

Г 72

ТАК СТАНОВЯТСЯ ЧЕМПИОНАМИ

Н.А.ГОСУДАРЕВ



• ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ •

884
ББК 75,1
Г72

Самойловой М.В.

Рецензенты:
А. В. АЛЕКСЕЕВ, врач-психиатр;
М. А. НОВИКОВ, канд. мед. наук.

52580/2 +
1956 г. Владимир аб

Государев Н. А.

Г72 Так становятся чемпионами (комментарии психолога). — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 190 с.

С позиций спортивного психолога раскрыты основы становления спортивного мастерства. Книга построена на материале впечатлений, высказываний, воспоминаний широко известных тренеров и спортсменов. Для тренера она может стать руководством по подготовке и воспитанию спортсменов. Любителям спорта будет интересно познакомиться с внутренним миром замечательных спортсменов.

Для спортсменов, тренеров и всех интересующихся спортом.

Г 420100000—038 38—88
009(01)—88

ББК 75,1

ISBN 5—278—00003—1

© Издательство «Физкультура и спорт», 1989 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

У автора было хобби. Он любил читать и вырезать из газет заметки о знаменитых спортсменах. Постепенно в накапливаемом биографическом материале все явственнее стали проступать определенные закономерности. Тогда началась систематизация информации, увязка между собой особенностей темперамента, характера, стиля деятельности, спортивной судьбы. Помогла здесь и практика работы психологом в спортивных командах.

Итак, спортсмены экстракласса — неоднократные чемпионы и рекордсмены мира — кто они? Как происходит становление их таланта? В 50—80-е гг., к которым относится собранный материал, менялись методы тренировок, правила, спортивное снаряжение, появлялись новые виды спорта, изменялись требования к атлетам, их социальный и физический облик. Но закономерности, согласно которым развивались мастерство и личность спортсмена, оставались неизменными. О них и пойдет речь в этой книге.

Автор стремился привлечь внимание не только специалистов — спортсменов, тренеров, спортивных психологов и педагогов, но и широкого круга читателей — всех, кто любит спорт или интересуется психологией. С этой целью предпринята попытка нестандартного изложения материала. Книга имеет как бы два читательских уровня. Один, основной, — для широкого круга читателей, которые познакомятся с воспоминаниями, впечатлениями, высказываниями в печати известных спортсменов, тренеров, спортивных журналистов. Второй уровень — комментарии приведенных примеров с позиции психолога.

В первых трех главах рассказывается об индивидуальных особенностях спортсменов, обусловленных одаренностью, одержимостью и рационализмом, и в комментариях к ним — о модельных характеристиках развития мастерства и личности.

В четвертой главе речь идет о том, как происходит переход от одной системы развития к другой — о неизбежном при покорении Олимпа процессе.

Наконец, в заключительной главе вынесены на обсуждение критерии, по которым шла систематизация изложенного материала.

Автор надеется, что сведения, почерпнутые из книги, помогут начинающему спортсмену определиться с выбором индивидуального пути в спорте. А тому, кто испытывает трудности роста мастерства, — выйти из туника.

Автор надеется также, что результаты наблюдений будут использованы в работе спортивных психологов и педагогов. Быть может, тренер, прочитавший эту книгу, пристальнее всмотрится в своих подопечных и будет лучше представлять особенности работы с каждым из них.

Есть основания полагать, что модели развития мастерства и личности, выявленные в спорте, выходят за его рамки, имеют значение для достижения высоких результатов в любой профессиональной деятельности. В этом смысле слово «чемпион», стоящее в заглавии книги, приобретает более широкое значение.

1

СПОРТИВНАЯ ОДАРЕННОСТЬ

Когда речь заходит о талантливом человеке, часто возникает вопрос: талант — это дар природы, нечто врожденное, или результат какого-то особенно большого труда, страстной работы души, необычной воли человека? Можно твердо сказать, что одно невозможно без другого, иначе талантливому человеку не быть, иначе им не стать. Особые сочетания врожденных качеств в высокой степени их выраженности составляют феномен одаренности. Такова биологическая предпосылка таланта. Не подкрепленная систематическим трудом, не направленная к развитию большой целью, она остается нереализованной, чахнет, изживает себя. С другой стороны, упорный труд, сильная воля без одаренности позволяют выработать только профессиональные качества хорошего исполнителя, не более того. Итак, любой человек начинается со своих врожденных особенностей. И наш разговор о спортивном таланте мы начнем с одаренности.

Основные слагаемые спортивной одаренности:

— Физические задатки к определенному виду спорта. Например, высокий рост для баскетбола, прыжков в высоту; эластичность связок — для гимнастики, акробатики.

— Здоровье. Например, физическая выносливость, сильная нервная система.

— Психические способности. Н. приме . большой диапазон возможностей органов чувств; скорость сенсомоторных процессов; пространственно-временная двигательная координированность.

«Рикардо Замора. Родился в 1901 году в Барселоне. Голкипер. Выступал за клубы «Барселона», «Эспаньол», «Реал» (Мадрид). Чемпион страны 1920, 1922, 1929, 1932, 1933 гг. За сборную Испании сыграл в 46 международных встречах. Рост 185 см, вес 82 кг. Гибок, пластичен. Отменно прыгуч, легок и быстр в перемещениях. Выдающаяся реакция. Обладает незаурядной силой рук и целостью пальцев. Развитое чувство дистанции, вре-

мени, прекрасно ориентируется в пространстве. Хорошо координирован, в игре интуитивен, в острых ситуациях хладнокровен. Уверен в перехватах мяча. Особенно силен в акробатических бросках»^{1*}.

Благодаря комплексности задатков и способностей юные спортсмены быстро добиваются успехов в спорте. Они выделяются на общем фоне, их замечают специалисты, им симпатизируют болельщики. Они по сравнению с малоодаренными сверстниками меньше тратят физических и психических сил на обучение, в тренировках.

СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стиль деятельности одаренного спортсмена — быстро формирующийся, яркий, которому спортсмен специально не обучается, которому обязан своими успехами, которому его не заставят изменить самые тяжелые сомнения, который он навязывает сопернику в ходе борьбы. Стиль спортсмена составляет его суть, его «я», стиль развивается вместе с развитием личности или стирается вместе с ее регрессом.

«Оставаться собой при любых обстоятельствах!» — девиз Фаины Мельник². Под ним подпишется любой талантливый человек. Говоря об итогах Кубка мира 1985 г., старший тренер сборной СССР по боксу А. А. Лавров назвал главным условием успеха яркость, индивидуальность стиля боксеров — победителей турнира Исраэла Аюпхохяна, Нурмагомеда Шанавазова, Александра Ягубкина, Вячеслава Яковлева. «Всем понятно, — сказал он, — что будущее за теми спортсменами, кто отличается индивидуальностью»³.

По-разному одаренные спортсмены имеют нечто общее, присущее им всем. Они не ведут долгий поиск своего места в жизни, не конструируют себя по чьему-либо образу и подобию. Одаренность просится, рвется наружу, прорастает, как молодое деревцо через толщу асфальта. Сама природа подсказывает, что и как делать. Внутренний голос, голос призвания, твердит: «Это мое, этот вид спорта словно придуман специально для меня. Он — моя счастливая судьба!»

«Маленькая девочка Света Гроздова, впервые увидев по телевидению соревнования по спортивной гимнастике, была поражена — ведь и она так сможет. В этом она

* Сюски приведены в конце книги.

была абсолютно уверена. Другая девочка, Инга Артамонова (Воронина), став на коньки, испытала ни с чем не сравнимое восхищение. Попробовав впервые свои возможности в вольной борьбе, Александр Медведь вспоминает, что «ощущение возникло такое, будто все это время дожидался своего часа и подспудно, интуитивно готовился к нему»⁴. Удовольствие от спортивных действий, а не боль, не муки, не пересаливание себя, своей природы — в этом отличительная черта одаренных людей. «Есть такое понятие в спорте — мышечное чувство радости. Так вот, оно у меня было», — говорит о себе борец Леван Тедиашивили, двукратный олимпийский чемпион⁵. Может ли обыкновенный человек, увидев, сколько сил тратит лыжник высокой квалификации на однообразные изнурительные тренировки, может ли он поверить, что тренировки приносят радость? Но это ощущение никогда не покидает знаменитую норвежку Аннет Бё: «...я не устаю от лыж. Они для меня всегда радость!»⁶

Сразу бросается в глаза спортсмен, который легко, непринужденно выполняет технический прием. Эта внешняя легкость — отражение легкости внутренней, когда поет и душа и тело. Мастерство — великий источник положительных эмоций в любой деятельности. Технически совершенные действия спортсмена и более экономичны: на единицу деятельности тратится меньше сил и времени.

Техническое совершенство во многом предопределяют спортивные способности — психические качества, необходимые для быстрого и успешного освоения деятельности. «Для меня все это было просто игрой, доступной и увлекательной», — вспоминает о тренировках в начале своей спортивной судьбы Сергей Бубка⁷. Восприимчивость Сергея при обучении была поразительной. В телевизионной передаче, посвященной этому спортсмену, тренер Бубки говорил, что одного показа порой было достаточно, чтобы коренным образом изменить какой-либо технический элемент прыжка.

Одаренность и склонность к занятию определенным видом спорта часто совпадают. Чем больше в одаренности удельного веса психических способностей по сравнению с физическими задатками, тем сильнее призвание. И напротив, молодого человека с преобладанием физических задатков чаще замечает тренер и приглашает к себе заниматься, нежели тот сам обращается к тренеру. Наставник, ориентирующийся на физические данные, подходящие к виду спорта, порой не считается с желанием

своего подопечного. Вспоминает олимпийская чемпионка, неоднократная рекордсменка мира в беге на средние и длинные дистанции Людмила Брагина: «Мне хотелось бегать, но тренер в педучилище сказал: «Будешь заниматься прыжками». А прыжки мне не давались, хоть убей, выше 145 сантиметров планка не поднималась. Но однажды меня попросили стартовать в беге на 800 метров. Неожиданно для всех я показала быстрые секунды. К великой моей радости, была переведена в группу бегунов. Тренировалась легко и с удовольствием».

Если спортивная одаренность многогранна, то молодому человеку нередко трудно остановить свой выбор на каком-то одном виде спорта. Бывает и так, что внешняя привлекательность одного вида спорта берет верх над еще не осознанной потребностью в другом. Большой мастер скоростного бега на коньках Карин Канна-Энке из ГДР начинала с фигурного катания, ярких успехов в нем не добилась, сменила специализацию и поднялась к вершинам мастерства⁸.

Мощность функциональных систем одаренного спортсмена может быть настолько велика, что их потребность в нагрузке перерастает уровень предъявляемых к нему требований. Не тренер стоит над спортсменом, принуждая его: «Сделай еще раз, и еще...», а сам спортсмен — в избытке сил — ищет дополнительную работу. Инга Артамонова, например, любила тренироваться наравне с мужчинами. Евгений Гришин чередовал зимний конькобежный сезон с летним, занимаясь велоспортом. Валерий Маслов — хоккей с мячом и футбол. И все это на высшем уровне мастерства!

Спортивная одаренность часто не ограничивается одним видом спорта. Блестящим футболистом и хоккеистом был Всеволод Бобров. Выдающегося хоккеиста Александра Мальцева К. И. Бесков настойчиво приглашал в футбольную команду. Через неделю после того, как Иван Трегубов спросил: «Что это такое?» — впервые увидев шайбу (до этого ему был знаком только хоккей с мячом), он уже играл в составе армейцев против столичного «Динамо». Йоханнес Коткас был не только знаменитым борцом, но и чемпионом страны в метании молота, всесоюзным рекордсменом в толкании ядра. О неоднократном чемпионе и рекордсмене мира, олимпийском чемпионе в метании копья Янне Лусисе спортивная общественность впервые узнала как о способном десятиборце⁹.

В тренировочном процессе физически одаренному

спортсмену может не доставать физической нагрузки, а психически одаренному — сложности, разнообразия. Уже на что были уникальны, не похожи одна на другую тренировки А. В. Тарасова, но и они не насыщали функциональных потребностей Анатолия Фирсова. «Подчас мы, тренеры, пытались сдерживать на тренировках неуемного Анатолия, однако бесполезны эти наши попытки были. Более того, он сам накручивал сложность в предложенных нами упражнениях. Ведение шайбы усложнял прыжками, такими танцевальными па — наподобие нынешней аэробики. При обводке успевал еще и кульбиты делать. Словом, так красиво усложнял сам себе жизнь, что другие армейцы, которых всегда было трудно удивить сложностью тренировочных упражнений, на Анатолия просто засматривались»¹⁰.

Щедрость таланта ярко проявляется в тактике спортсмена. Владимир Куц никогда не бегал за чьей-нибудь спиной. Сергей Бубка всегда прыгает с большим запасом пролета над перекладиной.

Одаренность экономит время и силы. Это дает возможность, оставаясь номером один в спорте, добиваться успехов и вне его. Елена Петушкова, прекрасный мастер выездки, успешно совмещала спортивную деятельность с наукой. Леван Тедиашвили, не прекращая победоносных выступлений, закончил институт физкультуры и юридический факультет. Уго Санчес, футбольная звезда Мексики, игрок мадридского «Реала» и сборной страны, в еще более жестких условиях профессионального спорта окончил высшее учебное заведение.

Известный спортивный журналист С. Токарев сравнивает натуру одаренного спортсмена с парусом, способным не только принять на себя шквал соревновательного стресса, но именно благодаря ему развить необходимое ускорение¹¹. Такие спортсмены показывают высшие результаты именно на соревнованиях, а не в будничных условиях тренировок. «Знаю я гимнастов, которые, несмотря на не очень удачные последние занятия, умеют удивительно собраться на турнире. Вот, к примеру, Дима Билозерчев. Иногда казалось, что он не готов к старту, что-то у него в зале не кленлось. А выходил на помост — другой человек»¹², — пишет о своем товарище по сборной Владимир Маркелов. Чем ответственнее соревнование или ситуация на нем, тем выше результат. Такие спортсмены забивают решающие голы в решающих матчах. Они, выходя в роли запасного, становятся чемпионами. Так,

например, было с гимнастом Юрнем Королевым. Первый раз он стал абсолютным чемпионом мира в 18 лет, дебютировав в сборной. Второй раз — в 23 года, когда на него уже никто всерьез не рассчитывал¹³.

Болеельщики, как в театр на выступление большого артиста, ходят на спортивные стадионы и площадки посмотреть одаренного спортсмена. Ходили на Стрельцова и Харламова, ходят на Черенкова и Фетисова...

Талантливый спортсмен испытывает предстартовое волнение, схожее с волнением актера перед тем, как поднимется занавес и начнется спектакль. Даже в таком не избалованном вниманием зрителей виде спорта, как стрельба. Например, Марина Добранчева, многократный чемпион мира, ведет стрельбу из пистолета особенно удачно, когда за ее спиной собираются болеельщики¹⁴. А вот слова одного из основателей школы классической борьбы Г. Мазура: «Выходя на манеж, я чувствую себя так, как чувствует себя актер, которому предстоит сыграть любимую роль. Волнение охватывает все существо, но это не парализующий страх — это сила, собирающая воедино все чувства, всю волю, все внимание... Наступают минуты высшей свободы, подлинного счастья творчества. Могу сравнить себя с артистом еще и потому, что неизменно испытывал магическое воздействие переполненного зала. Никогда во время тренировочных поединков я не испытывал такого воодушевления»¹⁵.

О Светлане Гроздовой писалось: «Света не думала о победах, воспринимая гимнастику скорее как искусство. Ей важен был зритель, его реакция, его аплодисменты, и потом уже оценки судей»¹⁶. Про таких людей не точно говорить «жизнь, отданная спорту» — правильнее: «жизнь, данная спортом». Спорт для них не столько тяжелая работа, сколько радостная возможность самовыражения. Во время спортивной борьбы они не уходят в себя, оберегают нервную систему от соревновательного стресса. Двукратный чемпион Европы лучник Владимир Ешеев: «...для меня главный интерес в спорте — борьба с открытым забралом. Я вижу, как соперник попадает в мишень, и знаю, что обязан его обойти. Мне иногда говорят: «Зачем ты эмоций попусту расходуешь?» Но как же попусту, если мне на самом деле это надо!»¹⁷ Известная в прошлом спортсменка, ставшая телекомментатором, однажды призналась, что накануне выступления в программе «Время» целый день буквально не находит себе места. На вопрос, зачем же в таком случае ей нужна эта рабо-

та, она ответила: «К таким эмоциям я привыкла в спорте, я без них уже не могу»¹⁸.

Первая победа может стать для спортсмена «сладкой отравой», без которой жизнь становится бесцветной и пресной. Так, например, было с Еленой Петушковой. «Но вот, получив третий разряд, я испытала счастье и гордость. И произошел перелом. Прежде все, что я делала, сидя в седле, было выполнением посильных заданий. Но, видимо, количество перешло в качество — в меня вошел спорт. Крохотный в общем-то успех породил ни с чем не сравнимое ощущение полета души, когда грудная клетка словно расширяется и ты как воздушный шарик — ты летнешь»¹⁹.

Если спортсмен не смог совладать с собой, первое соревнование может стать и последним, поставить перед ним непреодолимый психологический барьер. Известный тренер С. М. Вайцеховский признавал, что страх перед ответственными соревнованиями помешал ему стать большим спортсменом. Чем выше был ранг соревнования, тем незначительнее казался он самому себе. А началось все с первого старта, которого Вайцеховский постарался избежать, переев мороженого²⁰. Это типичный случай психологической защиты — «уход в болезнь», когда необходимо снять бремя личной ответственности.

Пробу на способность выдерживать соревновательный стресс некоторые тренеры понимают как пробу на природную силу нервной системы спортсмена, которого бросают как щенка в воду: выплывет — значит, годен. Сколько же тех, кто мог бы стать спортивной гордостью страны, загубил такого рода «естественный» отбор! Успех на соревновании предопределяет не столько сила нервной системы, сколько комплексная подготовленность спортсмена — физическая, техническая, тактическая, психологическая. Умелый тренер должен выбрать верный момент для первого выступления и оказать дебютанту психологическую поддержку на соревновании. Вот что рассказывает о своем первом выступлении двукратный чемпион мира и Европы по классической борьбе, победитель международных соревнований «Дружба-84» Теймураз Апхазава. В 15 лет он попал в Тбилиси на спартакиаду школьников. В первой же схватке проиграл слабому сопернику. А когда узнал, что в следующем поединке придется встречаться с чемпионом республики, совсем упал духом. Целый день он через силу что-то ел, стремясь выйти из своей весовой категории и утром не выступать. Но тренер решительно

вмешался и потребовал согнать вес. Пришлось, надев на себя побольше курток и штанов, бегать по незнакомому большому городу. В районе складов за ним увязалась погоня из вооруженной охраны и сторожевых собак. От погони удалось оторваться, но при этом Теймураз заблудился. Лишь под утро, вконец усталый, нашел он свою гостиницу. А пора уже идти в зал. Когда встал на контрольные весы, оказалось — норма. И после этого Апхазава выиграл все оставшиеся поединки и титул победителя спартакиады школьников республики²¹. Как видите, оказалось достаточно и физических и психических сил.

Для одаренного спортсмена характерны интуиция и импровизация. Специфические чувства спортивного предмета (например, мяча у футболиста), среды (например, воды у пловца), предвидение действий противника (у игрока, единоборца) могут быть и результатом опыта, навыка. Но откуда у Елены Петушковой, впервые севшей на лошадь (в семье тоже никто не занимался конным спортом), взялась правильная посадка? О достаточности подражания однажды увиденному не может быть и речи. «Впервые в жизни очутившись в седле, я почувствовала себя хоть и неудобно — очень почему-то высоко над землей, — но терпимо. Однако лишь раздалась команда «Рысью ма-арш!», я ощутила сильнейшие толчки, непрерывно следовавшие один за другим. Седло вдруг оказалось необычайно скользким, и каждый следующий толчок заставлял меня сползать то вправо, то влево... Но, как ни странно, я все еще была в седле. Больше того, через несколько минут в движениях лошади проступил для меня определенный ритм. Поймав его, я стала приподниматься на стременах, так сказать, через раз. Кажется, что-то начало получаться... Тренер подошел к маме и спросил, ездила ли я верхом раньше. Услышав, что не ездила, недоверчиво покачал головой»²². А вот что думает сама спортсменка о природной одаренности: «Научить человека понимать лошадь очень трудно. Не знаю, можно ли вообще этому научить. Способность к почти телепатическому контакту с животным должна быть от природы, а индивидуальный опыт лишь развивает ее. Недаром про особенно способных всадников в конном спорте говорят: «Он с чутьем»²³.

Прекрасно сказано о таланте хоккеиста А. В. Тарасова, видевшим искусство большого мастера в личных качествах и неповторимых особенностях игры: «Как та-

лантливый актер, такой спортсмен неповторим в своих движениях, в действиях, в игровых решениях, в творческой манере. Каждый раз, на каждом матче, в его «почерке» появляется какая-то новая черточка, обогащающая творческий почерк мастера, придающая этому почерку новый, неизвестный прежде, оттенок, и все это делает сегодня игру талантливого спортсмена новой, одновременно и узнаваемой и неузнаваемой — как будто той же самой, что и вчера, и все-таки иной, более интересной и более зрелой»²⁴.

Как уже говорилось, индивидуальный стиль деятельности одаренного спортсмена — его природный стиль. О боксерах К. В. Градополов сказал так: «У нас в боксе были и есть мастера, к которым не приставала никакая типовая техника»²⁵. Индивидуальный стиль спортсмена выражается в особенностях его техники и тактики. «Индивидуальная манера боя вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера. Манера эта зависит и от физических особенностей и от психических свойств спортсмена. А индивидуальное выражение она получает в технике и тактике»²⁶. Владимир Енгигбарян — левша, но стоял в левосторонней стойке, что позволяло ему наносить удары из самых неожиданных положений. Валерий Попенченко широко держал руки и отклонялся назад более, чем принято. Широко расставленные руки ограничивали пространство для маневра противника, держали его словно в захвате, под постоянной угрозой боковых ударов. Напряженные мышцы спины при откинутах назад туловище, как взведенные пружины, в любой момент были готовы стремительно бросить тело вперед, вложить в удар дополнительную силу. Виктор Агеев низко держал руки, оставляя голову совершенно раскрытой, и таким образом стремился вызвать противника на атаку. Все перечисленные спортсмены были мастерами высочайшего класса.

Одаренные спортсмены находят свое творческое лицо непосредственно в ходе деятельности — спонтанно. Техника и тактика в таких случаях основываются на интуиции и импровизации более, чем на сознательном расчете. Именно так, по мнению А. В. Тарасова, играли Локтев, Альметов, Александров²⁷.

Особую яркость стилю одаренного спортсмена придает коронный технический прием, отмечающий, как фирменный знак, его артистическую индивидуальность. Это и знаменитый финт Михаила Месхи, и удар «сухой ласт»

Диди, и неповторимый технический прием «клюшка — конек — клюшка» Анатолия Фирсова.

