Лекция 9 Волевая и интеллектуальная сфера спортсменов.

1 Проявление волевой сферы в спортивной деятельности.

2 Половые и гендерные различия в проявлении волевых качеств.

3 Интеллектуальная сфера спортсменов

*Проявление волевой сферы в спортивной деятельности*

***Сила воли и ее компоненты.*** Спортивная деятельность непременно связана с преодолением спортсменами различных **трудностей.** Выделяют две группы трудностей: объективные и субъективные.

*Объективные трудности* – те, которые обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями. Это большие тренировочные нагрузки, погодные условия деятельности (ветер, дождь, снег, освещенность), техническая сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку и т. д.

*Субъективные трудности* выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или, наоборот, ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте, о побитии рекорда, о выполнении определенного норматива).

Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена, или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и других. Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого – другое.

Поиску путей развития силы воли в психологии и педагогике уделяется большое внимание. Однако до сих пор многие из важных для практики вопросов остаются нерешенными. Предлагаемый путь, кажущийся наиболее естественным, лежит через преодоление объективных и субъективных трудностей, возникающих на пути достижения цели, но не всегда приводит к желаемому результату, поскольку проявление воли в различных ситуациях конкретно и способы развития конкретных волевых качеств могут быть разными. Кроме того, волевые проявления связаны как с моральным компонентом (мировоззрением, идеалами, установками, мотивами), так и с психофизиологическим, то есть с врожденными свойствами нервной системы (силой, подвижностью и балансом нервных процессов).

Очевидно, одни компоненты волевых проявлений (мотивационные) изменяются при воспитании и тренировке относительно легко, другие – с большим трудом. Отсюда и усилия педагогов будут зависеть от того, насколько сильно выражен в том или ином волевом проявлении генетический компонент, который, как известно, изменяется в течение жизни очень слабо.

*В. Борзов. Бывает особенно обидно, когда слышишь укор: мол, проиграл из-за недостатка волевых качеств. Конечно, бывает и так, но редко. Наши чемпионы в огромном большинстве – исключительно волевые ребята.*

*Л. Турищева. Заметь, Валера, сам спортсмен готов признать любые методические грехи, но волевую ущербность – никогда. Ведь это для него как для спортсмена чуть ли не смертный приговор. Отсюда напрашивается: волевое воспитание необходимо.*

*В. Борзов. И оно есть. Причем осуществляется в процессе тренировки. Во-первых, в преодолении максимальных напряжений. Во-вторых, в продолжении работы на фоне предельного утомления. В-третьих, в выполнении этой работы с максимальной скоростью, частотой, усилием. Наконец, волевое воспитание осуществляется регулярностью больших нагрузок – независимо от состояния.*

*Л. Турищева. Большой спортсмен начинается с мелочей. Когда разговор идет о тренировке – как бы ни была она тяжела, – все говорят: это труд. И безропотно делают все, что надо. А вот когда нужно соблюдать строжайший режим: вовремя лечь, вовремя встать, когда лишнего ничего себе позволить не можешь – это уже труднее. Рядовой спортсмен дает себе послабление. А лидер не позволяет и делает это по собственной воле.*

*В. Борзов. Метод воспитания воли – сознательное выполнение того, что у тебя не получается. Например, спринтеры не любят бегать кроссы, хотя они и нужны. Так вот, волевой спортсмен бегает кроссы…*

*Л. Турищева. Тоже и у нас. Свой любимый снаряд гимнастка всегда отрабатывает, а вот идти на нелюбимый, самый трудный да еще в состоянии утомления (и отработать его не формально, а на совесть) – тут действительно воля нужна. Но потом об этом никогда не жалеешь.*

*В. Борзов. Гимнаст, начавший упражнение, бегун, вышедший на дистанцию, должны завершить свое дело согласно плану, не поддаваясь воздействию сиюминутного настроения. Проявление воли – это прежде всего борьба с собой.*

*Формула воли // Советский спорт. 1978. 29 ноября*

Одним из общих компонентов воли является моральный, который формируется в процессе воспитания человека. Чувство долга, ответственности за порученное дело, самопожертвование – вот те качества, которые характеризуют нравственно сформированную личность.

Формирование *морального компонента воли* помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от ее специфики. Только нравственно сформированный человек способен к подвигу, к проявлению мужества и героизма в экстремальных ситуациях. Моральный компонент воли не только стимулирует проявление в различных ситуациях волевого усилия, направленного на преодоление той или иной трудности, но и определяет, ради чего проявляется воля. Воля может быть инструментом в эгоистичных устремлениях человека. Задача же тренера состоит в том, чтобы придать волевым проявлениям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И. М. Сеченова, совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой, эмоциональный оттенок: спортсмен начинает испытывать "прекрасную усталость", "приятную тяжесть", "упоение опасностью" и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, то есть отражают две, казалось бы, противоположные эмоции.

Следует подчеркнуть, что для успешного развития волевых качеств недостаточно ставить перед спортсменами трудные задачи, надо учить преодолевать трудности, формировать у спортсменов *волевые умения:* приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа.

***Настойчивость (целеустремленность)***

Как правило, путь к достижению большой общественно значимой цели бывает долгим и связан с преодолением трудностей и неудач. В связи с этим возникает необходимость в формировании у занимающихся спортом целеустремленности, одним из проявлений которой является настойчивость. Если спортсмен не будет сам стремиться достичь отдаленной цели, никакие ухищрения тренера не помогут. Если же у спортсмена имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности.

