнований на длинные дистанции начинает снижаться скорость бега и он начнет отставать от своих соперников, то его сознание, как правило, включает дополнительные волевые усилия и в меру возможностей ликвидирует это отставание.

Для того чтобы спортсмен мог эффективно реализовать свои возможности, проявив при этом волевые усилия, у него еще до старта должна быть сформирована волевая готовность, направленная на борьбу за призовое место с полной отдачей сил, на преодоление всех трудностей соревновательной деятельности. Предварительная неуверенность в своих силах, опасения типа «не выдержу высокого темпа бега», «дрогнет рука», «сорвусь со снаряда» и т. д. могут привести вследствие соответствующей негативной (отрицательной) самонастройки или установки к неудаче в соревнованиях даже при самом высоком уровне специальной подготовленности.

Основная форма проявления таких подсознательных феноменов — установка. Этот психический фактор, характеризующий определенную направленность, готовность личности, наиболее глубоко изучен грузинской школой психологов (Д. Н. Узнадзе, В. Г. Норакидзе, А. С. Прангишвили, Ш. Н. Чхартишвили, А. Т. Бочоришвили, Ш. А. Надирашвили, А. А. Григолава, Н. Л. Элиава и др.). В их исследованиях было показано, что феномен установки имеет место во всех случаях, когда человек повторно взаимодействует с окружающей средой в сходных условиях.

Многократное повторение в процессе спортивных тренировок определенных действий (техничко-тактических и др.) в ответ на поведение соперников создает у спортсмена установку действовать определенным образом и при последующем возникновении данных ситуаций.

1.3. Самосознание и мышление спортсмена

Мышление человека на определенной стадии его развития, при формировании самосознания, само становится объектом познания. Иначе говоря, у человека возникают мысли о мыслях, мысли о мышлении. В структуру

самосознания входит понимание себя как субъекта мышления, дифференциация «своих» и «чужих» мыслей, осознание еще не решенной проблемы как своей, осознание своего отношения к проблеме («меня мучает эта проблема»), мотивов своей мыслительной работы (О. К. Тихомиров, 1984).

Такой самоанализ характерен для спортсмена накануне ответственных соревнований, когда он, прогнозируя свой обычный тактический стиль мышления, который, по его мнению, уже может быть известен соперникам (сопернику), стремится подготовиться к новым, неожиданным для последних вариантам тактических действий.

В предстартовых состояниях возможно возникновение навязчивых мыслей о вероятности проигрыша, недостаточной подготовке, боязни получить травму, сомнения, что не сможет хорошо исполнить определенный технический элемент, и т. п. В таких случаях задача тренера, психолога заключается в изменении самосознания спортсмена. При этом важно сформулировать такой вопрос, который заставил бы спортсмена осознать причины своего неблагоприятного состояния, обнаружить его смысл. Например, тренер может спросить: «А знаешь, почему у тебя такая неуверенность?» В случае затруднения он может подсказать причину: «Плохо выполнил разминку», «Не провел идеомоторную (мысленную) тренировку, аутотренинг, волевую установку» и т. п.

Для того чтобы спортсмен обнаружил смысл своих негативных переживаний, тренер, психолог может задать ему следующие вопросы: 1) «Как ты думаешь, волнуется ли твой соперник?»; 2) «А ты что, хочешь, чтобы у тебя были такие соперники, которых бы ты победил спокойно, без напряжений, волнений?» и др.

Жизненная функция самосознания заключается в самоуправлении и организации деятельности, осуществляемой при ведущей роли мышления. Такой уровень самоуправления называют рефлексивным. В работах А. М. Матюшкина (1972), Л. И. Фридмана (1977) было показано, что рефлексивные мыслительные процессы проявляются уже при постановке мыслительной задачи, которая возникает в результате рассогласования потребностей субъекта и его возможностей.

В связи с этим можно выделить три этапа рефлексивного управления: 1) определение целей, задач и на их базе формирование модели поведения, ее программы; 2) формирование готовности на основе мобилизации психических функций, поиска дополнительных возмож-

ностей личности за счет включения волевых усилий; 3) реализация принятой модели поведения в условиях постоянной оценки своих действий, самоконтроля и коррекции ошибок.

Такое управление в спорте осуществляется в экстремальных условиях соревнований, когда спортсмен решает сложные оперативно-тактические задачи (например, для победы над сильным соперником). В процессе решения этих задач самосознание спортсмена подвергается непрерывному испытанию в напряженной деятельности. Отсюда повышенное требование к качеству решений: они должны быть адекватны и обоснованы, ибо исправить их часто невозможно из-за быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций (Е. Н. Сурков, 1982).

В исследованиях А. Ц. Пуни (1959), Е. Н. Суркова (1982) и других ученых показано, что при решении тактических задач в ходе спортивного поединка мышление спортсмена должно быть оценочным, поисковым, прогнозирующим, связанным с выработкой и реализацией оптимальных алгоритмов (способов) действий. В то же время важным показателем продуктивности мышления является адекватность оперативно-тактических действий в зависимости от меняющихся условий деятельности, т. е. сообразительность.

Наиболее типичны эти положения для шахмат. Опытные шахматисты в процессе игры заранее планируют варианты своих ходов с учетом возможных действий противника. Кроме того, они обладают высокой адекватностью своих интеллектуальных действий (сообразительностью) в зависимости от меняющихся условий деятельности.

Предварительные наблюдения за ходом оперативно-тактических действий спортсменов позволили сформулировать гипотезу о том, что средний уровень успешности решения тактических задач достигается преимущественно за счет высокой волевой активности самосознания лишь в ходе самого процесса решения этих задач. В то время как более эффективное решение тактических задач обуславливается как высокой волевой активностью самосознания на этапе подготовки к их решению (заранее формируя и прогнозируя наиболее оптимальные программы), так и на этапе их реализации в процессе оперативно-тактических действий.

Для частичной проверки данной гипотезы автор совместно с В. Н. Полонским исследовал способность к мышлению при решении задачи, заключающейся в

отыскании числа, заданного в пределах от 1 до 1024 (2^{10}), за наименьшее число проб у 268 студентов института физической культуры. Следует отметить, что испытуемым задавались числа в пределах от 100 до 950, так как числа, близкие к 1 или 1021, отыскать легче. По этой же причине не задавались числа, оканчивающиеся на 0.

Студенты выполняли это упражнение в присутствии товарищей из учебной группы. После ознакомления с методикой решения задачи им вначале предлагалось назвать любое число в указанном интервале чисел. В дальнейшем экспериментатор направлял поиск испытуемых к заданной цели. При этом он оценивал каждое в последующем названное число знаком плюс, если оно было ближе к искомому, чем предыдущее, в противном случае — знаком минус.

Если студенты получали два минуса подряд, то засчитывалась ошибка (исключая тактически оправданные случаи). На каждую пробу отводилось 15 с, иначе возникала лишняя проба.

Ниже рассматриваются методические особенности решения данной задачи. Допустим, испытуемый должен найти число 301. Для этого ему важно в самом начале выработать правильный методический подход, т. е. сформировать программу действий. Так, в качестве исходного целесообразнее выбрать число, близкое к середине заданного ряда (в пределах 400—600). Большинство испытуемых выбирало 500.

В первых пробах методически правильно оперирование сотнями, например, после 500 можно выбрать 600. Получив за эту пробу от экспериментатора минус, тактически целесообразно в последующем выбрать 300. После этого, получив за пробу плюс, можно выбрать 200. Если за это число экспериментатор ставит минус, значит, предыдущее число — 300 — было ближе к искомому, чем 200. При этом можно догадаться, что искомое число находится в пределах 450—250, т. е. $(600 + 300) : 2 = (300 + 200) : 2$. В данном случае целесообразнее оперировать десятками и можно выбрать 350. Получив за это действие плюс (350 ближе к искомому числу, чем 200), можно назвать 320. Если экспериментатор поставит за эту пробу плюс, можно догадаться, что искомое число находится в пределах 250—335, т. е. $(300 + 200) : 2 = (350 + 320) : 2$.

Таким образом, для успешного решения данной задачи необходимо выбирать оптимальные варианты проб, а также с самого начала выработать правильный алго-

ритм ее решения и составить точный тактический план. Здесь важно за минимальное количество проб выявить интервал чисел, в котором заключено искомое число: вначале в пределах одной-трех сотен, затем в пределах нескольких десятков и, наконец, в пределах нескольких единиц.

В этой задаче трудности заключаются в необходимости за ограниченное время построить правильный тактический план, быстро и адекватно реагировать на замечания экспериментатора. Основная трудность решения данной задачи связана с борьбой мотивов, обусловленных выбором оптимальных тактических операций.

В табл. 1 приведены результаты этого эксперимента. На основании этих результатов построен график (рис. 1) показателей соотношения количества проб, затраченных на решение данной задачи разными испытуемыми, и числа ошибок, допущенных в ней. В среднем задачу решили за 20,1 пробы. При этом количество ошибок — 0,944. Как видно из таблицы и графика, в интервале до 20 проб между числом проб и ошибок имеет место прямая зави-

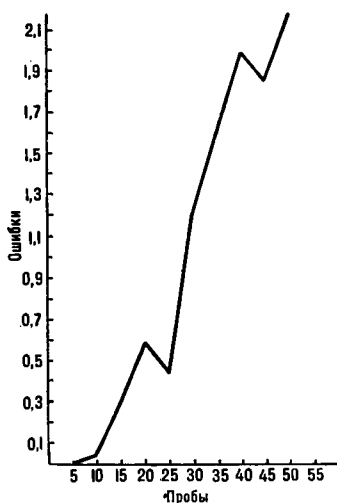


Рис. 1. Показатели соотношения количества проб и ошибок, полученных при решении 268 спортсменами тактической задачи

Таблица 1

Результаты исследования способностей спортсменов к решению тактической задачи

Число проб	Количество задач	Количество ошибок	Среднее количество ошибок в одной задаче	Число проб	Количество задач	Количество ошибок	Среднее количество ошибок в одной задаче
0—5	2	0	0	36—40	13	27	2,08
6—10	20	1	0,05	41—45	7	13	1,86
11—15	53	16	0,30	46—50	5	11	2,2
16—20	76	45	0,59	51—55	1	12	2,4
21—25	56	26	0,46	56—60	1	12	12
26—30	42	54	1,3	61—65	1	6	6
31—35	19	31	1,68				

симость, в интервалах 20—25 и 40—45 проб зависимость обратная.

Нашу гипотезу подтверждает также и тот факт, что в 22 задачах, решенных от 1-й до 10-й пробы, среднее количество ошибок (их всего две) в одной задаче почти в 12 раз меньше, чем в 76 задачах, решенных за 15—20 проб.

Во всех остальных интервалах зависимость прямая. В интервале 20—25 проб количество ошибок сократилось на 24,1% ($t=4,23$, $p<0,001$), а в интервале 40—45 проб количество ошибок сократилось на 6,0% (незначимо), но в этом интервале лишь семь задач.

Таким образом, можно считать, что число проб характеризует способность испытуемых к решению оперативно-тактических задач, а число допущенных ошибок — меру адекватности их интеллектуальных операций, т. е. сообразительность. Факты обратной зависимости между числом проб и ошибок, отмеченные выше, объясняются тем, что сообразительность спортсмена, проявленная в пределах средних показателей успешности решения оперативно-тактических задач, подвержена волевому самоконтролю со стороны самосознания в большей мере, чем другие интеллектуальные процессы.

Влияние волевой активности самосознания на эффективность решения оперативно-тактических задач подтверждается еще и тем, что из тридцати испытуемых, решавших задачу повторно также в присутствии своих товарищей по учебе, двадцать четыре, т. е. 80%, решили ее за большее число проб, при этом было допущено и большее количество ошибок ($p<0,01$).

На первый взгляд это противоречит законам дидактики. Но мы полагаем, что ухудшение результатов при повторном решении задачи обусловлено снижением силы мотивации (адаптация) и в результате этого понижением уровня волевой активности самосознания. Перед первой контрольной попыткой у испытуемых был сильный мотив успешно решить задачу и в присутствии товарищей показать хорошие интеллектуальные способности. После успешного ее решения у испытуемых сила мотивации понижалась, и при повторном решении такой задачи они в меньшей мере проявляли волевые усилия.

1.4. Самооценка и ее особенности у спортсменов

Самосознание проявляется прежде всего в объективном отношении человека к себе (к своим качествам,

состояниям, способностям, потребностям, мотивам, интересам), т. е. в самооценке.

Формирование личности спортсмена неразрывно связано с развитием объективной самооценки, без нее невозможно его самоопределение. Объективная самооценка характеризуется реальным, критическим отношением к себе, соотношением своих способностей с требованиями, предъявляемыми обществом, коллективом, анализом реальной ситуации, постановкой доступных, достаточно трудных целей. Такая самооценка формирует уверенность, стимулирует волевую активность, поддерживает достоинство спортсмена, дает ему моральное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе обуславливает либо психическую устойчивость, надежность, уравновешенность, либо неуверенность, отсутствие инициативы.

Самооценка участвует в организации психической саморегуляции, формирует ее направление. Она определяет приемлемость тех или иных целей, решений, действий, прогнозирует степень их успешности и возможность их реализации.

Важное условие формирования верной самооценки — самоанализ, организующий самоконтроль и оптимальное управление своим поведением, осуществление правильного общения с другими людьми. На основе самоанализа принимаются те или иные решения, ставятся определенные цели, вырабатывается отношение к своим поступкам. При этом могут возникать самоодобрение, самооправдание или, наоборот, самоосуждение, самокритика.

Крайняя степень самоосуждения спортсмена порождает скептицизм. Если спортсмен иногда себя переоценивает, это, как правило, приводит к самонадеянности, чрезмерной самоуверенности, порой к эгоизму.

Самооценка начинается с обобщения своего опыта, достижений, поведения. На основе этого спортсмен познает свои способности, формирует навыки самоконтроля. Вслед за этим осознается отношение к себе окружающих, познается их мнение.

Н. В. Крогиус (1980) на примере шахматной игры показывает значимость самооценки для функционирования личности в конфликтной деятельности и критического отношения спортсмена к себе. При этом самопознание он связывает с самоуправлением и изменением самооценки, которая осуществляется различными способами: 1) дискредитацией (она применяется спортсменом для неадекватной сравнительной оценки себя и противника);

2) идеализацией (корректировкой явно благоприятной оценки себя по сравнению с противником); 3) переоценкой (изменением отношений к действиям, последствия которых расцениваются либо как очень неблагоприятные, либо весьма благоприятные для субъекта); 4) стимуляцией (планированием и осуществлением таких действий, которыми намеренно вызывают трудности в собственной деятельности). Н. В. Крогиус указывает, что в ситуациях проблемного характера, где не представляется возможность установить наилучший путь решения, наряду с оценкой предметных признаков огромное значение приобретает учет индивидуальных особенностей соперников. При этом усложнение мыслительной деятельности в условиях конфликта ведет к появлению ее второго плана — «маскировки».

Самопознание личности осуществляется на основе самонаблюдения. В спорте оно особенно важно, так как, наблюдая себя, спортсмен вырабатывает наиболее оптимальный индивидуальный стиль деятельности, а анализируя свои ошибки, подбирает наиболее приемлемые способы произвольной регуляции. Для того чтобы результаты самонаблюдения и самоанализа были верными, необходима специальная психолого-педагогическая работа тренера (психолога) по обучению спортсмена специальным приемам самоконтроля и коррекции. Для этого каждому спортсмену необходимо определить основные эталоны его специальных, технико-тактических, моральных, регуляторных действий.

Основанием, побуждением к самопознанию служат возникновение и актуализация потребности в самосовершенствовании и мотивация достижения успеха. Направленность самопознания — это постижение духовного и физического «Я» личности в их единстве. Самопознание осуществляется теми же гносеологическими средствами, как и познание окружающего, т. е. с помощью ощущений, восприятия, самонаблюдения, самоконтроля, размышления.

У спортсмена все эти средства совершенствуются с ростом его спортивного мастерства. Неквалифицированные спортсмены не могут осознанно воспринимать многие значимые ощущения, возникающие в ходе выполнения спортивных упражнений. Высококвалифицированные же, наоборот, воспринимают многие на первый взгляд неуловимые элементы своей деятельности. В основе таких специализированных восприятий лежит усовершенствованная дифференцирующая деятельность анализаторов,

обеспечивающих эффективное выполнение того или иного физического упражнения. Способность к утонченному целенаправленному восприятию в спортивной практике характеризуется как специализированные чувства («чувство времени» — у бегунов, лыжников, велосипедистов, «чувство пространства» — у стрелков, «чувство воды» — у пловцов, гребцов и т. д.).

Самосознание и самооценка не всегда адекватны, так как большинство людей склонны оправдывать себя или же проявлять снисхождение к самим себе. Высказывания человека о себе являются показателем уровня его самосознания, самооценки.

В связи с этим весьма важное значение приобретает наличие адекватной самооценки у квалифицированных спортсменов. Например, завышенная самооценка своих способностей в спорте может привести к недооценке сил соперника, к тактическому проигрышу, а заниженная самооценка своих возможностей может породить неуверенность, скованность, препятствовать формированию волевой готовности. Как правило, после успешных выступлений в соревнованиях самооценка спортсменов повышается, а после поражений — может снижаться.

С позиции формирования у спортсменов стремления к достижению высоких результатов в своем виде спорта может быть оправдана умеренно завышенная самооценка. Подобная форма самосознания помогает преодолеть трудности реальной спортивной деятельности.

Гипотеза об адекватности самооценки, зависящей от уровня спортивной квалификации спортсменов и связанной с волевыми проявлениями, была обоснована исследованием, в котором показатели волевых усилий, выраженные в улучшении своих первоначальных результатов в статической выносливости (в удержании стрелки динамометра Абалакова на 50% от показателя максимальной силы кисти руки) и в силовом упражнении в условиях соревнований, сопоставлялись с показателями адекватности самооценок ряда основных качеств, способствующих достижению успеха в спорте.

Для исследования адекватности самооценки (В. Н. Полонский, Р. З. Шайхтдинов) был проведен анкетный опрос 92 спортсменов — студентов института физической культуры (перворазрядников и мастеров спорта в возрасте от 18 до 26 лет) в форме самооценки и оценки ими у своих товарищей из учебной группы по пятибальной системе следующих девяти качеств: 1) адекватность деятельности; 2) способность к научению; 3) настроение;

- 4) новаторство; 5) способность к риску; 6) честность; 7) способность к волевым напряжениям; 8) внушаемость; 9) способность к спорту.

Результаты анкетного опроса обрабатывались следующим образом. Вычислялась разность между самооценкой исследуемого качества и средней оценкой этого качества товарищами из группы. Если при этом разность между самооценкой и средней групповой оценкой по абсолютной величине была больше или равна 0,5, то засчитывалась ошибка (самооценка качества считалась неадекватной).

Результаты исследований, приведенные в табл. 2, показывают, что с ростом спортивного мастерства общая самооценка спортсменов неадекватно повышается. Так, если в группе менее квалифицированных испытуемых средние показатели переоценки девяти качеств равны 35%, то в группе более подготовленных спортсменов эти

Таблица 2

Результаты исследования адекватности самооценок спортсменов и эффективности их волевых усилий ($n=92$)

Оцениваемые качества	Группы испытуемых	Показатели адекватности самооценок в процентах			Показатели эффективности волевых усилий в процентах	
		адекватные оценки	неадекватные оценки	показатели переоценки	в показателях статической выносливости 50% интенсивности	в показателях максимальной силы кистей рук
I. Средние показатели по всем девяти оцениваемым качествам	1. Более квалифицированные спортсмены (I разряд, мастера спорта)	35,4	64,6	53,0	—	—
	2. Менее квалифицированные спортсмены (I разряд)	59,0	41,0	35,0	—	—
II. Способность к волевым напряжениям	1. Более квалифицированные спортсмены (I разряд, мастера спорта)	58,8	41,2	11,8	47,5	10,1
	2. Менее квалифицированные спортсмены (I разряд)	35,3	64,7	47,0	32,0	3,64

показатели равны 53%. Это можно объяснить тем, что успехи в спорте способствуют повышению общего уровня притязаний, который обуславливает завышенную самооценку личностных качеств.

С ростом спортивного мастерства повышается адекватность самооценки способностей к волевым напряжениям. Так, в группе более подготовленных спортсменов этот показатель равен 58,8%, а в группе менее подготовленных испытуемых — 35,3%. Однако здесь наблюдается на первый взгляд парадоксальное явление: более квалифицированные спортсмены склонны недооценивать свои волевые способности, хотя показатели волевых проявлений, полученные в экспериментах, у них значительно выше (в силовом упражнении — почти в три раза, а в упражнении на выносливость — на 32,7%), чем у менее подготовленных спортсменов.

При этом в группе более подготовленных испытуемых из 41,2% неадекватных самооценок способности к волевым напряжениям наблюдается 29,4 заниженной оценки, тогда как в группе менее квалифицированных спортсменов такие показатели соответственно равны 64,7 и 17,7%.

Тенденцию высококвалифицированных спортсменов к недооценке своих способностей к волевым напряжениям можно объяснить тем, что с ростом спортивного мастерства у них повышается уровень осознания их ведущей роли в реализации достигнутых возможностей в спорте. При этом они осознают, что могли бы достичь более высоких результатов на соревнованиях, если бы смогли проявить более интенсивные волевые усилия.

1.5. Нравственное самосознание и его формирование в спорте

Воспитание спортсменов в духе коммунистической идейности требует в первую очередь глубокого изучения нравственных аспектов сознания и вопросов регуляции поведения. При этом следует исходить из того, что коммунистическое сознание личности отражает новую форму общественных отношений, основанных на гуманистических, коллективистских началах.

Сущность личности проявляется в социально значимых индивидуальных качествах, которые придают ей специфическую, неповторимую форму. При этом ведущими являются качества, характеризующие взаимоотношения с обществом, с другими людьми, т. е. моральные качества. В их основе лежит нравственное самосознание.

Нравственное самосознание выполняет функцию моральных ориентаций по мере того, как спортсмен достигает высокого уровня саморегуляции и социального развития, когда общественные интересы в определенной мере становятся личными.

Объективность самосознания определяется степенью адекватности собственных оценок и реальных проявлений социальных функций и отношений. Тип социальных отношений образует различные уровни самосознания. В частности, морально-этические способы общественных отношений формируют высший его уровень — нравственный.

Сущность нравственного самосознания личности определяют интересы и потребности общества, коллектива. Они направляют и регулируют его социальную активность и поступки. Поэтому, хотя люди и «привыкли объяснять свои действия из своего мышления, их следует объяснять исходя из потребностей, которые при этом, конечно, отражаются в голове, осознаются»¹.

Разнообразные потребности спортсмена образуют в его сознании иерархическую систему, в которой главенствующими являются социальные потребности, побуждающие спортсмена к активности, реализующей социально-коллективные интересы в соответствии с моральным сознанием общества. Потребность в нравственном поведении спортсмена формируется на основе осознания социальных норм, установок, позиций, значимости своих поступков в процессе выполнения общественных функций, регулярных тренировочных занятий в спортивном коллективе, занятий в школе, вузе.

Моральные потребности включаются в структуру самосознания в форме осознанных мотивов поведения и убеждений, которые у спортсменов актуализируются в экстремальных условиях соревнований, когда они реализуют неписанные законы справедливой борьбы, проявляя волю. Истинному спортсмену не нужна победа, если она досталась ценой компромисса с совестью.

В статье Б. Балаяна² описывается ряд таких примеров. Так, на зимней Олимпиаде-72 в Саппоро в эстафете 4×7,5 км советский биатлонист Александр Тихонов на спуске кольцом собственной палки зацепился за конец своей лыжи. Хрупкая деревяшка сломалась. Вокруг не было никого из наших лыжников, и помощи ждать неот-

¹ К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 20, с. 493.

² Б. Балаян. К финишу по кривой. Газета «Правда» от 9 августа 1984 г., с. 8.

куда. Тихонов побежал на одной лыже. Мимо него проносились соперники.

Помощь пришла неожиданно: в лесу разминался старый друг Тихонова — чемпион мира, капитан сборной ГДР Дитер Шпеер, наш главный соперник. Биатлонист готовился к старту на следующем этапе эстафеты. Дитер стал свидетелем человеческой драмы, и...

— Саша, возьми! — и отдал ему свою приготовленную к бегу лыжу.

Тихонов финишировал с опозданием, но его товарищи по команде спасли положение и одержали победу в невероятной по напряжению и внутреннему драматизму борьбе.