Важное свойство чувственно-двигательной одаренности спортсмена — чередование расслабленности и взрывных действий, т. е. подвижность нервно-психических процессов, при высочайшей развитости оперативного внимания — можно проследить на примере действий хоккеиста Фирсова. «Этот мастер подходит к сопернику спокойным, может быть, даже чуть вялым, но в последнее мгновение взрывается, и... это уже другой, не похожий на прежнего хоккеист — огневой, страстный, импульсивный спортсмен. Так вот, эти мгновения превращения и есть та черта таланта Фирсова, которая выделяет армейца из массы хоккеистов просто способных»²⁸.

Природная развитость ряда психических свойств, и в первую очередь внимания, — важный компонент чувственной организации деятельности. Известный хоккеист Валерий Васильев мог одновременно делать несколько дел. Говорит А. В. Тарасов: «Думаю, Валерий видел не только всех — своих и чужих — игроков на площадке, но и друзей, сидящих на трибунах. В ходе матча Васильев мог понтересоваться у телекомментатора, сидящего у борта, как идет, например, шахматный матч в Багно, не упуская ни на мгновение из рук нить игры — собственной и команды»²⁹.

Чувственно организованная деятельность либо интуитивна, либо доведена до автоматизма тщательной шлифовкой. Например, Владимир Ешеев рассказывает о себе так: «... главное в национальной стрельбе из лука — это чувство выстрела, а в спортивной — доведенный до высочайшего искусства автоматизм техники выстрела. Правда, у меня и до сих пор случается на соревнованиях, когда при жесткой конкуренции вдруг начинаю стрелять не на «технику», а на «чувство». Иногда здорово получается. Хотя стрельба на чувство выстрела не означает стабильно высокой стрельбы»³⁰.

СОСТОЯНИЯ

Спортсменам свойственны особые состояния, в которых они показывают лучшие свои результаты. Для одаренных спортсменов характерна деятельность, организованная преимущественно подсознательно на уровне чувственно-двигательных автоматизмов (чувственный способ деятельности). Поэтому их лучшие — оптималь-

ные — состояния связаны с деятельностью такого рода.

Можно выделить психические (радость, уверенность, воодушевление и др.) и физические (бодрость, раскрепощенность, легкость движений и др.) компоненты оптимального состояния.

Бодрость. «Чувствую, что смогу сегодня попасть в списки мировых рекордсменов! У меня ноги так и поют, так и просятся на лед. Это всегда отличный признак!» — так говорила о своем состоянии конькобежка Берта Злобина перед установлением мирового рекорда³¹.

Раскрепощенность. В 1962 г. Инга Артамонова установила подряд два мировых рекорда. «Сказочная легкость», — прокомментировала она свои ощущения во время забегов³².

Воодушевление. Эмиль Затопек, замечательный чехословацкий бегун, должен был в 1954 г. стартовать на соревнованиях в Париже на дистанции 5 км. Он ждал этих соревнований с большим волнением, связывал с ними особые надежды. Однако французские власти отказали в визе. Общественность стала на защиту Затопека. Ночью, накануне соревнований, он был разбужен известием, что виза во Францию все-таки получена. По закону эмоций (П. В. Симонов) такая контрастная смена информации, перепад в надеждах — от маловероятной, но страстно ожидаемой, до неожиданно осуществившейся, когда, казалось бы, все уже потеряно, — вызывает бурю положительных эмоций. Приплюсуйте к этому состояние задетого спортивного самолюбия. Он вылетел в Париж рано утром. В 13 часов принял старт и установил мировой рекорд. Единственный в его жизни на дистанции 5 км, побив рекорд 12-летней давности. А через день в Брюсселе — новый рекорд мира на дистанции 10 км. Это была вершина спортивной жизни Затопека³³.

Уверенность. Янис Лусис, олимпийский чемпион: «Помню, как, уходя на соревнования, которые проходили у нас в Риге, сказал жене, что иду бить рекорд. Был в хорошей форме и верил: быть сегодня рекорду. Так оно и случилось...»³⁴

Чувство уверенности, как правило, обусловлено степенью подготовленности спортсмена к конкретному соревнованию, а также возможностями других спортсменов в данный момент составить ему конкуренцию. Кроме того, уверенность как состояние может быть производным такого фундаментального свойства личности, как вера в себя. Рожденным одаренными, отмеченным особой пред-

назначенностью, познавшим блистательный успех, талантливым людям трудно отказать себе в мысли, что они избранники судьбы. Они верят в свою исключительность. Нередко этой вере сопутствуют и суеверия: приметы, талисманы, ритуалы...

Рассказывает Инга Артамонова. Однажды в Финляндии спортсменке подарили фарфоровую собачонку. Инга искренне верила в то, что она приносит ей удачу, и всем об этом рассказывала. Услышал ее рассказ и один маленький мальчик, который был у нее в гостях со своими родителями. Видимо, ему тоже захотелось иметь счастливый талисман, потому что собачонку он из квартиры унес. Случилось это в 1959 г. А вернул ее мальчик после настойчивых требований и слезных просьб только через три года. Этот период, с 1959 по 1962 г., по мнению спортсменки, был самым невыразительным в ее спортивной биографии. И именно в 1962 г., когда фарфоровая игрушка вернулась к ней, наступил пик ее славы — сезон, в котором она не проиграла ни одного соревнования³⁵. И еще одна примета Инги Артамоновой: «Для меня високосные годы не бывают радостными: я или болею, валяюсь по больничным койкам, или плохо бегу — падаю на дистанциях, не верю в себя»³⁶.

Из интервью с Гарри Каспаровым, чемпионом мира по шахматам:

«— Говорят, что вы верите в приметы и считаете счастливым число тринадцать?»

— А как же мне не считать? Ведь я родился тринадцатого апреля. Лет пять назад я сообразил, что Карпов — двенадцатый чемпион мира и, сколько бы он ни выигрывал, двенадцатым и останется. Значит, у меня есть шанс стать тринадцатым. Так в общем-то и получилось. Более того, я выиграл матч со счетом 13:11. Слишком много радости принесло мне это число, и я просто обязан считать его счастливым»³⁷.

Впечатляющее достижение, личный или мировой рекорд спортсмену даются, как правило, на пике активации, который достигается в стрессогенной атмосфере соревнований. Не раньше и не позже. Стресс этот положительного свойства — эвстресс. Спортсмен заражается энергией состязаний, эмоциями зрителей, показывает свои лучшие результаты именно на соревнованиях, а не на тренировках. Это другая особенность оптимальных состояний чувственной деятельности. Понятно, что для того, чтобы сильное возбуждение было эффективным,

оно должно стать управляемым. Но ни высокий уровень активации, ни управление возбуждением не зависят от сознания — чувственную деятельность регулирует подсознание. Выручают особенности организма (сильные, урввиовешенные нервные процессы, функциональные потребности в эвстрессе) или вмешательство счастливых обстоятельств.

Следует подчеркнуть, что оптимальное для спортивной деятельности состояние возможно только при комплексном сочетании в нем физического и психического компонентов. Причем психический компонент играет более значимую роль.

Иногда в предстартовом состоянии спортсмена присутствуют только отдельные компоненты хорошего состояния. Например, только физическая готовность без готовности психической. Ирина Роднина: «На чемпионате страны пропустила все сложные прыжки. Понимаю, что надо прыгнуть, захожу на прыжок и... прыгаю одинарный... Сил во мне полно. Свежая, готовая к старту, а ничего поделать с собой не могу. Внутренне опустошенная, равнодушная...»³⁸

Вмешательство непредвиденных обстоятельств иногда выручает спортсмена в подобных случаях. Говорят, клин клином вышибают. Один стресс (избыток внутреннего возбуждения на почве психического стресса) можно «выбить» другим стрессом. И в результате уравновесить состояние высочайшей активности. Много переживаний в связи с предстоящим выходом из пары Алексея Уланова испытала в 1971—1972 гг. Ирина Роднина. «Находясь в отменной физической форме, стабильно исполняя свои программы, но далеко не в лучшей психической готовности и отправились мы на Олимпиаду в Саппоро...»³⁹ А в Саппоро произошло вот что. Незадолго до выступления обнаружилось, что в Ирининой сумке нет коньков. Это С. А. Жук, пока Роднина отдыхала, взял их подправить, не поставив спортсменку в известность.

«Эти сорок минут, пока я искала коньки и пока шла к Жуку, — вспоминает она, — так вымотали меня, что к старту я подошла — ну, как получше выразиться — не то чтобы равнодушной, но что уж точно — абсолютно уравновешенной. После того, что я пережила, все остальное казалось детским лепетом. Психическая разгрузка у меня была полной»⁴⁰.

Если же внешние обстоятельства счастливо не вмешиваются в подобного рода ситуации, то спортсмену порой

ВЭС г. Владимир
52580/а.

не удастся деятельность даже в прекрасном физическом состоянии. Особенно это характерно для тех, с кем такой пик физической формы случается на соревновании впервые. Юрий Тармак: «Большую пользу... оказало мне поражение в чемпионате страны 1972 года. В квалификационных соревнованиях прыгнул тогда на 225, показав лучший результат сезона в мире. Был абсолютно уверен в том, что на основных прыгну еще на 3—5 сантиметров выше. А взял лишь 218. Нет, не отяжелели мои мышцы, не перегорели нервы... Выпрыгивал вверх так, что казалось — не вернусь обратно на землю. А дальше ничего не получалось... Я был уже опытный спортсмен, 26 лет от роду. И вдруг сделал важное для себя открытие: никогда не доверять ощущению свободы и легкости, всегда держать его под строжайшим контролем»⁴¹. Даже опытным спортсменам бывает порой чрезвычайно трудно справиться с избытком сил, который приходит в конфликтное несоответствие с возможностями техники. Янис Лусис, выступая на второй для себя олимпиаде, в Мехико, так описывает свои ощущения: «Столько накопил сил, что никак не мог их правильно использовать... В конце концов я мечтал об одном: поскорее устать. И к четвертой попытке я наконец устал...»⁴² Эта попытка стала золотой.

Когда спортсмен впервые устанавливает мировой рекорд в оптимальном состоянии чувственной организации деятельности, это случается, как правило, неожиданно. Схема примерно следующая. Спортсмен не особенноотягощен ответственностью, потому что кто-то уверенно лидирует или соревнования не слишком престижные. И вдруг приходит легкость, непринужденность, показатели растут. Все бы хорошо, но в голову западает мысль о рекорде — от мысли бросает в жар. Резко повышается эмоциональное возбуждение, исчезает гармония, происходит выход не только из оптимального состояния, но и вообще из деятельности, организованной чувственным способом. И тут спортсмена подстерегает срыв... Но, как только падают шансы на рекорд, возвращается прежнее непринужденное состояние. И как только возвращается прежнее состояние, вот он, мировой рекорд. Людмила Аржанникова (стрельба из лука) рассказывает о своем первом мировом рекорде: «Лидерство тогда уверенно захватила Бутузова. Я шла за ней как бы на волне, что было несложно. И вот мы приступили к стрельбе на дистанции 60 м... ощущала какой-то особый подъем, если

хотите — вдохновение. Удачно провела первую серию, а во второй стрела угодила в «шестерку»... Понасть в «шестерку» на 60 м — это непροститительно... по логике, рекордов с «шестеркой» не бывает. Как я потом поняла, ошибка была как форточка в душевой комнате: она помогла сбросить напряженно, справиться с волнением. Выходя на последнюю серию, очков уже не считала... Никто не подходил, не подсказывал, как обычно... Меня это даже веселило. Так, как бы шутя, и отстрелялась»⁴³.

Другой случай. Рудольф Поварницын в этот день (11 августа 1985 г.) не планировал рекордного результата. Шли соревнования не самого высокого ранга (полуфинала Кубка СССР по легкой атлетике). Но они «наложлись» на физиологическое состояние готовности, оптимальный естественный биоритм. По словам спортсмена, он почувствовал, что прыжки «пошли». Так было до рекордной отметки. Первые две попытки на рекордной высоте (240) были сорваны из-за «страшного волнения». Шансы резко упали — остался последний заход. Спортсмен несколько успокоился, и планка, над которой он взмыл, не шелохнулась»⁴⁴.

Легендарная метательница Тамара Пресс, испытывала однажды похожее состояние, позже сознательно использовала полученный опыт в соревновательной тактике. В 1958 г. на первенстве страны по легкой атлетике лидировала Галина Зыбина. И Тамара, перестав волноваться, толкнула ядро дальше, чем Зыбина. Так она завоевала свое первое «золото» в жизни. А в 1964 г. на Олимпиаде в Токко Тамара Пресс выиграла две золотые медали. Вот что она рассказывает о тактике, которую применила в тех соревнованиях: «...решил не сразу стремиться к высокому результату. Если я толкну ядро сразу за 18 м, мои главные соперницы решат, что им терять нечего, успокоятся и могут добиться высоких результатов. Так ведь было и со мной на первенстве страны 1958 г...»⁴⁵

СПОРТИВНОЕ САМОЛЮБИЕ

«Сопrotивление других всегда было моей силой», — пишет о себе Инга Артамонова⁴⁶. В 1957 г. она впервые попала в сборную страны по конькобежному спорту. И тут же вступила в конфликт с известной спортсменкой, лидером команды, рекордсменкой мира. Инга на глазах у всех поспорила, что уже этой зимой выиграет у нее.

Тренировалась много, ожесточенно. «Я обращалась во сне к старику Хоттабычу, чтобы он мне помог завтра победить... Победить не на чемпионате страны, а выиграть лишь у рекордсменки». И она победила.

Спортивное самолюбие — характерная особенность одаренного спортсмена. Вызывающее или пренебрежительное отношение, проявленное к нему со стороны соперника, партнера, тренера, представителя спортивного руководства или общественности (вообще, любым значимым для него лицом), способно вызвать у спортсмена редкостное по силе и эффективности стремление к победе. Расскажу о нескольких блестящих победах, которым способствовало именно обостренное самолюбие.

«Накануне решающего матча СССР — Канада (первого для нашей сборной чемпионата мира в Стокгольме в 1954 г.) в шведской прессе появилась карикатура, на которой верзла-канадец давал урок хоккея сидящему за партой ученику — Боброву. Зная канадцы самолюбивый характер Всеволода, они заплатили бы, наверное, шведскому художнику-карикатуристу, чтобы тот не публиковал свое «произведение». Увидев себя в газете, Всеволод закурил, что называется, удила. «Вечером рассчитаемся», — сказал он. И рассчитались. Сборная СССР, разгромив канадцев 7:2, стала чемпионом мира и Европы, а капитан сборной Всеволод Бобров был назван лучшим форвардом турнира⁴⁷.

Накануне легкоатлетических соревнований в Лос-Анджелесе, где под куполом «Форума» должны были собраться сильнейшие шестовики мира, главный, пожалуй, конкурент Сергея Бубки экс-рекордсмен мира Билли Олсон дал несколько интервью в газетах. «Он, — рассказывает Сергей, — утверждал, что обязательно выиграет у меня, потому что я его боюсь. Эти заявления не только удивили, но и, честно говоря, раззадорили». В результате Сергей Бубка установил новый мировой рекорд для залов — 5 м 94 см⁴⁸.

Экс-чемпион мира по гимнастике Эберхард Гингер, отвечая на вопрос журналиста, какие соревнования для него были самыми драматическими, сообщил о случае на чемпионате мира-81 в Москве. «К тому времени мне шел уже 30-й год, и я твердо решил расстаться с большим спортом. Мне очень хотелось как следует выступить, уйти, так сказать, с гордо поднятой головой. Ставку я сделал на свой самый любимый снаряд — перекладину. Но, как назло, на этом снаряде десятибалльные оценки

сыпались как из рога изобилия — «десятки» получили Акоюн, Ткачев, Гуго из Японии. Честно признаюсь, я сильно волновался. Тут ко мне подошел один из гимнастов и сказал: «Как? Ты еще собираешься выступать?» Вы знаете, у меня в этот момент потемнело в глазах. Эберхард Гингер вышел на помост... и через несколько минут на табло вспыхнула цифра — 10⁴⁹.

Спортивное самолюбие по-своему сопряжено с чувствами ответственности, долга и чести. Эти чувства для человека одаренного, с присущим ему конкретным восприятием действительности, обращены, как правило, к родным, друзьям, перед которыми никак нельзя ударить в грязь лицом. Особенно если они становятся свидетелями борьбы, которую ведет спортсмен.

На чемпионате Европы 1966 г. борец С. Агамов неожиданно проиграл первый период финального поединка. В перерыве тренер сборной команды СССР А. И. Колесов, зная особенности борца, сказал ему, что поединок транслируется телевидением, в том числе в его родной город Баку. После этого Агамова на ковре было не узнать, он одержал бесспорную победу⁵⁰.

Юрик Варданян, олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира по тяжелой атлетике: «Для меня же понятие о чести спортсмена предельно конкретно. Если я проиграю, то как буду смотреть в глаза родным, друзьям, соседям? Что скажут земляки-ленинканцы, которые так горячо за меня болеют?»⁵¹

НЕДОСТАТКИ — ПРОДОЛЖЕНИЕ ДОСТОИНСТВ!

Все тренеры единодушны в своем мнении: с талантливыми спортсменами работать ох как не просто. «Все таланты... люди, как правило, трудные, сложные» (С. М. Вайцеховский)⁵². «Черт бы побрал эти таланты! Лучше бы их не было. Вот где они у меня сидят...» (тренер, оставшийся неизвестным)⁵³. «Ведь талант обычно требует особого внимания, особой заботы. Он больше других умеет в спорте, и поэтому работать на тренировках с ним труднее...» (А. В. Тарасов)⁵⁴.

Итак, одаренный человек настаивает на особом к себе отношении. Ему больше, чем другим, даю от природы. Ему оказывают повышенное внимание болельщики, меценаты, специалисты. И у спортсмена развивается особая психика, стержнем которой становится эгоцентричность. «Я» талантливого человека не затеряно, как пылинки

среди миллионов других пылинок. Оно — центр окружающего мира, который вращается вокруг него. Типичные черты эгоцентризма: самоуверенность, потребительское отношение к окружающим людям, высокая требовательность к другим и низкая к себе. Если такие черты развиваются с младых ногтей, то рост способностей опережает развитие характера. Спортсмен остается большим ребенком. Его неразвитый, или, как принято говорить, инфантильный, характер проявляется в негативизме (упрямстве, неуступчивости), капризности (полной зависимости поведения от настроения, состояния), невосприимчивости к критике, непрекращаемости суждений, истерических реакциях на трудности.

Признанные обществом способности, легкость (в силу природной одаренности) достижения первых успехов формируют у молодого человека праздничное отношение к жизни, которая должна доставлять только радость и удовлетворять потребности немедленно («здесь-и-теперь»), по первой прихоти. «К сожалению, — писал Тарасов, — через мои руки проходили и таланты с эгоистичным, тяжелым характером. Сыграет такой хоккеист матч, и если не забросит он сам шайбу, если не напишут о нем газеты, то он плохо тренируется, а если ему вдруг покажется, что партнеры работают на него не так старательно, как ему хотелось бы, то он может и накричать на них, может и обругать товарищей. Чуть что не так, и он опустит руки, потому что привык действовать по настроению...»⁵⁵

Сигналом достаточности тренировочной нагрузки для одаренного спортсмена являются ощущения, мало отличающиеся от привычных, составляющих некий достаточно приятный эмоциональный фон. Как только насыщается потребность в нагрузке, происходит резкий спад активности, потеря интереса к занятиям, стремление их закончить. По признанию Инги Артамоновой, она могла за одну тренировку сделать в несколько раз больше, чем другие, не теряя чувства удовольствия, но могла позволить себе и вовсе не прийти на тренировку⁵⁶.

Вот некоторые иллюстрации «упрямства», «капризности» и т. д. «...Корбут соткана из противоречий. Человек настроения, Ольга то неделями не выходила из зала, поражая фанатизмом тренера Ренальда Кныша, то капризничала, уходила в себя, с вызовом заявляла, что бросит надоевшую гимнастику»⁵⁷. Об экс-рекордсмене мира в плавании на спине Сергее Заболотнове тренер

отзывается как о «спорщике», которого невозможно переубедить, подчеркивая, что эта черта характера в нем основная⁵⁸. Уже закончив выступать, Ирина Роднина призналась: «...есть у меня пренебрежительная черта, я называю ее «упертостью». Это упрямство, помноженное на злорадность; вот знаю, что ошибаюсь, но все равно буду стоять на своем — поди-ка докажи, что не права»⁵⁹.

Здоровый молодой организм природно одаренного спортсмена сохраняет избыток сил и после тренировок. В погоне за удовольствием спортсмен забывает, что его возможности не беспредельны. При безжалостной эксплуатации (табак, алкоголь, бессонные ночи) здоровье уходит безвозвратно вместе с молодостью.

Избалованность в семье, привилегированное положение в коллективе, «звездная болезнь» после громких побед — все это приводит одаренного спортсмена к кризису деятельности. Этот кризис проявляется в систематических нарушениях режима, в конфликтах с тренером и командой, в ухудшении спортивных результатов. Следствием может быть ссора с требовательным тренером, переход в команду, где дисциплине не придадут большого значения или где на фоне середняков можно оставаться «первым парнем на деревне».

Возрастание объективной необходимости работать больше и интенсивнее, работать над своим характером, менять что-то в методике, в себе, в отношении к делу встречает спортсмена при переходе из юниорского спорта в спорт зрелых мастеров. Немудрено растеряться, особенно тем, кто привык верховодить среди своих сверстников благодаря природной одаренности. К сожалению, именно здесь, в период становления мастера, нередко происходит потеря одаренных ребят, чемпионов страны, Европы и мира — первых номеров среди юниоров, которые затем растворяются в общей массе рядовых спортсменов. «Вдумайтесь в такой факт: из числа наших победителей международных юношеских соревнований титулы чемпионов и призеров олимпийских игр, мировых и европейских первенств затем завоевывают 3—4 процента спортсменов»⁶⁰. Это статистика только по плаванию. А в боксе? В футболе?

Даже преодолев эту полосу кризиса и закрепившись в командах мастеров, ходя в «перспективных», молодые одаренные спортсмены не особенно стремятся туда, где спорт требует более высокого напряжения сил. Вот что по этому поводу пишет Владимир Плавунов,

неоднократный чемпион мира по хоккею с мячом: «...известны случаи, когда молодые спортсмены без энтузиазма реагировали на приглашения в более сильные клубы. Причиной в том, что в высококлассной команде и требования выше, и поблажек не жди. А в середняках жизнь спокойнее, да и отличиться на общем фоне легче. Не потому ли иные из «перспективных», неплохо зарекомендовавшие себя в клубе, ничем не проявили себя в сборной?»⁶¹

Не менее распространены случаи ухода от требовательного тренера, связанные с возросшей популярностью, возросшей самооценкой.