О роли целеустремленности олимпийский чемпион по лыжным гонкам Вячеслав Веденин говорил следующее.

...

*Веденин. Мы сейчас в спорте без конца твердим о таланте, изобретаем тесты, просмотры и так далее. Да, конечно, на основе этих мероприятий удается проводить какой-то отбор. Но сколько в соответствии с тестами остается за бортом "бесталанных", но целеустремленных, которые могли бы добиться в спорте не меньше, а может быть, и гораздо больше "научно" отобранных.*

*Корреспондент. Собственно, наш спор грозит перейти в область: талант или трудолюбие…*

*Веденин. Нет, нет, именно целеустремленность. Я отношу трудолюбие лишь к одной из составных качества, заключенного для меня в понятии "целеустремленность". Человек может быть трудолюбив, но размениваться на мелочи, разбрасываться… Под целеустремленностью я понимаю полное подчинение всего образа жизни достижению поставленной цели.*

*Корреспондент. Вы только что говорили, что чемпионы – самые обыкновенные люди, и тут же требуете от них необыкновенного самоотрешения, великой самоотдачи…*

*Веденин. Это противоречие кажущееся. Самый обыкновенный человек способен воспитать в себе самую необыкновенную, как вы говорите, целеустремленность. Начинать надо с малого, хотя бы с дисциплины, акуратности во всем. Затем – добросовестность в тренировках. На каком-то этапе настает момент, когда необходимо научиться управлять своими желаниями (Советский спорт. 1977. 27 января).*

**Настойчивость** – это сознательное стремление личности кдостижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи. Конечно, целеустремленность может быть связана и с увлеченностью своим делом, вследствие чего она может поддерживаться не только силой воли человека, но и его интересами, эмоциональной привлекательностью выполняемой деятельности. Однако практика показывает, что всегда на каком-то этапе достижения отдаленной цели возникают трудности, прежде всего субъективного порядка (утомление, пресыщение, разочарование при неудаче и т. п.), которые преодолеваются в основном волевым усилием.

Физиологическим механизмом настойчивости является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой инерционной *доминанты,* которая может управлять всем жизненным укладом человека, тормозя другие влечения и интересы. Однако такой отказ от всех жизненных благ и соблазнов ради достижения высокого спортивного результата у большинства не проходит безболезненно. Часто возникает конфликт между долгосрочной доминантой, отражающей целеустремленность спортсмена, и ситуативными интересами, желаниями, потребностями, нарушающими тренировочный режим, снижающими активность спортсмена на тренировочных занятиях и проявление воли на соревнованиях. В связи с этим необходимо знать основные *пути поддержания целеустремленности.*

*Конкретизация цели и перспектив деятельности.* Ближайшими целями могут быть овладение упражнением, достижение определенного уровня развития двигательного качества и т. д. В связи с этим каждое тренировочное занятие нужно проводить таким образом, чтобы спортсмены упражнялись не "вообще", а овладевали конкретным материалом. Нужно добиваться, чтобы спортсмены, уходя с занятий, как можно чаще сознавали, что они чего-то достигли, продвинулись вперед.

Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности тренирующегося, приводит в конце концов к снижению работоспособности и тренированности.

Цель, которую ставит перед собой тренирующийся, не всегда совпадает с целями и задачами тренера. Такое совпадение желательно, но на первых этапах тренировочного процесса порой труднодостижимо. Дело в том, что дети первоначально удовлетворяются конкретными ближайшими мотивами деятельности. Например, они хотят научиться плавать, а не выполнить разрядный норматив, играть в баскетбол, а не научиться техническим приемам и т. п. Для формирования целеустремленности тренеру не следует в таких случаях пренебрегать этими мотивами. Наоборот, их надо использовать для формирования положительного отношения детей к тренировочному процессу, а более серьезные учебно-тренировочные задачи выдвигать постепенно, по мере прогрессирования ученика.

*Разнообразие средств, форм и методов проведения учебно-тренировочных занятий и организация досуга на сборах.* Длительная и порой однообразная тренировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают тренировочный эффект, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий. Например, проведение занятий на природе вызывает подъем эмоционального состояния и более благоприятные сдвиги в организме тренирующихся. Показано, что протекание биохимических процессов в организме спортсмена зависит от его настроения и отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги бывают большими.

Конечно, ради погони за эмоциональной привлекательностью тренировочных занятий нельзя превращать их в развлекательное мероприятие. Однако и игнорировать фактор эмоциональности невозможно. Поэтому тренеру нужно, не теряя содержательности занятий, тщательно продумывать чередование средств и методов, способов организации тренировочных занятий.

Особо следует остановиться на **организации досуга** во время учебно-тренировочных сборов. Строгое и в общем-то необходимое соблюдение режима, отказ от элементарных удовольствий и привычек – одно из условий достижения высокого спортивного результата. Однако нередко тренеры перебарщивают в своих требованиях к спортсменам, лишая их нормальных условий жизни, превращая тренировочный сбор в казарму. Происходит это по многим причинам (непонимание спортсменов, неуверенность в их сознательности и ответственности, желание перестраховаться и т. д.). В результате же вольно или невольно тренер сам ухудшает состояние спортсменов, снижает их целеустремленность.

*Соблюдение принципа доступности.* Целеустремленность поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые, но требующие определенных усилий трудности. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность подстегивает учащихся к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность учащихся на преодоление трудности.