А предыстория этих событий такова. Тихонов был уже олимпийским чемпионом, когда Дитер попал в сборную ГДР. Он хорошо говорил по-русски. Однажды, подойдя к Тихонову, попросил разрешения пострелять из его винтовки. И она ему очень понравилась — старенькая, но удобная ижевская винтовка. Тихонов сказал, что приклад к ней доделывал сам, а это очень важно для биатлониста — иметь хороший, как они говорят, «ортопедический приклад». Тихонов сделал точно такой же приклад своему другу из ГДР. И именно с тихоновским прикладом Шпеер стал чемпионом мира, отобрав медаль у сибиряка. И первым на финише поздравил Дитера с победой А. Тихонов!

Известный финский лыжник Юха Мието был восхищен поведением трехкратного чемпиона XIII зимних Олимпийских игр Николая Зимятова.

«Зимятов — настоящий человек, — говорил он. — В Лейк-Плэсиде для меня тяжело складывалась гонка на 50 километров. Но Николай подбадривал меня, а я ведь был его соперником. Благодаря ему и завоевал серебряную медаль».

Занимаясь в спортивном коллективе, спортсмен подсознательно усваивает его мораль, формирует нравственные отношения, совершенствует регуляторные механизмы. При этом самосознание спортсмена воспринимает и при необходимости формирует поведение исходя из норм общественного сознания. Здесь наблюдается следующая линия взаимообусловленности: характер социальных взаимоотношений — моральное сознание — коллективная деятельность — личность — нравственное самосознание. Таким образом, нравственное самосознание личности формируется на более позднем этапе ее нравственного развития, когда у человека на основе нравственной

активности возникает многоуровневая система нравственного поведения. Следовательно, нравственное самосознание более активно, чем нравственное сознание.

Важная характеристика нравственного самосознания — формирование устойчивых регуляторно-волевых механизмов, связанных с осознанием своих социальных качеств, способностей.

Отношение человека к самому себе, к коллективу, к обществу выражается лишь в поступках и поведении. Но в то же время «поступком действие становится по мере того, как формируется самосознание» (С. Л. Рубинштейн).

Одним из компонентов нравственного самосознания является социальная ценностная ориентация, которая характеризуется как устойчивая направленность мыслей и поведения человека на достижение определенной моральной ценности. Эта ориентация обеспечивает внутреннее единство побудительных элементов нравственного самосознания спортсмена, определяется мировоззрением и ведущими нравственными установками, формирует устойчивую позицию спортсмена, определяющую его ведущую линию поведения.

Социально-ценностная ориентация ведущих советских спортсменов заключается в достижении побед на крупных международных соревнованиях во славу своей Родины, укреплении дружбы между народами, формировании высоких морально-волевых и физических качеств в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Совокупность взаимосвязанных, подчиненных социально-ценностной ориентации, мировоззренчески обоснованных моральных мотивов характеризует мотивацию нравственного поведения. Важным источником побуждения являются нравственные чувства и установки. В зависимости от уровня их осознанности образуется многоуровневая структура нравственной мотивации. При этом низшие неосознаваемые уровни мотивации выполняют функцию относительной стабилизации и энергетической стимуляции поведения в процессе реализации нравственных решений.

Высшие, осознаваемые уровни моральной мотивации обуславливают детерминацию (стимуляцию) волевых усилий, которые обеспечивают принятие нравственных решений и их исполнение в условиях трудностей.

Это положение в определенной мере соответствует следующему выводу основоположника грузинской психологической школы Д. Н. Узнадзе: «Мы должны разли-

чать два уровня психической активности — уровень установки, где мы, кроме аффективных, находим и ряд малодифференцированных перцептивных и репродуктивных элементов, и уровень объективации (осознанности. — *Р. Ш.*), где мы имеем дело с определенно активными формами психической деятельности — с мышлением и волей... Нам приходится подниматься на ее ступень лишь в тех случаях, когда перед нами вырастает какая-нибудь новая, более или менее сложная задача, требующая соответственно нового разрешения».

В структуре морального самосознания важной побудительной оценкой нравственного поведения являются эмоции и чувства, которые выполняют функции своеобразных индикаторов соответствия предметов и явлений нравственным установкам, позициям, убеждениям спортсмена.

Еще Гегель, стремясь показать разницу между чувствами и эмоциями с точки зрения их функции в жизни и деятельности отдельной личности и общества, писал: «Внутренние ощущения бывают, однако, двоякого рода. Во-первых, такие, которые касаются моей непосредственной, в каком-либо отношении и состоянии находящейся единичности — сюда относятся, например, гнев, месть, зависть, стыд, раскаяние. Во-вторых, такие, которые относятся к чему-либо в себе и для себя вообще — к праву, нравственности, религии, к прекрасному и истинному»¹.

Чувства, характеризуясь общественно значимым содержанием, проявляются через соответствующие эмоции. Так, чувство патриотизма имеет ярко выраженное социальное содержание, но в зависимости от ситуации, в которой находится спортсмен, оно может проявляться в различных эмоциональных отношениях. Мы можем радоваться успехам своей Отчизны, испытывать ненависть и злобу к ее врагам. Все это эмоциональные реакции, через которые проявляется чувство патриотизма. Нравственные установки, предписания превращаются в убеждения лишь после того, как на их содержательной основе в самосознании происходит актуализация соответствующих чувств (чувства патриотизма, долга, ответственности, гуманизма, товарищества, интернационализма, доброты и т. д.).

Моральные чувства хотя и субъективны, но познаваемы, т. е. они являются субъективным отражением

¹ Г. Гегель. Соч., т. 3. — М.: Политиздат, 1956, с. 113.

нравственного сознания общества. Основу содержания таких чувств составляют соответствующие понятия. Например, чувство долга имеет то же значение, что и понятие долга. Нравственные чувства формируются и проявляются через эмоциональные переживания. Разделение эмоций и чувств носит условный характер. Эмоциональные переживания воплощаются в чувства после того, как происходит осознание их социального смысла. Эмоциональные переживания спортсмена, в том числе и нравственные, возникают одновременно с появлением различных побуждений и сопровождают эти побуждения, включаясь в структуру его деятельности (поведения).

Нравственные чувства выполняют сигнальную функцию о соответствии поведения, действий или намерений требованиям нравственности. Если такое соответствие отсутствует, нравственные чувства побуждают активность (усилия), направленную на утверждение моральных позиций.

В процессе изнурительной экстремальной деятельности эмоции обеспечивают устойчивость соответствующих побуждений. В противоборстве разума и чувств последние обладают большей стимулирующей силой. Разум может подавлять сильные негативные чувства лишь с помощью сильной воли. Если у спортсмена преобладают эгоистические потребности и отражающие их эмоции, то простое осознание их несоответствия нормам морали без волевых проявлений не приведет к изменению его поведения.

Чаще всего эгоистические эмоции порождают эгоистические мысли, которые подчиняют себе и волю, если она развита. Воля в случае эгоистически направленной деятельности проявляется лишь в процессе ее исполнения, так как обоснование и принятие эгоистических решений нравственно невоспитанной личностью происходит без внутренних конфликтов. Следование эгоистическим эмоциям происходит у морально воспитанной личности лишь в условиях срыва воли (состояние аффекта, переутомления и т. д.).

Как справедливо отмечает Б. И. Додонов (1978), «ребенок, который с детства, говоря словами Льва Толстого, «полюбил любить», в более зрелом возрасте, не без влияния своей эмоциональной установки, может прийти к мысли, что цель жизни заключается в служении другим людям». Поэтому установка на моральное поведение реализуется лишь в том случае, если у спортсмена

хоть в какой-то мере воспитаны нравственные чувства. Если есть такие чувства, то разум в соответствии с социальной необходимостью может, включив волевые усилия, подавить эгоистические побуждения и направить поведение в направлении нравственной цели.

Чувство неуверенности в правильности своих поступков, возникающее вследствие неодобрения их окружающими, побуждает спортсмена к переоценке, изменению своего поведения и отношения к окружающему. Таким образом, важной нравственной ценностью человека является чувство объективности, которое побуждает его к критическому, справедливому отношению к своим и чужим поступкам.

На поведение спортсмена существенное влияние оказывает его эмоциональное состояние: каков будет поведенческий акт личности в ответ на то или иное событие, в огромной мере зависит от ее эмоциональной реакции на это событие (Г. Х. Шингарев, 1971). Эмоциональные проявления нравственных чувств способствуют формированию самосознания спортсмена, стимулируя процесс его самопознания, определяя отношение к самому себе на основе анализа и переживания своих поступков, стремлений, целей.

В случае успехов в спорте, а также в других видах деятельности и их соответствия нравственным убеждениям спортсмена на основе самооценки и нравственных чувств формируется самоуважение. Если же наблюдается несоответствие поведения спортсмена его нравственным убеждениям и принципам, в его самосознании проявляется самоосуждение, которое может происходить в зависимости от уровня развития эмоционально-волевых качеств в активной или пассивной форме. Активная форма самоосуждения выражается в проявлении волевых усилий, направленных на преодоление аморальных явлений, на самовоспитание. Пассивная форма самоосуждения ограничивается отрицательной самооценкой поведения и соответствующими эмоциональными переживаниями.

Наиболее яркая и устойчивая форма проявления чувств — страсть. В ней воплощаются побудительные, эмоциональные, волевые и интеллектуальные процессы. Хотя страсть не является нравственным чувством, но человека с высоким нравственным самосознанием она побуждает к преодолению огромных трудностей на пути к далеким, великим целям, в спорте — к достижению высоких результатов.

Идея, породившая страсть, поддерживается соответ-

ствующими эмоциями и доминирует над другими целями, мыслями, поступками. Так, если к страсти подключается воля, спортсмен способен преодолеть значительные трудности и лишения во имя достижения своей цели.

Проявление эмоций возможно лишь в единстве с чувствами, которые формируются у человека с первых дней его жизни. Воспитание положительных эмоций и нравственных чувств связано с непосредственным общением с людьми. Такое общение должно быть достаточно эмоциональным, содержательным и длительным. При этом дети непосредственно копируют эмоциональные реакции и поведенческие акты взрослых. Психологи выявили, что дети, воспитанные с ранних лет вне семьи, вырастают эмоционально бедными.

Поэтому тренер в процессе занятий с детьми и подростками должен проявлять повышенную чуткость, заботу, внимание, прививать им любовь к занятиям физическими упражнениями, проводить их интересно, используя игровые методы, учитывая индивидуальные особенности каждого.

Нравственно воспитанным человеком можно считать не того, кто знает лишь нормы и правила поведения, а того, у кого эти знания подкреплены соответствующими чувствами, положительным эмоциональным отношением и сформированы в виде убеждений, поведения. «По нашему мнению, убеждение и знание, — писал Н. А. Добролюбов, — только тогда и можно считать истинным, когда оно проникло внутрь человека, слилось с его чувством и волею, присутствуя в нем постоянно, даже бессознательно, когда он вовсе о том не думает»¹.

Способность к сильным устойчивым чувствам — это один из компонентов одаренности, таланта.

Сильные устойчивые чувства побуждают сильную волю, которая, в свою очередь, развивает спортсмена нравственно и интеллектуально. Кроме того, сочетание этих чувств и воли обеспечивает успех в преодолении трудностей, препятствующих достижению высоких целей, связанных с саморазвитием и самореализацией.

Этические чувства — это уже продукт общественного сознания. Поэтому они находят свое объективное проявление лишь в процессе общения в трудовой, спортивной, общественной и другой значимой деятельности. Воспитать полноценные этические чувства только лишь с

¹ Н. А. Добролюбов. Избранные философские соч., т. 2. — М., 1946, с. 250.

помощью разъяснений невозможно. Они воспитываются через их реальное переживание в процессе познания, проявления воли спортсмена, в борьбе за торжество нравственных идеалов.

Таким образом, моральные идеалы общества становятся идеалами личности через нравственные переживания. А все это, вместе взятое, является основой для дальнейшего воспитания этических чувств. Так, несоответствие поступков спортсмена его этическим идеалам вызывает чувство стыда, недовольства собой, а несоответствие действий других этим идеалам вызывает у него чувство возмущения, ненависти, протеста. При этом возникающие негативные (отрицательные) чувства направлены на регулирование мотивов и поступков до уровня моральных требований общества. Эмоциональные проявления этических чувств побуждают усилия, направляющие поведение спортсмена в соответствии с социальной необходимостью.

У спортсмена с высоким нравственным самосознанием готовность к нравственному поведению является одним из признаков общей волевой готовности к выступлению в ответственных соревнованиях. Если, например, спортсмен накануне международных соревнований не осознает высокой ответственности перед Родиной, командой, тренерами, товарищами за свое выступление в составе сборной страны, то в критической, экстремальной ситуации у него может произойти срыв моральной или волевой регуляции. Так, футболист, нагрубив судье за кажущееся неправильное решение, может получить красную карточку и быть удален с поля, оставив свою команду в меньшинстве.

Нравственная активность личности характеризует действенность регуляторной функции самосознания. Благодаря ей реализуются нравственные побуждения, совершенствуются моральные поступки.

Таким образом, нравственная регуляция в коллективе основывается на активном участии его членов в сложной системе оценочно-побудительных действий. Коллективные нравственные оценки, как правило, формируются в процессе борьбы различных мнений. В связи с этим важно развивать у спортсменов способность объективно оценивать поведение всех членов спортивного коллектива и свои действия в нем, развивать у них настойчивость в борьбе с необъективными позициями в общественном мнении, так как возможны случаи, когда команда незаслуженно осуждает неудачно выступившего в соревно-

ваниях товарища, хотя в силу объективных причин (переутомления, перенапряжения, отсутствия «спортивной формы», травм и т. п.) он не мог показать более высокий результат.

Формирование нравственного самосознания в спортивном коллективе ориентировано не только на этическое поведение, но и на всестороннее гармоническое развитие личности, т. е. на целенаправленное развитие ее разносторонних способностей. При этом важно наличие перспективных и ближайших практических целей, отсутствие которых приводит к узкой специализации в спорте, снижению стремления к саморазвитию, порождает оторванность от реальной жизни, неспособность преодолевать возникающие трудности.

Поэтому формирование нравственного самосознания должно осуществляться в условиях идейно-политического, трудового, правового, этического, эстетического, физического воспитания в коллективе, в частности в спортивном коллективе.

Для того чтобы коллектив мог эффективно влиять на нравственное самосознание каждого спортсмена, ему должны быть присущи такие черты, как:

1. Высокий идейно-политический уровень большинства членов коллектива, т. е. коллектив должен быть постоянно в курсе важнейших событий страны и международной жизни, осознавать интересы государства, роль физической культуры и спорта в укреплении международных связей, учитывать необходимость пропаганды массовой физической культуры.

2. Высокий уровень осознания перспективных и ближайших целей Советского государства, Коммунистической партии, своего спортивного коллектива, спортивной команды, клуба, общества. Сознательное, добросовестное отношение к тренировочной и соревновательной деятельности, постоянная взаимовыручка, взаимопомощь, самоотверженность, чувство коллективизма, товарищества.

3. Моральная ответственность каждого за спортивные успехи своей команды.

Такая ответственность формирует у спортсменов стремление совершенствовать свое спортивно-техническое мастерство, повышать результативность командной игры, вырабатывает нетерпимость к нарушениям дисциплины, этических норм поведения, к равнодушию и пассивности. В коллективе, где строго соблюдается неписаный моральный устав, нет места безнравственным, антиобществен-

ным явлениям (пьянству, нарушениям спортивного режима, грубости, халатности и т. п.).

4. Нравственная общественная активность каждого члена коллектива, постоянная взаимовыручка в спорте, учебе, труде и в личной жизни. Участие в общественно-политической деятельности формирует коммунистическое сознание спортсменов, воспитывает этические навыки поведения, способствует пробуждению творческой инициативы, развивает общительность.

Нравственная активность характеризуется развитием навыков нравственного самоконтроля за своим поведением, процессом самовоспитания, искоренением отрицательных черт характера, преодолением эгоистических побуждений, нетерпимостью к аморальным явлениям со стороны членов коллектива. В процессе нравственной активности в коллективе происходит коллективистское самоопределение спортсмена. На основе такого самоопределения спортсмен оценивает свое поведение, качества через призму коллективной оценки, через мнения своих товарищей. При этом противопоставление понятий «Я» и «Они» заменяется понятием «Мы». При коллективистском самоопределении к себе и к другим в одной и той же ситуации спортсмен применяет одинаковые нравственные нормы и формирует свое поведение исходя из этих норм. При коллективистских взаимоотношениях необходимо придерживаться принципа, предложенного А. С. Макаренко: максимум доверия каждому члену коллектива и максимум требовательности. Так возникает морально-психологический климат, благоприятный для формирования нравственного самосознания личности.

Ответственность перед коллективом способствует усилению самоконтроля за поведением, помогает осознать позицию товарищей, прислушаться к оценке своих поступков членами коллектива. В большинстве случаев коллективное осуждение обязывает нарушителя моральных и дисциплинарных норм следовать социальным требованиям. В начале это может носить формальный, внешний характер. Но в условиях постоянного контроля такое формальное нравственное поведение переходит в привычку, и на этой основе постепенно формируется нравственное самосознание.

Например, у волевого спортсмена эмоциональное, коллективное осуждение способно вызвать сравнительно быструю перестройку отношений и поведения. Поэтому, порицая спортсмена, рекомендуется отмечать и положи-

тельные качества, его достижения и волевые способности. Такой прием заставляет спортсмена критически оценивать свои проступки. Следует также учитывать, что похвала со стороны коллектива вызывает только положительные эмоции, актуализирует чувство собственного достоинства, долга, повышает нравственную активность.

На современном этапе в условиях обострившейся идеологической борьбы демонстрация советскими спортсменами высоких нравственных качеств является доказательством преимуществ социалистического образа жизни, всей школы коммунистического воспитания.

1.6. Самовоспитание спортсмена

Самовоспитание — это регуляторная деятельность человека, направленная на совершенствование своей личности и деятельности. Коммунистическое самовоспитание основывается на принципах и нормах коммунистической морали и является основой для спортивных коллективов.

Самовоспитание советского спортсмена должно отвечать интересам социалистического общества, стать важным аспектом его подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности. При этом следует помнить, что никакая комплексная система воздействий, направленная на всестороннюю подготовку спортсмена, не достигнет поставленной цели, если он сам лично активно не поддержит ее, не проявит ответных побуждений и усилий, направленных на самосовершенствование и саморазвитие. Самовоспитание способствует также формированию морально-волевых качеств характера и самосознания.

Теория самовоспитания базируется на диалектико-материалистическом учении о процессе развития психики, самообразовании, глубоком познании окружающего, культуры. Согласно этой теории самовоспитание является ведущей внутренней основой развития личности, которая, определяясь воспитанием, развивается по специфическим принципам. Воспитательные воздействия на спортсмена преломляются через его внутренний мир. Одни воздействия или явления отвергаются как несоответствующие потребностям, интересам, целям, принципам личности, другие же, наоборот, получают признание, утверждаются как руководство к действию. Некоторые явления личность может не принять из-за непонимания их социальной значимости. Так, например, спортсмен

может не принять некоторые средства и методы тренировки из-за незнания их эффективности.

Человек, совершенствуя свой характер, волю, привычки, способности, формирует тем самым новые потребности, интересы, более сознательно начинает относиться к окружающему миру.

Процесс самовоспитания начинается с коррекции ребенком своих действий, поведения, с развития навыков самоконтроля.

В дошкольном и младшем школьном возрасте самоконтроль направлен на достижение соответствия своего поведения требованиям со стороны взрослых. При этом непосредственным стимулом такого поведения детей являются положительная оценка, одобрение старших. Поэтому при физическом воспитании малолетних детей следует одобрять, поощрять малейшие их успехи, в том числе в выполнении физических упражнений.

Дети конечно же еще не могут сами объективно оценивать себя, у них не сформировано устойчивое отношение к себе, своим поступкам. Такая способность на основе совершенствования механизмов самоконтроля, коррекции и произвольной регуляции, способствующих формированию самооценки, развивается лишь в подростковом возрасте. Самооценка же является следствием осознания подростком своих возросших умственных и физических возможностей, своей роли в системе отношений со взрослыми и сверстниками.

Согласно исследованиям Д. Б. Эльконина (1978), для подростков становятся характерными стремление к самостоятельности, желание оградить свое поведение, взаимоотношения от вмешательства взрослых. Занятия физической культурой и спортом способствуют более полному познанию своих способностей, формированию навыков произвольной регуляции.

Самостоятельность в подростковом возрасте обусловлена стремлением более полно познать, испытать свои способности, самоутвердиться в кругу товарищей. Эти же мотивы, как правило, побуждают подростков к регулярным занятиям спортом. В этом возрасте нередко совершаются поступки только ради того, чтобы подчеркнуть свою самостоятельность.

Подростки, в целом правильно оценивая свои поступки, обычно не могут адекватно определить свои способности, черты характера. Они еще почти не выделяют свои личностные качества как продукт собственного воспитания, полностью не осознают, что совершают

поступки, стремясь воспитать определенный характер. Поэтому тренерам при работе с подростками следует формировать их самовоспитание на примере выдающихся спортсменов, на традициях советского спортивного движения.

Правильно организованный процесс воспитания способствует формированию у подростков навыков самовоспитания, развитию волевой активности, целеустремленности, дисциплины, ответственности и других моральных и волевых качеств. При отсутствии достаточного контроля за этим процессом возможно самовоспитание характера, воли на основе отрицательных, эгоистических побуждений.

Как правило, у подростков наблюдается несколько завышенная самооценка многих черт характера. Это происходит из-за недостаточного опыта самопознания. Приобретая этот опыт, многие подростки начинают осознавать свои недостатки, препятствующие утверждению в коллективе, стремиться к самосовершенствованию, самовоспитанию. Так, без воспитания волевой активности подростки не всегда могут переносить жесткий, напряженный режим учебно-тренировочного процесса в спорте.

С ростом спортивного мастерства у юных спортсменов самооценка своих способностей в спорте становится более объективной. Адекватная самооценка хотя бы одного какого-либо наиболее важного качества положительно влияет на формирование правильной оценки подростком других своих качеств.

Например, верная самооценка своих возможностей в спорте подготавливает благоприятную основу для развития адекватной самооценки волевых, интеллектуальных и других качеств.

В юношеском возрасте у спортсменов совершенствуются процессы самоконтроля и коррекции. У них формируется более осознанное отношение к тренировочной деятельности. Самовоспитание в этом возрасте обуславливается преимущественно моральными побуждениями и чувствами. Следует отметить, что успехи в спорте могут породить у юношей и девушек, которые не занимаются самовоспитанием, ложное самомнение, чувства исключительности и превосходства. Такие спортсмены после первой же неудачи чаще всего впадают в апатию, теряют былую уверенность. Подобные срывы нередко порождают своеобразный внутренний конфликт между завышенными притязаниями, самооценкой и реальными возможностями.

Эта внутренняя борьба заставляет их пересмотреть свои социальные функции, отношения к окружающим, стимулирует самовоспитание.

Как правило, занятия спортом в юношеском возрасте сочетаются с учебной деятельностью (школа, техникум, училище, институт и т. п.). В зависимости от развития волевых качеств такое совмещение может по-разному отразиться на обоих видах деятельности. Чаще всего дисциплинированные, настойчивые, организованные спортсмены успешно занимаются спортом и хорошо учатся. Это достигается за счет развития навыков самовоспитания, самостимуляции волевой активности. Впоследствии эти два различных вида деятельности начинают взаимно дополнять друг друга. Переключаясь с одного вида деятельности на другой, юный спортсмен находит наиболее полное удовлетворение своих потребностей в самореализации, самоутверждении, развитии своих способностей.

Самовоспитание обычно основывается на определенной программе, определяющей основные принципы поведения и деятельности. Юноши и девушки, занимающиеся спортом, как правило, те или иные программы самовоспитания связывают с реализацией перспективных планов тренировок, с достижением высоких спортивных результатов. Чаще всего в программу самовоспитания включаются такие задачи, как воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, смелости, решительности, дисциплинированности и др.), коммунистических черт характера, коллективизма, эмоциональной устойчивости, развитие интеллектуальных способностей, достижение технико-тактического мастерства, высокого уровня тренированности.

Для реализации программы самовоспитания принимаются самообязательства. Нередко они основываются на обязательствах, данных коллективу, родителям, тренеру, отдельным товарищам. Самообязательства выступают в форме окончательного утверждения намеченной программы самовоспитания.