Галима Шугурова — обладательница всех высших титулов в художественной гимнастике (абсолютная чемпионка мира и Европы, многократная чемпионка СССР). «Какими только эпитетами не награждали ее журналисты: и «маленькой кудесницей» она была, и «черноглазой грацией», и «феей гимнастики». Пишет член технического комитета по художественной гимнастике ФИЖ В. Батаен: «Сочетание таких качеств, как гибкость и прыгучесть, встречается довольно редко. Галима же обладает этим чудесным природным даром в полной мере...» Тренер у нее — Горенкова, великая труженица. «Горенкова знала, как необыкновенно талантлива ее Галя, и при этом приучила ее трудиться до седьмого пота». В 1975 г. Шугурова ушла от своего тренера. «Я уже стала чемпионкой мира. Думала, взрослой стала, хотелось самостоятельности. В жизни многих спортсменов случается такое. Подступает вдруг непреодолимое желание поступать только по своему усмотрению. У одних это происходит раньше, у других — позже. Мне тогда уже было 22 года, а я еще не понимала, какую обиду нанесла тренеру»⁶². Потом она вернулась к Горенковой...

Олимпийский чемпион в беге на лыжах Вячеслав Веденин так рассказывает о ситуации, которая сложилась в коллективе с приходом в него тренера Павла Константиновича Колчина: «В нашей группе были и лыжники, которые уже проявили себя на всесоюзных соревнованиях, — сложились у них и гонорки, и упрямство, и желание все сделать по-своему. И когда они столкнулись с жесткой системой Колчина, с его максимализмом, то пошли осложнения. В конце концов эти ребята ушли к другим наставникам — позднее, правда, выяснилось, что никому из них так и не удалось добиться больших успехов»⁶³.

Вагиз Хидиятуллин: «Иногда мог позволить себе после тяжелой игры всю ночь не спать... Думал, молодой, здоровья хватит. Как я ошибался! И как жалею сейчас, что вовремя не прислушивался к советам старшего тренера... Причем ругал Бесков при всей команде, а это очень мне не нравилось. Наши разногласия с тренером зашли слишком далеко... и я решил уйти... Очутился в ЦСКА. Совершенно другая игра, отношение к футболу. На тренировках мне все сходило с рук, хотя занимался почти всегда вполсилы»⁶⁴.

Несколько примеров из тренерского опыта А. В. Тарасова. «Как мне кажется, несомненно одаренный форвард Виктор Ярославцев является собой наиболее впечатляющий и печальный пример погубленного таланта. То есть, конечно, Виктор достиг немалых высот в хоккее, он входил даже в состав сборной команды СССР и стал вместе с товарищами чемпионом мира, получил после венского чемпионата высокое звание мастера спорта международного класса, однако... Однако, считаю я, Виктор дал нашему хоккею — и сборной, и своему родному «Спартаку» — меньше, чем мог бы. Значительно меньше. И это обидно, досадно; увял большой талант». «Виктор капризен, эгоистичен. Были даже случаи, когда Ярославцев пытался на собрании команды переложить свою ошибку на партнера»⁶⁵. Действительно, мало кто сейчас помнит или знает такую хоккейную фамилию — Ярославцев.

«Вспоминаю, как от нас, из ЦСКА, уходил талантливый форвард Александр Черепанов, спортсмен незаурядный, игрок страстный, огненно быстрый. Из него мог, ничуть не сомневаюсь, получиться выдающийся мастер. Но к Александру рано пришла слава, большая слава, и он не выдержал бремени своей немного неожиданной для него популярности... Вокруг Черепанова собралась нехорошая компания, крутились какие-то сомнительные дружки, и он поменял хоккей, нас, на графин водки, и ничего с ним ни тренер, ни товарищи по команде сделать не могли»⁶⁶. «Мы отказались от услуг Виктора Полупанова... когда трудолюбие перестало быть отличительной чертой Полупанова, когда стал он нарушать спортивный режим... Мы долго терпели. Никому в ЦСКА не уделяли, пожалуй, столько внимания, как Виктору»⁶⁷.

«Перед началом сезона 1965/66 года ЦСКА расстался и еще с одним спортсменом. От нас ушел молодой и, несомненно, способный хоккеист Еремин. Мы отпустили

его, честно говоря, без особого сожаления. Уж слишком капризен он, этот восемнадцатилетний парень. И если в этом возрасте Еремин позволяет себе так много, то, став известным мастером, он капризничал бы еще больше, мог просто сесть тренерам и товарищам на шею»⁶⁸.

Психология вседозволенности может привести и на скамью подсудимых. Виктор Агеев, самобытный, талантливый боксер, «нисколько не заботясь о будущем, жил только сегодняшним днем»⁶⁹. В кафе «Лира» он весело проводил свободное время среди своих поклонников. Была пьяная драка. Была жертва. Был суд и приговор. А вот совсем свежий пример: волейболисты команды «Калев» Р. Линк (капитан команды) и молодые мастера А. Кезль, П. Крууда осуждены на разные сроки лишения свободы с содержанием в исправительно-трудовой колонии усиленного режима. Эти ребята, выпив водки, направились к женскому общежитию, в которое их не пустил дежурный. «Тут началось избиение дежурного по общежитию, который столь «неуважительно» отнесся к тем, кому рукоплещет вся республика»⁷⁰.

Потом, изрядно побитые жизнью, поумневшие, они пытаются вернуться в большой спорт, к прежним нагрузкам, в родной коллектив. Но увы, их время уже ушло. Так нередко бывало с популярными хоккеистами и футболистами. Можно привести только один яркий пример возвращения к прежней славе — футболиста Эдуарда Стрельцова. Но это был уже совсем другой — мудрый — Стрельцов, с не менее блестящим, но совершенно иным стилем игры.

Итак, все, о чем говорилось — эгоцентричность, капризность, безмерное упрямство, слабый самоконтроль, неуважительное отношение к людям, — так же часто встречается у одаренных спортсменов, как и те замечательные качества, которые помогают им одерживать спортивные победы: интуиция, импровизация, инициативность, решительность и др. Более того, развитие последних, безусловно относящихся к разряду достоинств спортсмена, часто сопровождается развитием негативных качеств, приводящих к звездной болезни, избалованности, нарушениям спортивного режима и этики взаимоотношений между людьми, к правонарушениям. В этом смысле указанные недостатки одаренного спортсмена являются печальным продолжением его достоинств. Сложнейшая проблема, с которой непременно сталкиваются спортивные педагоги.

РАЗНОВИДНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ

До сих пор мы говорили о некоем собирательном образе одаренного спортсмена. Но в ОБЩЕМ всегда найдется место ОСОБЕННОМУ. Выделим группы спортсменов, родственных по выраженности тех или иных из рассмотренных качеств, обусловленных одаренностью. Каждой группе дадим условное название, которое либо уже сложилось в спортивном лексиконе («артисты», «богатыри», «спортивные машины»), либо общеупотребимо («акселераты», «вундеркинды», «самородки»), либо применяется впервые, без претензии на увековечивание.

Начнем с физической одаренности.

Акселераты. Ускоренное биологическое созревание организма, опережающее социальное формирование характера, интеллекта — этот процесс акселерации характерен для нашего времени. Журналистом С. Токаревым выведен впечатляющий по силе обобщения тип современного юноши. Автор рассказывает о своем соседе по больничной палате 16-летнем красавце и атлете, условно назвав его Толиком. «Лицо античной лепки — беломраморное, освещенное глазами небесной синевы, шевелюра цвета спелой ржи, мощный торс, плечи и грудь штангиста. В явь воплощенная греза тренера». Толик попал в больницу после того, как упал, катаясь пьяным на роликовой доске. Пьет он регулярно (засыпает при этом, как правило, вне дома), не выносит маломальской боли (уколов). Семья его боготворит, девчонки обожают.

Его отношение к спорту: «Занимался тяжелой атлетикой, дошел до второго разряда, но это уже вкалывать надо, а кому охота, тем более если ты и так сильный?.. И в борьбу звали, и в регби...»⁷¹

Акселераты в спорте — могуче на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» — спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту. Вот о ком не хотелось бы писать много, тем более называть имена. Я был очевидцем, как баскетболист колоссального роста апатично, механически передвигался по площадке с отсутствующим выражением лица. Помню оплывшего жиром, чудовищно раскормленного тяжелоатлета, которого, как Давид Голнафа, обыграл стройный

атлет, мало похожий своей фигурой на штангиста-тяжеловеса.

Близко к «спортивным машинам» стоят «узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта. «Не секрет, что в мировом футболе многие из знаменитых бомбардиров не относятся экспертами к высококлассным игрокам. Они зачастую не владеют мастерством точных передач, плохо играют без мяча, неважно действуют при его отборе. Английский бомбардир Д. Гривс и западногерманский Г. Мюллер — наглядное тому подтверждение. Но прирощенные бомбардиры обладают зато бесценным умением бить по воротам из любых положений, под любым углом, посылать мяч в сетку едва ли не любой частью тела. А потому их недостатки охотно прощаются. Фернандо Гомеш как раз из таких. О своей игре он говорит так: «В ней нет особого секрета. Я стараюсь действовать предельно просто. Немало игроков подолгу готовят себе позицию для удара. И когда наконец ее создают, защитник успеваает им помешать. Я же бью сразу. Промахнуться бояться многе, особенно молодые игроки. Меня же не волнует, если после двух-трех ударов мяч улетит на трибуну. Из опыта знаю, что если буду продолжать бить так часто, как могу, то мяч в конце концов окажется в сетке». Этому явному, простому подходу к игре Гомеш, по его словам, следовал всегда⁷².

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы.

Физическая выносливость.

Чемпионат-86 стал поистине «звездным часом» дебютанта нашей команды 21-летнего Валерия Медведцева, который первым в истории биатлона был назван неофициальным абсолютным чемпионом мира. Он победил в гонках на 20 и 10 км, а также в составе эстафетной команды. «Оказалось, причем это подтвердили данные медицинских исследований, что у Валерия огромный запас потенциальных возможностей и такое недюжинное здоровье, что любые тренировочные, да и соревновательные, нагрузки ему были, как говорится, в охотку. Он и тренировался больше других, и стартовал чаще, и успеха добивался регулярно»⁷³.

Физическая сила.

«Русский богатырь Иван Ярыгин покоряет Мюнхен», — писали зарубежные газеты во время Олимпиады-72. Через четыре года, во время Олимпиады-76, заголовки

звучали так: «Русский исполнил Ярыгин — снова лучший борец Игр». Предоставим слово самому спортсмену: «Надо сказать, что мы, Ярыгины, силушкой не обижены. Отец, Сергей Николаевич, был ростом невысок, но в кости широк, крепок, ловок. Братья тоже коренастые. Ну а я расти начал, да так, что в дверь не проходил. Отец и решил новый сруб ставить... Про меня говорили: «Ярыгин всех силой возьмет»⁷⁴.

Сила нервной системы.

Вспоминая популярных боксеров — своих современников, К. В. Градополов более всего поражался нервной системе Сергея Емельянова, который накануне боя, буквально за несколько часов до него, мог спать богатырским сном, пока его кто-нибудь не будил (с большим трудом).

В отличие от «акселератов», одаренных чисто физически, понятие «богатырь» включает в себя и духовную мощь. Эта сила духа является следствием ранних с детских лет трудолюбия и самостоятельности, выработанного «рефлекса труда». Иван Ярыгин — о своем детстве: «Мы с отцом да с братьями на месяц в тайгу уходили, забирались в такие непроходимые чащи, что еле путь назад разыскивали. На медведя ходили, на кабанов. Мать моя, Евдокия Павловна, десятерых детей воспитала, за это ей орден дали «Мать-героиня». Мы дружно жили, но и работенки хватало — хозяйство-то большое, забот полон рот. Помню, чуть свет — уже вся семья на ногах. Кто с коровой занимается, с поросятами, курами. Мужики — на работу, в леспромхоз, это за десять километров. Помладше — в школу, когда на лыжах, когда бегом. С малолетства я и лес валил, и сено косил, и в кузнице молотом махал...»⁷⁵

По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

«Акселераты», «спортивные машины», «богатыри» — спортсмены с преимущественно физической одаренностью. Более разнообразной оказалась группа спортсменов с преимущественно психической одаренностью, о которой и пойдет речь дальше.

«Артисты». Предоставляю слово спортивному журналисту, в прошлом спортсмену, Г. Швецу. Речь пойдет о Рудольфе Поварницыне, экс-рекордсмене мира по прыжкам в высоту. «Красивый, стройный парень ростом 201 сантиметр. Двигается уверенно, не смущаясь вни-

маньем представителей массовой информации... антропоморфические данные завидные, легкий, как страус, — словно бы не шагает по ступеням лужниковских трибун, а парит». Тренер Поварницына Владимир Коба: «Рудольф нерасчетливый человек. Для него цифры ничего не значат. У него есть своя шкала отсчета. Он, как человек искусства, прыгает по вдохновению». Продолжает Г. Швец: «Старший тренер сборной СССР по прыжкам Роберт Зотько подобных прыгунов так и называет — «артисты». «Артисты» великолепно чувствуют себя на публике, зажигаются ее благосклонным вниманием, демонстрируют эффективные трюки, жестаи разговаривают со зрителями, спрашивая их, например, какую следующую высоту заказать. Приоритет здесь принадлежит, без сомнения, американцу Дуайту Стоунзу. Он, установив несколько мировых рекордов, умудрился не выиграть ни одного серьезного соревнования и прославился тем, что в прыжковом секторе разыгрывал целые представления — ему аплодировали, но его и освистывали»⁷⁶.

Итак, «артистов» характеризует особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Если, к примеру, это футболист, то для него важно не просто обвести соперника и забить гол, а обвести и забить эффектно, чтобы публика взорвалась аплодисментами. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляция к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

Ирина Роднина — о Юрии Овчинникове, блистательном фигуристе: «Его сразу заметили. Оценили. Высокие парящие прыжки. Естественность. Раскованность. Умение почувствовать публику и предугадать ее жела-

ния... Юра открыл и для себя и для других целую музыкальную область. Современные обработки классических мелодий помогли ему найти и эквивалентные пластические решения. Словом, творческое и спортивное начала были в нем природой заложены удивительно щедро... Но вот на мировой арене и даже на европейской чемпионке не стал...»⁷⁷ Юрия Овчинникова постоянно подвигала «школа» — необходимость выполнять неимоверную работу по вычерчиванию коньком фигур на льду при почти пустых трибунах.

Известный спортсмен и тренер Н. П. Симонян — о легендарном футболисте Петре Тимофеевиче Дементьеве, или Пеке, которого провожали домой после каждого матча восторженные болельщики, которого они буквально носили на руках: «Он не терпел грубости, любил мягкую, техничную, и бы сказал, артистичную игру. Своим мастерством он обезоруживал защитников, гипнотизировал их своим артистизмом»⁷⁸. В этой связи вспоминает Владимир Щагин: «Не забуду никогда, как на матче городов он звал к себе защитника, пальцем манил: подойти — обведу...»⁷⁹ А вот что говорит спортивный журналист о Гарринче: «Обыграв соперника, он, как правило, не мчался к воротам, не спешил делать острую передачу. Он поджидал, пока поверженный (обычно, подавшись на виртуозную уловку Гарринчи, защитник падал под свист и хохот трибун) соперник не подыметсь. Потом Манз вновь пускал в дело свой знаменитый финт... И снова оказывался на земле незадачливый защитник, и беззащитный вратарь отчаянно метался между штангами, а «торснда» изнемогала от восторга и награждала этого «Чарли Чаплина футбола» (его еще и так называли) ликующим свистом»⁸⁰.

«Артисты», как правило, или поклонники театра, кино, балета, музыки, живописи, литературы, или сами пробуют выразить себя в искусстве. Абсолютная чемпионка мира по спортивной гимнастике Оксана Омельянчик увлекается лепкой, рисованием, пишет стихи⁸¹. Другая абсолютная чемпионка мира, Ольга Бичерова, отзывается о ней так: «Оксана же — натура увлекающаяся. Она артистка не только в душе, но и в спорте. Азарт соперничества ее распаляет, окрыляет, делает сильнее. Она хочет нравиться зрителям, и гимнастка для нее — это постоянная игра на сцене. Все свои радости и переживания Оксана выражает в стихах, рисунках»⁸².

И все-таки своих основных поклонников спортсменов «артист» находит на трибунах спортивных арен. Встречаются артистические натуры чаще всего в зрелищных, «художественных» видах спорта, пользующихся наибольшей популярностью, в первую очередь в фигурном катании, футболе, гимнастике. Однако они могут найти себя и в других видах спорта. О себе говорит рекордсменка мира в спринте велогонщица Эрика Салумяэ: «Очень увлекалась музыкой (училась в музыкальной школе по классу фортепиано) и литературой... И еще было одно серьезное увлечение — театр. Играла в школьных спектаклях главные роли. Окружающие хвалили, да и самой нравилось, чувствовала — получается. Мечтала поступить в театральное училище... Мои увлечения — они и сейчас со мной. Ведь легко представить себе, что полотно трека — это сцена, болельщики — зрители в партере... Музыка? Она по-прежнему во мне. Только теперь чуть-чуть другая — это музыка скорости. Честное слово, я ее слышу! Может, потому мне легко и радостно выходить на старт»⁸³.

«Атомные станции». Талантливый человек, как ребенок, жаждет до жизни, он ощущает огромные, самым еще до конца не познанные силы, способности. Кажется, его энергия неиссякаема. Ему не хватает суток, чтобы удовлетворить ненасытную жажду движения, впечатлений, успеха — и в спорте и вне спорта! Сравнить эту энергию хочется с атомной — великим разрушительным и созидательным потенциалом, заключенным в скромной матерьяльной оболочке.

Человеческая чудо-энергия может быть связана с темпераментом. Человек с субманякальным темпераментом поражает окружающих своей подвижностью, жизнерадостностью, неиссякаемостью идей. Чемпионку мира в плавании брассом Светлану Варганову С. М. Вайцеховский вспоминает как человека неистощимого оптимизма, неумной инициативы и выдумки⁸⁴. Подобного рода темперамент становится стержневым в стиле деятельности, а спортсменов, наделенных им, называют темповиками.

Боксер Сергей Емельянов. «Он проявлял блестящие задатки боксера-темповика. Обладая исключительной выносливостью и нечувствительностью к ударам, Сергей производил впечатление неуязвимого бойца, остановить которого было невозможно»⁸⁵. На меня точно такое же впечатление производил другой замечательный боксер —

Валерий Попенченко. А вот что говорит А. В. Тарасов о хоккейной тройке ЦСКА Анатолии Ионове, Юрии Монсееве, Евгении Мишакове: «...самые темпераментные в игре, огневые, порой даже какие-то «беспутные», что ли, ребята эти, большие любители шуток и смеха...»⁸⁶

Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». «Нельзя было не обратить внимание на неугомонного крепыша, казалось бы не знавшего усталости. Ему было тесно в жестких рамках тренировочного графика: найдет на ковре свободный пятючок и возится там с мальчишками, пока тренер не похлопает его по плечу, — дескать, довольно, хватит, парень, иди отдыхай»⁸⁷. Это сказано о рядовой тренировке Виктора Астахова, трехкратного чемпиона мира по борьбе самбо, победителя Кубка мира, победителя турнира «Дружба-84».

У Всеволода Боброва была слабость: он не мог покинуть льда, пока не поразит ворота. «И действительно, случаи, чтобы Бобров ушел со льда без гола, были чрезвычайно редки. И переживал он эти случаи тоже чрезвычайно... его страсть к голам была ненасытной, она была у него в крови»⁸⁸.

Кипучая деятельность человека, таким образом, обусловлена не только темпераментом. Она может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Наверное, каждый встречал человека подвижного, сангвинического темперамента: всегда в хорошем расположении духа, какой-то праздничный и как будто беззаботный, не унывающий при неудачах. Вроде бы только вчера крепко досталось — опрокинул его удар судьбы! А на следующий день, глядь, вновь на ногах: энергичен, улыбчив. И. П. Павлов называл такой темперамент счастливым. А в спорте он вдвойне хорош. Ведь спортсмен устает не только от физических, но и даже, пожалуй чаще, от психических нагрузок. Как важна здесь быстрая восстанавливаемость! Как важна после неудач, поражений быстро обретаемая уверенность в себе!

О велогонщице на треке Михаэле Хюбнере (ГДР) рассказывает спортивный журналист: «Говорят, для

спринтера главное — хитрость. Можно, впрочем, сказать и по-другому: тактическое мышление. Но суть остается все той же. В спринте часто выигрывает не тот, кто может быстрее крутить педали, а тот, кто умеет запутать, провести соперника. А Михаэль Хюбнер как раз такой человек, которому дается это сложновато. Может, потому и не было пока в его спортивной биографии мгновенный полный триумф. Лавры и слава ускользали от Хюбнера в самый последний момент. И доставались, как правило, не кому-нибудь, а близкому его другу, знаменитому Лутцу Хесслнгу. Двое друзей-гонщиков всегда рядом. И странное дело: Лутц, имеющий чуть ли не все «золото мира», обычно задумчив, немногословен, как будто печален, а Михаэль, наоборот, улыбочив и говорлив. «Я — человек веселый», — говорит он о себе. И действительно, не в сборной ГДР второго такого выдумщика и шутника... Ему симпатизируют все — товарищи по команде, болельщики, соперники⁸⁹. Неунывающий Михаэль установил мировой рекорд на Играх доброй воли в Москве: 200 метров с ходу он проехал за 10, 224 секунды.

Александр Тарасов, пятиборец из знаменитой команды чемпионов — Новиков, Татаринов, Тарасов, — которые одни из первых завоевывали спортивную славу нашей Советской Родине за ее рубежами. Тарасов начал заниматься спортом поздно. Тренеры не обращали на него внимания: нетехничен, да и слишком несерьезен. Но добиться успеха ему помог именно характер «ваньки-встаньки». «Казалось, он шел по жизни легко, с веселой шуткой и прибауткой. С его лица не сходила улыбка... Он был настырный, все время лез вперед... Никто не скачал на коне так, как он. Внешне это была бесшабашная скачка, полная риска, показательной удали и лихачества... Он всегда на соревнованиях показывал результаты лучше, чем на тренировке»⁹⁰.

Сангвиник быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу. Юрий Тармак, олимпийский чемпион (Мюнхен, 1972) по прыжкам в высоту (судя по характеристикам, которые он дает себе, человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой): «Я тренировался до четырех раз в день. Осваивал такие объемы тренировок, к которым наши высотники подо-

шли, возможно, только теперь... Никто в мое время (да и сейчас как будто тоже) не соревновался столько, сколько я, и летом, и зимой. Бывали случаи, когда в один день я выступал в трех соревнованиях. И психически не уставал, вот что главное⁹¹. И это при физических задатках, которые, по признанию самого Тармака, намного уступали и требуемым в этом виде спорта и физическим данным его основных соперников!