Важно также стремиться развивать у спортсмена чувство удовлетворения от самого процесса тренировки, пробудить у него интерес к содержанию занятий, стремление к познанию теоретических закономерностей. Тогда процесс тренировки наполнится для него новым содержанием, в нем появятся элементы творчества, и спортсмен не будет воспринимать занятия как малопонятное и однообразное выполнение большой по объему тренировочной работы. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться спортсменом не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на целеустремленность.

*Использование эффекта соперничества.* В определенные моменты тренировочного процесса для поддержания целеустремленности и повышения настойчивости целесообразно использовать эффект соперничества. Наиболее простым способом его достижения является использование игрового и соревновательного методов выполнения нагрузок.

Можно использовать и другие приемы: например, дать спортсмену почувствовать себя первопроходцем, впервые выполняющим такой-то гимнастический элемент, или стимулировать спортсмена на лучшие результаты, сравнивая его деятельность с деятельностью уже добившихся успехов спортсменов. Повышение мотива такими способами увеличит настойчивость, создаст новый эмоциональный заряд для поддержания целеустремленности.

*Формирование у спортсмена чувства долга и ответственности.* При недостаточном развитии у спортсмена чувства долга настойчивость может не обнаружиться в полной мере. Правда, ее проявление возможно и при эгоистических устремлениях спортсмена (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако вряд ли такая целеустремленность и проявление настойчивости будут радовать педагога.

**Смелость**

*Смелость – это способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для жизни, здоровья и престижа, не снижая качества деятельности.* Выбор метода и средств повышения уровня смелости во многом зависит от конкретных условий, однако при этом должен соблюдаться научно обоснованный методологический подход....

*Интервью с одним из сильнейших немецких гимнастов:*

*– Умеете ли вы прыгать в воду?*

*– Однажды прыгнул с пятиметровой вышки головой вниз, а с десятиметровой – не хватило смелости.*

*– Страх разве вяжется с гимнастикой?*

*– Прыжки в воду и гимнастика – разные вещи. Но и в гимнастике нельзя вслепую идти на новый элемент. Его сначала нужно детально осмыслить и продумать. Смелость и риск должны существовать в правильном сочетании.*

*Советский спорт. 1977. 25 мая*

Считается, что некоторые виды спорта, в частности спортивная гимнастика, способствуют развитию смелости (А. Ц. Пуни). В частности, это мнение находит подтверждение в фактах, полученных Н. Д. Скрябиным: среди представителей "опасных" видов спорта (прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду, прыжки с парашютом и т. п.) очень редко встречаются лица с выраженной боязливостью. Однако даже эти данные не могут служить доказательством справедливости изложенной выше точки зрения, хотя они могут быть рассмотрены под другим углом зрения – как доказательство естественного отбора в этих видах спорта. Характерно, что среди мастеров по спортивной гимнастике было достаточно спортсменов с типологическим комплексом боязливости. Следовательно, можно сделать выводы:

1) спортивная гимнастика не приводит к "переделке" боязливых на смелых;

2) достичь высокого мастерства в этом виде можно и не обладая достаточно большой смелостью ...

*Каким же образом гимнастам с низкой степенью смелости удается достичь высокого мастерства? В поисках ответа на этот вопрос Н. Д. Скрябин проделал эксперимент по изучению адаптации детей к опасной ситуации, возникающей при выполнении некоторых упражнений.*

*Испытуемым предлагалось многократно (по 10 раз в течение 8 уроков) выполнять одно и то же упражнение, приводящее к возникновению боязни. О процессе адаптации к этой ситуации судили по качеству выполнения упражнения, по пульсу и балансу нервных процессов. При этом о степени смелости судили не по абсолютной оценке качества упражнения, а по разности оценок при выполнении упражнения со страховкой и без нее.*

*Исследование показало, что по мере многократного выполнения этого упражнения без страховки оценка его все больше приближалась к оценке выполнения упражнения при страховке, то есть контроль над выполнением упражнения все больше усиливался, а переживание боязни проявлялось все меньше. Об этом свидетельствовало и уменьшение частоты пульса до и после выполнения упражнения, а также уменьшение случаев сдвига баланса нервных процессов в какую-либо сторону. Следовательно, можно сделать вывод, что испытуемые постепенно адаптировались к данной опасной ситуации.*

Большая роль в устранении страха или его ослаблении должна принадлежать методам психорегулирующей тренировки. Кроме того, тренеры должны проводить большую профилактическую работу, не допуская возникновения у спортсмена необоснованного страха только из-за того, что он незнаком с упражнением, слабо подготовлен или не уверен в успешности его выполнения.

**Решительность**

Говоря на эту тему, надо сразу подчеркнуть, что решительность – не синоним смелости, как об этом пишется во многих учебниках и словарях: "Смело – значит уверенно, без колебаний" или "Вне смелости не может быть решительности". Но это не значит, что решительность не может быть связана со смелостью. Безусловно, в ряде волевых актов при наличии опасности они проявляются одновременно. Не случайно поэтому и некоторые слова в обыденной речи обозначает и то и другое. Например, "расхрабриться" – значит набраться смелости и решиться на что-либо; "отважиться" – осмелиться, решиться; "боевой" означает и смелый, и решительный.

Однако исследования и спортивная практика показывают, что *корреляции между волевыми качествами смелости и решительности обнаруживаются только в опасной ситуации* (чем ниже уровень смелости, тем меньше решительность), причем они выражены в большей степени у лиц женского пола. Однако и в этих случаях встречаются исключения, когда многие боязливые в опасной ситуации становятся решительными при необходимости выполнять задание. Для них длительное переживание опасности и страха мучительно, поэтому они действуют по принципу "Лучше любой исход, чем бесконечное переживание опасности". Так, одна спортсменка, чемпионка СССР по прыжкам с 10-метровой вышки, проявляла решительность при прыжках только потому, что ей было страшно и она хотела скорее избавиться от этого переживания.