Реализация программы самовоспитания у юных спортсменов осуществляется на основе интеграции этой программы с программой достижения успеха в спорте. В итоге эти две программы через соответствующие мотивы взаимно обуславливают друг друга.

При ослаблении такой мотивации, как достижение успеха в спорте, общую стимулирующую функцию выполняет мотивация самовоспитания, которая побуждает

спортсмена ежедневно тренироваться с полной отдачей сил.

Если на начальном этапе мотивация самовоспитания у юных спортсменов обуславливается, как правило, достижением успехов в спорте, то в последующем она становится независимой от этой цели.

В заключении раздела важно отметить, что без организации самовоспитания воли, характера, психической устойчивости у спортсменов тренер не сможет их подготовить к достижению крупных побед на международной арене.

2. ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА И РОЛЬ ТРЕНЕРА В ЕЕ ФОРМИРОВАНИИ

2.1. Личность, характер и их особенности у спортсменов

Личность — продукт социально-исторического развития, собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определенные функции в обществе. Советская психология изучает личность в ее деятельности, психическом развитии, самосознании, психических явлениях, проявляющихся у нее как члена определенного коллектива, общества.

Одна из специфических особенностей личности — ее индивидуальность. Последняя характеризует человека присущими только ему одному качествами, к которым относятся темперамент, характер, способности, динамика психических процессов и состояний, ведущие мотивы и чувства. Индивидуальность, в свою очередь, определяет стиль деятельности. Так, в спорте, достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определенной системностью, единством, устойчивостью своих качеств.

К. К. Платонов (1965), анализируя общую систему личности, справедливо относит все ее особенности и

черты к одной из четырех групп, образующих четыре основные стороны личности: 1) социально обусловленные особенности (направленность, моральные качества); 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности); 3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек); 4) индивидуальные особенности различных психических процессов. Взаимосвязь между этими группами при ведущей роли так называемых социально обусловленных свойств образует систему личности, являющуюся, по К. К. Платонову, наиболее высоким уровнем интеграции в сфере явлений личности.

Фактор, обуславливающий единство и устойчивость различных психических явлений, саморазвитие личности, — это ее воля, психологическое содержание которой в современной психологии изучено недостаточно.

Позиция, статус и социальные функции (установки), роли, ценностные ориентации, динамика отношений, мотивации поведения — все это качества личности, характеризующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность, основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности, ее отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе, реализующаяся в поведении, образует характер. Переход отношений в черты характера — одна из основных закономерностей характерообразования. Впервые она была описана русским психологом А. Ф. Лазурским.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обуславливают поведение, отношение с другими людьми, с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности отношения и взаимодействия с окружающим миром, с другими людьми, в нем выражены наиболее устойчивые свойства личности. В структуре характера можно выделить: а) направленность; б) особенности взаимодействия с окружающим миром; в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; г) эмоционально-волевую динамику; д) уровень интеграции различных свойств личности.

Характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности. Эти цели определяются главным образом нравственной позицией личности, ее убеждениями и мировоззрением. В наиболее

конкретной форме социальная направленность личности находит свое выражение в: 1) отношении человека к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, коллективизм, симпатия и др.); 2) отношении человека к своим основным видам деятельности — трудовой, учебной, спортивной, научной и др. (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, новаторство и др.); 3) отношении человека к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность коммунистическим идеалам, интернационализм и др.); 4) отношении к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самоуважение, самолюбие и др.); 5) отношении человека к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность, экономичность и др.).

Многие свойства характера, определяемые отношениями личности к явлениям, к себе, к другим людям, зависят и от других его отношений. Так, например, они зависят не только от отношения тренера к другим людям, но и от отношения его к своей работе, к самому себе. При этом все эти виды отношений связаны между собой. Так, отношение спортсмена к избранному виду спорта связано с отношением к коллективу (особенно, если это командная игра — футбол, хоккей с шайбой, баскетбол, волейбол и др.), отдельными товарищами, тренером, с отношением к Родине (особенно если спортсмен — член сборной страны) и, наконец, с отношением к самому себе.

Особо следует подчеркнуть, что характер обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. При этом эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля через волевые усилия осуществляет реализацию этих черт характера.

В стрессовых ситуациях проявляется установка человека на достижение успеха или избегание неудачи. Эти установки определяют соответствующую направленность характера. В частности, спортсмены, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Они склонны ставить завышенные трудные цели, не боятся опасности. Степень реализации таких целей зависит от развития их волевой сферы. Спортсмены, у которых преобладает установка на избегание неудачи, более осмотрительны, ставят посильные цели, реже рискуют.

Так, в игровых видах спорта спортсмены с установкой

на достижение успеха чаще предпочитают играть в нападении, а игроки с установкой на избегание неудачи надежнее выполняют функции защитников.

Эмоционально-динамические особенности свойств характера зависят от темперамента. Взаимосвязь характера и темперамента определяется общей функциональной основой. От темперамента во многом зависит протекание внешних проявлений свойств характера. Темперамент во многом обуславливает эмоционально-динамические аспекты характера, тормозя или благоприятствуя развитию и проявлению его черт. Например, у сангвиника легче воспитать общительность, у флегматика это качество формируется труднее. Зато флегматику легче проявить настойчивость и выдержку, а сангвинику это значительно сложнее. В свою очередь, характер оптимизирует негативные социальные проявления темперамента (например, безудержность, неуравновешенность холерика).

Компенсаторные влияния характера на темперамент достигаются за счет специального развития навыков волевой регуляции с применением самоприказов, самовнушения, самоубеждения, самоодобрения, самокритики и т. п.

В спорте люди без сильного характера не могут достичь больших успехов, так как этот вид деятельности требует максимальной самоотдачи, регулярных напряженных тренировок, предельной мобилизации сил: Спорт по сути своей — хорошее средство для воспитания характера. Роль спортивной деятельности в его формировании заключается в том, что в ней образуются те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер. Но, для того чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков. Благодаря им в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер, способен совершить незапланированные поступки без длительного размышления и колебаний. Психологическими проявлениями таких навыков являются привычки.

Достижение высокого мастерства в спорте невозможно без привычки к регулярным напряженным тренировкам, к выполнению сложных технических упражнений, проявлению воли и т. п. Но привычки лишь тогда становятся основой соответствующих свойств характера, когда они формируются и проявляются при сознательном активном отношении спортсмена к своей деятельности,

долгу и при самоконтроле. Так, в процессе регулярных тренировок у высококвалифицированных спортсменов формируется привычка тщательно, всесторонне готовиться к ответственным соревнованиям на фоне волевых усилий и реализации возрастающих функциональных возможностей. Во время такой подготовки психика их постепенно настраивает, как бы подготавливая организм к достижению все более высоких спортивных результатов.

2.2. Личность тренера в управлении спортивным коллективом

Личностный подход в психологии и педагогике требует как раскрытия присущих человеку социально обусловленных черт, так и изучения таких свойств, которые необходимы для успешного выполнения конкретных видов деятельности.

Особенно высоки эти требования к личности в педагогической деятельности, что обусловлено необходимостью одновременно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития. В условиях спорта указанные педагогические процессы имеют ряд особенностей, обусловленных спецификой этого вида деятельности. Здесь учебно-воспитательным процессом руководит тренер, выполняющий следующие основные функции: 1) управленческую; 2) формирующую; 3) гностическую (образовательную); 4) регулирующую; 5) воспитательную.

У п р а в л е н ч е с к а я ф у н к ц и я характеризуется необходимостью разносторонней подготовки спортсмена. Она основана на принятии решений, прогнозировании, организации, руководстве, согласовании, контроле и коррекции. Особое значение при реализации этих явлений придается процессам координации и связи.

Следует отметить, что тренерам не всегда удается осуществлять управление спортсменами в таком оптимальном режиме, который обеспечивал бы как рост спортивных достижений, так и стимулирование процессов самовоспитания, саморегуляции, саморазвития.

Управленческие функции тренера осуществляются при информационном взаимодействии со спортсменами, и управление выполняется в основном посредством речи, реже посредством вспомогательных, невербальных воздействий. Планы, наставления, советы, указания, замечания, беседы и т. п. — это наиболее распространенные формы управляющей информации со стороны тренера.

Анализируя необходимую информацию, тренер принимает управленческие решения, от правильности которых в условиях соревнований может зависеть успех его воспитанников. Следует выделить три группы управленческих решений тренера: 1) решения, связанные с оптимизацией тренировочного и учебно-воспитательного процесса спортсменов; 2) решения, связанные с формированием волевой готовности к выступлению в ответственных соревнованиях; 3) решения, принимаемые в процессе выступления его спортсменов на соревнованиях.

Решения, принимаемые тренером, должны быть объективными, обоснованными, оптимальными, эффективными, реальными, своевременными, соответствовать требованиям педагогической практики.

Наиболее ответственными являются решения, связанные с формированием волевой готовности к выступлению в соревнованиях, и решения, принимаемые в ходе спортивной борьбы за высокий результат, так как в этих случаях тренер обычно не может исправить последствия своих ошибок. Часто на принятие подобных решений просто нет времени, их нельзя обдумать. Поэтому многие опытные тренеры заранее прогнозируют различные варианты тех или иных решений. При этом следует учитывать, что почти все спортсмены в экстремальных условиях соревнований нуждаются в тренерской поддержке, наставлениях, установках, уверенности тренера в успехе своих учеников. В связи с этим накануне соревнований тренер должен дать им определенные советы, отметить их высокую подготовленность.

Так, например, в игровых видах спорта в случае, если команда начинает игру неудачно, основные задачи тренера можно определить так. Он должен: 1) сформировать у спортсменов уверенность в возможность победы; 2) коротко объяснить им их основные ошибки; 3) предложить несколько новых тактических вариантов игры с учетом соотношения сил и задач, поставленных перед командой; 4) потребовать от каждого спортсмена максимальных усилий для достижения общекомандного успеха.

В процессе принятия решений тренеры с большим стажем работы, часто того не осознавая, применяют приемы моделирования различных экстремальных ситуаций. Такие приемы позволяют наиболее полно оценить сильные и слабые стороны своих воспитанников.

Модель управляемого процесса наиболее наглядно представляет основные действия и условия, от которых зависит результативность (т. е. победа) спортсмена.

То, что раньше тренер просто «держал в голове», при моделировании требует оформления в виде документа или же наглядных образов (планы, схемы, графики, различные предметы и символы и т. п.).

Приняв решение, тренер должен прогнозировать эффективность его реализации и возможность принятия последующих решений. При этом он должен овладеть таким стилем мышления, который аналогичен научному стилю: оно должно быть эвристичным (поисковым), проблемным (охватывать основные направления развития ситуации, воспитанников и выделять главные задачи и цели), оригинальным (направленным на поиск новых средств и методов подготовки спортсменов), системным (охватывать все основные противоречивые и сходные тенденции, явления, объекты).

Такое мышление позволяет тренеру организовывать тренировочный и учебно-воспитательный процесс и успешно руководить спортивным коллективом. При этом особенно важно (например, в игровых видах спорта) в первую очередь наладить общение в группе, определить психологическую совместимость спортсменов, способности, выявить лидеров, поставить конкретные задачи и цели перед всей командой и каждым спортсменом в отдельности. В первую очередь следует выделить перспективные и поэтапные цели.

Организация управленческой деятельности должна соответствовать перспективным целям спортсменов. Такое соответствие способствует осознанию ими необходимости выполнения намеченного, побуждает спортсменов проявлять волю при достижении высоких результатов.

Спортивное совершенствование возможно лишь в условиях регулярного контроля со стороны тренера за уровнем спортивной работоспособности воспитанников, переносимости ими различных нагрузок, за процессом восстановления и их психическим состоянием (как отдельных спортсменов, так и команды в целом). Учитывая результаты этого контроля, тренер должен провести своевременную коррекцию различных аспектов тренировочного и учебно-воспитательного процессов.

Ф о р м и р у ю щ а я ф у н к ц и я тренера направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена.

Формирование двигательных актов и психических явлений осуществляется в экстремальных условиях тре-

нировочной и соревновательной деятельности в соответствии с намеченным конечным результатом. Оно происходит на базе освоения предметных действий, которые складываются из определенной системы движений и регуляторных актов, осуществляющих автоматизированное управление этими действиями.

Гностическая функция тренера связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности.

В современном спорте без знаний основ спортивной тренировки, самоконтроля, психорегуляции и т. п. спортсмен не сможет давать тренеру необходимую информацию о переносимости им тренировочных нагрузок, о динамике активности, самочувствия, настроения, не сможет продуктивно выполнять те или иные задания, успешно тренироваться, самостоятельно принимать оптимальные тактические решения в ходе спортивных состязаний. В связи с этим на каждом тренировочном занятии тренер должен уделять хотя бы несколько минут решению образовательных задач, давать задания по изучению доступной методической литературы, учебников. При этом желательно проводить публичное обсуждение такой литературы. Этот педагогический прием формирует у спортсменов познавательный интерес, способствует сознательному, активному отношению к тренировкам, развивает творческое мышление.

Регулирующая функция тренера способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, а также организации этических норм поведения.

Наиболее актуальны регулирующие воздействия на спортсмена накануне ответственных соревнований, в условиях психических срывов, переутомления, нарушения сна, аппетита, внутренних и внешних конфликтов и т. п. Тренер при этом должен оперативно принять меры для снятия подобных негативных явлений. Здесь полезны приемы психорегулирующей тренировки, рациональная терапия (убеждение и внушение в бодрствующем состоянии), беседы с анализом причин срывов, применение комплексных средств восстановления (массаж, баня), плавание, медикаментозные средства и т. д.), переключение внимания спортсмена на благоприятные мысли.

Воспитательная функция тренера направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, коммунистического самосознания, нравственных черт характера.

Для решения воспитательных задач тренер должен сформировать сплоченный, дружный коллектив, в котором спортсмен всегда ощущает поддержку, заботу, учится подчинять свои интересы интересам коллектива, стремиться к достижению высоких целей, понимать и чувствовать радость от общей деятельности. Следует учитывать, что нравственные установки, предписания превращаются в убеждения лишь тогда, когда на их содержательной основе в самосознании спортсмена происходит актуализация соответствующих чувств (чувства патриотизма, долга, ответственности, гуманизма, товарищества, интернационализма, доброты и т. д.).

Тренер должен обладать качествами и навыками, необходимыми для педагогической деятельности вообще и нужными для подготовки высококвалифицированных спортсменов в частности.

При этом общие педагогические требования следующие: 1) высокий уровень нравственного самосознания; 2) педагогическое образование; 3) широкий идейно-политический кругозор; 4) устойчивые морально-волевые качества; 5) интерес к новому, современному в достижениях педагогики, психологии, биологии; 6) высокий общий культурный уровень; 7) умение управлять собой в любых условиях; 8) хорошие организаторские способности; 9) умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников.

Специальные требования к тренерской деятельности включают: 1) знание теоретических и методических основ физического воспитания, медицинского контроля; 2) хорошее владение технико-тактическими навыками и знание современных научно-методических достижений по своему виду спорта; 3) умение отбирать наиболее одаренных к этому виду спорта лиц; 4) способность планировать перспективную подготовку спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей; 5) умение воспитать у своих учеников стремление регулярно заниматься спортом; 6) способность подготовить спортсменов к достижению высших результатов на наиболее ответственных соревнованиях (на олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы).

Уровень организованности, сплоченности и направленности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности — важнейший признак коллективного единства, руководящим ядром которого является тренер. При этом интересы спортивного коллектива должны совпадать с интересами советского общества. Каждый

его член обязан быть активным пропагандистом физической культуры и спорта среди населения.

Большое влияние на эффективность совместной учебно-тренировочной деятельности спортивного коллектива оказывает социально-психологический климат, который включает как социальные факторы, лежащие в основе функционирования этого коллектива (условия, характер, организация тренировочной деятельности, стиль руководства, особенности межличностных отношений), так и рациональное и эмоциональное их отражение в сознании и поведении составляющих коллектив спортсменов.

О социально-психологическом климате спортивного коллектива принято судить по степени удовлетворенности основных социальных потребностей его членов, что обычно сказывается на его устойчивости и сплоченности. Социально-психологическую атмосферу коллектива определяет прежде всего характер нигде не зафиксированных, но весьма жестких требований, предъявляемых коллективом к личности, а также содержание нравственных критериев, которыми он регулирует поступки своих членов. Тренеру следует контролировать коллективное мнение, поощряющее дисциплинированных, работоспособных, отзывчивых, скромных, инициативных спортсменов или осуждающее ленивых, искоренять антиобщественные проявления, спланировать команду.

Важным признаком благоприятного социально-психологического климата коллектива является наличие в нем уз товарищества, взаимопонимания, доброжелательности и поддержки, что формирует у спортсменов чувство уверенности, вдохновения, стимулирует проявление положительных эмоций. В таком спортивном коллективе реализуются престижные потребности его членов, связанные с положительной оценкой их спортивных достижений, усиливаются мотивация достижений и интерес к определенному виду спорта.

Сплоченности спортивного коллектива способствует строгое соблюдение его членами этических норм поведения. С возрастанием напряженности тренировочной деятельности повышается значение нравственных качеств спортсменов и тренеров, так как в состоянии психического напряжения и утомления человек более подвержен проявлениям раздражительности, грубости, апатии. Чуткие, заботливые отношения в коллективе регулируют эмоциональное возбуждение в сторону формирования волевой готовности к предстоящим соревнованиям. Нару-

шение же этических норм поведения, например грубое отношение тренера к спортсмену накануне соревнований, может привести к срыву его регуляторных механизмов самосознания, блокировать процесс формирования мобилизационной готовности и способствовать неудачному выступлению в соревнованиях. Спортивный коллектив, создавая условия для удовлетворения потребности в общении, способствует формированию эмоционально-ценностных отношений.

Подготовка спортсменов связана с длительными тренировками в различных погодных условиях, с выполнением большого объема сложных упражнений, физической нагрузкой. Как правило, все это связано с наступлением утомления. Поэтому тренеру в это время следует с пониманием относиться к снижению активности у спортсменов, ухудшению их настроения, не следует делать им замечания. Тренеру следует добиваться, чтобы провинившегося спортсмена осудили его же товарищи, это повышает чувство ответственности перед коллективом.

Спортсменам, слабо или неудачно выступившим в соревнованиях, рекомендуется объяснить причины и неудачи, предварительно изучив их, указать, что, устранив определенные недостатки, они могут рассчитывать на победу в следующих соревнованиях. В таких случаях очень важно вселить в них уверенность в свои силы и способности.

Тренер должен для каждого спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей разработать целевую программу подготовки, наглядно объяснив, как нужно тренироваться, чтобы стать спортсменом экстракласса.

Решая задачи психологической подготовки спортсменов и общие задачи их воспитания, рекомендуется составлять на них индивидуальные личностные характеристики. Можно предложить следующую схему:

1. Общие сведения: фамилия, имя, отчество, год рождения, образование, специальность, интересы, увлечения, партийность, общий стаж занятий спортом, спортивный разряд, динамика спортивных результатов.

2. Стремление заниматься спортом, мотивы занятия спортом, целевые установки в спорте, устойчивость побуждений к занятиям спортом.

3. Идейность, ответственность, убежденность, уверенность, дисциплинированность, нравственность.

4. Способности: а) интеллектуальные; б) к спорту; в) регуляторные.

5. Темперамент: а) уравновешенность, подвижность нервной системы; б) эмоциональность, возбудимость; в) работоспособность, устойчивость нервной системы.

6. Отношение к спортивному коллективу (преданность, общительность, чуткость, вежливость), тренеру, отдельным товарищам, самому себе (самооценка, уровень притязаний, самокритичность, скромность).

7. Отношение к тренировочным занятиям (трудолюбие, активность, самостоятельность, регулярность).

8. Отношение к соревнованиям (уверенность, готовность, возбудимость, мобилизованность, установка на высокий результат, эмоциональная устойчивость).

9. Отношение к успеху (возбужденно, спокойно, скромно).

10. Отношение к неудачам (подавленность, относительное спокойствие, сохраняет уверенность, активность).

11. Развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, решительность, инициативность).

12. Развитие регуляторных навыков (переключения внимания, образных представлений, регуляции эмоций, поведения).

13. Готовность к соревнованиям (психологические, технико-тактические, функциональные, физические аспекты).

14. Заключение:

а) положительные аспекты психологической подготовки; б) недостатки; в) основные задачи дальнейшей работы по психологической подготовке.

Для оценки качеств спортсмена, указанных в пунктах со 2-го по 13-й включительно, можно использовать пятнадцатibalльную шкалу (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0, —1, —2, —3, —4, —6, —7).

Рекомендуется давать общую оценку по каждому пункту и оценки отдельных качеств.

Такие характеристики лучше всего составлять через каждые 2—3 месяца и накануне основных соревнований. На основании динамики изучаемых качеств спортсмена можно судить об эффективности воспитательного и тренировочного процессов.

3. ВОЛЯ, ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА

3.1. Воля, ее особенности и волевая готовность.

Проблема воли является не только одной из сложнейших, но и, как считал А. С. Макаренко, значимой проблемой в процессе воспитания.

Советская психология, опираясь на философию диалектического материализма и достижения отечественных физиологов при изучении механизмов произвольного поведения (И. М. Сеченов, И. П. Павлов и др.), в настоящее время вплотную подошла к экспериментальному раскрытию различных психических явлений. Тем не менее в нашей научной литературе различные вопросы воли

ставились и рассматривались в основном в педагогическом плане (Н. Г. Озолин, 1957; Ю. Ю. Палайма, 1961; Г. М. Гагаева, 1962; Т. Т. Джемгаров, 1964; Б. Н. Смирнов, 1967; К. П. Жаров, 1976; Л. Н. Проколиенко, 1983; В. И. Панченко, 1983, и др.).

В первую очередь важно остановиться на понятии «воля». Это нужно тем более, что до сих пор, несмотря на значительные успехи в разработке вопросов воли и общих ее методологических основ, нет единого взгляда на ее природу.

В целом ряде работ по психологии (О. А. Черникова, 1957; А. П. Богомолов, И. Г. Келишев, 1965; А. В. Запорожец, 1965; А. Ц. Пуни, 1965; Ю. Я. Киселев, 1967; К. К. Платонов, 1967; Н. А. Худадов, 1968; П. А. Рудик, 1974; К. П. Жаров, 1976; А. И. Высоцкий, 1983, и др.), носящих преимущество общетеоретический характер, по-разному излагаются различные вопросы воли.

Почти все авторы при характеристике воли подчеркивают ее сознательный, целенаправленный характер. Ими указывается на то, что воля проявляется в действиях, связанных с преодолением препятствий различной степени трудности, что наиболее характерным моментом волевой деятельности человека является волевое усилие, которое необходимо для преодоления различных трудностей.

Таким образом, можно сказать, что в целом проблема воли, особенно вопросы, связанные с ее функцией, структурой и взаимосвязью ее различных компонентов, разработаны недостаточно. При этом в определенной мере правы и те авторы, которые рассматривают волю как способность, и те, которые определяют ее значимость в связи с волевыми действиями и процессами. Опираясь на сказанное выше, можно полагать, что воля воспитывается через волевые действия и процессы, специфика которых заложена в волевом усилии.

Произвольные действия человека вызваны осознанными мотивами и направлены на достижение поставленных целей, поэтому неразрывно связаны со словесным мышлением и осуществляются в условиях высокоактивного состояния мозга, порождаемого работой второй сигнальной системы. По мнению Г. С. Костюка, все эти особенности присущи и собственно волевым действиям, но последние имеют и свою специфику: они направлены на достижение сознательно поставленных целей и связаны с преодолением трудностей на пути к их достижению. «Произвольные действия характеризуются тем, что

они осуществляются в обычных условиях, т. е. в условиях неизменности прочно установившихся стереотипов, отсутствия трудностей. В отличие от этого собственно волевые действия осуществляются в ситуации перестройки стереотипов, т. е. в непривычных новых условиях, при наличии трудностей»¹.

Характеризуя волевые действия, можно сказать, что они являются качественно высшим проявлением произвольных действий человека, активности его сознания.

В современной психологии до сих пор остается нерешенным вопрос о функциональном взаимоотношении мотива и воли. Представляется наиболее целесообразным рассматривать мотив как побудительную детерминанту воли, в которой воплощено ее содержание, а саму волю — как функцию организации трудной деятельности, которая обуславливает ее начало и исполнение. С возникновением волевых действий соответствующий мотив включается в их структуру и способствует дальнейшей стимуляции этих действий, порождая промежуточные цели.