«Каскадеры». Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности (а иначе неинтересно!) составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

В передаче Центрального телевидения от 31 декабря 1985 г. кинокаскадер В. Ю. Жарников, мастер спорта по боксу, выделил свойственную людям его профессии потребность в риске, которая находит реализацию в их деятельности. Каждый трюк требует тщательной подготовки, математической точности расчета. Он говорил об особом эйфорическом состоянии во время опасных действий — будто попадаешь в другой мир, и это вызывает огромный эмоциональный подъем.

Ален Прост, профессиональный автогонщик. Два года подряд становился чемпионом мира (в классе «Формула-1», в 1985 и 1986 гг.). «Мне нравится так жить, нравится бросать вызов судьбе. Люблю скорость. Даже риск для меня — часть удовольствия. Сейчас мне 31 год. Если несчастье не настигнет меня, я буду участвовать в гонках и в 50 лет. Лучше прожить 10—15 лет интенсивно, с риском, чем 60 лет без увлечения и страсти... чем ближе находишься к смерти, тем сильнее наслаждаешься жизнью»⁹².

Наиболее сложные, рискованные комбинации (элементы «ультра-си») в современном спорте присущи гимнастике — и мужской, и женской. «Гимнастику Гроздовой называли гимнастикой будущего. Вместе с Лавровым они, словно два волшебника, творили ее, придумывая новое, немислное, дерзкое... Журналисты любили сравнивать ее с Ольгой Корбут. Та же оригинальность программ, любовь к новаторству, риску, то же бесстрашие»⁹³. Ольга Бичерова — о Елене Шушуновой: «А гимнастика — средство самовыражения характера. Вот Лена, скажем, человек серьезный, настойчивый, смелый. Вместе с тренером Виктором Николаевичем Гавриченковым поставила конкретную цель — подготовить самую сложную

программу в мире. И подготовила! Шушунова у нас в сборной — новатор, первооткрыватель новых элементов»⁹⁴.

«Вундеркинды». Чудо-ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче. Но чтобы ускоренное психическое развитие перешло в быструю профессиональную реализацию способностей, рядом с ребенком постоянно должен находиться хороший педагог и специалист. Чаще всего это отец.

Вот что рассказывает о своем младшем сыне Георгии Петр Мшвениерадзе — «лучший игрок Советского Союза и лучший центральный нападающий в мире» (по словам известного специалиста в водном поло венгерского тренера Бела Райки). «Георгий родился «в ватерпольной шапочке». За давностью лет трудно установить, каков был первый предмет, взятый им в руки, но скорее всего это был ватерпольный мяч. А если так, то вполне допустимо, что первым произнесенным им словом было не «мама», а «гол». Почему эта любовь захватила мальчишку сразу, всего, без остатка? Если бы знать! Но таков факт, и он, возможно, предопределил более удачную карьеру младшего». Эти строки написаны деликатно, в тоне легкого юмора, но какая вместе с тем безграничная отцовская любовь и гордость за сына читается в них! «Я обучал Георгия приемам игры, уже имея неплохой опыт занятий со старшим сыном, опыт, хотя и давший обильные плоды, но не во всем бесспорный и побудивший меня на многое смотреть иначе. Он всегда был настроен на тренировку. Прислушиваться к его настроению никогда не приходилось. В общем, к 10—11 годам, когда я решил, что пора отдавать в команду и младшего, технически Георгий был уже сильнее, чем старший брат в том же возрасте. В свое время я играл в сборной с Борисом Гришным. Когда его сын Женя и мой Георгий еще только учились ходить, я сказал Борису: «Подрастут ребята — вместе играть должны».

...Георгий и Женя совсем еще мальцами оказались в одной команде. Чуть позже к ним присоединился Миша Иванов. Кто мог тогда думать, что эти три щуплых

несмышлениша прошагают вместе через все возрастные ступени и спортивные категории! Что через шесть лет, еще не выйдя из юношеского возраста, они составят костяк основного состава московского «Динамо», позже станут чемпионами Европы, мира, олимпиады? Кто мог предвидеть это? Разве что мы, отцы...»⁹⁵

Роль отца — тренера, наставника — я (Н. Г.) с особенной силой почувствовал, работая со стрелками. Один из тренеров рассказывал, что, еще только планируя рождение ребенка, он уже думал о его здоровье. Для этого он отказался от вредных привычек, старался рационально питаться, бегать, быть на свежем воздухе, вести здоровый образ жизни во всем, в каждой мелочи. И действительно, его мальчик родился на редкость крепким и здоровым. Он рос в атмосфере увлечения отца охотой и спортивной стрельбой, он чаще видел настоящее ружье, чем игрушечное. А когда его организм окреп настолько, что стало возможным сделать первый выстрел, началось серьезное, системное обучение сына отцом — тренером. На первом же своем соревновании, в возрасте 16 лет, мальчик выиграл республиканское первенство по стендовой стрельбе.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Таких людей, будь они спортсменами или мастерами в другом деле, учат началам профессии не специалисты. Сама природа подсаживает, что и как надо делать. А воспитывают их суровые требования окружающей среды, необходимость заботиться не только о себе, но и о других и ответная благодарная любовь людей. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения. «Самородки» чаще всего появляются в большом спорте уже зрелыми, прошедшими трудную школу жизни людьми, далеко не в юном возрасте.

Леонид Мешков. 113 рекордов СССР, Европы и мира установил этот выдающийся пловец. Воспитывался Леонид в многодетной семье кузнеца в годы разрухи после

гражданской войны. Мешковы жили бедно. Чтобы прокормить себя, брались за любую работу. Леся Мешков уже работал токарем в инструментальном цехе Сталинградского тракторного, когда пришел однажды на водную станцию сдавать нормы ГТО. Было это в 1933 г. Инструктор вяло наблюдал за ребятами. Ну, кто, в самом деле, на Волге не умеет плавать достаточно быстро, чтобы уложиться в отведенное время? И вдруг, машинально взглянув на секундомер после очередной стометровки, изумленно воззрился на рослого сероглазого паренька, вышедшего из воды. «Да ведь это же результат перворазрядника! Кто такой?!» Уже через два месяца Леониду не было равных на Спартакиаде Поволжья. А еще через два года, справившись с неодолимой приверженностью к волжским сажанкам и освоив азы техники, Леонид Мешков впервые вписывает свое имя в графу всесоюзных рекордов на дистанциях 100 и 200 метров брассом. Пловцом Леонид был уникальным. Он достиг высочайших результатов и в брассе, и в кроле, и в баттерфляе. Путь от новичка до рекордсмена он прошел за два года. Случай беспрецедентный в истории отечественного плавания⁹⁶.

Конечно, трудовая школа жизни только развивает качества, унаследованные в семье богатырей и мастеровых людей. «Превосходил я сверстников и силой, и ростом, — пишет Александр Медведь, непобедимый борец, слава и гордость нашего спорта. — Этим я наверняка обязан наследственности. Отец Василий Зенькович был внушительного роста и громадной силы. Деда в живых не застал, но, по воспоминаниям родных, был он мастером на все руки, ростом пониже отца, но силой не уступал. А бабушку помню. Она в 80 лет оставалась рослой, ничуть не сторбленной, крепкой женщиной. Язык ни у кого не поворачивался назвать ее старухой».

Александр Медведь пришел в спорт из голодного, заполненного недетскими заботами и трудом детства. После школы он стал «кормильцем», пошел рабочим на завод, а оттуда — в армию, из армии — на целину. «Уверен, не было бы у меня этого трудного, голодного, веселого, живой жизнью кипящего детства и отрочества, так не оказался бы я в спорте и не достиг бы в нем ничего существенного. В борьбу я пришел по нынешним временам, когда господствует ранняя специализация, куда как поздно. Но пришел-то не хилыком неуклюжим, а крепким, ловким и очень уж настырным парнем⁹⁷. По

собственному опыту зная влияние трудового воспитания на характер и стиль деятельности человека, Медведь призывает тренеров и специалистов учитывать биографические данные при отборе спортсменов.

Знание ОБЩЕГО и ОСОБЕННОГО природно одаренных людей необходимо специалистам спорта, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, чтобы, опираясь на это знание, особым образом его готовить. Ведь существуют такие научно-исследовательские направления, как отбор, профориентация, методика подготовки.

Предпринимчивые американцы в этом вопросе полагаются в настоящее время на гениальную инженерию. В печати промелькнуло сообщение о намерении создать в США некий фонд, в который должны поступать гены олимпийских чемпионов с целью выращивания выдающихся спортсменов. Но пока, сталкиваясь в повседневной практике с ЕДИНИЧНЫМ, будущего чемпиона предугадать невероятно сложно. Например, практика плавания свидетельствует: тот, кто в 12 лет показывает высокие результаты, редко становится спортсменом экстракласса⁹⁸.

А. В. Тарасов: «Назовите будущую «звезду», назовите имена молодых талантливых хоккеистов и объясните, почему вы называете именно их. Кто может подняться до уровня Александрова, Старшинова, Фирсова, Рагулина? Крылов? Лутченко? Динамовский защитник Васильев? Волчков, Назаров, О. Иванов, Трунов? Григорьев? Блинов? Солдухин? Чурашов? Климов? Кто? Кто?.. Я хотел бы ответить на этот вопрос. Очень хотел бы! Однако... Если бы я мог! Если бы мы могли!»⁹⁹ А. В. Тарасов писал эти строки в конце 60-х — начале 70-х годов. Теперь-то мы знаем, что из дюжины спортсменов, фамилии которых перечислены прославленным тренером как подающих надежды молодых хоккеистов, только, пожалуй, двое — Лутченко и Васильев — стали звездами первой величины.

Итак, с уверенностью предсказать в талантливом новичке будущего чемпиона — задача пока неразрешимая. Почему?

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен

специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой. Например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру.

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Даже слабая нервная система с точки зрения конституциональной профессиональной пригодности может стать желательной по ряду качеств, например в циклических видах спорта, таких, как лыжные гонки, велоспорт, бег на длинные дистанции (хорошая переносимость монотонии), в пулевой стрельбе (тонкая чувствительность).

Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психическая одаренность, так же как и физические задатки, не проявляются как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Для спортивной техники требуются одни индивидуальные свойства, для тактики — другие. Для результативных тренировок необходимо проявить качества (например, терпение), резко отличные от тех, которые требуются на соревнованиях (например, способность совладать с волнением). Психическая конституциональная пригодность к циклическим видам спорта будет совершенно иной, чем к единоборствам и т. д.

Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого ин-

дивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Баскетболу ростом выше двух метров легче сверху положить мяч в корзину, для этого не надо ни высоко прыгать, ни сильно и метко бросать. Все в человеке, что облегчает деятельность, естественным образом становится ее стержнем. Именно поэтому гиганту в баскетболе проще занять позицию вблизи кольца соперника, чем учиться бросать издалека или проходить к щиту с обводкой, — ведь для этого нужно осваивать дриблинг, развивать скоростные качества и т. д. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Сверхвысокий баскетболист благодаря физическим задаткам может использовать рост и длину шага, не прибегая к скоростным и силовым энергозатратам при беге по площадке и бросках по кольцу. В обусловленных способностями высокотехнических действиях нет ничего лишнего. Они не требуют компенсирующих недостаток техники затрат из резервов организма. То, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями (например, мышечной радостью, которая возникает, видимо, благодаря высвобождению эндорфинов — веществ, оказывающих обезболивающее и тонизирующее воздействие на организм). В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Ушедшие из спорта редко встречают в дальнейшей жизни нагрузки, подобные тем, которые они ранее испытывали. Порой бывает нечем заполнить образовавшуюся пустоту, удовлетворить потребность в высоком напряжении физи-

ческих и психических сил. Для высокоодаренных спортсменов соревновательный стресс может стать острым наслаждением, благоприятным условием для проявления дара (например, для «артистов», «каскадеров»).

Одаренность не равнозначна таланту. Однако чем выраженные физические задатки, психические способности, чем более они совмещены (как, например, в «самородке»), тем больше потенциал человека. Разовьется одаренность в талант или нет, зависит от воспитания, характера спортсмена, социальной поддержки, оказываемой ему.

Закон биологической целесообразности гласит: чем более физически развиты, чем функционально мощнее орган, система органов, тем сильнее их потребность в активности, тем интенсивнее они используются. И тогда говорят о «функциональных потребностях». Задатки и способности обусловлены системами организма, более мощными по сравнению с другими. В «голосе призвания», «процессуальном удовольствии», «излюбленной тактике», «коронных приемах» и т. д. проявляются и находят удовлетворение функциональные потребности, побуждаемые задатками и способностями. Пеле, по его собственному признанию, около 70 процентов тренировочного времени уделял любимым упражнениям и только 30 — остальным.

С другой стороны, задатки и способности ограничивают продолжительность и интенсивность работы так называемой зоной комфорта. Как только функциональные потребности насыщаются, возникает стремление прекратить деятельность. Мы нередко бываем свидетелями того, как одаренные, но лишённые волевых качеств спортсмены теряют интерес к еще продолжающимся тренировкам или соревнованию. Это значит, они вышли из зоны процессуального удовольствия. Организм, избалованный легкостью работы, которую обеспечивают задатки и способности, решительно сопротивляется неприятным ощущениям, отрицательным эмоциям, стремится быстрее избавиться от дискомфорта. Установка получать радость от деятельности неосознанно преобладает над установками к систематическому труду или преодолению трудных состояний. Вся натура одаренного человека восстаёт против работы без настроения, вдохновения, т. е. без функциональных потребностей тех систем, которые эту работу должны обеспечить, получая от нее взамен удовлетворение. Либо есть функциональные потребности, и тогда человек расцветает, трудится на пол-

ную мощь, что называется, от души. Либо их нет (пресыщенность), и перед нами бледная тень человека (Инга Артамонова: «Я все делала на пределе сил или ничего не делала»¹⁰⁰.)

Для раскрытия способностей нет необходимости в длительном обучении, натаскивании. Способности — своего рода наследственное умение («умное тело», по выражению тренера Сергея Бубки В. А. Петрова). В процессе их самореализации возникает особое творческое состояние, вдохновение, действия в котором подсказаны интуицией и представляют собой импровизацию. Процесс принятия решения почти неосознан, как бы свернут, опущены промежуточные логические звенья — выдается моментальный результат. Такая деятельность приносит одаренному человеку наслаждение. Неожиданно найденные как откровение на пике такой спонтанной деятельности приемы затем могут быть отработаны на тренировках и стать коронными.

Интуиция, как свойство спортивной одаренности, выражается в тонкой нюансировке ощущений предмета или среды деятельности (например, чувство мяча, чувство воды), в предвидении развития событий, основанном на различении малейших деталей, на способности уловить самые начальные движения и по ним предугадать действие. Это может проявляться в чувстве партнера при игре «с листа». К примеру, таким даром, по свидетельству специалистов и прессы, обладал Александр Мальцев, которому в сборной страны по хоккею с шайбой приходилось чуть ли не каждый год менять партнеров по тройке. И со всеми он быстро, эффективно «сыгрывался».

Импровизация — следствие интуиции, чаще всего реакция на динамичную нестандартную ситуацию. Чем выраженнее интуиция, тем ярче импровизация. Интуиция — чувственное начало, импровизация — двигательное окончание действия.

Общим механизмом облегченной деятельности является ее чувственная организация. Управление деятельностью при этом берет на себя преимущественно первая сигнальная система, которая анализирует информацию, поступающую от органов чувств. В спорте это в основном зрительные и сухожильно-мышечные ощущения среды и предмета деятельности, а также внутренние ощущения от систем организма, испытывающих в данный момент основную рабочую нагрузку. Первая сигнальная система присуща и животному, и человеку. Процесс чувственного

анализа полностью автоматизирован, так же как и основанный на нем двигательный ответ. Чувственный анализ придает действиям необходимую для выполнения двигательной задачи соразмерность: ориентированность в пространстве, точность, ритм, скорость и т. д.

Вторая сигнальная система присуща только человеку. Она обусловлена развитием речи. Если первая оперирует конкретными чувственно-двигательными образами мира и призвана непосредственно взаимодействовать с ним, то вторая опосредует это взаимодействие логикой, продуманным планом, подготовленной программой. Если в управлении человеком преобладает первая сигнальная система, он лучше воспринимает конкретное, чем отвлеченное, он лучше учится на собственном опыте, чем по инструкции.

Из всех способов организации деятельности чувственный способ наименее трудоемок, максимально облегчен, главным образом за счет природно развитых или приобретенных автоматизмов. Сложные чувственно-двигательные автоматизмы могут быть условнорефлекторной природы: навыки, стереотипы, наработанные частым повторением. Они эффективны только в стандартных ситуациях. Чувственно-двигательные автоматизмы безусловнорефлекторной природы лежат в основе врожденных умений. Чем выше чувственно-двигательная одаренность, тем более эффективна деятельность в нестандартных ситуациях благодаря интуиции и импровизации. Такая деятельность своего рода ориентировочный рефлекс, превратившийся в индивидуальное свойство — успешное приспособительное ориентировочно-исследовательское поведение.

При чувственном способе организации деятельности процессы принятия решений мгновенны, исполнение осуществляется автоматически, бессознательно. Во всяком случае, фазы принятия решения и исполнения осознаются минимально и протекают как бы сами по себе с незначительным контролем со стороны воли или разума.

Чувственной деятельности присуща так называемая синтонность — гармоничность взаимодействия с внешней средой. Нехарактерна для синтониной деятельности выключенность из времени и места действия. Нехарактерны попытки поторопить развитие событий или задержать их, изменить ситуацию в соответствии с заранее составленным планом. Короче, нехарактерно всякое наси-

лие над предметом или средой деятельности, которыми она задается. Если деятельность синтонна, то хоккеист ни на секунду не теряет из виду партнеров; борец имитирует подготовительные движения соперника, чтобы уловить алгоритм его действий; пловец чувствует воду и рассекает ее легко, словно нож масло; автогонщик, ощущая машину, как свое тело, точно вписывает ее в скоростную трассу, стрелок по летящим мишеням держит ружье, как маленькую живую птичку, чтобы и не задушить ее и не выпустить.

Спортсмен одновременно собран и раскрепощен, находится в состоянии «оперативного покоя» — готов в любой момент совершить действие. Внимание непронзвольно и своевременно переключается с широкого на узкое, с внутреннего на внешнее и наоборот.

Для спортсмена его тело — своеобразный предмет деятельности. От сухожильно-мышечного аппарата в мозг поступает информация — проприоцептивные ощущения, которые являются ориентиром синтонной деятельности. В ряде видов спорта, например в плавании, акробатике, гребле, проприоцептивная сигнализация важнее зрительной.

Если движения гармоничны, синтонны, от работающих мышц идут приятные ощущения. Стоит нарушиться этой обратной связи, как расстраивается оркестр движений, пропадает уверенность спортсмена в себе. Тело тогда ощущается как деревянное, онемевшее, тяжелое, вялое и т. п.

Синтонную деятельность обеспечивает подвижность процессов возбуждения и торможения, благодаря которой спортсмен успевает за развитием событий, в темпе требований ситуации перестраивается, улавливает малейшие колебания — «дыхание» среды.

Подвижность — одно из основных свойств высшей нервной деятельности наряду с силой (работоспособность нервных клеток) и уравновешенностью (равенство силы процессов возбуждения и силы процессов торможения). Подвижность — это быстрая смена процессов возбуждения и торможения (противоположное свойство — инертность). В широком смысле — быстрота любых нервно-психических процессов¹⁰¹.

Чтобы чувственный способ организации деятельности был эффективным, необходима, естественно, сенсомоторная (чувственно-двигательная) одаренность. Она проявляется в скорости и точности реакций, которые обуслов-

лены скоростными и точностными возможностями нервно-мышечной системы человека.

Кроме того, что более важно, сенсомоторная одаренность обеспечивает полный состав и взаимодействие двигательных актов профессиональной деятельности в целом. Быстрота и эффективность двигательного обучения зависят от способности головного мозга к объединению нервных клеток в так называемые нейродинамические ансамбли, представляющие на высшем уровне набор операций конкретной деятельности. Сенсомоторная одаренность, следовательно, связана с генетической предрасположенностью к образованию таких нейродинамических ансамблей. Все это в конечном счете проявляется в быстроте освоения разнообразных навыков спортивной деятельности, точности и координированности действий, а также в легкости самообучения. Сенсомоторная одаренность, таким образом, необходима для успешного освоения любой спортивной техники.

Лица с преобладанием первой сигнальной системы называют также людьми художественного типа. Чувственно-двигательная одаренность спортсмена при этом приобретает черты художественной выразительности, подлинного искусства.

Чувственная деятельность связана с получением удовольствия в процессе удовлетворения потребностей. Если есть процессуальное удовольствие, деятельность привлекательна. Если нет, возникает стремление ее прекратить.

Так на подсознательном уровне в тесной связи с самыми древними психическими процессами — ощущениями — формируется эталон чувственной деятельности — ожидание от нее процессуального удовольствия.

Эталонными могут стать следующие приятные ощущения, эмоции, чувства:

- быстрые, подвижные, синтонные сенсомоторные процессы;
- чувство бодрости, силы, легкости, готовности систем организма к большой работе (функциональные потребности в нагрузке этих систем);
- творческое состояние душевного подъема, вдохновения;
- эвстресс;
- оптимизм, уверенность в себе;
- чувство беззаботности, неотягощенность ответственностью;
- чувство новизны;

— проявления одобрения и симпатий со стороны окружающих людей.

Побуждение к получению приятных ощущений и избеганию неприятных может быть бессознательным, а может стать и активной жизненной позицией, установкой личности, смыслообразующим мотивом ее деятельности — принципом получения удовольствия.

Принцип удовольствия может отрицательно сказываться на спортивной деятельности. Резко снижается трудовая мотивация работы в зоне процессуального дискомфорта (неприятных, болезненных ощущений, необходимости отказываться от удовлетворения сиюминутных потребностей), а также в условиях монотонии, социальной изоляции, в состоянии пресыщенности тренировочным процессом. Спортсмен не желает пересиливать свое состояние. Появляются жалобы, демонстративность поведения, капризность при понижении работоспособности и неудачах.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Рассмотрим особенности психологической защиты, которая представляет собой бессознательные или малоосознанные способы регуляции деятельности, направленные на профилактику, смягчение психического стресса или борьбу с ним.

В соответствии с принципом получения процессуального удовольствия психологическая защита одаренного спортсмена направлена на то, чтобы избежать неприятных ощущений (пресыщенность, боль, отрицательные эмоции) или удовлетворить потребность в ощущениях приятных. Иными словами, психологическая защита при чувственном способе организации деятельности в значительной степени обусловлена физиологией. Она дает о себе знать всякий раз, как только спортивная деятельность перестает приносить удовольствие (по причине или плохой готовности или явного превосходства соперника). К ней теряется интерес, возникает стремление ее прекратить. При этом всякого рода социальные запреты, требования не всегда обладают сдерживающей силой. Работает мощный механизм так называемого вытесне-

ния по принципу «если очень хочется, то можно». Психологическая защита стоит на страже интересов организма, его функциональных потребностей. Но спортсмену необходимо оправдать свой каприз. Как социально приемлемым способом освободиться от взятых на себя обязательств? В ход пускаются всевозможные приемы преувеличения усталости, боли. И не только на тренировках, но и на соревнованиях.