И все же решительность и смелость – это два самостоятельных волевых качества. Решительность, проявляемая вне опасной ситуации, не требует проявления смелости (например, при выполнении баскетболистами штрафных бросков и т. п. действий).

Изучение соотношений между смелостью и решительностью не подтвердило бытующее мнение, что смелый всегда является решительным. Это особенно отчетливо видно в спортивной деятельности, и не случайно в исследовании В. А. Иванникова и Е. В. Эйдмана именно спортсмены в своих представлениях провели различие между этими волевыми качествами. По данным И. П. Петяйкина, при выполнении теста "лабиринт", где опасная ситуация отсутствовала, боязливые принимали решение о том, какой сделать ход, даже несколько быстрее, чем смелые. При выполнении же теста "падение спиной назад" время колебаний было меньшим у смелых.

Существует точка зрения, согласно которой решительность – это принятие решения без колебаний и сомнений. Но проявление решительности чаще всего необходимо именно при неуверенности в правильности принимаемого решения, когда от него многое зависит как для самого человека, так и для других людей. В основе решительности лежит волевое усилие, направленное на преодоление имеющихся сомнений, прекращение колебаний. А это значит, что проявление решительности связано с обдуманностью принимаемого решения.

*Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при наличии неуверенности и боязни.*

Решительность проявляется в двух ситуациях принятия решения: делать/не делать, и готов/не готов (когда заведомо известно, что делать все равно придется).

В связи с этим принимаемые за показатели решительности время решения оперативных задач или правильность оценки ситуации не являются ее адекватными показателями. Это время зависит не столько от силы воли, сколько от интеллекта и компетентности человека.

Решительность – врожденное волевое качество человека. Она обусловлена задатками – типологическими особенностями свойств нервной системы. Для каждого спортсмена характерны свои стабильные временные показатели принятия решения. Например, одни баскетболисты затрачивали на выполнение штрафных бросков 2–2,5 с, а другие – 4–4,5 с. Разное время определения готовности к прыжку имеется у прыгунов воду и у городошников перед броском биты.

Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, то есть таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации и т. п. Способствует развитию решительности и выполнение опасных упражнений, например тех, которые используются и для развития смелости (прыжок назад с закрытыми глазами, прыжок с козла на козла, установленных на высоте 1 м и больше и при расстоянии между ними на 20 см меньшего максимально возможного для данного человека прыжка на полу, падение с прямым корпусом назад спиной и т. п.).

Испробованы два варианта адаптации к "опасным" упражнениям – со страховкой преподавателя и без страховки. Быстрее и в большей степени решительность развивалась в тех случаях, когда страховка не использовалась. Следовательно, для развития решительности даже в условиях, вызывающих страх, лучше заставлять учащихся самих принимать решение.

Способствует развитию решительности создание соревновательной обстановки на тренировочных занятиях. Однако слишком большая значимость действий и ответственности снижает решительность.

Повышению решительности способствует возникающая у спортсменов по мере овладения упражнениями уверенность в своих силах. Для быстрейшего возникновения этого чувства и снятия боязни на первых этапах обучения новичков целесообразно использовать страховку и помощь, а на тренировке перед соревнованием важно заканчивать ее на успешном выполнении двигательного действия.

Особое внимание требуется девушкам и женщинам, которые проявляют в опасной ситуации значительно большую нерешительность, чем мужчины.

**Терпеливость и упорство**

**Терпеливость** – это способность человека долго переносить неблагоприятные состояния (в спортивной деятельности это главным образом способность долго работать на фоне усталости, не снижая интенсивности и качества работы). Многие тренеры при приеме новичков в свою секцию придают выраженности этого качества ("умению терпеть") большое значение.

Проявляется терпеливость через приложение дополнительного волевого усилия. Способность к этому у всех людей разная, что обусловлено не только мотивацией, но и врожденными особенностями человека – типологическими особенностями нервной системы.

Можно ли развить это качество – неизвестно. Полученные в исследованиях данные ответа не дают, хотя известно, что у стайеров терпеливость выше, чем у спринтеров. Однако эти различия могут быть обусловлены и естественным отбором, а не только процессом тренировки выносливости.

**Упорство** – это стремление к достижению цели "здесь и сейчас", на данном тренировочном занятии. Например, у спортсмена не получается какое-то движение, упражнение, и он повторяет его еще и еще, несмотря на неудачные попытки. Проявление этого волевого качества зависит от ряда факторов (типологических особенностей свойств нервной системы, о чем говорилось выше), мотивации (особенно соревновательного характера).

Иногда упорство перерастает в *упрямство,* если спортсмен не воспринимает разумные на первый взгляд доводы других людей....

*На одном из соревнований по легкой атлетике прыгунья в высоту С. решила, что именно сегодня она должна выполнить норму первого разряда. Первые две попытки на этой высоте закончились неудачей. Осталась последняя попытка. Боясь сбить планку, спортсменка, подбежав к прыжковой яме, не делала отталкивания, а пробегала мимо. Снова начиналось сосредоточение, снова спортсменка делала разбег и снова не отталкивалась. Уже сгущались вечерние сумерки, и планка становилась плохо видимой, а спортсменка продолжала делать холостые попытки. Никакие уговоры судей прекратить соревнование не помогали. Наконец, на 17-й попытке спортсменка оттолкнулась от земли и, конечно, сбила планку.*

Роль волевых качеств в разных видах спортивной деятельности различна. В связи с этим болгарский психолог Ф. Генов разделил все волевые качества на три группы: ведущие для данного вида спорта волевые качества, ближайшие к ведущим и следующие за ними (табл.).