Важным источником возникновения мотивов волевой деятельности является осознание общественных потребностей и ценностей.

На основании опыта волевой деятельности и потребностей в самоутверждении, самореализации и самосовершенствовании формируются непосредственные мотивы волевой деятельности, когда препятствия начинают обладать «притягательной силой» (Л. Б. Филатов, 1979), риск становится приятным (Ю. Ю. Палайма, 1968). Такая детерминация волевых проявлений характерна для спорта.

Мотивация волевой деятельности, интегрируясь с притязаниями, самооценкой, системой информационных процессов, порождая стенические эмоции (уверенность, возбуждение, азарт и т. п.), способствует возникновению состояния волевой готовности к экстремальной деятельности, в частности к соревновательной.

Возникновение произвольных действий связано с осознанием мотивов и целей той деятельности, которую эти действия осуществляют. Еще Ф. Энгельс, говоря о сознательной целенаправленной деятельности людей в истории общества, указывал: «Здесь ничто не делается без созна-

¹ Г. С. Костюк. Психология. — Киев.: Радянська школа, 1968, с. 395.

тельного намерения, без желаемой цели»¹. А о мотивах волевого поведения он писал так: «Воля определяется страстью или размышлением. Но те рычаги, которыми, в свою очередь, непосредственно определяется страсть или размышление, бывают самого разнообразного характера»².

Исходя из описанных выше положений можно считать, что для волевых действий в отличие от произвольных действий характерно наличие и сильного мотива к определенной деятельности, и волевых усилий, способствующих преодолению трудностей, которые препятствуют достижению определенных целей.

Воля, таким образом, — это и процесс, и действие, и состояние и свойство личности. При этом в каждом из этих психических явлений она выполняет свойственную ей функцию сознательной регуляции деятельности и мобилизации возможностей человека. Так, характер процесса обнаруживается в сознательной целенаправленности воли, преднамеренности и произвольности. Специфику действию придает волевое усилие, которое связано со своеобразным напряжением мобилизующего и регулирующего характера. Последнее также лежит в основе состояния волевой активности, которое составляет временную характеристику психической деятельности (В. В. Котырло, 1971).

В современной психологии еще недостаточно разработана проблема волевого преодоления трудностей. Волевое преодоление трудностей характеризуется включением дополнительных регуляторных и мобилизационных процессов на уровне второй сигнальной системы. При этом важное значение имеет знание человеком различных приемов саморегуляции (отвлечение, переключение внимания, самовнушение, самоубеждение, самоприказы и т. п.).

Понятие «волевой процесс» конкретизировал один из ведущих исследователей психологии воли, профессор В. И. Селиванов (1969), считая волевыми прежде всего те из преднамеренных психических процессов восприятия, внимания, памяти и др., которые характеризуются целенаправленностью и требуют волевых усилий. Он же обосновал уровни волевого саморегулирования. «Первый уровень осуществляется на фазе всякого преднамерен-

¹ К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., изд. 2-е, т. 21, с. 306.

² Ф. Энгельс. Людвиг Фейербах и конец немецкой классической философии. — М.: Политиздат, 1951, с. 41.

ного поведения, не осложненного помехами. Этому соответствуют простые сознательно-волевые акты, в целом еще характеризующие волю личности.

Второй уровень — на фазе актуализации в сознании препятствий и переживания более или менее длительного волевого усилия, связанного с борьбой мотивов, ситуацией выборов и самим исполнением. Это типичные проявления волевой активности, когда человек сознательно мобилизует свои силы, чтобы преодолеть возникшие трудности и добиться цели. Показателями такой активности являются прежде всего волевое усилие и произвольное внимание.

Третий уровень — на фазе бесконфликтного поведения, когда предшествующая сознательная мобилизация всех ресурсов личности (второй уровень) при огромном эмоциональном подъеме обеспечивает увлеченное преодоление препятствий без актуализации в сознании волевых усилий» (В. И. Селиванов, 1968).

Третий уровень саморегуляции, видимо, можно назвать «послеволевым» уровнем.

Механизм волевой активности может быть различным в зависимости от проявляемой при постановке ее целей и задач степени самостоятельности личности. При самостоятельной постановке цели мотивация волевой деятельности актуализируется во внутреннюю мотивационную установку, характеризующую готовность к преодолению определенных трудностей в процессе достижения этой цели. При этом мотивационная установка в дальнейшем способствует коррекции различных параметров волевых действий.

В случае же постановки цели другими лицами (тренером, психологом и др.), воспринимающей личностью в виде внешней установки, сначала на основе волевого анализа и оценки происходит ее принятие или непринятие в зависимости от соответствия направленности личности или необходимости. Затем, если цель принята, волевой механизм характеризуется формированием соответствующей мотивации. Далее эта мотивация актуализируется во внутреннюю мотивационную установку. Исходя из сказанного можно предполагать, что внешняя установка на проявление воли может актуализироваться во внутреннюю мотивационную установку, обуславливающую формирование волевой готовности к выполнению трудной деятельности.

В связи с этим интересными представляются предположения А. Г. Ковалева (1970) выделять два вида волевой

активности в зависимости от проявляемой в ней степени самостоятельности: 1) волевою деятельность по приказу (гетерономная волевая активность) и 2) волевою деятельность, возникающую на основе собственных потребностей человека (автономная волевая активность). А. Г. Ковалев указывает, что деятельность по приказу может быть волевой, так как она осуществляется индивидом сознательно в силу понимания ее необходимости, чувства долга и ответственности.

Волевые действия кроме специфических элементов (моментов) включают в свою структуру и все основные элементы сложных действий. Сложные действия требуют и сложной аналитико-синтетической деятельности мозга, на основе настоящей и прошлой информации о внешнем мире, внутренней среде организма и потребностях личности. Учитывая, что в сложных действиях срочная информация является наиболее важным элементом (П. А. Анохин, 1966), мы предполагаем, что срочная информация — один из эффективных факторов, обуславливающих проявление волевых действий.

Таким образом, для успешного осуществления целенаправленной деятельности важное значение имеют многообразные системы информационных процессов. На этапе реализации деятельности они обеспечивают самоконтроль деятельности; восприятие собственной деятельности и условий, в которых она протекает; актуализацию программы деятельности; сличение результатов с программой и фиксацию степени соответствия или рассогласования (Б. Б. Коссов, 1972).

Большую роль в разработке проблемы воли сыграли работы спортивных психологов П. А. Рудика, А. Ц. Пуни, О. А. Черниковой и др. Ими разработаны характеристики различных волевых качеств, даются рекомендации по воспитанию воли спортсменов. Так, по П. А. Рудику (1974), важнейшей особенностью волевых действий является их связь с движениями. В психологической структуре волевых действий он выделяет побуждение к действию, представление цели, средств, намерение, решение, волевое усилие, выполнение принятого решения. Специфику волевых усилий автор связывает с особенностями тех трудностей, для преодоления которых они предпринимаются.

По мнению Б. Н. Смирнова (1984), воспитание волевых качеств спортсменов направлено на совершенствование познавательного, эмоционального и исполнительного компонентов воли.

Совершенствование познавательного компонента достигается постоянным пополнением общеобразовательных и специальных знаний, высокой умственной активностью в процессе спортивной подготовки.

Развитие эмоционального компонента предполагает обучение приемам самомотивирования в процессе принятия и исполнения решений. При этом на первых порах рекомендуется сочетать мотивирующие воздействия тренера с самомотивированием спортсменов, а в дальнейшем все чаще использовать их самостоятельную мотивационную активность. Важно, чтобы спортсмены научились в трудных условиях намеренно вызывать у себя действительные переживания прежде всего нравственных чувств.

Совершенствование исполнительного компонента заключается в овладении приемами самопринуждения к принятию трудных решений и их исполнению. Эти приемы, выраженные в словесной форме, являются мощным регулятором поведения и приобретают реальную силу благодаря установлению связи с действием. Именно поэтому Б. Н. Смирнов рекомендует во время тренировочных занятий предварять выполнение двигательных действий, связанных с преодолением препятствий, словесными самоуказаниями. Так, можно применять регулирующие самоприказы типа: «Будь увереннее, смелее!», «Настройся!», «Войди в состояние готовности!», «Терпи!», «Выиграть!», «Повысить темп!» и т. п.

По мере интеграции различных компонентов воли (мотивации, целей, установок, притязаний, эмоций и чувств, интеллектуальных, информационных и регуляторных процессов) у спортсмена формируется состояние волевой готовности, характеризующее высокий потенциальный уровень предстоящей соревновательной деятельности. При этом роль интегратора указанных компонентов воли выполняют волевые усилия, которые потенциально поднимают необходимые функциональные системы организма спортсмена на высший уровень проявления с подключением существующих резервов.

3. 2. Волевые усилия и готовность спортсменов к их проявлению

Само представление о силе, по мнению Ф. Энгельса, возникает у человека потому, что он обладает средствами, необходимыми для выполнения движения. «Средства

эти могут, в известных пределах, быть приведены в действие нашей волей...»¹.

Самые ранние позитивные положения о волевом усилии были описаны А. Ф. Лазурским (1915). Он представлял волевые усилия как признак любого волевого действия, считая, что «следует резко отличать волевой процесс с его центральным фактором, волевым усилием, от более общего понятия психической активности, которое входит во все без исключения душевные процессы».

В целом ряде работ по психологии (Е. С. Махлах, А. И. Раппорт, 1976; Р. З. Шайхтдинов, 1979; А. Б. Воронин, 1983; Н. Е. Малков, 1983; Б. Н. Смирнов, 1984) авторы по-разному характеризуют волевые усилия. Но почти все они отмечают их активный, сознательный характер и связывают их проявление с преодолением препятствий различной степени трудности.

Ряд авторов (А. Г. Ковалев, 1974; В. А. Крутецкий, 1974; С. В. Корж, 1976, и др.) проявление волевых усилий связывают с сознательной мобилизацией возможностей человека (актуализацией психофизиологических ресурсов организма). Волевые усилия рассматриваются в основном лишь как фактор, обуславливающий реализацию возможностей человека в физических видах деятельности, упуская при этом анализ их организующей, регулирующей функции. Другие психологи (А. П. Колисник, 1976; А. С. Зобов, 1983; Н. Е. Малков, 1983) проявление волевых усилий связывают с активной саморегуляцией личности в плане эффективного самоуправления, выбора оптимальных мотивов. При этом, анализируя в основном лишь организующую функцию волевых усилий, они недооценивают их функцию мобилизации и реализации возможностей человека.

Следует считать наиболее верным то, что волевые усилия обуславливают эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека (П. А. Рудик, 1974; А. Б. Воронин, 1983; Р. З. Шайхтдинов, 1983; Б. Н. Смирнов, 1984, и др.).

Таким образом, можно предполагать, что волевые усилия — это резервный энергетический и высший регуляторный фактор в любой сфере деятельности человека, и в спорте в частности.

Волевые усилия не сводятся к силе потребностей и мотивов. Усилие как психическое напряжение при решении трудной задачи может быть непреднамеренным (в

¹ К. Маркс и Ф. Энгельс. Полн. собр. соч., т. 20, с. 598.

этом случае оно правомерно отождествляется с исходной или уже преобразованной мотивацией) и преднамеренным, т. е. сознательно направленным на усиление одних мотивов и ослабление других, на преодоление трудностей при исполнении действия. Это и есть волевое усилие, составляющее важнейший компонент воли человека.

Основой волевых усилий являются осознанные мотивы выполняемой деятельности, которые выполняют содержательную, направляющую, стимулирующую функцию. Сами же волевые усилия выполняют организующую, управляющую, реализующую функцию. Осознанные мотивы не всегда обуславливают проявление волевых усилий. Это зависит от уровня развития у человека соответствующих волевых способностей и осознания необходимости выполнить определенную деятельность, связанную с преодолением трудностей. При этом важное значение имеют наличие соответствующих навыков практической деятельности, развитие способности к самостимулированию с применением различных приемов самовнушения, самоубеждения, самоприказов. Мотивационной детерминации волевых усилий благоприятствуют определенные эмоциональные состояния — уверенности, готовности, мобилизованности, возбуждения и др., возникающие на основе актуализации соответствующих мотивов достижения и притязаний личности.

В советской психологии имеется ряд работ, раскрывающих положительное влияние сильной мотивации на эффективность выполнения различных действий человека (А. Н. Поварницын, 1965; Ю. Ю. Палайма, 1968, и др.). Но проблема влияния различной силы мотивации на эффективность волевых усилий, к сожалению, еще не разработана. Учитывая, что навыки преодоления трудностей в привычных видах деятельности у человека обычно хорошо развиты, можно лишь предположить следующее: в преодолении человеком трудностей, соответствующих основным трудностям его профессиональной деятельности, между силой мотивации и эффективностью волевых усилий может существовать прямая зависимость.

Таким образом, можно считать, что влияние мотивов на эффективность волевых усилий зависит от силы мотивации и значимости выполняемого действия. По Н. Ф. Добрынину (1970), «усилия обуславливаются значимостью для личности принимаемого решения, проявляясь в волевых действиях. Степень волевого усилия поэтому зависит от степени трудности данного действия, степени значимости его для личности в данное время». Поэтому о

способности человека к проявлению волевых усилий следует судить на основании его способности реализовывать значимые мотивы.

Если считать, что воля является свойством личности, то можно ожидать зависимость волевых проявлений от индивидуальных особенностей человека, и в первую очередь от самосознания (от особенностей самооценки). Поэтому можно предположить, что проявление волевых усилий зависит от индивидуальных особенностей человека (темперамента, возраста, профессиональной направленности, уровня профессионального мастерства и т. д.), от адекватности его самооценки.

Свойства той или иной личности проявляются в ее деятельности. Причем в зависимости от видов выполняемой деятельности одни и те же свойства могут проявляться по-разному. В связи с этим можно ожидать, что проявление волевых усилий зависит от особенностей выполняемой деятельности.

В психологии на сегодня почти не разработана концепция, характеризующая механизмы возникновения волевых усилий спортсменов и их функцию в общей структуре спортивной деятельности. Поэтому можно лишь предположить, что возникновение волевых усилий у спортсменов связано с осознанием необходимости успешного выполнения соревновательной деятельности, с повышенной активизацией их сознания, с применением различных приемов самостимулирования (самоприказы, самоубеждение, самовнушение), способствующих организации и выполнению действий, направленных на преодоление трудностей.

Волевые усилия — это фактор, обеспечивающий управление психическими процессами в экстремальных условиях соревнований. Кроме того, волевые усилия поэтапно участвуют в организации (формировании) различных аспектов спортивной деятельности. На первом этапе организации такой деятельности волевые усилия способствуют активизации мотивационной сферы личности. Они, организуя активный анализ различных мотивов, способствуют выбору из них наиболее значимых и утверждению их в сознании. Волевые усилия дополнительно актуализируют, усиливают значимые мотивы и на их основе формируют устойчивую мотивацию спортивной деятельности. В соответствии с этой мотивацией они участвуют в формировании динамической установки, которая в дальнейшем способствует коррекции волевых действий.

Важную функцию при актуализации содержательных аспектов волевой мотивационной установки выполняет самооценка спортсмена. Волевые усилия, способствуя соотносению мотивации, самооценки, установки, притязаний, возможностей, чувств и активизируя психические процессы (особенно внимание и мышление), обеспечивают постановку или выбор целей (для волевых действий характерна постановка реально достижимых целей).

Постановка целей и их реализация связаны с проявлением соответствующих эмоций. Волевые усилия осуществляют над ними контроль и их необходимую регуляцию.

После постановки конкретных целей волевые усилия обеспечивают организацию наиболее сложных процессов планирования предстоящих соревнований, подбор наиболее эффективных тактических средств и методов и т. п. Перед тем как приступить к реализации намеченных целей, волевые усилия способствуют предварительной мобилизации, формируя волевую готовность к предстоящей экстремальной деятельности. Затем они организуют начало и выполнение этой деятельности, поддерживая необходимый уровень мобилизации и осуществляя соответствующий самоконтроль и коррекцию сложных операций волевых действий. В то же время при возникновении препятствий (для их преодоления) волевые усилия осуществляют функцию стимуляции деятельности с помощью самоприказов, самоубеждения, самовнушения, постановки промежуточных целей.

В зависимости от специфики трудностей, препятствующих реализации той или иной цели в спорте, волевые усилия приобретают те или иные особенности. Так, можно предположить, что в процессе выполнения сложных интеллектуальных тактических действий волевые усилия направлены преимущественно на оптимизацию мотивационной сферы, на выбор из иерархизированной системы мотивов, целей, задач, решений, позиций, наиболее оптимальных и значимых в основном за счет включения дополнительных регуляторных процессов. При выполнении физических волевых действий волевые усилия направлены преимущественно на реализацию значимых мотивов, целей, решений за счет включения дополнительных мобилизационных процессов.

Для проявления волевых усилий необходима информация о ходе спортивной борьбы и состоянии организма спортсмена. На базе этой информации осуществляется волевой самоконтроль, характеризующийся постоянным

сличением сложных аспектов волевых действий с выработанной программой и на основе этого сличения — осуществлением соответствующей коррекции. Волевые усилия, активизируя интеллектуальные процессы на анализ поступающей информации в соответствии с целями деятельности, способствуют формированию оптимальных алгоритмов и программ волевых действий. Планирование таких действий связано с максимальной актуализацией психических процессов, особенно мыслительных, творческих, а часто и интуитивных.

В целом проявление волевых усилий связано с высоким уровнем внимания. Адекватное быстрое переключение внимания — важное условие волевой регуляции. Для достижения высокого уровня волевой мобилизационной готовности необходимо устойчивое интенсивное внимание, способствующее возникновению необходимых образов и представлений, мысленному осуществлению предстоящих действий и благоприятствующее формированию соответствующих стенических эмоциональных состояний. Можно в определенной мере утверждать, что волевые усилия проявляются через внимание.

Развитие волевых усилий сопряжено также с формированием способности подчинять свои действия необходимости, с самовоспитанием высокого уровня самоконтроля. Высшая степень развития волевых усилий проявляется в возникновении потребности в волевой деятельности, в преодолении трудностей в спорте. Этому сопутствуют мотивы самоутверждения, самовыражения, самореализации, познания своих возможностей.

Для формирования волевых усилий не менее важно регулярное следование требованиям необходимости. Но это подчинение не должно быть всегда жестким, ибо частое насилие над собой может привести к срыву воли. Чтобы этого не произошло, спортсмену необходимо научиться своевременно расслабляться, снимать напряженность.

Но следует отметить, что в умении расслабиться, снять напряженность проявляется своеобразная регуляторная сторона воли.

Высокий уровень развития способности к проявлению волевых усилий характеризуется оптимальной организацией основных сторон волевой спортивной деятельности. Для волевых действий в спорте характерны высокая эффективность, экономичность проявления психической и физической энергии. В таких действиях волевые усилия, как правило, не обеспечивают регуляцию всех ее элемен-

тов, а лишь тех из них, выполнение которых требует сознательного напряжения, преодоления трудностей.

Для проявления волевых усилий важно сознательное предвидение спортсменом реальности достижения намеченных результатов. Волевые усилия лишь тогда достигают высокой эффективности, когда они подчинены целям различного уровня и значения. При этом перспективные цели (стать чемпионом СССР, Европы, мира и т. п.) определяют устойчивость проявления волевых усилий, а ближайшие цели (выполнить очередной разряд, норматив и т. д.) стимулируют их интенсивность. Сюда же помимо наличия целей и сильных осознанных мотивов необходимо отнести и наличие волевой установки, готовности к проявлению волевых усилий. Установка на проявление волевых усилий способствует необходимой коррекции волевых действий, поддержанию готовности к преодолению трудностей, способствует принятию оптимальных интуитивных решений в экстремальных условиях соревнований.

Волевая установка формируется на основе объективной оценки спортсменом своих возможностей адекватно требованиям предстоящих соревнований и в соответствии с ее оценкой. Формированию волевой установки предшествует познавательная-прогностическая деятельность спортсмена с анализом эмоционально-ценностных отношений к спорту.

Важным фактором формирования установки на проявление волевых усилий является самовнушение. С его помощью спортсмен способен программировать свое сознание на проявление воли. Для осуществления волевого самовнушения необходимо достичь состояния уверенности в своих силах, сознательно актуализировать и усилить мотивацию достижения, представить намеченный результат, мысленно выполнить основные действия, повторить с помощью внутренней речи несколько раз необходимые установки.

Самовнушению предшествуют самоубеждение и самоприказы. Так, самоубеждение характеризует акт обоснования необходимости выполнения определенных произвольных (волевых) действий. Осуществляется самоубеждение на основе актуализации определенных намерений и стремлений. Оно способствует формированию необходимого уровня готовности к достижению намеченной цели. Потенциальное состояние волевой готовности переходит в волевые действия с помощью соответствующих самоприказов, т. е. прямой вербальной, жесткой самостимуляции

усилий, соответствующей уровню трудностей интенсивности, основанной на осознании их необходимости.

Проявление волевых усилий — это момент наиболее активного деятельностного состояния сознания, характеризующийся диалектическим единством побудительной и исполнительной сторон действия. Определяющим условием проявления волевых усилий является повышенная активность сознания.

На основе опыта волевой деятельности и формирования дополнительных побудительных явлений, возникающих в процессе этой деятельности, происходят определенные позитивные изменения в структуре самосознания: повышается адекватность оценки своих способностей, возрастает устойчивость эмоционально-ценностных отношений, потенциально усиливаются регуляторные механизмы самосознания.

Волевые усилия обеспечивают творческую сторону спортивной деятельности, способствуют формированию таких мотивов, которые связаны с самоусовершенствованием спортсмена, его развитием, с преобразованием себя и окружающей действительности.

Волевые усилия спортсмена, направленные на реализацию морально-этических мотивов, соотносясь с самооценкой, нравственными притязаниями и установками, способствуют формированию и актуализации таких свойств его личности, как гордость, самоуважение, совесть, чувство собственного достоинства, чувство долга, ответственности и т. п.

Волевые усилия проявляются на основе самопознания, изучения своих возможностей, способов осуществления волевой деятельности. Они могут выступать как процесс самореализации спортсмена, как ведущее средство, способствующее устойчивости его характера и развитию его лучших качеств. Стабильное проявление волевых усилий ведет к гармоничному развитию всех сторон самосознания: мотивационно-эмоциональной, интеллектуально-прогностической, нормативной (моральной) и регуляторной. Если же эта гармония нарушается, можно наблюдать некоторую неустойчивость волевой регуляции поведения.

В зависимости от устойчивой направленности и особенностей готовности к проявлению волевых усилий можно судить о сформированности различных волевых качеств спортсменов. Установка на проявление волевых усилий, способствующих формированию, поддержанию и реализации смыслообразующих перспективных целей, харак-

теризует такое волевое качество, как **ц е л е у с т р е м л е н н о с т ь**, ведущей стороной которого является волевая направленность.

Готовность к устойчивому проявлению волевых усилий, способствующих реализации принятых решений в соответствии со значимыми мотивами в условиях преодоления разнообразных препятствий, характеризует такое волевое качество, как **н а с т о й ч и в о с т ь**.

Потенциальная возможность устойчивого проявления волевых усилий, способствующих преодолению трудностей, препятствующих реализации ближайших целей, характеризует еще одно волевое качество — **у п о р с т в о**.

Направленность на проявление волевых усилий, способствующих принятию объективных ответственных решений, несмотря на риск и опасность, связана с таким волевым качеством, как **р е ш и т е л ь н о с т ь**.

Установка на проявление волевых усилий, способствующих принятию ответственных решений и их реализации в действиях, сопряженных с риском и опасностью, характеризует волевое качество **с м е л о с т ь**.

Способность к проявлению волевых усилий, способствующих поддержанию психических и психомоторных процессов на необходимом уровне в экстремальных условиях в соответствии с поставленной целью, характеризует такое волевое качество, как **в ы д е р ж к а**.

Готовность к волевым усилиям, способствующим эффективному управлению побуждениями, эмоциями и действиями в экстремальных условиях в соответствии с необходимостью, выступает как характеристика волевого качества **с а м о о б л а д а н и е**.

Направленность на волевые усилия, способствующие выработке оригинальных, оптимальных, своевременных решений и способов их осуществления в трудных условиях, характеризует волевое качество **и н и ц и а т и в н о с т ь**.