Вот типичная ситуация. У спортсмена на тренировках все идет идеально, он в ударе. После тренировки весел, общителен. Не учебно-тренировочный сбор, а курорт! Но приходит черный день, и что-то перестает получаться.

И начинаются иные разговоры — нытье о том, как все это надоело (и сборы, и соревнования), что хочется домой, к друзьям, на волю, к любимой девушке. А дело заключается в том, что неудовлетворенная потребность в удовольствии от спортивной деятельности тут же начинает искать обходных путей. И сразу оживают до поры сдерживаемые потребности иного рода.

Если вы начнете укорять, вникать спортсмена с преимущественно чувственной организацией деятельности, то ничего этим не достигнете. Ведь такой спортсмен действует в основном интуитивно, в нем не вырабатывается привычки к самоанализу, самоконтролю. Он поражен непритворной «критической слепотой». Для него мучение вести дневник самонаблюдений или составлять план тренировок. Все обвинения им будут отвергнуты. С критикой он может в конце концов согласиться, чтоб от него отстали, но принять ее к исполнению — только из-под палки.

Мы привыкли понимать под словом «воля» сознательно выработанные качества характера, позволяющие преодолевать трудности, не теряя присутствия духа и не забывая цели деятельности. Однако многие волевые качества даны нам уже от природы, например в темпераменте.

Для чувственного способа деятельности, как уже говорилось, характерна быстрота принятия решений в сложных, ответственных ситуациях — решительность, которая в случае чувственной деятельности является результатом быстротечных подсознательных процессов, а не следствием борьбы мотивов на уровне сознания. За решительностью, которую мы наблюдаем в поведении человека, может стоять, следовательно, психофизиологический механизм, данный от природы.

Относящиеся к разряду волевых качеств инциативность и смелость также характерны для чувственной организации деятельности. Они связаны с интуицией и импровизацией. При этом человек испытывает потребность в новых, сложных ситуациях, в которых интуиция и импровизация могут проявиться, подарив острые ощущения. Принцип удовольствия и чувственный способ деятельности могут довести решительность, смелость до авантюризма (вытеснение сдерживающих мотивов) и авантюризма (недостаточная подготовленность, обдуманность, неспособность предвидеть осложнения).

Главная черта характера одаренного спортсмена — спортивное самолюбие. Самолюбие — «чувство собственного достоинства, соединенное с ревнивым отношением к мнению о себе окружающих»¹⁰². Можно говорить о спортивном самолюбии, когда оно берет истоки в спортивной одаренности (а не в особом воспитании, например) и особым образом проявляется именно в спорте, в тренировке или на соревнованиях. Спортивное самолюбие основано на быстром успехе, достигаемом благодаря природной одаренности, на связанной с ним высокой самооценке, уверенности в своих силах, привычке быть первым и на виду у всех. Поэтому высокий ранг соревнования или высказанное спортсмену недоверие, нанесенная обидя являются специфическими стимулами, мобилизующими его на усиление тренировочной работы, на достижение высокого соревновательного результата.

Спортивное самолюбие следует отличать от амбициозности. Стремление побеждать в той или иной мере свойственно всем людям спорта. Одаренному спортсмену есть на что опереться в самом себе (а именно — на мастерство), чтобы доказать свое превосходство, но часто ему не хватает сильного раздражителя, эмоционального запала, чтобы действовать с максимальным напряжением сил. У амбициозных спортсменов, наоборот, как правило, в избытке эмоции, но не хватает мастерства. Они испыхивают, но все, что рождается при этом, можно охарактеризовать как раздражение от слабости.

Спортивное самолюбие может сыграть с человеком и злую шутку, когда оборачивается противоположной стороной: успокоенностью, самоуверенностью. Спортсмен спустя рукава готовится к малопrestижным соревнованиям. И когда неожиданно-негаданно встречает на них трудности и сильную конкуренцию, снижает или устраняет «сцены».

Таким образом, в силу природной одаренности может образоваться система с преимущественно чувственным способом организации деятельности, с эталонным принципом удовольствия, в которой мастерство спортсмена совершенствуется главным образом благодаря развитию задатков и способностей. Если активно не вмешиваются в этот процесс какие-либо другие способы и принципы организации деятельности, указанная система односторонне, акцентуированно формирует и определенные психические свойства.

То есть можно говорить о некоей модели одностороннего развития мастерства и личности спортсмена высокой квалификации.

Психологический словарь определяет термин «модель» как систему, воспроизводящую некоторые существенные свойства оригинала. В результате выявляемых закономерностей многообразная, сложнотерминированная действительность упрощается до наглядных связей. Модель строится для того, чтобы с ее помощью каждый конкретный случай исследовать на предмет выявления в нем определенных причинно-следственных отношений, определить меру выраженности искомых закономерностей.

Определим ключевые понятия системы, иначе говоря — модельные характеристики. Назовем ее моделью облегченной деятельности (№ 1).

Базис — т. е. основной потенциал, благодаря которому спортсмен повышает свое мастерство, — одаренность: сильно выраженные задатки и/или способности.

Ведущий способ деятельности — чувственный. Чувственная деятельность обусловлена доминированием первой сигнальной системы, тесно связанной с подсознательными процессами и врожденными сенсомоторными автоматизмами.

Если высшую аналитическую функцию при чувственно организованной деятельности берет на себя первая сигнальная система, то исполнительную, двигательную функцию — подсознание, которое призвано разгрузить сознание человека и облегчать его деятельность¹⁰³. Подсознание, в отличие от сознания и сверхсознания (о нем речь впереди), образно говоря, типичный экстраверт. Оно вместе с первой сигнальной системой контролирует в основном внешнюю среду и зависит от изменений в ней. Процессы же принятия решений и исполнения протекают автоматически.

Социальными условиями, способствующими формированию чувственной — облегченной — деятельности, являются протекание, вседозволенность.

Эталон верно организованной чувственным способом деятельности служит процессуальное удовольствие, получаемое от нее.

Смыслообразующий мотив деятельности — установка личности на поиск процессуальных удовольствий.

Оптимальные состояния — физические и психические состояния спортсмена, в которых чувственный способ организации деятельности наиболее эффективен, — бодрость, легкость, вдохновение, уверенность. Характерными причинами этих состояний являются хорошая физическая форма, беззаботность, новизна, выражение одобрения и симпатии со стороны окружающих людей.

Пессимильные состояния — физические и психические состояния спортсмена, для преодоления которых чувственный способ деятельности наименее эффективен, — раздражительность, уныние, вызванные условиями монотонии, социальной изоляции, запретами на удовольствие, а также плохим физическим самочувствием.

Базисные психические свойства — свойства индивидуального стиля, формируемые чувственным способом деятельности на базисе одаренности, способствующие достижению успеха в спорте.

Воля: инициативность, граничащая с анархичностью; решительность и смелость, граничащие с авантюризмом.

Творчество: интуиция, импровизация.

Характер: спортивное самолюбие.

Развитию базиса одаренности благоприятствует особое свойство нервных процессов — подвижность. Подвижность может быть как врожденной, так и приобретенной. Если наметилось преобладание чувственного способа организации деятельности, то со стороны нервных процессов главную роль в ее обеспечении начинает играть подвижность. Базис — только потенциал, только то, что еще должно быть приведено соответствующим образом в действие. Таким специальным механизмом, благодаря которому базис реализуется в оптимальных условиях, являются свойства нервной деятельности. В рамках модельных характеристик назовем свойства этого механизма парабазисом.

Парабазисом модели № 1 являются сильные, уравновешенные, подвижные процессы возбуждения и торможения — свойства высшей нервной деятельности, благопри-

яствующие облегченной деятельности при чувственном способе ее организации. Парабазис, как и базис, проявляется в психических свойствах спортсмена.

Парабазисные свойства (системы нервно-психической разгрузки) — родственные между собой черты темперамента и характера: сангвиничность, экстраверсия, истероидность. Имют общую основу в чувственном способе организации деятельности. В отличие от базисных психических свойств парабазисные свойства участвуют в организации не столько профессиональной деятельности, сколько приспособительного поведения человека вообще. С одной стороны, эти свойства предохраняют спортсмена от переутомления, перенапряжения в стрессовых условиях тренировок и соревнований, способствуют восстановлению работоспособности и оптимизму, играют большую роль в индивидуализации стиля деятельности. С другой стороны, облегчая деятельность, они, каждое в отдельности, тем более собранные вместе, гипертрофируют принцип удовольствия, смещают активность из спорта в другие сферы, не совместимые с ним.

Чувственному способу организации деятельности более других соответствует темперамент сангвиника. В нем собраны все слагаемые быстрой, продуктивной, энергоэкономной — высочайшей — работоспособности: и сила, и подвижность, и уравновешенность нервных процессов. В других типах отсутствует либо сила нервных процессов (меланхолик), либо их уравновешенность (холерик), либо подвижность (флегматик). Сангвиник быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

Спортсмены с таким темпераментом непоседливы. В любом возрасте они остаются детьми. Жизнь для них непрекращающийся праздник, они упиваются каждым мгновением бытия. Спортсмены-сангвиники не терпят монотонии тренировок, социальной изоляции в условиях длительных сборов.

На уровне характерологических особенностей чувственному способу деятельности соответствует черта экстравертированности, способствующая быстрому установлению социальных контактов, ровных дружеских отношений спортсмена со всеми членами команды. Однако повышенная общительность отвлекает спортсмена от предмета деятельности.

Основу истероидного (демонстративного, по К. Леонарду) характера составляет мощный механизм **психологической защиты** — вытеснение всяческих неприятностей, отрицательных эмоций, социальных запретов на пути к удовлетворению потребностей. Такой характер освобождает человека от излишних переживаний, сомнений, связанных с его деятельностью.

С другой стороны, истероидные черты характера — требовательность во внимании к себе окружающих, эгоистическое игнорирование обязанностей — усиливают анархичность, смещают принцип получения удовольствия с процесса спортивной деятельности на ее социальный резонанс (похвалы, аплодисменты, внимание публики).

Модель № 1, описывающая механизм облегченной деятельности, характеризуется определенной динамикой. Развитие детерминирует диалектический закон единства и борьбы противоположностей. Определим противоборствующие силы как **центростремительные** и **центробежные**.

Центростремительные силы удерживают процесс развития в направлении раскрытия потенциала задатков и способностей благодаря функциональным потребностям в спортивной деятельности и успеху в ней. **Центробежные силы** стремятся вытеснить интересы спортсмена из сферы спорта, смещая принцип получения удовольствия из спортивной деятельности вне ее. Все больше тянет жизнь вне спорта, все больше неудовольственных желаний остается там. Да разве можно сравнить привлекательность огромного мира с удовольствием от тренировок и соревнований? Когда ты молод и кажется, что весь мир принадлежит тебе! На гребне успеха! Когда — через край — наполнен силой!

Взаимодействие центробежных и центростремительных сил — это по сути своей противостояние мотиваций: спортивной (побуждения к спортивной деятельности) и внеспортивной (побуждения, прямым образом не связанные со спортивной деятельностью, направляемые против нее, во вред ей). Основным условием развития центробежных сил, следовательно, является (несмотря на задатки и способности) отсутствие подлинного интереса к спорту.

Процесс падения спортивной мотивации особенно ускоряет психическая инфантильность молодого человека: опережающее зрелость его личности физическое развитие, рост социальной привлекательности, легкомысленное отношение к себе, к жизни вообще.

Другая характерная причина развития центробежных сил — природная физиологическая выносливость, избыток сил, не выработанных на тренировках. Нередко приходится наблюдать на сборах этаких неугомонных «живчиков». После тяжелых тренировок, от которых большинство ребят впопалку лежат на койках, они пускаются во все тяжкие: азартные игры, алкоголь, курение, бессонные ночи. А утром свежи как огурчики. Конечно, до поры до времени, пока не убито здоровье. Вред для коллектива таких ребят огромен. На них с завистью взирают «несмышлениши», стремятся подражать лихим ребятам, суперменам.

Если преобладают центростремительные силы, основной причиной прекращения развития по модели № 1 может стать исчерпанный запас задатков и способностей, который уже полностью задействован в индивидуальном стиле спортивной деятельности, и надо искать другие источники для роста спортивного мастерства. Если преобладают центробежные силы, причина торможения — падение трудовой мотивации при еще не исчерпанных спортивных задатках и способностях.

Хорошо известно, что любая методика спортивной тренировки на какой-то стадии становится неэффективной. Чтобы мастерство продолжало расти, необходим переход на новую методическую систему. Одностороннее развитие мастерства и личности спортсмена в рамках модели № 1 с течением времени также перестает быть эффективным. На каком-то этапе опираться только на природную одаренность уже нельзя. Требования возрастающей конкуренции начинают превышать возможности эксплуатации задатков и способностей — того, чем наградила природа и что работает на спортсмена большей частью само собой, без его особых усилий. Без напряженного труда, уже не приносящего удовольствия, без приобретения специальных знаний и т. д. движение вперед становится невозможным. Спортсмен вступает в полосу кризиса.

Кризис развития мастерства и личности спортсмена — конфликтный процесс, обусловленный ситуацией, объективно препятствующей привычному способу организации деятельности, когда одностороннее развитие в тренировках и на соревнованиях индивидуальные качества не в состоянии обеспечить конкурентоспособность, дальнейшее совершенствование мастерства, рост результативности.

Кризис развития в рамках определенной модели можно описать через характерные для нее кризисные ситуации и исходы кризиса (типичные поступки спортсмена или происходящие с ним перемены в период кризиса, не сопровождающиеся сменой ведущего способа деятельности).

Кризисными ситуациями и их исходами для модели № 1 могут стать следующие:

— Ситуация повышенных требований к спортсмену, объему и интенсивности его тренировок, к спортивной дисциплинированности, к эмоционально-волевым и интеллектуальным качествам. Например, возросшая конкуренция, переход в команду более высокого класса, приход в команду более требовательного тренера.

Исходами этой кризисной ситуации являются переход в команды классом ниже, где требования не такие жесткие, смена тренера (тренера-диктатора на тренера-либерала).

— Ситуация нажима на индивидуальный стиль деятельности спортсмена. Стремление тренера направить деятельность в жесткие рамки установок, инструкций, стереотипов. Образно говоря, тренер не оправляет задатки и способности, как бриллиант, драгоценным металлом спортивной дисциплины, а, выковыывая оправу, вдрызги разбивает бриллиант индивидуальности.

Исход — снижение мотивации достижения, уровня притязаний, потеря индивидуальности. Это единственный исход, который приводит к смене ведущего способа деятельности, притом не на пользу делу.

— Стремительный рост спортивных достижений, быстрый успех. Это вызывает повышенное внимание со стороны окружающих. Спортсмен привыкает к такому «социальному наркотику». Принцип удовольствия все больше смещается с удовлетворения функциональных потребностей на уважение, похвалы, лесть.

Исход — развитие синдрома звездной болезни: самоуспокоенность, снижение требовательности к себе и повышение требований к окружающим, изменение в спортивном самолюбии (все меньше в нем остается «спортивного» и все больше «самолюбия»). Звездная болезнь приводит к конфликтам в коллективе, к росту отчуждения с теми, кто критикует спортсмена, к нарушениям спортивной дисциплины и режима тренировочных сборов. Спортсмен может позволить себе преступить нравственные нормы, нормы общения между людьми и даже законы.

Нередко звездная болезнь заканчивается дисквалификацией, лишением спортивного звания, а бывает даже и тюремным заключением. Кризис спортивной деятельности перерастает в кризис всей жизни, судьбы человека.

— Исчерпанный потенциал задатков и способностей. В исходе этой кризисной ситуации некоторое время наблюдается дальнейшая непродуктивная тренировка того, что и так сильно развито в спортсмене, вместо работы над недостатками.

Выходом из кризиса является переход на модели развития № 2 и 3 (о них — в следующих главах).

2

СПОРТИВНАЯ ОДЕРЖИМОСТЬ

Природно одаренные спортсмены реализуют свои задатки и способности, получая от деятельности процессуальное удовольствие и быстрый практический результат. Но в спорт приходят и те, кто не обладает ни особым здоровьем, ни способностями, ни задатками. Приходят, чтобы стать сильными, крепкими, ловкими. Преданность таким людям спорту беспредельна, безгранична их самоотверженность. Им приходится начинать даже не с нуля, а с отрицательной точки отсчета: стать «нормальным», «как все», догонять, наверстывать. Мотив неудовлетворенности существующим положением, стремление устранить отставание — сверхнапряжением, не знающим ограничений и праздников трудом — становится всепоглощающим, ведет через «не могу», через боль, страдания, неудачи к самосотворению, ко второму рождению. Стойкое эмоциональное возбуждение, мобилизация всех сил и резервов помогают восполнить то, чем обделила природа, что недодала судьба. Такие люди конструируют свое тело, свое положение в обществе часто без чьей-либо помощи, опеки, поддержки, а напротив — нередко преодолевая скептицизм, насмешки, сопротивление. Из мнящей дали, из неопределенного будущего им светит Идеал — совершенный образ самого себя, единственная надежда и смысл жизни.

Человек выкладывается без остатка в каждом соревновании, в каждой тренировке, не расслабляясь, не получая взамен ни физического, ни психического удовольствия. Такую страстную преданность спорту питает энергия сильных устойчивых отрицательных эмоций, ожесточенность, желание кому-то что-то доказать, неудовлетворенность собой и др. Спорт притягивает постоянной борьбой, победами, высокой общественной значимостью и возможностью развить физические качества.

Главной определяющей чертой спортсменов, «заведен-

ных», «накрученных» мотивом неудовлетворенности (своими слабостями, своим несовершенством, своим общественным положением), является подвижничество: добровольный, мученический, безо всякого самоощущения труд.

Виктор Косичкин, многократный чемпион СССР, олимпийский чемпион, чемпион Европы и мира в беге на коньках: «С горящими от нетерпения глазами бегал в секцию на «Динамо», тренировался до седьмого пота, до полного изнеможения»¹⁰⁴. Вячеслав Веденин, лыжник, чемпион мира и олимпийских игр: «Не раз слышал, что в нашей динамовской группе я далеко не самый способный... выносливость свою я набирал ну как скупой рыцарь монеты... Ради бега, ради умения преодолевать как можно быстрее огромные расстояния я готов был жертвовать всем»¹⁰⁵. Татаринов, чемпион мира по современному пятиборью в команде, стал заниматься этим видом спорта в 25 лет. «Он был невысокого роста, почти не умел плавать, плохо бегал... Он подчинил свою жизнь строгому распорядку. На стенах его комнаты все дни месяца были расписаны по минутам, и каждая свободная из них использовалась только для тренировок. Его считали фанатиком, чудачком, никто не верил в него»¹⁰⁶. На работу он не ходил, не ездил, а бегал, уроки фехтования брал в обеденный перерыв.

А вот что пишет А. В. Тарасов об одном из хоккеистов всемирно известной тройки Михайлов — Петров — Харламов: «Элегантности, отточенности технических приемов Борису Михайлову всегда не хватало — сказывалось то, что поздно он начал серьезно заниматься хоккеем. Но Борис так страстно трудился на льду, так мучил себя (и соперника, разумеется), постоянно маневрируя, словно челнок, от одних ворот до других, что это... и предопределяло его успех в единоборстве с любым соперником... В течение многих лет в трудолюбии, в стремлении действовать через «не могу» Борису Михайлову не было у нас равных»¹⁰⁷.

Спортсмен, зараженный вирусом спортивной одержимости, действует нередко вопреки здравому смыслу, инстинкту самосохранения. Юрий Власов, тяжелоатлет, многократный чемпион мира, чемпион олимпийских игр, автор 31 мирового рекорда: «Я тренировался так, как будто намеревался оставаться в большом спорте добрую четверть века. И поныне не могу дать вразумительного ответа, зачем вел те тренировки. Сила от них предназначалась далекому будущему, а я к тому времени уже

собирался уходить из большого спорта. Зачем тогда подобные нагрузки?.. Как же я был слеп! Отдых возрождает силу, заморенную безрассудством фанатичной работы. Это — беспронгрышный ход. Совершенно надежный. Я им не владел. Не хотел владеть. Все перекладывал на способность «нести». Непонимание этого — один из самых грубых промахов в моей спортивной жизни»¹⁰⁸.

Подвижнический труд почти непрерывен. Могут отказывать физические силы, но «эстафету» подхватывают эмоции. Это бесконечное прокручивание обид, неудач, поражений в прошлом. Это насыщенные тревогой и надеждой мечты о будущем. Юрий Климов, гандболист, олимпийский чемпион: «В спорте не бывает прямых и гладких дорог. Не забывайте об этом. Как часто приходится здесь падать и вставать! Как много падений было у нашей гандбольной сборной! Порой казалось, что одни падения только и были. А я больше всех был в сборной и падал уж слишком часто. Можно было рукой на все махнуть, расслабиться. Но при этом только кажется, что расслабляешься физически. На самом деле расслабляешь волю, характер. Поэтому даже после самых жестоких поражений я анализировал неудачи, искал недостатки и заставлял себя работать над ними. Порой лежишь без сна и думаешь, думаешь... Почему проиграл? Почему соперники выиграли? Они же не сильнее. У нас в команде талантливые игроки. Просто мы еще немножко не доработали. Но это можно исправить и выиграть у них. Может быть, это и есть честолюбие...»¹⁰⁹.

Работа чувств не прекращается даже во сне, продолжается в сновидениях. Человек, все настоящее время которого занято не столько самой жизнью — живым откликом на разнообразные текущие события, сменой впечатлений, потребностей, — сколько подготовкой к ней, к тому Дню, который принесет успех, а с ним освобождение от лишений и страданий, такой человек до поры до времени жив только прошлым и будущим. Он — весь в себе, часто мрачен, нелюдим, одинок. Он, говоря языком психологов, — интроверт. Когда внутренне горюшь, — замыкаешься.

И наоборот, когда замыкаешься, начинаешь гореть. Леван Теднашвили, о котором говорилось в предыдущей главе, отличается противоположным — экстравертированным характером. Вот его мнение: «Уйдешь в себя, замкнешься, ну и начинаешь «гореть». Нет, не по мне это. Как начну над кем-нибудь подтрунивать, историкку

какую-нибудь занятную вспомню, глядишь, и отвлек ребят от тяжких дум»¹¹⁰.