Выработке у спортсменов возможности работать "через не могу" способствует использование "ударных нагрузок", помогающих вскрыть резервные возможности организма и психики. Для этого применяют повторную и интервальную тренировки с работой максимальной интенсивности. Естественно, что использование такого метода должно проходить под надзором медиков, психологов и физиологов, иначе можно довести спортсменов до состояния перетренированности.

Таблица

Сравнительное значение волевых качеств в отдельных видах спорта



Для успешного использования метода "ударных нагрузок" важно создать заинтересованность спортсменов такой тренировкой, что достигается ее игровой организацией, моделирующей условия реального соревнования. Например, известный тренер по плаванию Г. В. Яроцкий при подготовке к ответственным соревнованиям пловцов сборной молодежной команды страны проводил наиболее тяжелые нагрузочные занятия методом деловой игры под названием "Матч ГДР – СССР". [8] Яроцкий делил с помощью жребия пловцов на две команды, назначал призы за личные и командные результаты. Было отмечено, что даже новички могли выдержать интенсивные и непривычные для них соревновательные нагрузки, которые в обычных тренировках считались ими недосягаемыми....

*Для формирования волевых качеств юных пловцов Г. В. Яроцкий применял различные педагогические приемы и упражнения на "преодоление себя". Например: заканчивается обычная, но интенсивная тренировка, спортсмены уже собираются покинуть бассейн, ибо все задания тренера выполнены, вдруг тренер громко называет несколько фамилий пловцов и, подозвав их к себе, говорит: "Вы поработали хорошо, знаю, что устали. Но вот еще одно задание, которое, извините, я забыл вам дать – его нужно обязательно выполнить. Это упражнение в плавании с отягощениями. Давайте выполним и его! Тот, кто выполнит его первым, получит приз" (показывает новые плавки фирмы "Адидас"). И вновь забурлила вода на плавательных дорожках бассейна.*

С другой стороны, в тренировочных занятиях при овладении техникой того или иного упражнения (прыжков, метаний, пробегания коротких дистанций, подъема штанги) определенное количество попыток выполняется не в полную силу. Однако злоупотреблять этим не следует, так как движения, выполняемые с заниженными волевыми усилиями, закрепляются и в дальнейшем становятся тормозом при овладении движениями, выполняемыми в полную силу. Нельзя овладеть техникой в отрыве от волевых усилий.

*Показательным в отношении отрицательного воздействия выполнения движений с заниженной интенсивностью на усвоение более интенсивных движений является спортивный опыт Юрия Чистякова. Юрий Чистяков, высокий, очень развитый спортсмен, разучивая отталкивания в прыжках в высоту с разбега, долгое время прыгал через планку с трехшагового разбега, не дающего возможности подойти к толчку с необходимой высокой скоростью. Это, в свою очередь, вело к тому, что отталкивание он производил с относительно заниженной интенсивностью, не используя в должной мере свои возможности.*

*Для того чтобы улучшить результат, его новый тренер В. М. Дьячков порекомендовал Юрию прыгать с большего разбега. И вот уже несколько лет Юрий не может по-настоящему овладеть навыком прыжка в высоту с большого разбега, и, конечно, в этом ему во многом мешает старый, прочно укрепившийся навык прыжка с трехшагового разбега.*

*Половые и гендерные различия в проявлении волевых качеств.*

По данным Н. Д. Скрябина, начиная с 11–12 лет среди лиц мужского пола смелых больше, чем среди лиц женского пола. Это нашло подтверждение и в исследовании И. П. Петяйкина, выявившего, что среди занимающихся спортивной гимнастикой несмелых в два раза больше среди лиц женского пола, чем мужского. Последний из названных авторов выявил, что начиная с 14 лет у лиц женского пола при выполнении опасного с их точки зрения упражнения меньше и решительность. Это подкрепляет распространенное мнение, что женщины меньше склонны к риску, чем мужчины.

В отношении такого волевого качества, как терпеливость, половые различия не выявлены. В то же время некоторые данные указывают на то, что женщины более упорны и упрямы, но проявляют меньшее самообладание.

***Интеллектуальная сфера спортсменов***

В ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмену приходится постоянно решать задачи различной сложности, поэтому важную роль в успешности спортивной деятельности играют интеллект и уровень его развития. Б. Дж. Кретти считает, например, что существует некоторый минимальный уровень интеллектуального развития – обычно около 110–120 баллов по IQ, [9] – ниже которого совершенствование спортивного мастерства становится затруднительным. Поэтому народная поговорка "Сила есть, ума не надо" абсолютно не соответствует спортивной действительности. Надо знать, как использовать силу, чтобы был получен высокий спортивный результат. Например, известно, что дзюдоисты, показавшие высокие результаты на соревнованиях, имели лучшие показатели логического и оперативного мышления, чем борцы, выступившие неудачно. Очевидно не случайно американский психолог Оглви с коллегами выявил, что члены олимпийской команды США имели способности в мышлении, равные таковым у лучших студентов. Среди бывших учеников знаменитого тренера по легкой атлетике В. И. Алексеева более 50 человек стали докторами и кандидатами наук, и не только в области спорта.