Готовность к волевым усилиям, способствующим самостоятельной постановке целей, принятию решений и их реализации в экстремальных условиях, связана с таким волевым качеством, как **с а м о с т о я т е л ь н о с т ь**.

Таким образом, волевые качества не только проявляются, но и формируются через волевые усилия. Проявление волевых усилий в соответствии с особенностями преодолеваемых трудностей экстремальной деятельности способствует формированию соответствующих навыков волевой активности, а также формированию волевой направленности. Они, в свою очередь, являются основой

волевых качеств. Следует также сказать, что волевые качества характеризуют потенциальную сторону волевых усилий, становятся своеобразной гарантией готовности к устойчивому и эффективному их проявлению.

Следует также сказать, что волевые усилия являются следствием актуализации воли личности, ее волевой готовности, т. е. следствием перехода потенциальной стороны этой способности в актуальную. При этом потенциальные механизмы волевых усилий (готовности к их проявлению) заложены в мотивационной волевой установке, развитии навыков произвольной регуляции и мобилизации, высоком уровне развития самосознания, наличии опыта волевой деятельности и определенных индивидуальных особенностей, в частности в наличии определенного темперамента и волевой направленности.

Волевая направленность, в свою очередь, является основой волевой сферы личности и формируется на базе актуализации системы волевых установок. Волевые усилия на основе анализа продуктов волевой деятельности и их соотнесения с волевой направленностью личности способствуют созданию самооценки волевых способностей. На основе самооценки волевых способностей у спортсмена формируется определенный уровень притязаний, от которого зависит степень трудности целей, которые он ставит перед собой.

От того, какой трудности цели выбраны спортсменом, зависит интенсивность проявления его волевых усилий. Если поставлена легкодостижимая цель, личность не будет проявлять интенсивных усилий, так как ее функциональные возможности позволят решить соответствующие задачи и без применения дополнительной актуализации регуляторных и мобилизационных процессов. И наоборот, выбор труднодостижимых целей, потребует от спортсмена проявления волевых усилий для их реализации.

Практика показывает, что спортсмены с высоким уровнем притязаний способны к более интенсивным волевым усилиям, чем спортсмены с низким уровнем притязаний. Высокий уровень притязаний обычно способствует усилению мотивации достижения и вследствие этого дополнительной стимуляции волевых усилий. Кроме того, высокий уровень притязаний дает импульс к возникновению эмоциональных состояний, часто благоприятствующих эффективному протеканию мобилизационных и регуляторных процессов, в частности эмоционального возбуждения.

Эмоциональное возбуждение, в свою очередь, способ-

ствуется дополнительной стимуляции психомоторных функций, повышая уровень энергетического обеспечения деятельности спортсмена. При этом оно должно контролироваться сознанием и сопутствовать проявлению волевых усилий, возрастая лишь в процессе преодоления трудностей. Сознательно регулируемое эмоциональное возбуждение спортсмена способствует снижению у него остроты ощущения трудностей в напряженных условиях соревнований. Для волевой регуляции эмоционального возбуждения в спорте можно использовать представления соответствующих острых эмоциональных ситуаций, средства аутогенной и идеомоторной тренировки, дыхательные упражнения, упражнения, связанные с последовательным напряжением и расслаблением различных групп мышц.

Важными функциями волевых усилий спортсменов являются сохранение, поддержание и восстановление энергетического баланса организма. Иными словами, борьба с утомлением осуществляется определенными приемами саморегуляции, способствующими расслаблению, отвлечению, переключению внимания. В состоянии утомления у спортсменов наблюдается понижение эффективности прежде всего произвольных психических процессов. Включая волевые усилия, направленные на преодоление чувства усталости с помощью оптимальной организации регуляторных и мобилизационных процессов, спортсмен может поддерживать результативность своих действий на должном уровне, а в случае необходимости и повысить ее. Приемы волевой саморегуляции, подключаемые, например, в процессе соревновательной деятельности, помогают спортсмену восстанавливать энергетические возможности организма.

Здесь речь идет о том, что волевые усилия могут осуществлять фильтрацию и блокирование воздействующей нагрузки, снимать чрезмерную напряженность, оптимизировать эмоциональное состояние, таким образом формируя высокую волевою готовность к эффективному выполнению последующих действий.

Можно выделить два основных вида нагрузок, перенесение которых связано с преодолением трудностей: физическая нагрузка, сопряженная с проявлением физических качеств силы, быстроты, выносливости, и информационная нагрузка, сопряженная с проявлением интеллектуальных процессов. Последовательное перенесение значительных физических и информационных нагрузок способствует наиболее быстрому восстановлению психической энергии и наиболее гармоничному развитию способности

к проявлению различных волевых усилий и волевых качеств спортсмена, формированию общей волевой готовности.

Воздействие на спортсмена в процессе соревнований высокого уровня физической и информационной нагрузок способствует возникновению различных стрессов, т. е. напряженности. При этом для успешного ведения спортивной борьбы необходимо проявление волевых усилий, обуславливающих включение устойчивых механизмов саморегуляции. Так, у спортсмена с достаточно развитыми соответствующими волевыми качествами стресс только способствует стимуляции волевых усилий и в определенной мере повышает эффективность соревновательной деятельности.

При высокой информационной нагрузке (например, в шахматах или спортивных играх) волевые усилия оптимизируют интеллектуальные процессы, освобождая управляющую систему от жестких программ управления поведением, создавая необходимую упорядоченность кодовых преобразований разнообразных сигналов в действиях соперника, осуществляя перевод дифференцированных форм информации на интегральные и дифференцированно-интегральные. В то же время волевые усилия способствуют накоплению значимой информации, ее организации в систему знаний и выработке программы последующих действий. При этом волевые усилия поддерживают состояние оптимального оперативного напряжения, предупреждая возникновение негативной эмоциональной напряженности.

В случае перенесения максимальной физической нагрузки (например, в легкой атлетике или циклических видах спорта) волевые усилия направлены в основном на формирование предварительной и оперативной мобилизационной готовности к максимальному проявлению физических качеств, на планомерное использование соответствующих энергетических ресурсов организма и подбор оптимальных способов осуществления физических действий.

Волевые усилия обычно проявляются в действиях, связанных именно с максимальным проявлением психических и физических возможностей спортсмена. В связи с этим важным средством проявления и развития его волевых усилий становятся соревнования. Спортивная деятельность, предъявляя высокие требования к мобилизационным и регуляторным процессам, способствует развитию навыков волевой регуляции движениями, пси-

хомоторными и психическими процессами в экстремальных условиях. Она формирует готовность к проявлению волевых усилий, развивает потребности в их проявлении, создает механизмы волевой адаптации к стрессу.

Таким образом, обобщая обзор литературы и наши гипотезы, волевые усилия можно охарактеризовать как активное проявление сознания, направленного на эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека для успешного преодоления трудностей в процессе достижения его целей, подчиненных значимым мотивам. Для более же глубокого понимания особенностей волевых усилий спортсменов необходимы экспериментальные исследования, проведению которых препятствует отсутствие достаточно объективных методик, позволяющих исследовать волевые усилия в преодолении различных трудностей, отсутствие достаточно объективных концепций по проблеме трудностей.

3.3. Проблема трудностей в спортивной деятельности

В советской психологии исследованию деятельности, протекающей в экстремальных условиях (предельные физические и психические напряжения, риск, гипоксия, дефицит времени и т. п.), придают особо важное значение. Такие условия деятельности создают для человека значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции его действий и состояний.

Важно отметить, что в психологической литературе проблема трудностей не получила своего должного разрешения. Мало работ, показывающих специфические особенности препятствий и трудностей в различных видах деятельности. Не разработаны концепции, показывающие психологические особенности различных видов трудностей.

Разрешение проблемы трудностей в спортивной деятельности в современной психологии особенно актуально. Спортивная деятельность характеризуется рядом признаков, позволяющих считать ее родом деятельности, протекающей в экстремальных условиях. К ним можно отнести и соревновательный характер, и максимальные по интенсивности психические и физические нагрузки и т. п.

Не следует забывать и о такой важной особенности спортивной деятельности, как ее мотивы, заложенные в

ней самой. Они являются выражением потребностей в общении, самореализации физического, интеллектуального и морально-волевого развития. Последние в процессе соревновательной деятельности приобретают ведущую роль.

В связи с этим цели, стоящие перед спортсменом и подчиненные тем или иным мотивам, соотносятся с достижением определенных спортивных результатов, т. е. с реализацией его (спортсмена) возможностей. Действия же, связанные с достижением этих целей, осуществляются за счет интенсивных волевых усилий, направленных на преодоление трудностей в процессе выполнения спортивных упражнений.

Спортивные упражнения в этом аспекте можно рассматривать как различного вида препятствия. Операции, связанные с преодолением этих препятствий в экстремальных условиях спортивной борьбы, вызывают у спортсменов переживание трудностей. Величина препятствий— явление объективное, так как не зависит от спортсмена. Она характеризуется размерами физических и нервно-психических усилий, необходимых для преодоления того или иного препятствия. Трудность же препятствия— явление относительное, индивидуальное, производное от величины препятствий и возможностей спортсмена. Она выражается отношением величины препятствия к реальным возможностям индивида (А. С. Егоров, 1960; А. Ц. Пуни, 1965). Количественная характеристика этой зависимости позволяет судить о степени трудности препятствия.

Деятельность любого спортсмена с психологической точки зрения связана с мотивационным выбором при принятии оптимальных решений либо с реализацией этих решений, либо в одной и той же деятельности эти явления возникают последовательно. Исходя из этих мотивационных позиций можно выделить два основных вида трудностей: трудности, связанные с определением оптимальных мотивов в ходе принятия значимых решений, и трудности, связанные с реализацией значимых мотивов, принятых решений.

В тех видах деятельности, которые связаны с эффективным проявлением интеллектуальных процессов (например, в игровых и технических видах спорта), основные трудности сопряжены с выбором оптимальных мотивов и принятием необходимых решений, а в видах деятельности, связанных с проявлением таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость (работоспо-

способность), основные трудности сопряжены с реализацией оптимальных, наиболее значимых мотивов и решений.

Оба эти вида трудностей возникают обычно последовательно: сначала трудности, препятствующие определению оптимальных мотивов и принятию решений, а затем трудности, препятствующие их реализации. Но в любой деятельности один из этих видов, как правило, преобладает. Так, например, в процессе выполнения действий в спортивных играх преобладают трудности, препятствующие определению (выбору) оптимальных мотивов и решений, характеризующих наиболее верные тактические варианты. В процессе же соревнований в беге преобладают трудности, препятствующие реализации мотива бежать как можно быстрее. А сам этот мотив появляется у спортсмена еще с момента избрания легкоатлетического бега как любимого вида спорта.

С психофизиологической точки зрения наступление трудностей, преодоление которых осуществляется за счет волевых усилий, характеризуется тем, что при выполнении тех или иных действий под влиянием самых различных раздражителей начинают нарушаться нервные временные связи, которые лежат в основе механизма данных видов действий. Иными словами, доминантный (ведущий) очаг подвергается воздействию тех или иных раздражителей, нарушается необходимое равновесие в протекании корковых процессов возбуждения и торможения, необходимое для успешного совершения данного вида деятельности, в частности спортивной.

И. П. Павлов установил, что трудные условия работы коры головного мозга наступают в результате столкновения возбуждательных и тормозных процессов: «Если я вызываю раздражительный процесс и хочу его ограничить тормозным процессом, то животному становится трудно: оно начинает визжать, лаять, рваться от станка и т. д. И это только потому, что я вырабатываю трудный баланс между возбуждением и торможением. Если каждый из нас обратился к своей жизни, к деталям своего поведения, то найдет много схожих примеров»¹.

В волевых действиях наступление трудностей характеризуется нарушением динамического стереотипа (системы привычек, навыков) в результате воздействия неадекватного раздражителя. Вследствие этого возникает несоответствие во взаимоотношении процессов возбуждения и торможения. В одном случае будет превалировать

¹ И. П. Павлов. Полн. собр. соч., т. III, кн. 1 и 2, с. 27.

процесс возбуждения над торможением, в другом — наоборот.

Перенапряжение того или иного процесса, столкновение этих процессов, их несоответствие могут носить по силе и длительности различный характер. В зависимости от этого процессы по-разному протекают. Волевые усилия, как уже говорилось ранее, способствуют снятию до определенного уровня перенапряжения за счет включения дополнительных ресурсов регуляторных и мобилизационных процессов. Волевые усилия могут способствовать также оптимальному соотношению возбуждательных и тормозных процессов, которое помогает успешному выполнению заданных действий.

Так, для адекватного формирования волевой готовности спортсменов ниже дается небольшой обзор различных классификаций препятствий и трудностей.

К. Н. Корнилов (1957) разделял препятствия на внешние и внутренние. К внутренним препятствиям он относил «побуждение, направленное на невыполнение данного действия или на выполнение прямо противоположных ему действий». Сюда же он относил и страх, и ложное чувство самолюбия, и нежелание затратить волевое усилие, и инертность.

К внешним препятствиям он относил «отсутствие необходимого инструмента для работы, всякого рода помехи и сопротивления других лиц, мешающих выполнению данного действия».

Препятствия на внешние и внутренние классифицирует также А. Ц. Пуни (1977) и др. При этом эти авторы проявление волевых усилий связывают с преодолением трудностей. В целях систематизации проблемы препятствий и трудностей представляется целесообразным рассматривать препятствия как отражаемое, а трудности как отраженное.

Препятствие — это внешнее соотношение взаимодействующих систем. Трудности же выражают степень переживаний спортсмена, обусловленных процессом преодоления им сложных препятствий.

Для удобства разработки проблемы волевой подготовки спортсменов П. А. Рудик (1974) предлагает выделить, исходя из детерминации переживаний спортсмена, две группы трудностей в спортивной деятельности, которые, впрочем, характерны и для других видов деятельности: объективные и субъективные.

Объективные трудности, по П. А. Рудик, — это те, что обусловлены специфическими для дан-

ного вида спорта препятствиями, без преодоления которых спортсменов не может овладеть им. Примерами таких трудностей могут быть большая мышечная сила, которую нужно проявить при поднимании штанги; быстрота, требующаяся при нанесении удара в боксе; необходимость продолжать усиленную мышечную работу в состоянии утомления (например, в беге на длинные дистанции при финишировании, когда наступает кислородное голодание); высокая координированность движений, необходимая при выполнении гимнастических упражнений на снарядах, и т. п.

Отличительной чертой объективных трудностей является то, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей, стремящихся совершенствоваться в выбранном виде спорта. Они варьируются лишь по количественным нормативам, устанавливаемым для спортсменов различного возраста и квалификации, не меняясь по своему психологическому качеству. Поэтому преодоление объективных трудностей, по мнению автора, обязательно для каждого спортсмена.

К субъективным трудностям П. А. Рудик относит трудности, основу которых составляет личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, условиям тренировок, спортивных соревнований и т. п. Эти трудности, как правило, носят индивидуальный характер и могут быть различны у представителей одного и того же вида спорта. Это может быть страх, связанный с воспоминанием о травме, полученной на предыдущей тренировке; смущение, вызванное реакцией зрителей; боязнь противника, преувеличенная оценка его сил и способностей; незаинтересованность в данных соревнованиях (например, масштаб их представляется спортсмену незначительным, в связи с чем не вызывает стимула к затрате больших волевых усилий) и т. п. Автор указывает на то, что преодоление субъективных трудностей осуществляется за счет волевых усилий.

Сравнивая описанные выше классификации препятствий и трудностей, следует отметить, что они дополняют друг друга, помогая более полному пониманию проблемы волевых процессов. Эти классификации можно объединить следующим образом: внутренние и внешние препятствия порождают субъективные и объективные трудности. Внутренние препятствия порождают субъективные трудности, а внешние препятствия порождают объективные трудности.

Более подробная классификация трудностей спортивной деятельности предложена Ф. Геновым (1971), где он выделяет следующие виды трудностей: трудности, связанные с условиями проведения соревнования; трудности, связанные с физической подготовкой спортсмена и его физическими состояниями; трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий; трудности, связанные с выполнением тактических действий; трудности, связанные с приобретением спортсменом знаний по данному виду спорта; трудности, связанные с моральной подготовкой спортсменов; трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний спортсмена.

С позиций проблемы готовности в спорте можно выделить трудности, препятствующие формированию волевой готовности, трудности, препятствующие эффективному началу выполнения спортивных упражнений, и трудности, препятствующие успешному выполнению соревновательной деятельности в целом. Причем каждый из этих видов трудностей по характеру детерминации может быть и объективным и субъективным.

Формирование волевой готовности спортсмена, как правило, сопряжено с преодолением трудностей, препятствующих определению наиболее оптимальных решений, мотивации. Реализация же им такой готовности в соревнованиях связана обычно как с формированием наиболее соответствующих мотивов, решений, так и с их реализацией, в зависимости от вида спорта.

3.4. Внимание и его регуляторные функции в спортивной деятельности

Состояние волевой готовности спортсмена — это высокая концентрация, устойчивость и динамичность его внимания, которое можно характеризовать как процесс актуализации (объективации) и удержания в сфере сознания наиболее значимых явлений или объектов.

Внимание возникает на основе отражения в сознании наиболее важных, существенных явлений или размышления. Так, в предстартовом состоянии организация внимания спортсмена связана с актуализацией его целей, установок, чувств, побуждений, предписаний. При этом внимание является своеобразным связующим, регулирующим звеном, а точнее, мерой между побудительной и исполнительной сферами спортивной деятельности.

Таким образом, основываясь на наиболее значимых побуждениях, внимание обеспечивает включение усилий (в условиях трудностей — волевых усилий) и постепенно трансформируется в эти усилия. В то же время волевые усилия, порожденные вниманием, начинают, в свою очередь, поддерживать процесс внимания, удерживая в сфере сознания наиболее сложные, трудные, значимые объекты и аспекты деятельности. Например, когда гимнаст не может сконцентрировать свое внимание на мысленном выполнении гимнастического упражнения, он с помощью определенных усилий, применяя различные приемы психорегуляции, формирует у себя необходимое состояние, благоприятствующее переключению внимания на выполнение этого упражнения.

Внимание проявляется в постоянном взаимодействии и взаимопереходе побуждений и усилий, тем самым оптимально организуя психические процессы (память, мышление, восприятие, эмоции) на эффективное выполнение определенной деятельности, в частности спортивной. Оно характеризуется также единством субъекта и объекта, когда сознание направляется на значимый объект.

В современной психологии различают внимание произвольное (волевое), послепроизвольное и непроизвольное.

Произвольное внимание — это процесс актуализации и реализации воли. В подтверждение этой мысли хочется привести известное высказывание К. Маркса: «Кроме напряжения тех органов, которыми выполняется труд, в течение всего времени труда необходима целесообразная воля, выражающаяся во внимании, и притом необходима тем более, чем меньше труд увлекает рабочего своим содержанием и способом исполнения, следовательно, чем меньше рабочий наслаждается трудом как игрой физических и интеллектуальных сил»¹.

Послепроизвольное внимание возникает вслед за произвольным. При этом действия, обусловленные волевыми усилиями, вызывают нарастающий интерес, формируют необходимые побуждения. И внимание продолжает удерживаться уже без всякой воли.

Например, мысленное выполнение спортсменом гимнастического упражнения перед выступлением в соревнованиях, организованное с помощью волевых усилий,

¹ К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., изд. 2-е, т. 23, с. 189.

захватывает его сознание и упражнение уже выполняется без всяких напряжений.

Непроизвольное внимание обеспечивает проявление ориентировочной реакции (на сильные, яркие, неожиданные, новые раздражители) и контроль за выполнением автоматизированных действий.

В процессе формирования волевой готовности спортсменов, а также при выполнении ими спортивных упражнений важно знать и учитывать особенности проявления внимания, в первую очередь его колебания, т. е. периодические кратковременные непроизвольные изменения уровня концентрации и устойчивости внимания. Колебания внимания проявляются и во временном изменении интенсивности ощущений и четкости восприятий. Например, стрелок, долго целясь в мишень, видит ее вначале достаточно отчетливо, затем четкость ее восприятия исчезает и снова восстанавливается. Этот процесс протекает скачкообразно, в короткие промежутки времени. Периоды колебания внимания были подсчитаны при предъявлении элементарных раздражителей. По данным русского психолога Н. Н. Ланге (1823), они составляют промежуток времени от 2—3 до 12 с. Наиболее длительные колебания наблюдались при предъявлении звуковых раздражителей, затем — при зрительных и наиболее короткие — при осязательных. Колебания внимания связывают также с ритмическим функционированием обеспечивающих ощущение нейронов и ритмическим характером сенсорной фильтрации (Е. Н. Соколов, 1979; Т. Н. Раева, 1979).

Другая важная динамическая особенность внимания — переключение. Оно проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой или в изменении выполняемых действий в рамках одной деятельности. Так, очень важно правильно и своевременно переключать внимание в циклических видах спорта, потому что длительная концентрация внимания на достижении и поддержании высоких темпоритмовых характеристик может привести спортсмена к более быстрому утомлению.

Адекватное оптимальное переключение внимания от этих аспектов деятельности, например на анализ и контроль за выполнением технико-тактических действий, на размышление о значимости результатов соревнований для достижения командной победы и т.п. способствует некоторой психической разрядке, снятию напряженности, скованности и стимулирует проявление волевых усилий.

В современной психологии по видам выделяют

сосредоточенное и распределенное внимание, которые являются одними из ведущих факторов волевой готовности спортсмена.

Сосредоточенное внимание способствует максимальной концентрации сил спортсмена, глубокому анализу его технико-тактических действий на старте.

Неожиданные сильные, яркие, интенсивные раздражители могут сбить сосредоточенность внимания, отвлечь его от основной деятельности и препятствовать ее успешному выполнению. Например, чемпионка мира и Европы по прыжкам в высоту Тамара Быкова, анализируя свое выступление на первом чемпионате мира по легкой атлетике, подчеркнула, что высоту 199 см она не смогла преодолеть в первой попытке лишь потому, что во время прыжка на притихшем стадионе раздался неожиданный истерический крик, который отвлек ее внимание.

В состоянии утомления действие побочных раздражителей на спортсменов также усиливается. Это проявляется при воздействии на слуховые анализаторы.

Помехоустойчивость, т.е. способность спортсмена противостоять отвлекающим внимание воздействиям, формируется на основе опыта соревновательной деятельности. Различия спортсменов в помехоустойчивости связаны с особенностями нервной системы, особенно с ее силой в отношении процессов возбуждения (Б. А. Вяткин, 1981, и др.). Спортсмены с сильной нервной системой, хорошо владеющие навыками волевой регуляции, соревнуясь в условиях воздействия на их внимание различных раздражителей, могут блокировать эти явления и устанавливать личные рекорды.

В игровых видах спорта необходимо в первую очередь распределенное внимание для успешного выполнения нескольких видов действий. Например, футболист, владеющий мячом, должен одновременно удерживать в сфере сознания выполнение технико-тактических приемов с мячом, действия ближайших соперников и их ворота, расположение партнеров на поле, границы поля и т. п. Поэтому показателями волевой готовности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, являются высокие показатели распределения внимания при выполнении специфических действий.

В циклических видах спорта, легкой атлетике, спортивной гимнастике, тяжелой атлетике, технических видах спорта для состояния волевой готовности характерна очень высокая степень концентрации внимания перед непосредственным индивидуальным выполнением упраж-

нений. Длительность сосредоточения внимания при этом индивидуальна и имеет границы, выход за пределы которых, особенно в сторону сокращения, отрицательно сказывается на спортивном результате (А. А. Белкин, 1983, и др.).

При сосредоточении сознания происходит стимуляция психических процессов, обеспечивающих выполнение спортивного упражнения, и вследствие этого объекты внимания отражаются в сознании наиболее отчетливо и динамично. Так, А. А. Белкин (1983), исследуя содержание избирательной направленности и предметной сосредоточенности сознания у спортсменов в период непосредственной психологической подготовки, выделил следующие основные виды направленности внимания спортсменов перед стартом: направленность на предстоящее действие, тактические задачи, результат, «внутри себя», «вне себя» и неопределенную направленность. Согласно его данным, у большинства спортсменов внимание в основном направлено на предстоящие технические и тактические действия и на интеллектуальные, физические, эмоциональные компоненты состояния готовности к выступлению.

4. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Эффективное и надежное выступление в ответственных соревнованиях связано с проявлением волевых усилий, обусловленных готовностью спортсмена к их проявлению. Это дает основание попытаться смоделировать состояние волевой готовности спортсмена к преодолению различных трудностей и исследовать сопутствующие этому процессу волевые усилия.