Каждый день на фоне недовосстановления от предыдущих нагрузок приходится преодолевать мышечную усталость за счет неукротимого огня внутренней неудовлетворенности. Этот огонь способен разгореться высоким костром гордости за себя, когда преодолеваешь трудности, и адским пламенем переживаний, когда преследуют неудачи, которых поначалу значительно больше и выход из которых только один — еще более злая, упорная работа. Из воспоминаний Вячеслава Веденина: «Но были и минуты разочарований, сомнений. Случалось, и на тренировки на первом снегу не брали, а без этого, считайте, весь сезон пропал. Иной раз и стартовый номер не лавали — не заслужил, мол, есть и посильнее гонщики. А уж когда узнал, что на всесоюзных соревнованиях на Планерной олимпийский чемпион Павел Колчин пробежал 15 км за 45 минут (по тем временам это было невероятно), долго не мог прийти в себя от удивления и восторга. «Как же можно так быстро бегать на лыжах? — думал тогда. — Вот я молод и здоров, уже несколько лет тренируюсь и выступаю, кажется, на пределе своих сил, а все равно бегу «пятнашку» минут на пять слабее. Где же взять силы, чтобы подняться до такого уровня?» Но и тогда, как, впрочем, и позднее, выход из любого кризисного состояния у меня был один: закидывал на плечи лыжи, рюкзак с амуницией и отправлялся на динамовскую базу в Подрезкове или еще куда». На Олимпиаде-68 в Гренобле наши спортсмены проигрывали одну гонку за другой. Решили дать бой в эстафете, в которой даже в самые тяжелые для советской команды времена она не оставалась без медалей. Веденин бежал на последнем этапе и проиграл его финну в борьбе за третье место. Вот как он описывает последующие события: «Добрал я до палатки, посмотрел на ребят, в их глаза, и, знаете, нервный шок какой-то случился. Колотит меня всего, слезы ручьем, обида душит — и за поражение, и за беспомощность собственную. В те-то минуты я, должно быть, окончательно сложился как гонщик. Такую в той палатке пережил драму, что не могу передать... В каком-то испуге выходил на той Олимпиаде на последнюю дистанцию... Сложная в тот день была погода — где гололед, а где расквашенная лыжня. Но мне уже все нипочем было, босиком, наверное, добежал бы до финиша. Выиграть я не выиграл, но

серебряную медаль вырвал. И это было первым моим искуплением всех прошлых неудач»¹¹¹.

В соревнованиях для одержимых спортсменов определяющим качеством является бойцовская злость, агрессивность, компенсирующая недостатки в технике или отсутствие тактической гибкости. Ее объектом и стимулом одновременно становится самый именитый спортсмен или персональный «обидчик» по прошлым состязаниям. Не имея яркого таланта, чтобы лидировать, такие спортсмены становятся яростными преследователями лидеров. Как бульдоги, мертвой хваткой виснут они на выбранной жертве. Так играет защитник, специалист по персональной опеке, против самого грозного бомбардира в футболе. Так обычно играет сборная ЧССР против нашей команды в хоккее с шайбой. Стилем выдающегося бегуна Владимира Куца было стремление лидировать на дистанции с первой до последней минуты. В 1954 г. в забеге с ним на 5 км участвовал англичанин Крис Чатауэй. Он держался за спиной Владимира, словно привязанный. Когда Чатауэй уже почти терял сознание от сверхнапряжения, до него донесся голос с трибун (соревнования проводились в Лондоне): «Ты держишь его, Крис!» По словам Чатауэя, только этот крик вывел его из состояния полубезытья, он сделал отчаянный финишный рывок и выиграл забег с новым мировым рекордом¹¹².

Если такой спортсмен находит себя на месте свободного защитника в футболе, то он выполняет колоссальный объем работы, непременно идет вперед и забивает голы мощнейшими ударами издала. «Никогда не признающий себя побежденным свободный защитник Даниэль Пассарелла в который раз рванул вперед. В удар вложил он всю силу и злость. Мяч врезался в одну стойку, от нес — в другую и пересек линию ворот. 2:2. Так вновь Пассарелла подтвердил свою репутацию игрока, способного выручить команду в тяжелую минуту... Ершистость, горячность, неумность Пассареллы, его самоотверженная увлеченность борьбой в свое время как раз и привлекли внимание Менотти (тренера сборной Аргентины. — Н. Г.) ...Неуемная агрессивная игра, мощные удары, особенно с левой ноги, явно выделяли Пассареллу среди других. Он все время искал борьбу, рвался вперед... Сам он честно и открыто оценивает себя: «Я преуспел в футболе, но не потому, что я искусный техник мирового класса, а потому, что я решительный боец. Я всегда отдавал себя целиком игре, борьбе за победу»¹¹³.

Если такие спортсмены находят себя в амплуа нападающих в хоккее, то это часто невысокие, атлетически неброские, резкие, лезущие в самое пекло силовой борьбы азартные забияки. Вспомните Бориса Александра из ЦСКА, Владимира Ковина из горьковского «Торпедо». В «Спартаке» это были братья Майоровы. Вместе с Вячеславом Старшиновым они определяли лицо «Спартака», эмоциональной команды, способной выиграть у ЦСКА и проиграть слабому сопернику. Именно в стремлении к победе над авторитетным соперником раскрывается честолюбие спортсмена. А. В. Тарасов: «...носителями спартаковского духа стали форварды звена Старшинова — братья Майоровы и сам Вячеслав. Спортсмены умелые, фанатично преданные хоккею и честолюбивые... В сборной всегда велось этакое рабочее соревнование между звеньями — по числу голов, количеству и качеству передач, силовых единоборств, приемов обводки... И никто, пожалуй, не следил так ревностно за точностью в подведении итогов этого соревнования, как Борис Майоров. И «болел» он не за себя — за звено, спартаковское звено. Крепко переживал, когда они, спартаковцы, уступали — а в те годы в сборной было немало сильных звеньев, укомплектованных именитыми хоккеистами, — и, не скрывая, гордился, когда удача приходила к ним...»¹¹⁴.

Выступая в видах спорта, не связанных с командной игрой и единоборствами, спортсмены, которые мобилизуются благодаря спортивной злости, часто слабо начинают соревнования, будто специально пропуская вперед соперника, чтобы устремиться за ним в погоню. О такой своей особенности рассказывала Светлана Демина (Якимова), выдающаяся в стендовой стрельбе спортсменка. Кстати, и звание чемпионки мира она впервые завоевала в «перестрелке» — дополнительной после основного соревнования серии выстрелов.

Чемпион мира и Европы, олимпийский чемпион, гимнаст Владимир Маркелов писал о себе: «Я еще, помню, в юношеских разрядах любил выступать с «гандикапом» — в первый день «набедокурю» на снарядах, а потом, во второй, набираю лучшую сумму»¹¹⁵.

Спортсменам с выраженными качествами спортивной одержимости свойственны высокие идеалы, в том числе в их чувстве патриотизма. Образом Родины становятся ее символы: флаг, гимн, герб. Не могу не привести в этой связи впечатляющий рассказ Давида Ригерта.

«Истину, что штангу поднимают не только силой, я усвоил раз и навсегда на своих первых международных соревнованиях. Твк уж получилось, что это был чемпионат мира. И так, 1970 год, Соединенные Штаты Америки. Первый вообще выезд за границу. И сразу за океан! Я человек довольно впечатлительный. И вот представьте себе ситуацию, что крестьянский парень... через полтора года довольно серьезных занятий спортом попадает в чужую страну. И там должен отстаивать честь советского флага. Было отчего потерять контроль над собой. Я был будто ослеплен, оглушен... Я просто чувствовал, что ничего не могу поделать со штангой весом 182,5 килограмма. Этот вес, бывший для меня давно пройденным этапом, вдруг начал давить на грудь тяжестью трехэтажного дома. И если в первой попытке я еще как-то боролся с ним и даже держал несколько мгновений сверху, мотаясь при этом по всему помосту, то вторая попытка вселяла ужас в сердца наших тренеров. Я вообще не смог встать из подседа, грохнулся на помост рядом со штангой и какое-то время сидел там, мало что соображая. Нет, бывают в жизни человека счастливые минуты прозрения. И мне довелось испытать это на себе. Сидя в глубоком шезлонге, я отдыхал перед третьей попыткой. Наклонившись, о чем-то возбужденно говорил старший тренер сборной Алексей Сидорович Медведев. Наверное, о том, что, если я не подниму сейчас снаряд, наша команда проиграет и что я должен собрать все силы и спасти толчок. Я расслабленно кивал головой, что, видимо, мало обнадеживало Медведева. Наконец, то ли нечаянно, то ли нарочно, он, растирая мне плечи, задел Герб СССР на моем красном трико. Как обожженный, вскочил я с шезлонга. Окружающее вдруг обрело реальность. Как я мог расслабиться, дать себе отдохнуть и ослепнуть, забыть, для чего летел сюда, за тридцать земель?! Ведь в пропахшем ментолом зрительном зале многие сейчас с удовольствием ждут, чтобы этот парень из России очередной раз грохнулся на помост вместе со штангой и сборная СССР распрощалась с надеждами на первенство в командном зачете! Я почувствовал, как закипела кровь, почувствовал жажду борьбы. Да пусть я лучше умру на помосте, чем не возьму этот вес!»¹¹⁶ Вес был взят.

Все перечисленные в этой главе особенности определяют стиль эмоционально-волевой организации спортивной деятельности.

Эмоционально-волевая организация деятельности может вызывать всплески нервно-эмоциональной активности, призванные компенсировать технико-тактические недостатки. Она может свидетельствовать и о непрекращающемся поиске себя, устремленности к самосовершенствованию. Таких спортсменов называют максималистами. «...Все знали Владимира Шильковского как конькобежца мужественного, умеющего побеждать в самых трудных условиях. Были у Володи победы, триумфы. Его включали в число лучших спортсменов года в стране и за рубежом, о нем писали, говорили, им восхищались... Но всегда самым главным для Владимира оставалось стремление преодолеть себя, раскрыть в себе еще не раскрытое, заставить людей поверить: возможности человека безграничны. Человек может все. Володя мог вспомнить, как, уже будучи известным стайером, вдруг стал бегать спринт. И не просто бегать, но и побеждать. Ему говорили: «Бегай, как все, что ты все ищешь?» ...Но подражать он не мог. Он мог идти только неизвестными путями, он хотел искать свой стиль, свой почерк, свою манеру бега»¹¹⁷. Юрий Власов: «Ведь выигрывает прежде всего тот, кто умеет отдавать. Я не умел этого делать расчетливо, копейно... изнурял себя пробой новых приемов... Правда лежала на ладони — зачем искать? Сбавь обороты и захлебнешься силой! А я ничего не видел. Боялся остановки. Такое чувство, что я не живу, а пожираю огонь... Правы философы: ничто в мире не совершается без страсти. Вопреки всем усталостям, ошибкам сила созревала. Я носил ее. Слышал ее. Понял ее мышцами»¹¹⁸.

Для эмоционально-волевой организации деятельности характерен и особый творческий процесс. Непрекращающаяся нервно-эмоциональная работа втягивает в свое коловращение мышление, полностью сосредоточенное только на одной проблеме. И. П. Павлов определил это состояние как «неотступное думание». Такое эмоционально насыщенное думание базируется на ассоциативном преломлении поступающей к человеку извне информации. Бытовые, житейские ситуации, перекликающиеся с ситуациями деятельности, позволяют увидеть в привычном предмете его новый смысл, вызывают ассоциации, нередко приводящие к неожиданным находкам.

Стрелок Николай Дурнев, чемпион СССР, Европы, мира, отличавшийся неукротимым духом и спортивной одержимостью (стендовой стрельбой он стал заниматься

в сорокалетнем возрасте), однажды в метро обратил внимание, что мелькающие за окном лампочки тоннеля напоминают ему полет мишеней в упражнении «круглый стэнд». Постоянно заряженный на предмет своей спортивной деятельности, он не преминул использовать расстрачиваемое на дорогу время в интересах дела. Так родилась оригинальная идеомоторная тренировка Дурнева — воображаемая стрельба по лампочкам, пронсящимся за окном поезда метрополитена. А когда поглощенный этим занятием, забывшись, он подключал к этому процессу и руки, которые имитировали вскидку ружья и прицеливание, то сидящие рядом пассажиры невольно сторонились чудаковатого немолодого человека.

Вот что говорит о творческих находках в результате «неотступного думания» гимнаст Владимир Маркелов: «Ты все время думаешь об упражнениях... и вдруг в один прекрасный момент (во сне или наяву) ясно представляешь что-то необычное... Так, к примеру, появились записанные в мировой классификации «перелет Маркелова» и «вертушка Маркелова»¹¹⁹.

Холерический («безудержный», по характеристике И. П. Павлова) темперамент, эмоционально-волевой способ деятельности, неистовая страстность мотивации, спортивная самоотверженность — вот слагаемые одержимости. Именно они позволяют пересиливать физиологические состояния усталости. Одержимых спортсменов я бы еще назвал «спортсменами второго дыхания».

ИДЕАЛ И АНТИИДЕАЛ

Всякий идеал имеет свою оборотную сторону. Нередко мы не совсем четко представляем, что именно нам нужно, но твердо знаем, чего не хотим. Как в магнитном поле, полюс идеала невозможен без своего антипода, который, отталкивая, только увеличивает притягательную силу идеала.

«Я хочу быть похожим на...» — стремление, наиболее выраженное как раз у тех, кто менее других в настоящее время обладает подобным сходством. Напротив, диаметрально противоположен выбранному образцу. Для хилых мальчишек таким идеалом становятся сильные люди с великолепной мускулатурой. Чемпион мира по гимнастике Эберхард Гингер: «В детстве мое сердце было отдано футболу... Но однажды в спортивном клубе нашего города Штутгарта я познакомился с одним

парнем из мясной лавки. Меня потрясли его руки — сильные, мускулистые. Я был тщедушным, долговязым двенадцатилетним мальчишкой, и бицепсы моего старшего приятеля не давали мне покоя. Так я начал заниматься гимнастикой»¹²⁰.

Вот что пишет о себе другой выдающийся гимнаст, Михаил Воронин: «Гимнасты мне не очень нравились — там не было игры, азарта. Но мускулатура у них была великолепная, и я думал, что эти ребята очень сильные. Мне было лет тринадцать, когда я сделал первую попытку записаться в секцию гимнастики. Тренер посмотрел на меня, на мою тщедушную фигуру, на тощую длинную шею и отказал. И вот где-то в этот период, мне так кажется, я увидел Шахлина... Это было удивительное, восхитительное зрелище. Бронза мускулов и невесомость, атлетизм и плавность движений, застывшие каменные позы и стремительность вращений в любых плоскостях. Нет, не подумайте, что я сразу заболел гимнастикой... Я просто воображал себя таким же сильным...»¹²¹

Между полюсами идеал — антиидеал создается колоссальное напряжение работоспособности. Юрий Власов: «Я так любил силу, что все испытания для меня ничего не значили»¹²². Михаил Воронин: «...качать силу я продолжал настойчиво и азартно. Придумал массу упражнений с отягощениями на кольцах, занимался после тренировки на станке для развития грудных мышц и мышц спины. И пришло то время, когда я вдруг легко освоил «крест». О, это были чудесные мгновения! Я висел на кольцах руки в стороны, и казалось, что я самый сильный человек на земле. Я почувствовал себя настоящим мужчиной! Мне было тогда 18 лет!»¹²³

А вот другая история — волейболиста Юрия Чеснокова, капитана сборной СССР, чемпиона мира и олимпийских игр. «Единственное, чего у меня было вдоволь, так это роста. Вдруг за одно лето вытянулся, как побег бамбука, — до 180 сантиметров! А вес остался почти тем же — 53 килограмма. В 14 лет я стал похож на хворостинку. Меня положили на обследование... с диагнозом: субгигантизм... наконец сделали заключение: в лечении не нуждается. Я был обречен быть здоровым и немощным одновременно! В довершение всего произошло самое страшное. На урок танцев в женскую школу я пришел в новенькой шелковой полурукавке, в коротких штанишках и гольфах. Худущий, руки и ноги даже без намека на мышцы, остро торчащие и готовые прорвать

кожу суставы локтей и коленей, согнутая спина... Мое появление было встречено смехом, последовали реплики одна обиднее другой. Ребята в школе звали меня Паганелем и Штативом. И здесь, в присутствии девочек, они продолжали изощряться в сравнениях. Два-три неудачных танцевальных па довершили дело. Я не выдержал. Прибежал домой, упал на диван и горько заплакал от обиды и сознания своего бессилия, неспособности показать обидчиков... Со всей юной страстью я стал заниматься с резиной. Вскоре в моей 12-метровой комнате все выступы, дверные ручки, трубы батарей центрального отопления были использованы как точки зацепа, места крепления резины. Я тянул свою резину по утрам и в школе, спрятавшись от ребят на чердачной лестнице, тянул во время подготовки школьных заданий, делая перерывы между занятиями. Месяца через четыре я начал заниматься с легкими гантелями, потом со средними. Нагрузки увеличились. Я строил свое тело, строил трудно, медленно. Я и не думал тогда о том, что попутно закаляю свою волю, характер, без которых и самые могучие мышцы не обеспечат победы над противником... Я увидел первые результаты и теперь хотел добиться полного совершенства. И одной из движущих пружин стало появившееся желание достичь каких-либо успехов в волейболе. В 1955 году в возрасте 22 лет я был признан лучшим игроком чемпионата страны по волейболу. Отец был счастлив, пожалуй, не меньше меня. Но помню до сих пор, какой он мне задал вопрос при встрече. Что бы я предпочел, спросил он, если бы передо мной стал выбор: быть чемпионом и одновременно иметь маловыразительную длинную фигуру или быть гармонично физически развитым человеком, но не заниматься большим спортом? Не колеблясь, я назвал второе»¹²⁴.

«Чем хуже, тем лучше!» Возненавидев себя, свою немощь, можно заставить себя работать, насилуя, истязая свое тело, чтобы физической болью и усталостью отомстить своим слабостям, которые ты презираешь в себе, которые еще не побеждены тобой, заглушить чувство обиды и ярость. Постепенно, в одиночку, в большом труде обретаются недостающая уверенность, душевное равновесие, приходит покой, мужает характер, возрастает самоуважение. Уходит ярость, остается сознание необходимости самоотверженного труда. Все чаще судьба начинает улыбаться удачей. В эти счастливые дни, отдыхая от каторжной работы, выходя из состояния замкнутости,

интровертированной одержимости, такой человек вдруг экстравертирует, превращается в свою полную противоположность.

Вот пример: «И постепенно он отработал до автоматизма тот набор приемов, который мы с ним тренировали. А вслед за этим пришла и уверенность в себе, в своей игре. И партнеры поверили в него... И если до того он был малоразговорчивым, трудным в общении человеком, то после матчей в Каунасе в 1955 году, где он уже был основным центровым и важнейшей фигурой в рижском СКА, Янис словно сбросил тяжелый груз. Он на глазах превращался в остроумного, интересного собеседника, имеющего по любому вопросу свое мнение, серьезное и обдуманное суждение»¹²⁵. Это сказано об одном из выдающихся игроков нашего баскетбола Янисе Круминьше его первооткрывателем и тренером А. Я. Гомельским.

Но краток триумф одержимого, когда он живет открыто, общительно, когда у него все получается, когда он блещет остроумием, в центре внимания и счастлив. Промелькнет такой день, несколько дней, и засосет червь неудовлетворенности, и приесться душевная праздность. И снова уход в работу, в свой уже ставший привычным аскетический режим.

«Гадкие утята». Речь пойдет о тех «гадких утятах», из которых при определенных условиях, как в сказке Андерсена, вырастают прекрасные лебеди.

Ребята со слабым здоровьем, физически отсталые, неуклюжие, приходя в спорт, компенсируют свои недостатки огромной энергией, желанием быть как все — нет, лучше всех, чтобы не они завидовали и тайно восхищались, чтобы завидовали им и восхищались ими.

Единственный путь к этому — отказ от маленьких удовольствий, самопоблажек, уютных привычек, посвящение всего свободного времени тренировке, позволяющей высвободить скрытые резервы организма, об огромной потенциальной мощи которых мы пока можем только строить догадки.

Предоставляю слово Ирине Родиной: «...болезненные дети с самого раннего детства приучаются бороться за себя, за свое право на существование. Им все в жизни достается труднее, чем их сверстникам. И то, чего они наконец достигают, доставляет им в итоге ни с чем не сравнимую радость». В одном только фигурном катании можно найти несколько таких примеров: Елена Водорезова, Тэнли Облрайт. Олимпийская чемпионка «амери-

канка Тэнли Облрайт болела полиомиелитом. Ходила с трудом. Вывели ее родители на каток. Начала кататься. Понравилось. Почувствовала радость от движения на коньках. Втянулась. Увидела, что и ходить начинает все лучше. Словом, прошло несколько лет, и Тэнли сначала стала чемпионкой мира, а затем и олимпийской чемпионкой»¹²⁶.

Бывает, что ребята тянутся к какому-то определенному виду спорта, не имея к нему физических задатков. Попав в спортивный коллектив, они отстают от других. Таким было начало спортивной судьбы выдающегося копьеметателя Яниса Лусиса¹²⁷.

Случается и так, что хорошо развитые физически подростки не вписываются в узкие рамки антропометрических требований того или иного вида спорта. Инга Артамонова долго не могла попасть в секцию скоростного бега на коньках оттого, что в то время антропометрической характеристикой идеального конькобежца считались короткие ноги¹²⁸.

Не имея природной предрасположенности к виду спорта, двигательльно-координаторной и темпо-ритмовой одаренности, тем не менее — и именно поэтому! — одержимый не отступает и выкладывается максимально. Вот что рассказал тренер С. А. Печенджиев о своем ученике Сергее Хижнякове. Он взял его в свою группу из спортивной школы, подметив, что Сергей уходил из зала на час-другой позже остальных. Когда о таком выборе узнали тренеры спортшколы, их удивлению не было границ. Хижняков был бесперспективен: аритмичность и неуклюжесть движений, почти полная техническая безграмотность. Кто-то удачно пошутил: «Все сначала тяжело, сказал вор и украл наковальню». Адский самоотверженный труд и вера тренера в одержимость Сергея, как бы вырубавшего из куска гранита образ гимнаста, сделали свое дело. «Составил перспективный план на четыре — до сезона-76 — года. В графе «Цели и задачи» написал Хижнякову — войти в состав молодежной сборной СССР. А он, между прочим, вошел уже в 1974-м, потому что за год выполнил двухгодовую программу... Меня в нем поражала какая-то дикая целеустремленность... Я не хочу называть его фанатиком. Скажу проще — он беззаветно любил гимнастику. Даже во сне — а мы долго жили в одной комнате — он выкрикивал: «Выкрут!», «Сальто!». «Сергея выполнял просто сумасшедший объем работы... и всегда носил с собой книгу

«Звезды мирового спорта». И я вдруг понял, что мой Серега замахнулся на что-то большее»¹²⁹.