В разных видах спорта роль интеллекта и его характеристик неодинакова в связи с различиями в типах и сложностях задач, которые эти виды деятельности выдвигают перед спортсменами. Например, в спортивной гимнастике успешность овладения упражнениями, по данным американского психолога Д. Тота, не обнаруживает тесной связи с развитием интеллекта у спортсменов (однако это не значит, что гимнасты обладают низким уровнем интеллекта). В ряде видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание) главной особенностью мышления является творческий характер (разработка новых программ, подбор музыкального сопровождения и костюмов). Тем, кто видел шоу-программы открытия и закрытия олимпийских игр, доказывать это не надо.

Выявлены отрицательные связи между спортивными результатами, с одной стороны, и творческим воображением у спортсменов в видах спорта на выносливость и с новаторством у пловчих – с другой. Тренировочная деятельность тех и других спортсменов связана с монотонной работой. Известно, что ее лучше переносят лица с низким уровнем образования, не склонные к творчеству. Очевидно, не во всех видах спорта высокий уровень интеллекта благоприятствует достижению высоких спортивных результатов.

В других видах спорта (спортигры, шахматы, парусный спорт) ведущее место принадлежит пространственному мышлению.

А вот характеристика интеллекта фехтовальщиц, чемпионок США, данная американскими психологами: они обладают повышенной способностью к абстрактному мышлению, быстро схватывают идею и являются смышленными учащимися. Для них характерны высокая степень проявления воображения, экспериментаторства и творчества, черты, которые определяют критическую, аналитическую, свободно мыслящую личность....

*Многие опытные яхтсмены на вопрос, что главное в парусном спорте, называли "умение видеть". Оно появляется с опытом, точнее – с развитием "автопилота", освобождающего сознание для выполнения других функций. Речь идет о пространственном мышлении, проявляющемся в способности как бы видеть с высоты птичьего полета дистанцию со всеми ее составляющими и представлять собственное положение на ней. Из отдельных фрагментов, которые гонщик может наблюдать со своей позиции, он должен составить целостную картину. Гонщики, обладающие "умением видеть", легко выполняют такие задания, как мысленное вращение геометрических фигур, предметов, составление из разрезанной фигуры целого и т. д. Некоторые опытные яхтсмены вспоминали, что им легко давалась начертательная геометрия.*

Совершенствование отдельных спортсменов и команд в игровых видах спорта невозможно без анализа того, что сделано правильно, какие допущены ошибки, каким способом их можно исправить. Отсюда видна роль аналитического мышления как одной из сторон интеллекта спортсменов и тренеров.

Велика роль интеллекта в игровых видах спорта и единоборствах, где спортсмен должен думать не только правильно, но и быстро. Поэтому интеллект в этих видах спорта реализуется чаще всего в тактическом и оперативном мышлении. В спортивной литературе имеет место отождествление этих видов мышления, что не совсем правильно. Хотя оперативное мышление близко по своим характеристикам к тактическому мышлению: то и другое имеют непосредственный и образно-действенный характер, связаны с прогнозированием будущей ситуации, однако тактическое мышление связано больше с подготовкой к деятельности, с разработкой ее плана, а оперативное мышление – с осуществлением этого плана, со срочным внесением в него коррективов, если что-то мешает осуществлению задуманного. Можно сказать, что оперативное мышление является средством реализации тактического мышления.

Кроме того, оперативное мышление может проявляться и без наличия у спортсмена тактического плана. Ведь все игровые ситуации не предусмотришь, поэтому спортсмен должен решать возникшую задачу "с места", без заранее заготовленных тактических решений. Большая часть таких решений актуальна только здесь и сейчас, времени на их проверку нет, так как через несколько секунд потребуются уже другие действия.

Психологические особенности формирования тактических умений

*Под тактикой понимается целесообразное ведение соревновательной борьбы как отдельным спортсменом (индивидуальная тактика), так и в целом командой (командная тактика).* Тактика – это искусство подготовки пути (разработка плана) достижения победы и ведения соревновательной борьбы.

Суть тактики состоит в использовании в ходе соревнования специальных знаний и умений, которые, с одной стороны, позволяли бы с наибольшим эффектом реализовать спортсмену или команде свои физические, психические и технические возможности, а с другой – затруднить действия соперников. В ходе планирования тактики определяется совокупность средств и приемов, которые наиболее эффективны в данных условиях соревнования (с учетом не только своих возможностей, но и особенностей сильных и слабых сторон соперника, погодных условий, турнирной ситуации и т. д.). При этом тактика строится с расчетом завуалировать от соперника свои намерения и одновременно раскрыть его тактические намерения.

Выделяют индивидуальную и коллективную (командную) тактику. Первая наиболее ярко проявляется в спортивных единоборствах, но может использоваться и в индивидуальных видах спорта (например, разработка тактики прохождения дистанции бегунами, лыжниками, конькобежцами). Вторая, в основном, связана с организацией группового взаимодействия в спортивных играх, хотя и в шоссейных командных гонках велосипедистов она тоже может использоваться.

При планировании тактики на предстоящее соревнование нужно сделать следующее:

1) уяснить цели и задачи соревнования;

2) проанализировать свои возможности на текущий момент;

3) проанализировать сильные и слабые стороны физической, технической, психологической и тактической подготовки соперника;

4) учесть все условия, в которых будет проходить соревнование;

5) спрогнозировать препятствия и трудности, с которыми, возможно, придется столкнуться;

6) составить запасной план тактических действий с учетом возможных "сюрпризов" со стороны соперника.