Для объективного изучения состояния волевой готовности прежде всего необходимо создать трудности, которые для всех исследуемых спортсменов были бы одинаковыми. Например, такой трудностью может служить необходимость превзойти свои кажущиеся возможности. Здесь следует исходить из того, что между волевой готовностью спортсмена и проявлением им волевых усилий существует причинно-следственная зависимость. Критерием эффективности волевых усилий можно считать способность спортсмена к повышению

собственного результата (достигнутого в условиях соревнований при осознании такой необходимости).

Комплекс мер для формирования волевой готовности включает, как правило, создание условий, повышающих необходимость более эффективного выполнения различных действий, связанных с максимальным проявлением физических качеств (силы, быстроты и выносливости), а также дифференцировочных и мыслительных процессов (постановка конкретных целей, соревнования по улучшению первоначальных результатов, моральное поощрение в присутствии товарищей, наказание в случае неудач).

Анализ результатов предварительного исследования помог выявить следующее: в волевых действиях фактором, способствующим преодолению трудностей и реализации целей, являются волевые усилия. Поэтому об эффективности волевых усилий можно судить исходя из успешности выполнения действий, связанных с преодолением трудностей. Уровнем эффективности волевых усилий при этом можно считать показатели повышения результатов собственных действий, достигнутых в условиях соревнований.

Следующие особенности позволяют квалифицировать эти усилия как волевые:

1. Сознательный, активный и целенаправленный характер выполняемых действий.

2. Преодоление значительных трудностей за счет сознательной актуализации мобилизационных и регуляторных процессов в ходе достижения определенных целей, подчиненных сильным мотивам.

3. Значительное нервно-психическое напряжение, направленное на преодоление естественной тенденции выполнить противоположное действие, не связанное с преодолением трудностей (наличие борьбы противоположных мотивов).

4. Значительная концентрация внимания индивида на процессе деятельности.

В исследовании принимали участие студенты МОГИФКа — спортсмены I разряда и мастера спорта СССР. Они представляли виды спорта, характеризующиеся преимущественно трудностями, связанными с максимальным проявлением физических качеств, — лыжный и легкую атлетику, а также виды спорта, характеризующиеся преимущественно трудностями, связанными с проявлением интеллектуальных процессов в экстремальных условиях, — футбол и баскетбол.

Были созданы контрольные и экспериментальные группы испытуемых. В большинстве экспериментов описываемого исследования для объективности данных сопоставлялись результаты контрольных и экспериментальных проб одних и тех же испытуемых.

Все эксперименты состояли из нескольких серий (минимум из двух). Первые серии экспериментов, в которых испытуемые соревновались в проявлении некоторых физических качеств, дифференцировочных, мыслительных процессов, были фоновыми. Контрольные серии экспериментов заключались в повторном выполнении фоновых. В экспериментальных сериях испытуемые соревновались в улучшении первоначальных результатов (результатов фоновых проб), имея перед собой конкретные цели, стимулы.

Для моделирования состояния волевой готовности спортсменов к преодолению различных трудностей и исследования волевых усилий в их преодолении применялись следующие методы и методика исследований.

Методы:

1. Естественные эксперименты для изучения влияния волевой готовности и волевых усилий на результаты в беге на короткие дистанции (на 60 м в небольшой подъем).

2. Лабораторные эксперименты для исследования волевой готовности и волевых усилий в преодолении различных трудностей.

3. Использование «жизненных» показателей для характеристики некоторых свойств личности исследуемых спортсменов: 1) применение экспертных оценок квалифицированных тренеров для исследования способностей спортсменов к волевым проявлениям; 2) анамнестические данные для исследований «жизненных» проявлений свойств нервной системы (Б. И. Якубчик, 1964; А. В. Дмитриев, Н. А. Худатов, 1974) и темперамента (Л. Б. Ермалова-Томина, А. П. Кашин, Н. М. Пейсахов, 1975); 3) беседы с испытуемыми с целью оптимизации процесса исследования; 4) применение метода шкалированной самооценки по принципу Т. В. Дембо в целях изучения относительной силы мотивации волевой деятельности.

Методика:

1. Регистрация показателей улучшения первоначальных результатов.

2. Регистрация статической выносливости различной интенсивности (с помощью динамометра Абалакова) и выносливости к гипоксии.

3. Регистрация содержания оксигемоглобина в крови (с помощью оксигемометра).

4. Регистрация показателей силы кистей рук.

5. Регистрация показателей теппинг-теста.

6. Регистрация точности воспроизведения пространственных, силовых и пространственно-силовых характеристик (с помощью кинематометра Жуковского, динамометра и прибора, сконструированного Н. П. Горбань).

7. Решение оперативно-тактических задач, заключающихся в отыскании чисел, заданных в интервале от 1 до $1024 (2^{10})$ за наименьшее количество проб.

8. Модифицированная методика психорегулирующей тренировки (А. В. Алексеев, 1969; А. А. Черникова, О. В. Дашкевич, 1971; В. П. Некрасов, Ю. Б. Никифоров, Н. А. Худадов, 1983) для исследования влияния установки тренера на проявление волевых усилий.

9. Методика В. И. Пугачева для оценки уровня притязания спортсменов.

10. Методика применения срочной информации для исследования ее влияния на проявление волевых усилий в преодолении трудных физических действий.

11. Методика регистрации электрокожного сопротивления для исследования влияния эмоционального возбуждения (Н. Н. Маришук, 1948) на состояние волевой готовности и проявление волевых усилий спортсменов, а также для характеристики динамичности тормозных процессов нервной системы (Л. Б. Ермолаева-Томина, А. А. Жоров, 1969).

4.1. Влияние волевых усилий на эффективность проявления физических качеств и интеллектуальных процессов спортсмена

Вопросы влияния волевых усилий на эффективность проявления таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, а также на дифференцировочные и мыслительные процессы представляют собой серьезную проблему в спортивной психологии. Психологов уже давно интересует зависимость эффективности волевых усилий от пола, возраста, спортивной специализации и квалификации спортсменов, от особенностей спортивных упражнений.

Для разрешения данной проблемы был проведен ряд исследований разных групп испытуемых в преодолении трудностей различных упражнений. При этом испытуемые

в каждую группу подбирались таким образом, чтобы они отличались от испытуемых других групп лишь по сопоставляемым признакам. Так, для исследования зависимости эффективности волевых усилий от пола подбирались лыжники и лыжницы одинаковой спортивной квалификации (спортсмены I разряда) и примерно одинакового возраста (18—26 лет) и исследовались в одном и том же упражнении (в статической выносливости 50% интенсивности — в удержании стрелки динамометра Абалакова на 50% от показателя максимальной силы кисти руки).

Для исследования эффективности волевых усилий в зависимости от спортивной квалификации были выделены две группы лыжников-гонщиков на основании их спортивных результатов, показанных в прошедшем спортивном сезоне. В одну группу были включены спортсмены, занявшие по результатам прошедшего спортивного сезона более высокие места (мастера спорта СССР и наиболее подготовленные спортсмены I разряда), а в другую — спортсмены, занявшие более низкие места (менее подготовленные спортсмены I разряда). Эти обе группы испытуемых исследовались в проявлении статической выносливости 50% интенсивности и максимальной силы кистей рук.

Для исследования зависимости эффективности волевых усилий от спортивной специализации были подобраны две группы спортсменов I разряда: первая группа — лыжники-гонщики, а вторая — футболисты и баскетболисты (табл. 3—4).

При этом в расчет бралось следующее: у лыжников волевые усилия направлены преимущественно на преодоление энергетических трудностей, препятствующих максимальному проявлению скоростной выносливости. У них и мыслительные процессы, связанные с выполнением тактических действий, также направлены на максимальное проявление скоростной выносливости, преодоление энергетических трудностей. Тех трудностей, которые мешают максимальному проявлению физических качеств.

В лыжных гонках дифференцировочные процессы, связанные с проявлением технических действий, у спортсменов высокой квалификации почти автоматизированы, и проявление их во время лыжных гонок не требует волевых усилий. Таким образом, в лыжных гонках лыжник преодолевает энергетические трудности путем актуализации психофизиологических ресурсов организма (мобилизация энергетических и мыслительных процес-

Таблица 3

Показатели влияния волевых усилий на эффективность преодоления дифференцировочно-интегративных трудностей различных упражнений

Упражнения	Группы испытуемых	Кол-во испытуемых	Повышение эффективности действий за счет волевых усилий, %	Достоверность	
				t	P
Точность воспроизведения пространственных характеристик на кинематометре Жуковского Точность воспроизведения пространственно-силовых характеристик Точность воспроизведения силовых характеристик Решение тактической задачи	Контрольная группа	13	—0,6	Незначимо	
	Футболисты	28	37,7	12,75	0,001
	Лыжники	28	7,5	2,21	0,05
	Спортигровики	24	33,8	5,80	0,001
	Спортигровики	24	36,6	6,33	0,001
	Контрольная группа	15	2,5	Незначимо	
	Спортигровики	30	43,0	28,86	0,001
	Лыжники	17	30,2	15,08	0,001

сов), которую он осуществляет с помощью волевых усилий.

У футболиста и баскетболиста в процессе игры волевые усилия направлены преимущественно на преодоление трудностей, препятствующих эффективному проявлению технико-тактических действий, связанных с проявлением дифференцировочных и мыслительных процессов (дифференцировочно-интегративных трудностей). При этом эффективное проявление таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость, способствует преодолению этих трудностей, эффективному проявлению технико-тактических действий. Таким образом, в процессе соревнований по футболу и баскетболу игроки преодолевают дифференцировочно-интегральные трудности за счет эффективной саморегуляции (адекватного действиям противника управления своими действиями и соответствующей коррекции различных параметров технико-тактических действий), которая осуществляется с помощью волевых усилий.

Для выявления зависимости эффективности волевых усилий от возраста исследовались лыжники II—III разрядов в возрасте 14—16 лет (см. табл. 4). Предполагалось,

Таблица 4

Достоверность различий между показателями эффективности волевых усилий, проявленными испытуемыми различных групп

Упражнения	Сопоставляемые группы испытуемых	Достоверность различий	
		t	p
Проявление статической выносливости 50% интенсивности	Лыжники различной квалификации	3,90	0,001
	Лыжники и лыжницы	Незначимо	
Проявление максимальной силы кистей рук Точность воспроизведения пространственных характеристик Решение тактической задачи	Лыжники и футболисты	5,63	0,001
	Лыжники — мужчины и юноши	9,65	0,001
	Лыжники различной квалификации	11,01	0,001
	Футболисты и лыжники	27,69	0,001
	Спортигровики и лыжники	2,95	0,01

что она зависит от интенсивности выполняемой деятельности. Для обоснования своих предположений исследовались волевые усилия спортсменов (лыжников-гонщиков I разряда) в проявлении статической выносливости различной интенсивности (30, 60 и 90% интенсивности) и в точности воспроизведения силовых характеристик в 10 кг, 20 кг, 30 кг и 40 кг (табл. 5).

Таблица 5

Показатели влияния волевых усилий на эффективность проявления выносливости и дифференцировочных процессов в зависимости от интенсивности выполняемой деятельности

Упражнения	Интенсивность выполняемого упражнения	Показатели волевых усилий, %	Достоверность различий		
			между упражнениями	t	p
Статическая выносливость	1) 30%	28,3	1 и 2	6,20	0,001
	2) 60%	38,0	2 и 3	8,67	0,001
	3) 90%	49,6	1 и 2	9,33	0,001
Точность воспроизведения силовых характеристик	1) 10 кг	35,0	1 и 2	Незначимо	
	2) 20 кг	47,6	2 и 3	2,55	0,02
	3) 30 кг	57,4	1 и 3	3,19	0,01
	4) 40 кг	54,2	3 и 4	Незначимо	
			2 и 4	3,30	0,01

Для обоснования объективности методики исследования выявлялись корреляции между показателями эффективности волевых усилий, полученными в эксперименте, и показателями способностей к волевым проявлениям, полученным методом экспертных оценок квалифицированных тренеров, в группе лыжников-гонщиков I разряда. Контингент испытуемых в контрольных и экспериментальных группах был одинаковым (по возрасту, спортивной классификации и специализации).

Эксперименты показали, что эффективность проявления дифференцировочных и мыслительных процессов в большей мере подвержена влиянию волевых усилий, чем эффективность проявления физических качеств: силы, быстроты и выносливости (различия $p < 0,01$). Выносливость подвержена влиянию волевых усилий в большей степени, чем проявление силы и быстроты (различия $p < 0,01$).

Проявление силы и быстроты подвержено влиянию волевых усилий почти в одинаковой степени ($p > 0,05$). Эти положения справедливы и для всех исследуемых групп спортсменов, и для испытуемых внутри групп, когда они выполняют упражнения, степень трудности которых соответствует трудностям избранного вида спорта.

Тот факт, что эффективность проявления дифференцировочных и мыслительных процессов в большей степени подвержена влиянию волевых усилий, чем эффективность проявления силы, быстроты и выносливости, можно объяснить так: эти процессы в большей степени связаны с активностью корковых процессов мозга и сознания. Эффективность же проявления физических качеств (силы, быстроты и выносливости) в большей мере зависит от соматических и вегетативных процессов.

Подобным образом можно объяснить такое явление: проявление выносливости в большей степени подвержено влиянию волевых усилий, чем проявление силы и быстроты, так как выносливость в большей мере подвержена контролю сознания, чем сила и быстрота. Максимальное проявление силы и быстроты обуславливается в большей мере за счет предварительной волевой готовности, а проявление выносливости — за счет формирования волевой готовности в ходе деятельности.

Подверженность влиянию волевых усилий показателей выносливости и дифференцировочных процессов прямо зависит от интенсивности работы (см. табл. 5).

Чем выше интенсивность деятельности спортсменов,

связанная с максимальным проявлением выносливости и дифференцировочных процессов, тем в большей мере она подвержена влиянию их волевых усилий. Это можно объяснить тем, что выполнение более интенсивной деятельности обуславливается двумя видами волевой готовности: предварительной и оперативной (в ходе деятельности).

Важно отметить, что эффективность волевых усилий находится в прямой зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов. Так, показатели эффективности волевых усилий, проявленные в статической выносливости 50%, у лыжников — юношей 14—16 лет значительно ниже, чем у лыжников — мужчин и женщин ($p < 0,01$). Это говорит о том, что способность к волевым усилиям развивается с возрастом. В группе лыжников более высокой квалификации показатели эффективности волевых усилий, проявленные в статической выносливости 50% интенсивности и в показателях максимальной силы, значительно выше, чем в группе менее квалифицированных лыжников ($p < 0,02$ и $p < 0,001$).

Различия между показателями эффективности волевых усилий у лыжников и лыжниц недостоверны, но все же видна некоторая тенденция увеличения у мужчин эффективности волевых усилий по сравнению с женщинами.

Следует подчеркнуть, что в связи со спецификой вида спорта у лыжников в большей степени развивается способность к волевым усилиям в преодолении энергетических трудностей, а у спортигровиков — в преодолении трудностей дифференцировочных и интеллектуальных действий. Этот факт в определенной мере обосновывает целесообразность выделения двух основных видов объективных трудностей — энергетических и дифференцировочно-интегративных.

Результаты корреляционного анализа между показателями эффективности волевых усилий спортсменов, полученными в экспериментальных исследованиях, и показателями их способности к волевым проявлениям, полученными с помощью экспертных оценок, подтверждают валидность методики исследования, в основе которой лежит принцип «превзойти себя», а также объективность результатов исследования, полученных с применением данной методики.

Важно отметить, что показатели эффективности волевых усилий, проявленные в преодолении энергетических трудностей различных упражнений (например, связанных с максимальным проявлением силы, быстроты и стати-

ческой выносливости), коррелируют с уровнем спортивного мастерства лыжников на уровне $r=0,817$ ($p<0,01$).

Этот факт, а также сравнение показателей эффективности волевых усилий в зависимости от спортивной квалификации и специализаций испытуемых (у лыжников и спортигровиков) позволяет утверждать, что способность спортсменов к волевым усилиям в преодолении соответствующих их виду спорта трудностей может служить одним из показателей их специальной подготовленности. Кроме того, эти показатели позволяют судить об одном из основных факторов, способствующих спортивной результативности спортсменов, который выражается в способности к проявлению волевых усилий в преодолении специфических для их вида спорта трудностей.

4.2. Взаимосвязи между различными показателями эффективности волевых усилий спортсменов

Формируя волевую готовность спортсмена, важно выявить взаимосвязи между показателями результативности упражнений и показателями эффективности волевых усилий, проявленных в преодолении трудностей при выполнении этих упражнений.

Исследование этих взаимосвязей, основанных на проявлении волевых усилий в зависимости от степени трудности того или иного спортивного упражнения, представляет определенный интерес.

Существует предположение, что именно волевые усилия в преодолении трудностей физических и интеллектуальных действий, соотнесенные с видом и интенсивностью выполняемой деятельности (в частности, со спортивной), обладают рядом специфических особенностей.

Для проверки этой гипотезы было проведено исследование, результаты которого приведены в табл. 6. Из них видно, что у спортсменов в упражнениях, связанных с преодолением трудностей, менее соответствующих их виду спорта, корреляция между показателями результативности и показателями эффективности волевых усилий отрицательная.

Эти результаты, видимо, можно объяснить тем, что у лыжников — представителей видов спорта преимущественно с энергетическими трудностями — способность к волевым усилиям в их преодолении развивается почти пропорционально развитию силы, быстроты и выносливости. У спортигровиков же — представителей видов

**Корреляционный анализ между показателями результативности
в выполняемых упражнениях и показателями эффективности
волевых усилий, проявленными в преодолении трудностей
этих же упражнений**

Название упражнения	Группы испытуемых	Показатели корреляционного анализа между результативностью в выполняемых упражнениях и эффективностью волевых усилий, r , отн. ед.	Достоверность, p , отн. ед.
Статическая выносливость 50% выносливости	Лыжники	— 0,089	Незначимо
	Лыжницы	— 0,234	Незначимо
	Юноши-лыжники	0,587	0,05
	Футболисты	0,581	0,01
Статическая выносливость 30% интенсивности	Лыжники	0,372	0,05
Бег на 60 м	Лыжники	0,829	0,01
Показатели максимальной силы кистей рук	Лыжники	0,641	0,01
Выносливость к гипоксии	Лыжники	0,632	0,05
Теппинг-тест	Лыжники	— 0,312	Незначимо
Точность воспроизведения пространственных характеристик	Футболисты	0,426	0,05
	Лыжники	— 0,423	0,05
Точность воспроизведения силовых характеристик	Спортигровики	0,097	Незначимо
	Лыжники	— 0,124	Незначимо
Точность воспроизведения пространственно-силовых характеристик	Спортигровики	0,292	Незначимо
	Лыжники	— 0,623	0,01
Решение тактической задачи	Спортигровики	0,612	0,01
	Лыжники	— 0,623	0,01

спорта преимущественно с дифференцировочно-интегративными трудностями — способность к волевым усилиям в преодолении таких трудностей развивается почти пропорционально развитию мыслительных и дифференцировочных процессов.

Результаты корреляционного анализа (Р. З. Шайхтидинов, 1979) показывают относительную парциальность (специфичность) волевых усилий спортсменов в зависимости от вида и интенсивности выполняемых упражнений. При этом прослеживается определенная зависимость эффективности волевых усилий, проявленная в различных упражнениях, от характера волевой готовности к их выполнению.

Так, достоверные корреляционные связи показателей волевых усилий, выявленные при проявлении максимальной силы кистей рук и в теппинг-тесте, при решении тактической задачи и воспроизведении силовых характеристик в статической выносливости и в теппинг-тесте, можно объяснить схожестью процессов формирования состояния волевой готовности к выполнению этих упражнений. Для достижения высоких показателей при решении тактической задачи и в точности воспроизведения силовых характеристик необходимо, предварительно актуализировав интеллектуальные процессы, сформировать правильную программу предстоящих действий, прогнозировать оптимальные способы их последующей реализации, осуществлять оперативное управление интеллектуально-оценочными действиями и процессами самоконтроля и коррекции.

Для достижения высоких результатов в проявлении силы кистей рук, теппинг-тесте, в статической выносливости 90% интенсивности с помощью самоприказов спортсмену необходимо актуализировать (мобилизовать) энергетические ресурсы организма, сформировать установку на максимальную реализацию своих возможностей. В процессе же выполнения указанных действий необходима максимальная самостимуляция волевых усилий.

Например, для достижения высоких результатов в статической выносливости 30% интенсивности волевая готовность имеет иную направленность. Здесь спортсмен должен создать себе установку на равномерное распределение усилий на относительно длительное время и проявление воли в конце работы при наступлении утомления. В ходе этой деятельности волевые усилия направлены на преодоление чувства усталости, естественного желания прекратить работу.

Тесная связь между двумя показателями эффективности волевых усилий, проявленными в одном и том же упражнении той же интенсивности, в одинаковых условиях, характеризует надежность методики исследования волевых усилий и подтверждает гипотезу о том, что эти усилия являются проявлением соответствующих волевых способностей.

Исходя из этих данных, а также учитывая результаты исследования, в качестве одного из основных методов оценки способности к эффективным волевым усилиям можно предложить метод улучшения первоначальных результатов в условиях волевой готовности, которую можно формировать путем повышения необходимости

эффективного выполнения определенных действий (постановка конкретных целей, соревнования по улучшению первоначальных результатов, моральное поощрение в присутствии товарищей, наказание за неуспешное выполнение заданных действий).

В заключение следует отметить, что при подборе средств для оценки и воспитания у спортсменов способности к проявлению специальных волевых усилий основное внимание следует уделять подбору упражнений, трудности которых соответствуют основным трудностям их спортивных упражнений.

4.3. Взаимосвязь свойств нервной системы спортсменов с показателями эффективности волевых усилий

При изучении зависимости волевых проявлений спортсменов от их индивидуальных особенностей важно исследование взаимосвязи жизненных проявлений основных свойств нервной системы и темперамента и показателей эффективности волевых усилий в преодолении трудностей при выполнении различных упражнений. Подобное исследование (табл. 7) необходимо как для индивидуализации процесса формирования у спортсменов волевой готовности, так и для прогнозирования надежности их выступления в соревнованиях.

О влиянии свойств нервной системы и темперамента на особенности проявления волевых качеств личности указывают Н. Н. Кальнин, 1975; Б. А. Вяткин, 1978; Е. П. Ильин, 1980; Б. Н. Смирнов, 1984, и др.

Взаимосвязь показателей эффективности волевых усилий и силы нервной системы изучалась еще В. К. Калиным (1968). В своем исследовании он выявил, что дополнительное волевое усилие, вызванное на фоне утомления при статической работе, положительно связано с силой нервной системы. Эффективность дополнительного волевого усилия в динамической работе оказалась независимой от силы нервной системы. В другом исследовании (В. К. Калинин, 1975) была обнаружена значительная зависимость эффективности волевых усилий в условиях эмоционального напряжения от уровня развития тормозной функции второй сигнальной системы.

Результаты этого исследования позволяют считать, что с точки зрения развития способности спортсменов к проявлению специальных волевых усилий в соответст-

Корреляционный анализ между жизненными проявлениями свойств нервной системы и показателями эффективности волевых усилий в преодолении трудностей различных упражнений*

Название упражнения	Свойства нервной системы, отн. ед.		
	сила нервных процессов	подвижность нервных процессов	уравновешенность нервных процессов
Статическая выносливость 90% интенсивности	0,264	— 0,106	0,042
Статическая выносливость 60% интенсивности	0,534	— 0,374	0,376
Статическая выносливость 30% интенсивности	0,263	— 0,350	0,494
Показатели максимальной силы кистей рук	0,158	0,512	0,068
Теппинг-тест	0,365	0,462	0,255
Задержка дыхания	0,514	0,016	0,321
Воспроизведение силовых характеристик	— 0,061	— 0,128	0,202
Решение тактической задачи	— 0,099	0,022	0,141

* Достоверность — $P \leq 0,05$ при $r \geq 0,423$, $n = 22$.

вующих видах спорта, связанных преимущественно с преодолением трудностей физических действий (большей частью в циклических видах спорта), более перспективными являются атлеты, обладающие большой силой нервных процессов (большей силой возбуждательных процессов). С точки же зрения развития способности спортсменов к проявлению специальных волевых усилий в видах спорта, связанных преимущественно с преодолением трудностей интеллектуальных действий (большей частью в играх, единоборствах и технических видах спорта), более перспективными являются атлеты, обладающие большей подвижностью нервных процессов.