Дети двора. Выдающийся советский волейболист Владимир Щагин: «Вспоминаешь про двор детства: какая же сложность отношений, как все перемешалось! Тут тебе и обманутая доверчивость, и коварство, и прямо-таки жестокость старших, и подхалимство, приспособленчество, а рядом — отвага, проявление самого настоящего товарищества, осознание того, что без надежных товарищей не выстоять. Но, чтобы приобрести друзей, надо и самому быть открытым и вместе с тем сильным, значит, самостоятельным. Нет, двор очень многое предсказал в будущей жизни. От каких-то иллюзий излечил, от каких-то не смог, что, по-моему, тоже скорее на пользу. И темперамент мой не только от природы, по наследству, от отца с матерью, но и со двора, от всего образа тогдашней дворовой жизни»¹³⁰.

Дети из так называемых неблагополучных семей, «беспорядочные» дети, дети улицы, сорвиголовы, маленькие атаманы, часто, попав в спорт, обретают свое общественное призвание. Не все из них талантливы, почти никто не имеет понятия о дисциплине и режиме, но это уже сложившиеся бойцы.

«Его история типична для многих южноамериканских «звезд». Даниэль Пассарелла родился... в бедной семье, и его воспитывала улица. Там он проводил все дни, там научился играть в футбол, защищать себя, заботиться о себе. Он мечтал быстрее стать профессиональным футболистом, чтобы вырваться из тисков бедности, помочь, облегчить жизнь своим родителям»¹³¹.

Борец Иван Ярыгин: «Особое шефство я взял над Володей Юминым. Нелегкая у него судьба. Бывший детдомовец, гроза улиц. Володька катился вниз». Как нередко бывает в подобных случаях, выручил спорт. «...Взяли впервые Юмина на чемпионат мира-73 в Тегеран. А в его категории 57 кг такие асы подобрались, что закачаешься: что ни борец, то с громким титулом. Знатно бился с ними Юмин, даже слезы от отчаяния у него выступали. Програл он одну встречу: глаза шальные, ничего понять не может. Ко мне: «Ваня, я же чемпион Союза, как же я здесь опозорился...» Ох, переживал Володька! Его утешили, объяснили, что бронзовая медаль для начала очень даже неплохо. На следующий год Юмин стал чемпионом мира! Как я за него радовался! И в Монреале обнял его — олимпийского

чемпиона Володю Юмина. Такой он трудный путь прошел — невозможно представить. Но показал истинные бойцовские качества, «на зубах», как говорится, сражался, на воле, не мог, не имел права проиграть. Такими ребятами горжусь!»¹³²

Для бойцов характерно агрессивное состояние — спортивная злость. Она встречается в двух разновидностях.

Холодная злость овладевает спортсменом, когда он ставит перед собой задачу устоять, выдержать, помешать действиям противника, вывести его из равновесия, вынудить к ошибке и воспользоваться ей. «Горячая» злость присуща забиякам. Она сродни приступу бешенства, отчаянной решимости в ситуациях, связанных с необходимостью бескомпромиссной борьбы. Спортсмен с первой же секунды поединка обрушивает на соперника яростный шквал атак, вырывается вперед, захватывает инициативу.

В отличие от субманиакального темперамента «атомных станций», бешеный натиск бойцов основан не на подвижности психических процессов, большом объеме внимания, переключаемости, а только на высоком нерегулируемом уровне возбуждения, фиксированном одной целью: ошеломить, смять, подавить — прямолинейно, как танк.

Характеристика типичного бойца — фигуриста, двукратного чемпиона мира Владимира Ковалева, данная Ириной Родниной: «Взрывной, по-спортивному злой и подчас неукротимый... Для него не существовали авторитеты, он всегда шел судьбе наперекор и, когда надо было, мог мобилизовать себя на штурм, казалось бы, невозможного. В таком характере, в таких психологических сверхнагрузках есть и свои «щербинки», «трещинки». И не случайно ковалевский характер не раз то возносил его высоко, то... Он умел отдать себя без остатка борьбе с соперниками, иногда технически превосходящими его, но уступающими его волевому напору»¹³³.

Эмоционально неустойчивые спортсмены. Высокая тревога, неуверенность в себе, преувеличение достоинств противника, неспособность обуздать свои эмоции в сочетании с огромным желанием победить вынуждают спортсмена в тренировочном процессе проделывать дополнительный объем работы. Здесь, в тренировочном зале, у него все получается, он чувствует себя уверенно и раскрепощенно. И естественно поэтому, что именно здесь

удается показывать удивительные результаты и именно здесь проще всего искать лекарство от тревоги, наращивая запас если не психической, так физической и технической надежности. Другое дело — соревнования!

«Соревнования вызывали у этого борца такой мощный поток отрицательных эмоций, что каждое из них превращалось в настоящую пытку для нервной системы... Было решено в ходе учебно-тренировочных занятий создать тройной запас прочности по всем показателям специальной подготовленности, несмотря на то, что на тренировках Б. Гуревич легко выигрывал в своей весовой категории у всех сильнейших борцов страны. На базе титанической работы над физическими качествами и в особенности над технико-тактическим мастерством и была сформирована мотивация достижения высших спортивных результатов, которая придавала спортсмену уверенность в победе. За счет этой работы было преодолено отрицательное психогенное влияние соревнований, и в результате были завоеваны все имеющиеся в спортивной борьбе высшие титулы»¹³⁴.

Елена Кузнецова, ручной мяч, мастер спорта международного класса, чемпионка мира среди юниорок, кандидатка в сборную СССР на Игры доброй воли. «Когда смотришь на Лену в игре, с какой страстью она забивает голы, невольно начинаешь ей симпатизировать. Лена... сказала, что, выходя на игру, ей особо настраиваться не приходится. У нее в характере чувство борьбы заложено... Да, человек она эмоциональный, а вот управлять своими чувствами пока еще способна не всегда»¹³⁵.

Высокая, нерегулируемая, ригидная эмоциональность может подавить волю соперника, зажечь азартом борьбу партнеров, но каждый раз чревата нервно-психическим срывом для самого спортсмена. Он уже не способен хладнокровно оценить и использовать благоприятную ситуацию, может начать грубить, что приводит к конфликтам с судьей, удалению.

СНОВА БЫТЬ ПЕРВЫМ!

Желание всегда идти впереди было чертой Гришина. Он с детства привык: коль бегать, так быстрее всех, коль купаться, так дольше всех. Но вот спортсмена с выдающимся талантом, привыкшего быть первым, для которого уважение других является основой гордого чувства самоуважения, его сутью, натурой, без которого он не мыслит

своего существования, постигает катастрофа... Нет, не просто вернуться в спорт после тяжелейших травм, а занять прежнее лидирующее место в нем! «Не могу жить без спорта» — здесь еще не вся мотивация. «Не могу не быть первым» (другими словами, не могу не быть самим собой) — вот главное!

Примеры Брумеля, Харламова в этом отношении хрестоматийны. Приведу менее известные. А. Мамедов. Лишился на войне ступни. Штангу рекордного для страны веса он поднимал стоя на протезе. Неоднократный рекордсмен страны Александр Канаки. «Силой и ловкостью Сашу Канаки бог не обидел, а желанья побеждать хоть отбавляй. И взрослые мужики побавались его железных объятий, могучих бросков. Перед призывом в армию как-то подсчитал Канаки — 72 барана он выиграл за несколько лет на деревнях, праздниках уборки урожая». Потом он стал рекордсменом страны в толкании ядра, в барьерном беге на 110 метров, в толчке штанги правой рукой, с успехом выступал в других видах спорта. А потом началась война. И снарядом на фронте была изуродована правая рука. «...Много старых друзей увидел Канаки в секторах и на дорожках московского стадиона «Динамо» во время первенства страны 1944 г. Они и не знали, какая беда постигла его, наверное, снова ждали от неутомимого Канаки ярких побед. И всем ведь не доложишь, почему изуродованное запястье прикрыто широким манжетом, почему рекордсмен страны толкает ядро, как новичок». Ему предложили метать молот — там ведь главная нагрузка на левую руку ложится, правая только помогает. «...Учась, он искал и находил удобную для себя технику, смирил свою гордость, занимая на украинских турнирах скромные места. И все это время рана не оставляла в покое — ему были противопоказаны нагрузки, а он их добавлял и добавлял. Воодушевлен был Канаки идеей побить всесоюзный рекорд Шехтеля!»¹³⁶. В очном и заочном споре с Шехтелем шесть раз бил Канаки всесоюзный рекорд, трижды становился чемпионом страны, а в 1950 г., в 38 лет, победил чемпиона Европы Имре Немета.

ДУХ СПРАВЕДЛИВОСТИ

Высокая чувствительность к истине, ранимость, связанная с высокими нравственными идеалами и кодексом чести, с одной стороны, и трудное детство, отрочество,

встреча с подлостью, с низкими побуждениями в людях, с изнанкой жизни — с другой стороны. Такие резкие контрасты могут вселить неверие в доброту и искренность человеческого общества, ожесточить сердце человека. Так нередко и бывает. Тех же, кто наделен действительно большой душой, перед кем стоит большая жизненная цель, подобные обстоятельства только закаляют, делают еще более принципиальными, непримиримыми к несправедливости, лжи, приспособленчеству.

Виктора Косичкина представляет В. Кучмий: «Сколько знаю Виктора Косичкина, он всегда был таким — непредсказуемым, порывистым, горячим в делах и поступках. Таким был и на льду. Он пришел в большой спорт в 1958 году, пришел великовозрастным — двадцатилетним и за смехотворно короткий срок — всего-то четыре года! — добился стольких громких побед, на которые не хватало бы иной спортивной жизни. Многократный чемпион СССР, олимпийский чемпион, чемпион Европы и мира. Но мало кто знает, что в этом большом, шумном, ироничном человеке живет натура тонкая, очень чувствительная, порой легко ранимая». А вот что рассказывал о своей жизни сам Косичкин: «Я был тринадцатым ребенком в семье сельского плотника. Вскоре после войны отец перебрался из голодной рязанской деревни в Москву. Ютились на восьми квадратных метрах в коммунальной квартире. Жили не очень-то сытно. Родители были в вечных заботах о хлебе насущном. Мы же, дети, оказались, по существу, предоставленными самим себе. Типичная судьба детей войны. Судьба подранков. Мы недоедали, недосыпали, недочитывали, недоучивались. Но не сломались, не затерялись. Напротив, стали крепче на изломе... У меня немало знакомых и среди сверстников, и среди совсем молодых еще людей, которые были ущемлены в детстве морально и материально, но стали людьми высоких нравственных принципов: чем нещаднее ломала их жизнь, тем упорнее они шли к цели... Мне кажется, я мог бы стать неплохим музыкантом. Мальчишкой, уже в Москве, играл на альте и трубе в детском оркестре при Доме культуры. Делал это с упоением и величайшей радостью. Но музыкантом не стал. Как-то руководитель оркестра — способный, но опустившийся человек — заставил нас, пацанов, играть на похоронах, а потом по-братски рассовывал нам по карманам замусоленные трешки — за работу. Так свою раннюю любовь к музыке я похоронил у кладбищенской ограды.

Мог бы, думаю, стать и сильным велогонщиком... Но и гонщиком не стал. Как-то на соревнованиях умчался от группы в одиночку, чувствуя в себе огромный прилив сил, «чиркнул» финиш и... привел в ярость тренера. Оказалось потом, что победить должен был его любимец, которого он «сватал» в молодежную сборную, а я поломал все их планы, и тренер выставил меня за дверь. Две пощечины от жизни. Точнее — от «воспитателей». Это похледе недоедания или неудобств в восьмиметровой комнатухе. Я замкнулся, ошетинился, готов был предать этот мир анафеме. Случись это в другом обществе, в другой стране, не повстречай я вскоре людей бескорыстных и чистых, и мне становится страшно — как сложилась бы моя судьба...»¹³⁷.

Такие же честные, принципиальные люди, носители духа справедливости, помогли другому большому спортсмену и человеку, Владимиру Шильковскому. «Еще в раннем детстве Володя лишился правой руки. Но никогда — ни подростком, ни уже взрослым человеком — не соглашался он на особое, снисходительное отношение. Он требовал, чтобы к нему относились как к равному во всем. Одним из главных качеств человеческой личности является способность отказаться от благ, привилегий, льгот во имя справедливости. Шильковскому эта способность была присуща всегда». В 1955 г. на чемпионате СССР после забегов на дистанцию 5000 метров во имя этой справедливости Шильковский отказался от призового места. Он бежал морозным утром по хорошо катящемуся льду. Потом резко потеплело, лед стал таять — и тот, кто вынужден был бежать в этих условиях, не мог уже показать высокой скорости. «Тогда Шильковский и отказался от медали — считал ее незаслуженной. К нему подбегали друзья, тренеры. Недоумевали, уговаривали. Но третья ступенька на пьедестале так и осталась пустой. Позже, в беседе с корреспондентом, он объяснил свой поступок так: «Ведь не одними секундами и набранными очками жив человек. Есть и многое другое...» Римма Жукова, заслуженный мастер спорта: «...он умел создавать вокруг себя некое силовое поле. Поле мужества. Поле нравственности. Поле совести. Рядом с такими людьми стыдно солгать, опустить руки в борьбе»¹³⁸.

КРИЗИС СПОРТИВНОЙ ОДЕЖИМОСТИ

Девизом легкоатлетической школы Виктора Ильича Алексеева было: «Делай не то, что можешь, а то, что не можешь». Большие тренировочные нагрузки, которые В. И. Алексеев давал своим ученикам еще в довоенные годы, были непривычны и вызывали среди специалистов массу опасений. Однако число учеников школы неуклонно росло, потому что росло число рекордов, устанавливаемых ее воспитанниками. Алексеевцы были на голову выше слаботренированных представителей других спортивных коллективов. Это была первая в стране школа сверхнагрузок.

С годами возрастает конкуренция, перенимаются остальные предельная мера нагрузок, побуждая искать новые средства и методы подготовки чемпионов. Уже имея за плечами опыт работы с сестрами Тамарой и Ириной Пресс, выдвинувшими отечественную легкую атлетику на самые передовые рубежи международного спорта, Виктор Ильич признается: «Сейчас я научился работать, учитывая природные возможности и недостатки каждого моего ученика»¹³⁹.

Сверхнагрузки, физические и нервно-психические, характерные для стиля деятельности спортсменов, не знающих меры в труде, одержимых стремлением к совершенству, часто приводят к утомлению накануне соревнований, травмам, нервным срывам, а в более тяжелых случаях — к истощению организма.

Для любого спортсмена физическая и психическая свежесть накануне ответственных стартов — залог успеха. Вячеслав Веденин: «Невеселые события ждали меня и моих товарищей на Олимпиаде-68 в Гренобле. В том году вся наша лыжная сборная чувствовала, что вот-вот должен наступить перелом, еще немного, и достигнем самых грозных соперников. В начале зимы выиграли несколько международных гонок, но в последние дни, как мне кажется, перестарались».

Кое-кто решил хорошенько «встряхнуть» нас — пришлось уже за рубежом выступать в нескольких состязаниях, а потом — уже в самом Гренобле — пошли между нами бесконечные прикидки. Ничего эти гонки не давали, а только дергали и без того натянутые нервы. А ведь олимпийские старты нас ждали — не шутка»¹⁴⁰.

На чемпионате мира по боксу 1986 г. в г. Рино наша команда выступила неудачно. Единственную золотую

медаль завоевал Василий Шиншов. Вот что он рассказывал в интервью журналисту.

«Вопрос: Значит, вы считаете, что ошибки в судействе — единственная причина подобного выступления нашей команды?

Ответ: Причин немало. Пожалуй, ребята прошли пик своей формы. Незадолго до чемпионата мира они участвовали в крупных турнирах в Таиланде и Венесуэле. Там их настраивали только на победы. Мол, первое место обеспечивает место в сборной. Это ведь трудно, когда соревнования одно за другим. И каждый раз нужно выкладываться до конца. Накопилась чисто психологическая усталость».

Вопрос: Почему же эта усталость не дала знать в вашем случае?

Ответ: Да ведь я на эти турниры не ездил. Отказался. Посчитал, что лучше к первенству мира готовиться дома. Получилось, был прав».

Вопрос: «Пожалуй, вы, Василий, затронули важную проблему. А то ведь странно выходит: в прошлом году Нурмагомед Шанавазов был назван лучшим боксером мира, побеждал всех подряд — и на Кубке мира, и на чемпионате Европы. А здесь его было не узнать».

Ответ: Нельзя постоянно выступать, отдавая все силы. Вот в Рино кубинцы завоевали семь золотых медалей. Молодцы. А готовились они иначе, чем мы. В прошлом году Вячеслав Яковлев на чемпионате Дружественных армий в Польше у Теофило Стивенсона выиграл блестяще. А здесь ему проиграл. Почему? Слава устал. Каждый раз выигрывать невозможно. А при той системе отбора, которая у нас сейчас, нужно»¹⁴¹.

При самоотверженном отношении к своему делу происходит безжалостная эксплуатация здоровья, постоянное пересиливание, игнорирование сигналов организма о боли, усталости.

Юрий Власов: «Старый хирург рассказывал мне после операции — неудачной. Его поразила мощь его позвоночного столба, когда он обнажил его скальпелем. «Ничего подобного я не видел за всю свою жизнь», — сказал он. Такую тотальную изношенность этой системы ему тоже пришлось увидеть впервые. «Уму непостижимо», — подытожил он свои впечатления. И спросил: «Как вы могли жить с такой болью?» Я смолчал, но тоже мог бы сказать ему, что я предположить не смел, что на свете может существовать подобная боль»¹⁴².

О Светлане Гроздовой пишут, что ее характер с детства отмечен глубокой страстностью, одержимостью, преданностью одной идее. Когда, решив стать гимнасткой, она получила отказ и в секции, и в спортшколе («бесперспективна», «склонна к полноте»), то принялась морить себя голодом, выдумывала специальные испытания воли (например, ела селедку и целый день не пила). И вот однажды, когда она уже стала спортсменкой, случилась беда. «...Болезнь наступила внезапно. Непонятная и тяжелая, перечеркивающая все планы. Света начала худеть — сильное истощение организма. Врачи колдовали над рецептами, прописывали щадящий режим. О выступлениях и тренировках не могло быть и речи.

Она вернулась на гимнастический помост лишь через два года. Продолжала выступать, стала абсолютной чемпионкой Советского Союза, стала наконец в Монреале вместе с Турчишевой, Корбут, Саади, Ким и Филатовой олимпийской чемпионкой 1976 года в команде»¹⁴³.

Одержимость в тренировочном труде — необходимый момент в большом спорте. На этом пути возможны кризисы, но и они преодолимы.

* * *

Итак, спортивные качества, если нет физических задатков, можно развить за счет резервов организма, невыраженные способности — компенсировать спортивной злостью. При сочетании определенных индивидуальных свойств и обстоятельств жизни можно достичь заметного прогресса в освоении спортивного мастерства, используя преимущественно эмоционально-волевой способ организации деятельности. В таком случае можно говорить о модели № 2 одностороннего развития мастерства и личности спортсмена высокой квалификации — модели предельных психофизических напряжений.

Базисом модели № 2 являются резервы организма.

Ведущий способ деятельности — преимущественно эмоционально-волевой. Это стихийно-эмоциональное или сознательно-волевое агрессивное состояние человека, направленное на преодоление трудных ситуаций. Стихийно-эмоциональное состояние чаще проявляется в деятельности, направленной на преодоление внешних препятствий. Сознательно-волевое — в деятельности по борьбе с собственными слабостями, недостатками, в пересиливании привычек, потребностей, стереотипов, отвлекаю-

щих от достижения задуманного. Такое состояние возможно при условии стойкого преобладания сильных процессов возбуждения над процессами внутреннего торможения. Этому способу соответствует поэтому более других темперамент холерика. Приспособительное назначение способа состоит в использовании энергетических резервов организма для совершенствования себя и деятельности. Жизнеспособность акцентуированного способа эмоционально-волевой деятельности в основном определяется физиологической выносливостью организма.

Что касается центрально-мозгового аппарата управления, то, видимо, в организации деятельности эмоционально-волевым способом имеет значение доминирование правого, «эмоционального», полушария мозга и активность лимбической системы — аппарата стенических (сильных, «долгониграющих») эмоций. Стенические эмоции агрессии по своей биологической силе способны «глушить» ощущения недомогания, боли, усталости, т. е. требование организма прекратить деятельность. Поэтому они совершенно необходимы для того, чтобы человек научился действовать через «не могу». Роль сознания в волевой организации деятельности состоит в том, что, используя энергию агрессивных эмоций, человек заставляет себя делать все вопреки тому, что в настоящий момент требует от него физиологический и психологический механизмы защиты. Эмоции и воля в модели № 2 в отличие от сенсомоторных автоматизмов в модели № 1 нагружают, а не разгружают сознание и все биологические системы организма. Такого рода активность известна в психологии как работа сверхсознания (по терминологии К. С. Станиславского), или надсознания (М. Г. Ярошевский). Сверхсознание, говоря образно, типичный интроверт. Оно организует внимание человека таким образом, что он большей частью поглощен внутренним процессом эмоционального переживания, отключаясь от настоящей ситуации, теряя контроль над ней, а в крайнем случае и чувство реальности.

Модель № 2 наиболее энергоемка. Ведущий способ организации деятельности, свойственный ей, обходится человеку ценой максимальных психофизических напряжений.

Эмоционально-волевой организации деятельности способствуют следующие индивидуальные особенности спортсмена и внешние обстоятельства, их формирующие: — Безмерная, фанатическая преданность спорту.

— Страстность, эмоциональность, азартность, поиск соперничества, стремление взять верх над сильным.

— Темперамент холерика, основанный на сильном процессе возбуждения, преобладающего над процессом торможения.

— Стремление в спортивной деятельности компенсировать все, что жизнь недодала, чем обидела, развить силу, ловкость, уверенность в себе. Стремление удовлетворить честолюбие, или самоутвердиться, самосовершенствоваться, или кому-то что-то доказать, или «сжечь», разрядить в спортивных нагрузках, в борьбе излишнее нервное возбуждение, избыток отрицательных эмоций.

— Воспитанные с детских лет понятия чести, справедливости, принципиальности.

— Формирование личности подростка в условиях необходимости постоять за себя, дефицита социальной поддержки, участия, доброты — в социальной атмосфере, формирующей ожесточенность.

Эталоном эмоционально-волевой деятельности служит идеал — высшая цель, сверхзадача. Идеалом может стать вынашиваемая идея, образ героя, мечта, клятва и т. д. Смыслообразующим мотивом деятельности становится принцип соответствия «я» идеалу, стремление к такому пока далекому и малореальному будущему, которое более или менее постоянно и одинаково рисуется воображению. Для спортсмена это мечта о признании, элитарном положении в мире спорта, о ярких победах и рекордах на мировых форумах, мечта об олимпийском золоте. Он видит себя в будущем совсем другим, каким его никто не видит в настоящем обличье невзрачной Золушки. И, стиснув зубы, продирается в это будущее — через тернии к звездам. А в настоящем достижение идеала заменяет движение к нему — маленькие победы пока только над собой, упорная, не знающая меры тренировочная работа, яростная спортивная борьба.