Тактическое мышление характеризуется рядом особенностей (рис.).



Рис. Характеристики тактического мышления

*Действенный характер* тактического мышления означает включенность мышления в практическое действие. Баскетболист, например, мыслит (решает, кому отдать пас) в ходе выполнения технического действия (ведения мяча), немедленно реализуя принятое решение. Волейболист, намеревавшийся сделать сильный удар, увидев блок, принимает решение в ходе выпрыгивания над сеткой сделать обманный сброс мяча за спину блокирующих.

*Вероятностный характер* тактического мышления связан с отсутствием достаточно полных сведений о противниках, их замыслах. Поэтому спортсмены и тренеры строят не абсолютный (стопроцентный) прогноз, а относительный, вероятностный. Ведь спортсмены должны учитывать, что соперник тоже готовит им какие-то сюрпризы.

Реализация разработанной тактики происходит посредством *тактических действий.* В структуру тактического действия входят:

1) восприятие спортивной ситуации;

2) умственное решение тактической задачи;

3) психомоторная реализация тактической задачи.

*Тактическая подготовка включает овладение на тренировках тактическими действиями и развитие тех качеств, которые важны для осуществления этих действий.*

В процессе реализации командной тактики важным моментом является вербальное общение между игроками. С помощью словесных реплик спортсмены помогают оценивать складывающуюся ситуацию. Неслучайно тренеры часто даже упрекают игроков в том, что они во время игры не разговаривают друг с другом.

С помощью речи тренеры вносят коррективы в тактические построения команды в случае замены того или иного игрока.

*По словам Д. А. Ошанина, в спортивном действии анализ текущей ситуации и выбор исполнительного акта следуют непосредственно один за другим или даже совмещены во времени. Такое сближение моментов возникновения тактической ситуации и выполнения действия приводит к тому, что в спортивной деятельности, особенно в играх и единоборствах, решающую роль приобретают сенсомоторные реакции. Большинство тактических задач требуют не только мгновенного, но и шаблонного решения, причем выбор чаще всего ограничивается двумя-тремя альтернативами и во многом основывается на неосознаваемых компонентах. В этом случае спортсмены действуют, используя механизмы сенсомоторного реагирования и не выполняя практически никаких интеллектуальных операций. Нередко, наблюдая за спортсменами, почти невозможно отдифференцировать операции как продукт мышления и операции как продукт сенсомоторного реагирования.*

В тактических действиях спортсменов и спортивных команд отчетливо выступают многие психологические аспекты: *перцептивные,* связанные с восприятием информации (быстрота восприятия изменения ситуации, широта поля зрения, "видение поля", умение наблюдать за состоянием соперника), *интеллектуальные,* связанные с оценкой обстановки и принятием решения (прежде всего оперативное мышление, умение быстро распознавать намерения соперника), и *психомоторные,* связанные с осуществлением этого решения (быстрота движений, сенсомоторная координация).

Построение плана спортивной деятельности применительно к конкретному сопернику связано с прогнозированием будущей ситуации с учетом наиболее вероятных действий соперника. Итогом прогнозирования является построение спортсменом *концептуальной модели деятельности,* то есть обобщенного образа-эталона ситуаций и адекватных им действий. С помощью этих моделей спортсмен сначала распознает ситуацию, затем сравнивает ее с ситуациями из прошлого опыта, относит ее к определенному классу и выбирает способ ответа. Построение концептуальной модели позволяет спортсмену принимать быстрые и адекватные решения. Поскольку концептуальная модель деятельности формируется на основе интеграции опыта и знаний спортсмена, у новичков и опытных спортсменов она существенно отличается. Выявлено, что у новичков и баскетболистов третьего разряда имеется много ошибок перцептивного опознания, очень продолжительны поисковые операции. При этом новички чаще ориентируются при выборе оптимального хода на случайные признаки. Все это приводит к ошибкам в распознавании ситуации и принятию неэффективных решений.

*Прогностические способности* различаются у представителей разных видов спорта. "Игровики" лучше предсказывают вероятность более редкого события, а спортсмены-единоборцы лучше предсказывают более частые события. Это связано с тем, что в спортивных играх у спортсменов формируется установка на ожидание не только типичных, но и неожиданных событий. В единоборствах же события более предсказуемы.

Сформированное тактическое мышление у опытных спортсменов характеризуется:

1) быстротой, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

2) гибкостью, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

3) глубиной, то есть умением выделять главное, существенное в складывающейся ситуации;

4) широтой, то есть умением постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий;

5) критичностью, то есть всесторонней проверкой на адекватность различных вариантов собственных тактических действий;

6) самостоятельностью: спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера и не поддаваясь постороннему влиянию.

Тактическая подготовка должна учитывать склонности спортсменов к той или иной тактике поведения. Выделено несколько типов спортсменов, склонных к той или иной тактике.

К первому типу относятся спортсмены, предпочитающие действовать по "жесткой" программе. Например, в единоборствах такой спортсмен заранее решает "поймать" соперника на определенный прием и будет выжидать благоприятный момент для применения этого приема даже в ущерб другим подходящим вариантам.

Второй тип спортсменов имеет несколько вариантов "заготовок". Тактическая установка на действие осуществляется по принципу "или/или". Эти спортсмены более гибки в своих тактических построениях, чем спортсмены первого типа.

Третий тип спортсменов наиболее гибкий в тактике. Нередко спортсмен вообще не продумывает заранее решающего приема и действует в зависимости от ситуации, действий соперника. Спортсмен примерно думает: "Начну атаку вот так, а там посмотрю, как он будет реагировать, и уже тогда приму решение сообразно ситуации".