Исследования указывают на то, что показатели эффективности волевых усилий в определенной степени зависят от свойств нервной системы и темперамента. Анализ приведенных фактов позволил прийти к выводу, что сила нервных процессов — один из задатков, способствующих развитию способности спортсменов к проявлению волевых усилий в преодолении трудностей физических действий, а их подвижность — один из задатков, способствующих развитию способности к проявлению

волевых усилий в преодолении трудностей интеллектуальных действий, препятствующих выполнению различных операций в экстремальных условиях.

4.4. Влияние побудительных аспектов волевой готовности спортсменов на эффективность волевых усилий

Советская психологическая наука указывает, что при анализе причин деятельности необходимо рассматривать ее мотивацию. С. Л. Рубинштейн (1957) указывал, что «при объяснении любого человеческого поведения надо рассматривать побуждения разного уровня и плана в их реальном сплетении и сложной взаимосвязи». Сознательно-волевые побуждения образуют высший иерархический уровень мотивационной структуры, а малоосознанные побуждения — низшие ее уровни (В. Г. Асеев, 1976).

Другой важной детерминантой деятельности является установка. Д. Н. Узнадзе, П. А. Рудик характеризуют установку как психическое состояние личности в качестве субъекта деятельности, определяющего готовность и конкретные особенности поведения и действий человека в ответ на те или иные воздействия внешней среды.

Для формирования высокого уровня волевой готовности важно наличие внешней (возникающей вследствие вербального воздействия других людей — инструкций, наставлений, приказов) и внутренней (возникающей вследствие различных субъективных факторов) установок. Эти установки, взаимно усиливая, дополняя друг друга, способствуют формированию волевой установки спортсмена на конкретный результат в предстоящих соревнованиях.

При этом внешняя установка может актуализироваться во внутреннюю мотивационную установку.

Ф. Генов (1971) установил, что формирование установки атлета на достижение конкретного результата является необходимым условием создания оптимальной мобилизационной готовности. П. А. Рудик также выдвигает в качестве основного компонента готовности спортсмена волевую установку на высокий результат.

Мотивация и установка связаны с волевой готовностью спортсмена как причина со следствием. Еще И. П. Павлов отмечал, что «тот или другой агент закономерно связывается с той или другой деятельностью организма как причина со следствием».

В исследованиях мотивация усиливалась повышением осознания спортсменами необходимости более эффективного проявления физических качеств, мыслительных и дифференцировочных процессов.

Для исследования влияния внешней установки на эффективность проявления волевых усилий применялся модифицированный метод психорегулирующей тренировки, в активизирующей части которой создавалась установка на эффективное проявление волевых усилий.

Эксперименты показали, что стремление спортсменов победить в соревновании, проявляя волевые способности, является более сильным мотивом, чем стремление победить в соревновании, проявляя физические качества и подключая интеллектуальные процессы, что важно учитывать при формировании волевой готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Из табл. 8 видно, что показатели относительной силы мотивации у спортсменов в экспериментальных сериях опытов в среднем на 28,8% ($p < 0,01$) выше, чем в фоновых сериях. Причем во всех упражнениях в экспериментальных сериях опытов эти показатели достоверно выше, чем в фоновых сериях.

Сравнение показателей проявления волевых усилий в преодолении различных трудностей и уровня мотивации у лыжников и спортсменов игровых видов спорта позволяет судить о том, что усиление мотивации без соответствующей волевой готовности не обеспечивает необходимого повышения эффективности волевых усилий спортсменов. Но в то же время достижение более высокого

Т а б л и ц а 8

Изменение относительной силы мотивации в различных сериях экспериментов

Упражнения	Группы испытуемых	Кол-во испытуемых	Показатели силы мотивации в различных сериях экспериментов, усл. ед.	
			фоновые	экспериментальные
Статические усилия 50% интенсивности	Лыжники	22	68	81
	Футболисты	19	66	83
Точность воспроизведения пространственных характеристик	Лыжники	23	65	87
	Футболисты	23	70	89

уровня волевой готовности связано с повышением уровня мотивации деятельности.

Результаты исследования раскрывают следующий факт: в процессе преодоления трудностей при максимальном проявлении силы, быстроты и выносливости более высокий уровень мотивации реализовали в процессе эффективных волевых усилий (повысили свои первоначальные результаты) в среднем 95,6% лыжников; в группе же футболистов и баскетболистов более высокий уровень мотивации реализовали в среднем лишь 70,6% испытуемых.

В процессе преодоления трудностей при проявлении мыслительных и дифференцировочных процессов более высокий уровень мотивации реализовали в эффективном проявлении волевых усилий в среднем 90,6% спортигровиков и лишь 37% лыжников.

Эти данные можно объяснить тем, что у лыжников в связи со спецификой избранного вида спорта преимущественное развитие получает способность к реализации таких мотивов, в которых достижение подчиненных им целей связано с преодолением трудностей физических действий. У спортигровиков же в связи со спецификой избранного вида спорта преимущественное развитие получает способность к реализации таких мотивов, в которых достижение подчиненных целей связано с преодолением трудностей интеллектуальных действий.

На основании результатов исследования влияния мотивации на проявление волевых усилий можно считать, что в процессе преодоления спортсменами трудностей, соответствующих основным трудностям избранного ими вида спорта, между силой мотивации и эффективностью волевых усилий существует почти прямая зависимость. В процессе же преодоления спортсменами трудностей, менее соответствующих основным трудностям избранного ими вида спорта, эта прямая зависимость отсутствует.

Данные табл. 9 показывают, что внешняя установка на проявление волевых усилий способствует повышению уровня притязаний и выбору таких мотивов, в которых достижение подчиненных им целей связано с преодолением значительных трудностей. Это важно знать при оптимизации уровня притязания спортсменов в процессе формирования у них волевой готовности.

В практике следует учитывать, что для достижения большей эффективности волевых усилий стимулирующая роль активной мотивации должна быть сильнее, чем стимулирующая роль внешней установки (в показателях

Т а б л и ц а 9
Показатели стимулирующей роли эффективности волевых усилий психорегулирующей установки на волевые проявления и сильной активной мотивации, %

Название упражнения	Группы испытуемых	Показатели стимулирующей роли эффективности волевых усилий психорегулирующей установки на волевые проявления						Показатели стимулирующей роли эффективности волевых усилий сильной мотивации				Достоверность различий между эффективностью ПРУ и актив. мотивации	
		после 1-й серии ПРУ	достоверность		после 2-й серии ПРУ	достоверность		M	достоверность		t	p	
			t	p		t	p		t	p			
Точность воспроизведения пространственных характеристик	Контрольная (без ПРУ)	—0,4	Незначимо										
	Спортигровики (n = 28)	27,7	6,21	0,001				37,7	6,67	0,001		Незначимо	
Показатели максимальной силы кистей рук	Контрольная (без ПРУ)	—0,6	Незначимо										
	Спортигровики (n = 28)	4,1	2,93	0,01	2,6	Незначимо							
Оценка уровня притязания (повышение в сторону выбора более трудных задач)	Лыжники (n = 24)	3,5	3,18	0,01	6,8	6,19	0,001	10,1	7,87	0,001	4,13	0,001	
	Спортигровики	34,6	2,89	0,01									
	Лыжники	26,7	2,34	0,05									

максимальной силы кистей рук различия на уровне $p < 0,001$). Это свидетельствует о более эффективной роли активной саморегуляции и мобилизации в преодолении спортсменами различных трудностей.

Сравнение стимулирующих влияний 1-й и 2-й серий психорегулирующих установок (ПРУ) на проявление волевых усилий свидетельствует о том, что для лыжников более эффективным является проведение последовательно двух серий ПРУ, а для спортигровиков более эффективна одна серия ПРУ. Это можно объяснить тем, что у спортигровиков (в связи со спецификой избранного ими вида спорта) развита способность к более быстрой и сильной актуализации внешней установки во внутреннюю мотивационную установку, чем у лыжников.

Эти данные позволяют прийти к следующему выводу: для формирования волевой готовности спортсменов к преодолению трудностей интеллектуальных действий более эффективны краткие, четкие внешние установки на проявление волевых усилий, а для формирования такой готовности у спортсменов к преодолению трудностей физических действий более эффективны достаточно подробные установки на проявление воли.

4.5. Влияние срочной информации на эффективность проявления волевых усилий

Для успешного достижения человеком той или иной намеченной цели важное значение имеет получение срочной информации о ходе связанной с этим деятельности. В процессе наблюдения за ходом деятельности производится селекция полезной информации, анализируется создававшаяся ситуация, определяются главные тенденции и возможные последствия дальнейшего развития событий (Е. А. Милерян, 1974).

Контроль за динамикой параметров тренировочной деятельности, сличение их с заданными позволяют спортсмену эффективно управлять своими действиями, более полно использовать свои возможности и эффективно преодолевать различные трудности, возникающие уже в ходе соревновательной деятельности.

В табл. 10 приведены результаты исследования, направленные на обоснование концепции о том, что срочная информация является важным фактором, обуславливающим эффективность волевых усилий.

Из таблицы следует, что за счет стимулирующей роли

Показатели влияния срочной информации на эффективность проявления волевых усилий, %

Название упражнения	Показатели эффективности волевых усилий		Достоверность различий	
	без применения срочной информации	с применением срочной информации	t	p
Статическая выносливость				
90% интенсивности	49,6	102,0	4,71	0,001
Задержка дыхания	30,6	75,6	4,44	0,001

этой информации показатели эффективности волевых усилий в преодолении трудностей, возникающих в процессе проявления статической выносливости 90% интенсивности, повысились на 52,4%, а в преодолении трудностей, возникающих в процессе проявления выносливости к гипоксии (задержка дыхания), показатели эффективности волевых усилий повысились за счет срочной информации на 45% (по сравнению с показателями эффективности волевых усилий, проявленными без применения срочной информации).

Результаты исследования показывают, что срочная информация является эффективным фактором, стимулирующим проявление волевых усилий в преодолении различных трудностей. Можно предложить применение срочной информации для стимуляции волевых усилий спортсменов в процессе воспитания способности к их проявлению.

4.6. Влияние эмоционального возбуждения на эффективность проявления волевых усилий спортсменов

Разработка проблемы волевой готовности неразрывно связана с изучением эмоционального состояния, как одного из важных объектов психологических исследований.

В этом разделе экспериментально обосновывается концепция о том, что эмоциональное возбуждение является одним из компонентов волевой готовности спортсменов. Результаты исследований, приведенные в табл. 11 и 12, а также на рис. 2, показывают, что с повы-

Показатели изменения (повышения) уровня эмоционального возбуждения (по показателям электрокожного сопротивления — ЭКС) в связи с повышением эффективности волевых усилий в преодолении трудностей различных упражнений, %

Название упражнения	Показатели ЭКС в 1-й серии эксперимента		Показатели ЭКС во 2-й серии эксперимента		Процентное отношение показателей ЭКС 2-й и 1-й серий эксперимента	Показатели повышения эффективности волевых усилий
	перед выполнением упражнения	после выполнения упражнения	перед выполнением упражнения	после выполнения упражнения		
Статическая выносливость 90% интенсивности	147	31,5	147	15,9	50,4	49,7
Статическая выносливость 60% интенсивности	128	53	124	14,4	27,5	38
Статическая выносливость 30% интенсивности	150	54,7	149	29	53,8	28,3
Показатели максимальной силы кистей рук	209	91	175	33,5	36,7	8,4
Задержка дыхания	132	51,1	135	33,6	65,7	30,6
Теплинг-тест	116	31	118	16	51,5	11,4
Воспроизведение силовых характеристик в 10 кг	145	95,7	153	60,4	63,3	27,3
Воспроизведение силовых характеристик в 20 кг	—	104,7	—	56,6	53,8	31,7
Воспроизведение силовых характеристик в 30 кг	—	101	—	44	43,6	49,2
Воспроизведение силовых характеристик в 40 кг	—	99	—	39,6	40,1	59,7
Решение тактической задачи	112	110	115	64,5	58,6	43,2

шением эффективности волевых усилий в преодолении различных трудностей ЭКС значительно падает (более чем в 2 раза, различия $p < 0,001$).

При этом показатели ЭКС перед выполнением упражнений в обеих сериях эксперимента почти одинаковы ($p < 0,05$).

Это характеризует значительное повышение уровня эмоционального возбуждения. Поэтому можно считать, что повышение эффективности волевых усилий спортсменов связано с повышением уровня эмоционального возбуждения, а последнее — один из факторов их волевой готовности.

Показатели ЭКС (в ком) до и после выполнения различных упражнений с дифференцировочно-интегративными трудностями в различных сериях экспериментов

Показатели ЭКС (в ком) до и после выполнения различных упражнений с энергетическими трудностями в различных сериях экспериментов

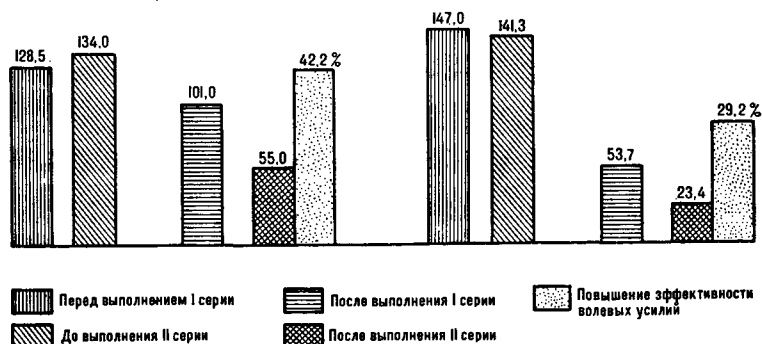


Рис. 2. Показатели изменения (повышения) уровня эмоционального возбуждения (по показателям ЭКС) в связи с повышением эффективности волевых усилий

Рис. 2 иллюстрирует проявление эффективных волевых усилий в преодолении трудностей физических упражнений, связанных с более высоким уровнем эмоционального возбуждения, чем проявление эффективных волевых усилий в преодолении трудностей интеллектуальных упражнений (различия $p < 0,001$).

Результаты данного исследования в определенной мере позволяют утверждать: если высокий уровень эмоционального возбуждения приводит к понижению эффективности деятельности, то это характеризует, видимо, пассивное отношение личности к возникающим трудностям, отсутствие необходимой волевой готовности к их преодолению. Положительное (С. Н. Пимонова, 1975) и отрицательное (А. Д. Ганюшкин, 1972) влияние эмоционального возбуждения на эффективность соревновательной деятельности спортсменов можно объяснить существованием двух видов эмоционального возбуждения: произвольного эмоционального возбуждения, связанного с проявлением волевых усилий в преодолении различных трудностей, и непроизвольного эмоционального возбуждения, связанного с отсутствием волевой регуляции.

В связи с воспитанием способности к достижению состояния волевой готовности спортсменов важно воспитывать у них способность произвольно повышать уровень эмоционального возбуждения.

Показатели изменения (повышения) уровня эмоционального возбуждения (по показателям ЭКС) в связи с повышением эффективности волевых усилий в условиях получения срочной информации, %

Упражнения	Показатели ЭКС после 1-й серии эксперимента	Показатели ЭКС после 2-й серии эксперимента	Показатели ЭКС после 3-й серии эксперимента с получением срочной информации	Показатели волевых усилий во 2-й серии эксперимента	Показатели волевых усилий в 3-й серии эксперимента с получением срочной информации
Статическая выносливость 90% интенсивности	31,5	15,9	12,1	49,6	102
Задержка дыхания	51,5	33,6	24	30,6	75,6

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Для достижения успеха в современном спорте спортсмен должен уметь в совершенстве управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием обладать навыками мгновенной концентрации и переключения внимания, поддержания предельной работоспособности в условиях утомления и воздействия сбивающих факторов.

Навыки произвольной саморегуляции обеспечивают формирование предстартовой волевой готовности, блокирование негативных (отрицательных) эмоций, а также способствуют преодолению трудностей соревновательной деятельности.

Хотя в различных видах спорта регуляторные процессы имеют ряд специфических особенностей (например, в прыжках с трамплина они в основном направлены на достижение уверенности, смелости, на реализацию технической программы деятельности, а в лыжных гонках — на поддержание относительно равномерного максимального темпа бега на протяжении всей дистанции), все же развитие навыков произвольной саморегуляции основывается на общих методических принципах и приемах самовоздействия. Совершенствование специальных навыков волевой регуляции возможно лишь на основе их освоения.

В процессе формирования механизмов волевой регуляции у спортсменов следует исходить из того, что воля характеризуется диалектическим единством ума, моральных чувств и умения преодолевать трудности в значимых условиях. Поэтому для достижения волевой готовности спортсмен должен овладеть необходимым разнообразием технико-тактических навыков, основными средствами и способами произвольной регуляции, сформировать устойчивую мотивацию достижения, воспитать чувства долга, ответственности перед коллективом, верность спортивным традициям и т. п.

Овладеть навыками произвольной (волевой) регуляции можно лишь при условии соблюдения следующих основных принципов.

Комплексное применение приемов самоуправления. Произвольная саморегуляция представляет собой систему вербальных (словесных), идеомоторных (мысленно выполняемых), дыхательных, перцептивных (на различных уровнях восприятия, направленности внимания), физиотерапевтических (использование различных видов массажа, водных процедур, электростимуляции, аэротерапии и др), ритмических, музыкальных, фармакологических и других воздействий.

Системность. Ведущими приемами являются словесные и идеомоторные, основанные на специально подобранных словесных формулировках для самовнушения, самоубеждения и самоприказов. Остальные приемы выступают как вспомогательные.

Сознательность и активность в овладении приемами волевой регуляции и их применении с учетом поставленных целей, опыта, способностей спортсмена.

Мобилизованность психических и биологических возможностей организма спортсмена на преодоление трудностей, препятствующих реализации поставленных целей.

Уверенность в эффективности применяемых приемов самовоздействия и в своих способностях.

Готовность к постоянному самосовершенствованию, саморазвитию, проявлению волевых усилий.

Самоконтроль за состоянием функциональных систем организма, регулярное сличение их параметров с эталонными (модельными).

Индивидуализация в подборе и применении приемов произвольной регуляции с учетом темперамента, способностей, интересов, опыта, мастерства.

Развитие навыков волевой регуляции спортсмена должно осуществляться в три этапа: I — освоение общих

приемов самоуправления; II — овладение мастерством формирования волевой готовности к соревнованиям; III — развитие навыков самоуправления в процессе спортивного поединка.

Освоение общих приемов саморегуляции следует начинать с развития навыков саморасслабления, восстановления, идеомоторных представлений и мобилизации. Для формирования навыков саморасслабления можно использовать словесные формулы примерно следующего содержания:

1. Я успокаиваюсь, отключаюсь от всего окружающего, ни о чем активно не думаю. Отключаю волю, расслабляюсь, отдыхаю.

2. Представляю свое лицо. Оно спокойное, безвольное. Мышцы лица расслаблены. Лоб разглажен, веки тяжелеют, опускаются. Расслаблены мышцы рта. Все лицо спокойное, расслабленное.

3. Дыхание ровное, медленное, плавное. Дышу легко, свободно, спокойно.

4. Сердце успокаивается; работает ровно и ритмично.

5. Мышцы правой руки расслабляются. Мышцы левой руки расслабляются. На кончиках пальцев чувствую приятное тепло, руки теплеют. Руки неподвижные, расслабленные.

6. Мышцы правой ноги расслабляются, теплеют. Мышцы левой ноги расслабляются, теплеют. Мышцы ног неподвижные, теплые. Мышцы ног расслаблены. Ощущаю приятное тепло в ногах.

7. Все тело расслаблено, неподвижно. Расслаблены мышцы живота. Мышцы спины расслаблены. Чувствую разливающееся по телу тепло. Приятное тепло во всем теле. В голове разливается сонливость. Впадаю в дремоту.

После этого целесообразно отдохнуть 10—40 мин, поддерживая это состояние и мысленно повторяя описанные фразы.

После 15—20-минутного отдыха спортсменам можно рекомендовать примерно следующие установки:

Мой организм быстро восстанавливается после утомительной тренировки.

С каждым днем будет повышаться работоспособность, выносливость, быстрота, переносимость тренировочных нагрузок.

Будет совершенствоваться техническое мастерство. Отчетливо представляю себя на предстоящих соревнованиях. Акцентирую внимание на технике выполнения сложных элементов. Стараюсь исполнить правильно. Представляю как за счет волевых усилий сохраняю высокую работоспособность до конца состязаний. С каждым таким занятием буду все лучше управлять своими эмоциями, действиями, поступками.

Уверен в своих способностях. На предстоящих соревнованиях покажу хороший результат. Тренировки и соревнования мне доставляют большое наслаждение. За счет интенсивных регулярных тренировок, хорошего восстановления будут повышаться работоспособность, спортивное мастерство.

В общении с товарищами буду вежливым, чутким, уравновешенным. Буду регулярно заниматься самовоспитанием, искоренять отрицательные черты характера, контролировать свои поступки.

Буду регулярно воспринимать волю, выполняя намеченные планы (тренировок), преодолевая все трудности, препятствующие достижению целей.

Для мобилизации в конце занятия можно использовать следующие формулы:

1. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности. Ощущаю прохладу. Кожа становится гусиная, ладони и стопы холодеют.

2. Я отдохнул. Ощущаю бодрость, свежесть. Дыхание чаще, глубже. С каждым вдохом мышцы становятся легче. Сердце бьется сильнее, чаще, энергичнее. Голова ясная, легкая. Все мышцы легкие, упругие. Я бодр, энергичен. Готов переносить большие тренировочные нагрузки, проявлять выносливость, быстроту.

3. Открываю глаза. Смотрю внимательно, сосредоточенно. Чувствую возбуждение, прилив энергии. Я полон сил.

4. У меня хорошая работоспособность. Тело напрягается как пружина. Я полностью мобилизован. Готов действовать, проявить волю.

Эти тексты для саморегуляции можно прослушивать в магнитофонной записи.

В заключении сеанса можно на 20—30 с напрячь мышцы рук с последующим плавным расслаблением, выполнить несколько общеразвивающих упражнений в возрастающем темпе.

Первые 2—3 занятия можно посвятить ознакомлению с приемами саморегуляции. Вначале рекомендуется выучить формулы, способствующие расслаблению, а затем — формулы для активизации. На последующих занятиях формулы произвольной регуляции (ПР) следует разучивать по частям в порядке их номеров. Опосредованный эффект ПР достигается через самовнушение.

Для самовнушения спортсмен должен прежде всего подготовить свой организм, создать установку на отключение от реальности, эффективное выполнение приемов саморегуляции, настроить себя на то, что реальная действительность менее значима, чем самовнушаемая. Важно также обосновать теоретическую возможность выполнения самовнушенного задания в данных условиях. В начальной стадии самовнушению предшествуют самовнушение, самонастройка. По мере овладения навыками саморегуляции ведущую роль в самоуправлении начинают выполнять самоприказы.

Перед началом занятия нужно успокоить дыхание с помощью 2—3 неглубоких вдохов и спокойных удли-

ненных выдохов. При этом можно представить благоприятную для отдыха ситуацию. Например, прогулку по тихому лесу, плавание в море, отдых в постели или на солнечном пляже и т. п. Для достижения нужного эффекта самовнушения все интеллектуальные действия должны происходить в состоянии максимальной пассивности.

Текст для расслабления нужно произносить в спокойном, замедленном темпе. После каждой фразы следует делать 2—3-секундные паузы. Говорить рекомендуется однообразно, ровно, монотонно, без смены интонаций.

Текст для активизации нужно произносить с постепенно нарастающей громкостью, повышая темп. Слова необходимо говорить эмоционально, возбужденно, интонация должна становиться все более экспрессивной.

Первую группу формул для расслабления следует произносить на фоне полной пассивности. Для усиления эффекта расслабления можно представить свое состояние после напряженной, утомительной тренировки; внушить себе, что очень устали, что приятно расслабиться, отключиться от окружающего и т. п. Все фразы следует повторять 2—3 раза.

Вторую группу формул нужно произносить, сосредоточивая внимание на своем лице. Постараться представить себе спокойное лицо в зеркале. При этом уменьшение потока импульсов от мышц кожи лица способствует наибольшему успокоению центральной нервной системы. Удержание пассивного внимания на своем спокойном лице — важное условие развития навыка сосредоточения внимания на процессе саморегуляции. Следует научиться сосредоточивать его в соответствии с формулами самовнушения на различных частях тела: на лице, руках, ногах, туловище; а затем на всем теле. Эту группу формул нужно повторять 3—4 раза.