Каждый из этих типов имеет определенные недостатки, но у первого типа их больше. У тех спортсменов, которые выбирают тактические решения по первому типу, главную роль играет исполнительная часть деятельности. Ориентировочная часть особого значения не имеет, так как спортсмен не столько следит за сменой ситуации, сколько готовит себя к исполнению задуманного приема. У спортсменов второго типа ориентировочная и исполнительная части более или менее сбалансированы, хотя последняя часть все же преобладает. А у спортсменов третьего типа главной является ориентировочная часть: от того насколько правильно спортсмен воспримет обстановку и распознает действия соперника, зависит успешность его выступления.

Тактическая гибкость спортсмена зависит от овладения им разнообразными тахническими приемами. Часто же бывает так, что спортсмен и его тренер, увидев, что какой-то прием получается лучше, начинают уделять его отработке основное внимание. В результате появляется "коронный" прием и спортсмен строит любой поединок в расчете только на его использование. В случае если соперник узнает о наличии у спортсмена "коронного" приема, противопоставить будет нечего.

Индивидуальная тактическая деятельность реализуется в исполнительских стилях спортивной соревновательной деятельности, о которых говорилось в главе 1.

5.3. Оперативное мышление

В спортивных играх и единоборствах борьба протекает в условиях активного противоборства соперников и быстро меняющейся ситуации, создающих лимит времени для принятия решений. Поэтому важно принять не только правильное, но и своевременное решение, иначе задача не будет решена. *Мышление в условиях срочного решения задачи и лимита времени обозначают как оперативное мышление.*

Оперативное мышление в спорте имеет специфичные особенности. Оно осуществляется во время спортивного поединка (поэтому носит действеный и наглядно-образный характер) и, как правило, при лимите времени (что определяет его вероятностный характер). Дело в том, что вследствие быстрой смены ситуаций спортсмен не успевает их классифицировать и искать правильный ответный ход. В этих условиях необходимо пусть даже приблизительное (вероятностное), но мгновенное и часто интуитивное решение.

Спецификой оперативного мышления является большой удельный вес интуитивных решений.  *Интуиция*  – это образное отражение действительности без ее логического анализа, но при предельной обостренности сознания. Это быстрое решение, требующее длительной подготовки. Решение и ответное действие реализуются мгновенно, поэтому процесс решения двигательной задачи становится для спортсмена неожиданным. Интуитивные решения осуществляются на основе сокращенных и свернутых умозаключений, подготовленных богатым и разносторонним опытом спортсмена, который сотни раз воспринимал аналогичные ситуации. Поэтому их восприятие происходит уже на уровне *опознания.* Спортсмены, склонные к интуиции, отличаются большим объемом внимания, хорошей долговременной памятью, наблюдательностью, развитой эмпатией.

При интуитивных решениях опытный спортсмен, используя прошлый опыт, как бы "перепрыгивает" через несколько ходов и сразу приходит к самому концу решения. В этом случае мышление основывается на "видении с места" всего решения задачи (что надо сделать), с начала до конца.

Оперативное мышление связано с феноменом *антиципации,* предвидением его действий в данный момент. Антиципация у представителей единоборств и спортивных игр осуществляется лучше, чем у спортсменов из других видов спорта, и основывается не только на вероятностном прогнозировании, но и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы. При этом "игровики" лучше предсказывают вероятность более редкого события, а единоборцы – более частого. Это связано с тем, что тактика игры разнообразнее по сравнению с тактикой единоборства (ведь помимо себя и соперника имеются партнеры, действия которых и их позицию на поле тоже приходится учитывать), поэтому у игровиков постоянно формируется установка на ожидание не только типичных, но и неожиданных событий.

Иногда правильное, казалось бы, решение не дает нужного эффекта, так как спортсмен не учел своего состояния или состояния партнера по команде в данный момент (сильное возбуждение, утомление). Поэтому при принятии решения об использовании того или иного тактического действия спортсмену нужно следить не только за состоянием соперника, но также за своим собственным и за состоянием партнеров.

При решении оперативных задач восприятие носит избирательный характер. Спортсмен использует только ту информацию, которая необходима ему в данный момент и в данной ситуации. Происходит процесс фильтрации этой информации, выделение важнейших элементов, придание им определенной значимости (существенная/несущественная для принятия решения). Например, при решении атаковать важна одна информация, а при решении защищаться – другая. Отсюда и пропуск атак соперника, который вроде бы застает спортсмена врасплох. Это значит, что спортсмен, увлекшись собственной задумкой, не принял во внимание информации, которая этой задумке не соответствовала.

Принятие того или иного тактического решения в ходе спортивной борьбы зависит от прогнозирования спортсменом риска и его склонности к переоценке или недооценке каждой ситуации как рискованной. Принятие же того или иного решения, его быстрота зависят от решительности/нерешительности спортсмена. Колебания спортсмена при принятии решения приводят к двум негативным исходам: либо благоприятный момент упускается, либо у спортсмена, выбирающего, каким ударом поразить ворота соперника, этот удар в итоге вообще не получается.

При оценке действий соперника проявляется своеобразный эгоцентрзм. Любому сопернику спортсмен приписывает более слабые ходы, чем себе. Причина этого не в легкомыслии спортсмена, полагает А. В. Родионов, а в том, что тем самым спортсмен оставляет себе больший простор действий, больше возможностей для поиска интересных тактических ходов, больше надежд на успешное противодействие.