При произнесении третьей группы формул внимание акцентируется на осуществлении удлиненного плавного выдоха. Вдох и выдох следует выполнять спокойно и ритмично. При этом выдох должен быть в 2—3 раза длиннее вдоха. Длительность выдоха следует с каждым актом дыхания слегка увеличивать, между вдохом и выдохом нужно делать 2—3-секундную паузу. Такой ритм дыхания необходимо сочетать с произнесением формул самовнушения. Данную группу формул следует повторять 5—7 раз.

Для регуляции ритма сердцебиения необходимо мысленно представить урежение (учащение) работы

сердца. При произнесении формул четвертой группы следует мысленно фиксировать замедление пульса. Эти формулы можно повторять 5—6 раз.

При произнесении формул пятой и шестой групп внимание следует акцентировать на отключении произвольных импульсов, идущих от рук и ног, на возникновении ощущения неподвижности. Здесь целесообразно представить, что на руки и ноги положили теплые мягкие предметы, например, вообразить, что руки и ноги засыпаны теплым песком. Для контроля можно попытаться слегка поднять руки, ноги. Это способствует возникновению ощущения их расслабленности. Формулы этих групп следует повторять 6—7 раз.

Последняя, седьмая группа формул предназначена для завершения успокаивающей части сеанса. В данном случае пассивное внимание должно охватывать все тело: следует представить себя засыпающим, погружающимся в дремоту, не воспринимать окружающее. В последующем внимание направляется на поддержание соответствующего уровня расслабления, выполнение необходимого самовнушения. Эту группу формул следует повторять 3—4 раза.

Описанные упражнения можно считать освоенными, когда ощущения расслабленности, покоя, неподвижности, тепла вызываются легко и отчетливо.

Нарастающее успокоение может привести к засыпанию. Этого бояться не следует. Самовнушенный сон способствует наиболее эффективному восстановлению организма. При этом восстановительные процессы протекают намного быстрее и эффективнее, чем при обычном сне. В условиях группового занятия руководитель, используя формулы активизации, легко может вывести спортсменов из состояния сна, так как при самовнушенном сне контакт с ними не теряется. Если же такой сон наступает во время самостоятельных занятий, то он легко переходит в обычный сон и человек через некоторое время просыпается. Если психорегулирующая тренировка проводится в целях восстановления, то следует заранее создать себе установку, что будете отдыхать определенное время (оптимальное время отдыха 30—40 мин). При самовнушенном сне вы просыпаетесь в намеченный срок.

В конце каждого занятия в состоянии расслабления следует создавать такую установку: вы с каждым занятием будете быстрее, отчетливее вызывать необходимые ощущения, сможете лучше управлять собой. Она помога-

ет настраивать организм на выполнение соответствующих упражнений на последующие занятия.

При активизации рекомендуется использовать представления, способствующие возникновению бодрости, активности (купание в прохладной воде, прохладный душ, бег, подъем в гору и т. п.), учащать темп дыхания, делая его более прерывистым, применять длительные статические напряжения (от 10 до 30 с с последующим плавным расслаблением).

По мере овладения приемами саморегуляции формулы самовнушения следует сокращать до 7—10 основных фраз. В последующем самовнушение можно проводить с открытыми глазами сидя, стоя, во время ходьбы, в процессе тренировок и соревнований.

На этапе волевой готовности происходит интеграция функциональных систем организма. Сформированная регуляторная система спортсмена приводит в состояние наивысшей работоспособности физические, биологические, психические, операционные (исполнительские — технико-тактические) параметры функциональных систем. Такая регуляторная система функционирует на двух уровнях — произвольном (осознанном) и подсознательном.

Эти уровни регуляции обеспечивают формирование установки на преодоление всех трудностей соревновательной деятельности за счет проявления волевых усилий. Такая установка способствует проявлению уверенности, высокой психической активности, устойчивости, решительности, смелости в экстремальных условиях. В процессе соревновательной деятельности, особенно в прыжках на лыжах с трамплина, в горнолыжном и других сложных технических видах спорта, спортсменов часто не имеет времени для осознанного анализа своих действий (для размышления), поэтому принятие значимых, трудных волевых решений в таких ситуациях, как правило, осуществляется на основе волевой установки.

6. ОБЩАЯ И ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ В СПОРТЕ

Готовность в спорте следует характеризовать с позиций оптимального развития у спортсмена объективных и субъективных факторов, необходимых для достижения высоких результатов (победы) в соревнованиях. При

этом объективные факторы характеризуются главным образом высоким уровнем специальной (физической) и технической подготовленности спортсмена, а субъективные — в основном уровнем его психической готовности.

В процессе разносторонней длительной подготовки спортсмены формируют способность к достижению очень высоких результатов в избранном виде спорта. Реализация этой способности в ответственных соревнованиях осуществляется через психическую готовность. По мнению А. Ц. Пуни (1960), психическая готовность к соревнованию и есть одна из форм психических состояний, учение о которых развивается в советской психологии Н. Д. Левитовым, В. М. Мясищевым, А. П. Ковалевым и др.

Как всякое психическое состояние, психическая готовность в спорте представляет собой сложное целостное проявление личности, характеризующееся трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным, и прежде всего особо значимым для спортсмена, неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям; способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в бесконечно изменчивых условиях спортивной борьбы и в высшей степени напряженной, возбуждающей атмосфере соревнования.

Более коротко состояние психической готовности можно охарактеризовать уверенностью, мобилизованностью, легкостью, эмоциональным подъемом, высокой концентрацией внимания, установкой на проявление воли, усилением специализированных восприятий.

В формировании психической готовности спортсмена можно выделить три этапа. Первый этап — это общая психологическая подготовка, второй этап — специальная психологическая подготовка, третий этап — это процесс формирования волевой готовности.

Работы Ф. Д. Горбова, Л. Д. Чайновой (1960), В. Л. Маришука (1965), Ю. А. Самарина (1966), С. М. Оя (1980), В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудова (1983) показывают, что у спортсменов перед ответственными соревнованиями в состоянии психической готовности повышается продуктивность умственной деятельности, а ряд исследований Н. А. Худадова (1969), Г. И. Савенкова (1969), В. М. Мельникова (1979, 1982), Е. Н. Суркова

(1984) позволяют утверждать, что в этом состоянии улучшаются как общие, так и специализированные психомоторные показатели.

Основными задачами общей психологической подготовки являются: 1) воспитание личности спортсменов, в частности идейно-политической направленности, коммунистических черт характера, морально-волевых качеств, спортивной направленности; 2) развитие психических процессов — волевых усилий, познавательных, сенсомоторных, эмоционально-мотивационных процессов; 3) формирование регуляторных способностей, главным образом навыков волевой саморегуляции, развитие образных представлений, навыков самовнушения, самоприказов, концентрации и переключения внимания. На этой основе происходит развитие самосознания, совершенствуются регуляторные механизмы, обеспечивающие интеграцию и устойчивое функционирование всех его структурных уровней.

Основными задачами специальной психологической подготовки являются: 1) формирование специализированных восприятий, навыков тактического мышления, надежности, мобилизованности, эмоционально-волевой устойчивости; 2) совершенствование приемов самонастройки, навыков формирования стенических эмоциональных состояний.

В процессе формирования волевой готовности, которое осуществляется в течение нескольких дней до наиболее ответственного соревнования, вырабатывается целевая установка на достижение конкретных положительных результатов, формируется и в модельных условиях отрабатывается программа технико-тактических действий, воспитывается установка на проявление воли, на реализацию всех возможностей. В предстартовых состояниях особое внимание уделяется достижению максимальной мобилизованности, уверенности, самоуправлению и сознательному самоконтролю.

Все эти задачи решаются с помощью целого комплекса средств и методов, учитывающих специфические особенности спортивной деятельности. Можно выделить следующие основные группы средств — наглядно-образные, вербальные (словесные) и двигательные комплексные средства, психолого-педагогические, сопряженные методы и методы самовоспитания.

Наглядно-образные средства включают: 1) упражнения на внимание (на концентрацию, переключение, устойчивость); 2) идеомоторную тренировку —

мысленное выполнение основных технико-тактических действий; 3) кино, фотомонтажи, графические изображения, рисунки, схемы и др.

Вербальные средства объединяют: 1) беседы, лекции, семинары в целях обучения спортсменов основам спортивной тренировки, методам формирования готовности, самоконтроля, саморегуляции; 2) индивидуальные учебно-педагогические задания, установки на решение определенных задач; 3) применение аутогенной и психорегулирующей тренировок в целях регуляции психических состояний, стимуляции работоспособности, а также в целях восстановления; 4) средства самовоздействия для формирования состояния готовности, уверенности, для самовоспитания.

Двигательные средства включают в себя: 1) дыхательные упражнения, с помощью которых можно регулировать психическое состояние; 2) средства специальной физической подготовки; 3) физиотерапевтические и нетрадиционные средства для восстановления и стимуляции психических и энергетических проявлений; 4) специальные психолого-педагогические средства, применяемые с учетом задач воспитания, обучения и психического развития.

Психолого-педагогические методы включают в себя: 1) методы внушения и убеждения; 2) методы психической регуляции (методы релаксации, восстановления, стимуляции психических процессов и др.); 3) методы воспитания, обучения, психического развития; 4) методы волевой подготовки (формирования волевых качеств, уверенности, психической устойчивости).

Методы самовоспитания объединяют: 1) методы самоприказов, самоубеждения, самовнушения; 2) методы самостимуляции; 3) методы самоконтроля; 4) методы волевой мобилизации. Методы самовоспитания способствуют формированию личности, устойчивых положительных черт характера, развивают навыки стимуляции волевых проявлений, регуляции эмоциональных состояний, обеспечивают развитие способностей.

Сопряженные методы, которые задачи психологической подготовки решают сопряженно со специальной подготовкой, включают в себя методы: 1) спортивной тренировки; 2) планирования, прогнозирования спортивных достижений, объема нагрузки, средств подготовки; 3) моделирования, программирования основных трудностей и действий по их преодолению; 4) профилактиче-

ские (для профилактики перегрузки, психических срывов, переутомления и т. п.).

Психологическая подготовка спортсмена должна осуществляться в условиях регулярного контроля за реализацией принятой программы, в форме постоянной оценки личности спортсмена в целом и различных его психических явлений.

Формирование волевой готовности начинается с планирования. Постановка и решение задач психологической и специальной физической подготовки должны осуществляться в единстве. В процессе планирования следует исходить из принципа единства обучения, воспитания и развития (физического и психического). Это определяет необходимость познания спортсменом теоретических основ психологической подготовки в своем виде спорта, индивидуального подбора соответствующих средств и методов самовоздействия, изучения методических пособий по произвольной регуляции, обучения навыкам мобилизации и расслабления, регуляции эмоциональных состояний, освоения способов самоуправления, идеомоторной (мысленной) тренировки, переключения внимания и т. д.

Планирование процессов технико-тактической и специальной подготовки должно базироваться на изучении индивидуальных особенностей спортсменов, особенно темперамента, интересов, характера, воли, способностей, переносимости тренировочных нагрузок и т. п.

Успешному выступлению в соревнованиях обычно способствует состояние вдохновения, эмоционального возбуждения. Уровень эмоционального возбуждения зависит в основном от силы мотивации (значимости предстоящей соревновательной деятельности) и соотношения вероятности недостижения и достижения успеха. Наибольшее эмоциональное возбуждение будет наблюдаться в случае одинаковой вероятности этих вариантов. В условиях значительного преобладания одного из вариантов такое возбуждение будет незначительным.

Данное явление можно выразить следующей формулой:

$$\mathcal{E} = \frac{1}{Y - H} \cdot M,$$

где \mathcal{E} — эмоциональное возбуждение; Y — вероятность достижения успеха; H — вероятность недостижения успеха; M — сила мотивации.

О справедливости этого положения можно судить на основании следующего примера. Два спортсмена готовятся принять лыжную эстафету на последнем этапе соревнований на первенство города. Их партнеры приближаются к финишу предпоследнего этапа одновременно. Остальные участники соревнований значительно отстали. В случае если один из принимающих эстафету лыжников подготовлен значительно сильнее или слабее другого, то эмоциональное возбуждение у них перед стартом будет незначительным, так как результат борьбы между ними почти предрешен.

В условиях же, когда оба стартующих лыжника подготовлены примерно в одинаковой степени, эмоциональное возбуждение у них будет наиболее высоким, ибо вероятность достижения и недостижения успеха (победы) в данных соревнованиях будет почти равноценной.

Для регуляции эмоционального возбуждения можно использовать представления соответствующих ситуаций (например, в случае возбуждения спортсмен может представить себя отдыхающим на берегу в жаркий солнечный день и т. п.), аутогенную тренировку, дыхательные упражнения (для расслабления следует акцентировать внимание на выполнении длительного плавного выдоха), различные приемы произвольной регуляции.

Каждому спортсмену рекомендуется разработать словесные формулировки в целях эмоциональной настройки перед выступлением в соревнованиях. Например, за несколько минут до старта лыжник-гонщик может настраивать себя мысленно произнося следующие установки:

Я настойчиво готовился к этим соревнованиям и полностью готов успешно выступить.

Уверен в своих силах, могу показать высокий результат.

Полностью управляю собой, максимально мобилизован. Могу поддерживать высокую равномерную скорость бега на протяжении всей дистанции. На спусках смогу быстро восстанавливать силы.

Буду бежать легко, свободно, не ощущая трудностей.

Чувствую волевое возбуждение, готов проявить волевые усилия.

Не замечаю окружающего, все мое внимание направлено на формирование волевой готовности, на проявление высокой работоспособности, выносливости, скорости, выдержки.

В процессе такой настройки рекомендуется мысленно представить себя пробегающим наиболее трудные участки дистанции, внушая себе легкость их преодоления. Самовнушение помогает спортсмену необходимым образом настроиться на предстоящие соревнования. Его можно выполнять как на фоне предварительного расслабле-

ния, так и в состоянии мобилизации. Первый вариант самовнушения осуществляется за несколько часов до соревнований, второй — накануне старта.

Для развития навыков самовнушения после тренировочных занятий рекомендуется проводить 10—30-минутные сеансы аутогенной тренировки, направленные на снятие утомления, развитие образных представлений, способности к перевоплощению, формированию необходимых установок.

В процессе аутогенной тренировки в период расслабления можно использовать следующие представления: зимний лес, поля, покрытые снегом, горные склоны, спокойную мелодию песни, домашний уют и т. д. На фоне этих представлений рекомендуется произносить следующие формулы самовнушения:

Я устал от большой тренировочной нагрузки. Расслабляюсь, успокаиваюсь, мое сознание пассивно. Однако набираюсь сил, постепенно освобождаюсь от усталости, напряжения.

После 10—20-минутного отдыха мысленно совершенствовать технико-тактические элементы своего вида спорта, акцентируя внимание на устранении выявленных ошибок. Внушать себе, что с каждой тренировкой организм становится выносливее, развивается быстрота, появляется уверенность в своих способностях.

В период мобилизации можно представить свое состояние накануне ответственного старта, быстрый спуск, прохладный ветер, метель, ритмическую музыку и т. п.

На основании соревновательной деятельности в самосознании спортсмена происходят определенные позитивные (положительные) изменения, в частности повышается эффективность ее регулирующих функций, более адекватной становится самооценка своих способностей, формируется волевая устойчивость в регуляции поведения и деятельности.

При формировании волевой готовности следует учитывать, что максимальная активизация всех функций организма возможна лишь на основе предварительного отдыха, расслабления. Поэтому накануне соревнования следует воздерживаться от максимальных напряжений, особенно длительных. В этот период тренировочные нагрузки должны способствовать активному настроению, формированию положительных эмоций, следует избегать волевых напряжений.

Подготовка спортсменов связана с длительными тренировками в различных погодных условиях и выполнением большого объема циклической нагрузки. Как правило, после таких тренировок спортсмены ощущают значительную усталость. В связи с этим тренеру следует с пониманием относиться к снижению настроения, активности спортсменов. В таком состоянии к ним необходимо относиться чутко, внимательно, рекомендуется воздерживаться от замечаний по поводу дисциплины, отрицательных проявлений характера и т. п.

Управление процессом формирования волевой готовности спортсмена непосредственно перед стартом может проводиться в форме секундирования (Г. Д. Горбунов, 1984). Содержание и форма его зависят от вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена. Особенно высока значимость правильного секундирования в технических видах спорта в единоборствах. При этом за 15—20 мин до выступления тренер должен тщательно изучить состояние спортсмена, используя для этого инструментальные методики, а в основном с помощью визуальных наблюдений и индивидуальной беседы. При этом следует выявить направленность сознания, мыслей, их содержание; уверенность в достижении намеченных результатов, в победе над соперником; степень эмоционального возбуждения, способность управлять им; отношение к ранее разработанному тактическому плану ведения спортивного поединка; сконцентрированность внимания на мысленном выполнении спортивного упражнения (в технических видах спорта); стремление к достижению высоких результатов (победы) в предстоящем выступлении.

Хотя здесь указан большой перечень необходимых вопросов, опытный тренер может изучить эти аспекты волевой готовности в течение 1—3 мин. Они тесно взаимосвязаны, и отклонение от нормы одного из них влечет за собой нарушения в проявлении других. Например, отсутствие уверенности в своих силах проявляется в форме подавленности, в снижении уровня концентрации внимания на процессе формирования волевой готовности и силы мотивации достижения успеха, в направленности сознания не на достижение успеха, а на избегание поражения. Соответственно меняется и тактический план предстоящих действий: спортсмен (в спортивных единоборствах) больше думает о защитных действиях, чем о нападающих.

В случаях, когда приемами произвольной саморегуляции плохо владеют сильно возбудимые высококвали-

фицированные спортсмены, можно создавать им ложную установку. Например, такую: на этих соревнованиях они будут присутствовать в роли запасных, а об участии им объявляют незадолго до соревнований, когда они просто не успевают разволноваться. Но во всех случаях тренер должен подготовить спортсмена на проявление воли, на борьбу с полной отдачей сил.

В случае же, когда тренер выявляет, что его ученик не находится в должном состоянии волевой готовности, не рекомендуется говорить об этом в прямой форме спортсмену. Наоборот, лучше, если тренер отметит, что он уверен в его способностях, что спортсмен находится в «хорошей форме» и нужно лишь правильно построить тактику поединка, рассчитать силы, хорошо настроиться.

Здесь нужно направить сознание спортсмена на тщательное обдумывание предстоящих действий. Важно, чтобы спортсмен многократно мысленно «обыграл» наиболее сложные моменты предстоящих соревнований. Для формирования такой направленности сознания тренер может использовать примерно следующие установки:

Ты хорошо подготовился к этим соревнованиям. Можешь показать высокий результат (добиться победы). Уверен в своих силах, у тебя сильная воля. Готов к трудной, напряженной борьбе, но в азартном поединке не будешь замечать эти трудности. Заряжен энергией, волей к достижению своей цели. Весь уходишь в себя, в предстоящие состязания. Мысленно начинаешь соревнование (поединок). Работаете мощно, экономично, расчетливо. Чувствуешь вдохновение, волевою готовность, удовлетворение от участия в этих состязаниях, растет уверенность в успехе. Мысленно выполняешь разработанный план действий, контролируя и разгадывая поведение соперников (соперника). Предельно мобилизован, внимателен, собран...

В спортивных играх и единоборствах у спортсмена после двух и более проигрышей одному и тому же сопернику перед очередной встречей в состязаниях может возникнуть установка на поражение, даже если к предстоящим соревнованиям этот спортсмен подготовлен лучше своего соперника. В таких случаях требуется специальная психотерапевтическая работа тренера и психолога, направленная на формирование волевой готовности, уверенности в своих силах, возможности достижения победы над соперником.

При этом необходимо, тщательно проанализировав предыдущие поединки с таким соперником, объяснить спортсмену причины его поражения. Но, для того чтобы он их лучше осознал, рекомендуется вначале попросить

спортсмена проанализировать причины своего поражения в предыдущих встречах с соперником. Затем следует предложить спортсмену разработать самому тактику предстоящего поединка. Даже если он не совсем верно понял причины своего неуспеха в предыдущих встречах с соперником, тренеру следует подчеркнуть, что в основном правильно понял свои ошибки, представил в общем-то верный план действий в предстоящем поединке, но его нужно совместно доработать.

Такая активизация сознания спортсмена способствует переключению его внимания от нежелательных мыслей о возможности поражения и формирует волевую установку на достижение победы.

Далее можно рекомендовать спортсмену внушить себе, что он готовится к поединку с другим сильным соперником, у которого он уверенно ранее выиграл. Перед стартом спортсмену можно сделать установку, чтобы он в ходе боя постоянно думал о гибкой тактике боя, внимательно следил за действиями, мимикой, движением глаз соперника, для того чтобы разгадывать его намерения, его тактику. Важно настроить спортсмена на активное нападение и надежную защиту.

Снимая различные негативные установки и формируя у спортсмена уверенность в своих силах, волевую готовность, можно с успехом использовать один из вариантов психорегулирующей тренировки, названный «репортаж», разработанный В. П. Некрасовым (1983). Суть данного метода заключается в том, что после погружения спортсменов в состояние релаксации психолог или тренер как бы ведет репортаж перед стартом и во время соревновательного поединка и при этом моделирует необходимую волевую готовность спортсмена, установку на четкое выполнение технических элементов, тактических операций, на проявление высокой работоспособности, надежности, воли, гибкости ума и т. п., а за счет всего этого создается готовность к достижению высоких результатов.

Для стимуляции психомоторных функций организма спортсмена можно воздействовать на него интенсивным ярким светом через соответствующие цветные фильтры, особенно в пределах инфракрасной и видимой областей (В. М. Илюшин, П. Р. Чекуров, 1975). При этом световую стимуляцию можно сочетать со специально подобранной питмичной, эмоционально насыщенной цветомузыкой.

ЛИТЕРАТУРА

- Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. — М.: Мысль, 1976.
- Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. — М.: ФиС, 1983.
- Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: ФиС, 1981.
- Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. — М.: ФиС, 1971.
- Гехт К. Психогигиена. — Прогресс, 1979.
- Джероян Г. О., Худадов Н. А. Предсоревновательная подготовка боксеров. — М.: ФиС, 1967.
- Деркач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. — М.: ФиС, 1982.
- Жариков Е. С., Шигаев А. С. Психология управления в хоккее. — М.: ФиС, 1983.
- Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. — М.: ФиС, 1976.
- Калин В. К. Экспериментальное изучение волевого усилия: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Рязань, 1968.
- Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М.: ФиС, 1984.
- Кон И. С. Открытие «Я». — М., 1978.
- Коссов Б. Б. Проблемы психологии восприятия. — М.: Высшая школа, 1971.
- Левитов Н. Д. Психология характера. — М.: Просвещение, 1969.
- Марищук В. Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. — М.: Просвещение, 1984.
- Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. — М.: ФиС, 1983.
- Норакидзе В. Г. Типы характера и форсированная установка. — Тбилиси: Мецниеребе, 1966.
- Пилоян Р. А. Мотивация в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1984.
- Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Падёжность в спорте. — М.: ФиС, 1984.
- Психология спорта высших достижений. — М.: ФиС, 1979.
- Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. — М.: ФиС, 1969.
- Рудик П. А. Психология. — М.: ФиС, 1976.
- Селиванов В. И. Воля и ее воспитание. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. Институт философии АН СССР, 1952.
- Смирнов Б. Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте. — В кн.: Психология/Под ред. А. Ц. Пуни. — М.: ФиС, 1984.
- Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. — М.: Политиздат, 1972.
- Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. — М.: ФиС, 1984.
- Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. — М.: ФиС, 1982.
- Тихомиров О. К. Психология мышления. — М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера. — М.: ФиС, 1968.
- Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М.: ФиС, 1980.
- Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. — М.: Наука, 1977.

35 коп.

психология



наука-спорту

Книга посвящена изучению личности спортсмена и его волевой готовности. Показано, как на основе взаимодействия мотивации, установки, нравственного самосознания, интеллектуальных, информационных процессов осуществляется волевая деятельность. Описаны психологические особенности этих процессов, принципы их формирования в сфере спорта. Даны рекомендации по воспитанию волевых качеств у спортсменов.

Р. З. Шайхтдинов

ЛИЧНОСТЬ И ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ В СПОРТЕ