Не процессуальное удовольствие, как у одаренных спортсменов, а моральное удовлетворение от одержанной над собой, своими слабостями победы является эталонным чувством правильно организованной эмоционально-волевой деятельности.

Оптимальные состояния — физические и психические состояния спортсмена, в которых эмоционально-волевой способ организации деятельности наиболее эффективен, — сильное устойчивое возбуждение, которое поддерживают эмоции спортивной злости или азарта.

Пессимальные состояния — физические и психические состояния спортсмена, для преодоления которых эмоционально-волевой способ организации деятельности наименее эффективен, — перевозбуждение (стартовая лихорадка), переходящее в депрессивную фазу глубокого торможения (стартовая апатия). К развитию пессимальных состояний приводит так называемая гипермотивация, свойственная эмоционально-волевому способу деятельности, когда желания спортсмена превышают его возможности.

Базисные психические свойства — свойства индивидуального стиля, формируемые эмоционально-волевой деятельностью на базисе резервов организма, способствующие достижению успеха в спорте:

— Воля: бескомпромиссность, принципиальность. Спортсмен работает по принципу «чем труднее, тем лучше», «чем тяжелее в учении, тем легче в бою». Волю питает вера, что трудное настоящее временно, только этап, необходимость на пути к прекрасному будущему. А если не будет такого будущего, так не нужно и ничего.

— Творчество: «неотступное думание» над неудачами, поиск по ассоциации, сновидная активность, связанная со спортивной деятельностью.

Творческая сторона эмоционально-волевого способа изначально определяется работой сверхсознания. «Язык» сверхсознания... есть результат рекомбинации образов и понятий, есть информация, заново порождаемая мозгом, чье соответствие или несоответствие объективной природной и социальной действительности еще должно быть установлено последующей проверкой. Функцию отбора этих своеобразных «психических мутаций» осуществляет сознание¹⁴⁴. Творческая активность сверхсознания проявляется в ассоциативных находках, в сновидениях, в неотступном думании над неудачами.

Для эмоционально-волевой деятельности, в случае когда она подчинена достижению высокого идеала, задаче совершенствования, характерна почти постоянная творческая неудовлетворенность.

— Характер: спортивная самоотверженность, способность пересиливать сомнения, неуверенность, усталость, боль, преодолевать неудачи, провалы, не опуская рук, не теряя любви к своему делу.

Основные признаки проявления базисных свойств в деятельности: безлимитный тренировочный труд, работа через «не могу», постоянное психофизиологическое напря-

жение, спортивная злость, соревновательная агрессивность, нежелание считаться и мириться с не удовлетворяющей спортсмена реальностью (общим мнением, очевидными фактами, логическими доводами), принципиальность, стремление к совершенству.

Парабазис модели № 2 составляет особенность высшей нервной деятельности, обеспечивающая преобладание сильных процессов возбуждения над процессами торможения.

Парабазисные свойства (система повышенной нервно-психической нагрузки) — родственные между собой свойства темперамента и характера: темперамент холерика, интроверсия, неврастеничный характер (жестко прямой, неуступчивый). Имеют общую основу в эмоционально-волевом способе организации деятельности. Эмоционально-волевой способ благодаря преобладанию нервного процесса возбуждения использует резервы организма как базис для самосовершенствования, преодоления трудных ситуаций в деятельности, а систему нервно-психической нагрузки развивает в ситуациях дефицита приспособительных возможностей, в особенности когда такие ситуации становятся хроническими, когда цели по сравнению с возможностями их достижения постоянно завышены.

Психологическая защита — эмоциональный механизм переживаний, который, по точной характеристике поэта, «всю боль свою один переболит и перетопит самый тяжкий камень». Переживание неудачи — эмоционально насыщенное размышление, сопровождаемый страстной работой чувств поиск выхода из трудной ситуации. Оно приводит к переоценке ценностей, новому взгляду на себя, на отношения с окружающим миром, придает мощный волевой импульс процессу самосовершенствования.

Центростремительные силы — силы, направляющие эмоционально-волевою деятельность на раскрытие базиса и развитие базисных свойств модели № 2. Источник центростремительных сил — высочайшая спортивная мотивация, спортивный фанатизм, стремление к совершенствованию.

Чем больше модель № 2 «втягивает» в себя спортсмена, тем вернее состояния, связанные с усиленной эмоционально-волевой работой, переходят в соответствующие индивидуальные свойства спортсмена, акцентируются, становятся преобладающими в структуре его личности.

Центробежные силы — силы, ускоряющие процесс истощения энергетических ресурсов организма. Действие центробежных сил модели № 2 сопровождается нерациональным расходом энергии вследствие гипермотивации, депрессивными состояниями, резким неадекватным падением самооценки.

Ускоритель центробежных сил — мощная парабазисная система индивидуальных свойств, сжигающих ресурсы организма в излишних переживаниях, сверхболезненных реакциях на неприятности, бесцельной злости и т. д.

Одновременно с центростремительными силами, развивающимися в эмоционально-волевой деятельности базисные свойства, характерные для модели № 2, нарастают силы, испытывающие эту систему на эффективность, а человека — на прочность. Нарастают требования к резервам организма. Ведь эмоционально-волевая организация деятельности — фактически хроническая стрессовая работа.

Долго ли может организм держать фазу сопротивления, не переходя в фазу истощения? Нарастает усталость, агрессивность все чаще напоминает «раздражительную слабость». Спортсмен постоянно находится в состоянии гипермотивации — когда желаемое намного превышает действительность. Он давно сжился с мечтой, поверил в нее, а реальность постоянно опровергает мечту. Поэтому спортсмен, порой тайно от самого себя, бессознательно, страшится этой реальности. Он боится соревнований. По мере их приближения падает его уверенность в себе. Во время же соревнований спортсмен пребывает в состоянии стартовой лихорадки или апатии, перегорев задолго до старта. Все чаще периоды возбуждения сменяются периодами душевного упадка, сомнений в своих силах, пессимистического взгляда на будущее. Увеличивается нитровертированность, стремление к уединенности перерастает в замкнутость, а спортивная злость — в тотальное озлобление.

Кризисные ситуации — ситуации, в которых дальнейшее одностороннее развитие на основе эмоционально-волевой деятельности и сопутствующего ей режима максимальных нагрузок становится невозможным, неэффективным.

Для модели № 2 типичны следующие кризисные ситуации:

— взятые на себя (как правило, без всякого принуждения со стороны руководства) повышенные обязатель-

ства, несообразные с силами и возможностями спортсмена;

— долгое отсутствие спортивного успеха, особенно на соревнованиях;

— непривычно трудный или длительный спортивный сезон.

Все это приводит к выработыванию резервов нервной и физической выносливости. Повышается раздражительность, угнетенность духа, неуживчивость, замкнутость. Отмечается понижение творческой, интеллектуальной потенции. Учащаются расстройства здоровья, спортивный травматизм.

Исходы кризиса — типичные поступки спортсмена или происходящие с ним перемены в период кризиса, не сопровождающиеся сменой эмоционально-волевого способа деятельности.

Исходом кризиса могут стать изоляция от коллектива, которая является следствием замкнутости спортсмена и непонимания его окружающими; превращение тренировки в некую самоцель, а не в средство достижения высокого результата на соревнованиях; истощение адаптационных ресурсов организма: дистрофия, неврастения, психические расстройства, хронические травмы, психосоматические и сердечно-сосудистые заболевания.

Выходом из кризисных ситуаций, свойственных модели № 2, является переход на другие способы организации деятельности: чувственный (модель № 1) или рациональный (модель № 3).

3

СПОРТИВНЫЙ РАЦИОНАЛИЗМ

Если одаренного спортсмена ведет по дороге к успеху внутренний голос, призвание, а спортсмена, одержимого идеей совершенствования и борьбы, — сильные чувства, страсть, то путеводная звезда рационального человека — Знание. Рациональный человек стремится все разложить по полочкам: полезно — вредно, нужно — не нужно, правильно — неправильно, реально — нереально... Приходя к выводу, что *это* реально и нужно, а *то* вредно и невыгодно, он сделает все, чтобы *это* у него было, а *то* исчезло навсегда. Рациональный человек — упорядоченный, организованный и организующий, приводящий пространство вокруг себя в систему действенных отношений, ограниченную актуальными узкопрактическими целями.

Из чего же строится это здание рациональной организованности? Как и все в человеке, из биологического и из социального. Биологические предпосылки рациональности в индивидууме — особенности его темперамента и ума. В темпераменте рационального человека присутствуют неторопливость, уравновешенность, последовательность — черты флегматика.

Природное свойство рационального ума — хорошая обучаемость. Оно основано на способности человеческого мозга осваивать любые знания, накопленные общественным опытом.

Особенности социализации ребенка, условий его жизни, воспитания прививают рациональное отношение к жизни, закрепляющееся в характере. Знакомство с жизнью (не по книгам и фильмам) и познание цены успеха в ней формируют такие свойства, как осторожность, осмотрительность, а трудовое воспитание — аккуратность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, любовь к порядку, определенности, четкости, ясности. Ребенок привыкает «думать руками» и мерить успех практическими результатами своих действий. Он

объективно оценивает себя, учится ставить реальные, выполнимые в данных конкретных условиях цели, гибко приспосабливаться к новым обстоятельствам. Вооруженный практическими знаниями и навыками, рациональный человек, подобно Робинзону, способен обеспечить свое существование в самых трудных условиях жизни.

Мышление рационального человека избавлено от эмоциональности. Для него не существует притягательной силы предметов удовольствия, роскоши, если нет реальных условий их достижения. Рациональный человек умеет рассчитывать свои силы, соизмерять возможности, учитывать обстоятельства — прогнозировать вероятность успеха в своем предприятии и изыскивать недостающие средства для достижения цели.

Без рациональной организации деятельности невозможно обойтись и в спорте. Каковы же признаки рациональной деятельности спортсмена?

Она строится по закону цели, который отличается от законов других побудителей деятельности — потребности и мотива. Закон потребности: «хочется — не хочется». Закон мотива: «только это — ничего, кроме этого». Закон цели: «надо, потому что такова объективная необходимость конкретно сложившейся ситуации».

Главное здесь — аналитический склад ума, расчет, позволяющий активно приспосабливаться, буквально конструировать успех, как можно более полно используя свои возможности и внешние обстоятельства.

О Станиславе Еремине, капитане баскетбольной команды ЦСКА и сборной страны: «Умение думать и претворять замыслы в жизнь для него характерны и на площадке, и вне ее»¹⁴⁵. По словам его коллег, отличительным признаком Станислава, даже в начале его спортивной карьеры, было то, что он не ошибался. То есть конечно же ошибался, но, видимо, настолько редко, что это не осталось в памяти. Говорит Еремин: «Нередко слышу от молодых — мол, меня не ставят, а то бы я доказал... А выпустят его на площадку, он сразу старается показать все, на что способен, хочет прыгнуть выше головы — как будто не в баскетбол играет, а в лотерею. Отсюда частые срывы, перепады и как следствие неуверенность тренера в этом игроке. Когда мне давали шанс, старался использовать его на все сто процентов... У разыгрывающего должен быть авторитет. Не может тренер приказать: слушайте его в игре... Завоевывать же [авторитет] приходится по крупницам. Я старался

изучать партнеров. Кому какой пас удобнее получать, в каком месте. Если удавалось сделать такую передачу, партнер начинал мне верить, слушаться меня»¹⁴⁶.

Рациональность, возведенная в принцип, строится на стремлении устранить все лишнее, стремлении наработать безотказно действующую систему, как можно менее подверженную влиянию случайных обстоятельств, и в первую очередь эмоционального порядка.

Яркий пример — Виктор Петрович Угрюмов, олимпийский чемпион по выездке. Вспоминает С. В. Токарев: «Когда я задал Угрюмову простой, как выяснилось, наивный, по его мнению, вопрос, любит ли он лошадей, он ответил, что о любви не может быть и речи. Лошадь для него — спортивный снаряд, на котором выполняются определенные упражнения. Снаряд надо содержать в порядке, как, например, свой кузнечный инструмент (Виктор Петрович до сих пор тонкое делоковки никому не доверяет)»¹⁴⁷.

Вера таких людей в систему, знания, трудолюбие, в то, что все можно сделать умом и руками, безгранична. «Да, он подлинно исполнил веры в себя, в свой ум и в свои руки, истый русский мастеровой, не признающий деления людей спорта на тех, которым природа выдала шедрую жменю, и тех, кому протянула пустую ладонь. Спорь с ним, не спорь, он уверен, что гены — дело второе, пятое, десятое...»¹⁴⁸ Угрюмов так о себе говорит: «Останься я кузнецом, я не был бы простым кузнецом — придумывал бы, рационализировал, выбился бы в люди. Стань я инженером, я бы не был простым инженером. И так в любом деле, которым бы я занялся»¹⁴⁹.

Рациональную систему он опробовал не только на себе. «Это не домысел, не легенда — именно в спорте, веря, как всегда, что его терпение и труд все перетрут, Угрюмов позвал в группу юную спортсменку, которая считалась совершенно бесперспективной. Через восемь месяцев Ирина Карачева проигрывала в Белоруссии только Угрюмову»¹⁵⁰.

А для того, чтобы наработать методическую систему, необходимо знать в своем деле все и в мельчайших подробностях. «Он терпеливо слушал всех, кто мог хоть сколько-нибудь помочь ему советом. Он читал о лошадях все, что мог достать. Сейчас, по прошествии многих лет (Виктору Петровичу за сорок), можно сказать, что вряд ли есть такая книга о выездке, которая не была бы ему знакома»¹⁵¹.

Воплощением рационального подхода к организации своей деятельности является спортивный путь одного из пионеров отечественного бокса Константина Градополова. Найденные им принципы ведения боксерского поединка во многом определили черты советской школы «интеллектуального» бокса.

В начале 20-х годов, на которые приходится начало спортивной деятельности Градополова, не существовало ни квалифицированных тренерских кадров, ни методик подготовки боксеров. Необходимо было до всего доходить самому, искать и все, что более или менее обещало дать результат, пропускать через себя, отбирая по крупицам драгоценный опыт. «Питаться» немногим, отличать ценное от бесполезного — таковы были цели моего спортивного совершенствования... Это была трудная работа над «целикой»... Единственная возможность овладеть спортивным мастерством в боксе состояла в том, чтобы «искать» самому, прилежно и тщательно отрабатывать отдельные технические приемы¹⁵². «Не имея от природы «богатых» данных, я много работал над своим физическим развитием. Почти не было такого вида спорта, которым бы я ни занимался. Меня часто называли «сделанным» боксером, и в этом была доля правды...»¹⁵³ «...Мной руководило постоянное стремление обогащать свой опыт, расширять небогатый арсенал своих знаний. Для этого я использовал любую возможность»¹⁵⁴.

Рациональный подход к поединку заключается главным образом в задаче не получить удар, т. е. в надежной системе безопасности. «...Во время боев я почти не получал ударов...»¹⁵⁵ — писал К. В. Градополов. А для этого надо было овладеть искусством дистанционного боя, разнообразить тактику, искать свой ключ к каждому сопернику¹⁵⁶.

Тактическая гибкость — верный признак рациональной организации спортивной деятельности. Тактическим приемом рационального спортсмена может быть игровая хитрость — в противовес напору и силе. Мохамед Тимуми, лучший футболист Африки 1985 г.: «Он не обладает пушечным ударом, но вряд ли этот «недостаток» полузащитника ФАРа особенно радует вратарей соперников. Уж кому-кому, а голкиперам многих африканских команд хорошо знакомы коварные подкрученные удары Тимуми, отразить которые бывает куда сложнее, чем прямолинейные «выстрелы» других игроков»¹⁵⁷. Намерения таких

игроков сопернику предугадать можно только в одном: они никогда и ничего не сделают наобум, без подготовки, обязательно будет подвох.

Изучение и использование слабых сторон соперника в планировании и в ходе поединка также являются тактическим средством. Олимпийский чемпион Сергей Новиков: «Борец... должен быть в первую очередь психологом. Как одолеть равного по мастерству соперника? Надо знать его слабые стороны, суметь перехитрить его в поединке, выбрать разумную тактику»¹⁵⁸.

Манеру игроков рационального стиля отличает простота, целесообразность действий, корректность поведения, умелый подыгрыш партнерам. За что они, как правило, выбираются капитанами команды. За это их называют диспетчерами, организаторами, дирижерами. «Тимуми ни разу на протяжении своей футбольной карьеры не получал от судей желтой карточки». Хозе Фариа, наставник сборной Марокко по футболу (в которой играет Тимуми): «Не делая лишних движений, Мохамед так тонко руководит партнерами, говоря с ними на языке паса, что мне остается молить об одном — чтобы они понимали ход его мысли»¹⁵⁹.

О другой звезде футбола — лидера уругвайской сборной и знаменитого аргентинского клуба «Ривер Плейт» Энцо Франческоли: «Франческоли смог приворожить искусственную и темпераментную аргентинскую «инчаду» не столько виртуозной техникой (одним этим здесь трудно кого-либо потрясти), сколько редким умением даже в сложнейшей ситуации сыграть внешне вроде бы просто, но зато очень логично, придавая действиям команды необходимую завершенность»¹⁶⁰.

Руководствуясь принципом надежности, рациональный спортсмен стремится обладать не изощренным в своей уникальности или сложности приемом, а простыми, точными, доведенными до автоматизма, безотказными навыками, набором стандартных приемов.

Константин Градополов: «Вскоре я добился того, что стал уверенно наносить с ходу прямой удар правой в голову. Впоследствии он стал моим излюбленным ударом, и большинство побед раньше срока я одержал именно благодаря ему. Я находил для него исходные положения в бою и научился маскировать начало этого удара... Он стал у меня незаметным, быстрым и точным...»¹⁶¹ Михаил Воронин: «Мне нравилась его (Шахлина — Н. Г.) простота и незатейливость упражнений, обрабо-

танных до автоматической точности... и у меня выработался такой же стиль. Мне хотелось быть таким же стабильным, и, кажется, это у меня получалось»¹⁶².

Тактическая зрелость — это сознательная экономия энергии в ходе спортивной борьбы, прагматический расчет сил, выбор верного момента для успешной атаки, запоминающейся судьям активности. Такие спортсмены всегда подходят к финишу с запасом свежести (она — результат и тактической установки, и специальных упорных тренировок, и холодного расчета). Такой запас просто необходим в тех видах спорта, где важно показать хорошую концовку (в единоборствах, на длинных дистанциях легкоатлетов, конькобежцев, лыжников, велосипедистов и др.).

Вот что пишут об Олафе Людвиге, велогонщике, короле финишного спурта: «Олаф в велоспорте уже почти 13 лет, и большую часть этого времени он упорно, не щадя себя, оттачивал свои финишные рывки. Где бы он ни жал на педали — в головной группе, среди преследующих или отставших, — перед финишем Людвиг всегда мобилизовался и устремлялся вперед». Он говорит: «...у меня хватает холодной расчетливости, которая просто необходима...»¹⁶³

Прагматизм опытного спортсмена может выражаться в том, что, обладая возможностью улучшить рекорд сразу на несколько порядков, спортсмен сознательно растягивает этот процесс от соревнования к соревнованию, прибавляя к рекорду понемногу, по чуть-чуть, например по килограмму к штанге (а Юрий Власов бил мировые рекорды сразу на 12,5—17,5—25 кг!). Если же это, к примеру, игрок, то он не будет выкладываться в рядовых матчах, но приложит все силы, чтобы его запомнили в ответственных соревнованиях.

Рациональные спортсмены — универсалы. Они профессионально разбираются во всех слагаемых сегодняшней технико-тактической вооруженности вида спорта, имеют навыки действий во всех амплуа, на любом месте в своей команде. Из интервью Игоря Паклина, рекордсмен мира по прыжкам в высоту. Вопрос: «У тебя нет ярко выраженных сильных качеств. Рост обычный для прыгуна. В скоростных данных ты проигрываешь товарищам по сборной. За счет чего же ты прыгаешь выше всех в мире?» Он ответил: «За счет гармонии. Стараюсь органично сочетать все качества и все элементы прыжка»¹⁶⁴.
А. В. Тарасов о Виталии Давыдове: «В чем заключалось

мастерство защитника Давыдова? Удивительная экономность, я бы даже сказал, законченность движений, рациональность, высокое техническое исполнение — вот что выделяло Виталия даже среди игроков сборной. У него не было слабых мест. Давыдов был одинаково силен в скоростном маневре, технике ведения шайбы, быстроте передач и в отборе. А как Виталий умел тонко маскировать свои намерения! Этак незаметно, тайком подкатится к сопернику, поймает его на силовой прием и, отобрав шайбу, быстро и с умом ею распорядится»¹⁶⁵.

Подлинным образцом универсального футболиста современности стал Йохани Круифф, с чьим именем вошло в футбольный лексикон понятие «тотальный футбол». «Тогда у всех на устах был термин «тотальный футбол», его связывали с «Аяксом», со сборной Голландии, с тренером Михелсом, а чаще всего с Круиффом. Иными словами, признанный, титулованный форвард имел славу игрока, сказавшего новое слово в футболе, что, конечно, повыше, чем репутация сильного игрока... Форвард, он оказывался в любых точках поля, за исполнением любых обязанностей, даже на месте заднего центрального защитника, «чистильщика». Если отвлечься от тактической целесообразности, складывалось впечатление, что Круифф поступал так, чувствуя себя хозяином игры, обязанным навеваться всюду, где могло понадобиться его участие. Он играл и руководил, собственным примером заставляя партнеров быть верными избранной линии»¹⁶⁶.

Универсалы при возможности выбирают именно те дисциплины в своем виде спорта, в которых эта универсальность прямым образом определяет конечный успех. Например, в плавании — это комплексное плавание. Здесь вне конкуренции до недавнего времени был Александр Сидоренко, олимпийский чемпион, чемпион мира, капитан нашей сборной команды. Еще выступая, он уже активно готовил себя к роли тренера. «Я в нем тренера чувствую сердцем», — сказала о нем его наставник В. Г. Смелова, выделяющая в Александре такие черты спортивного характера, как самостоятельность, самоконтроль. И еще один штрих: «...он — один из лидеров сборной страны. И не только по возрасту и титулам. Скорее всего — по опыту. И лидерство его можно назвать не врожденным, а приобретенным и осознанным»¹⁶⁷.

Прослеживается определенная цепочка: рациональная

организация деятельности — тактическая гибкость и универсальность мастерства — умение управлять собой и партнерами — роль организатора и капитана. Тренер знает, что такой спортсмен не подведет — он стабилен, надежен, он его опора, правая рука, а в будущем и сам тренер. Надежность определяют личностные качества спортсмена. Рассмотрим наиболее существенные из них.

Мы уже не раз говорили о самостоятельности рационального человека. Она складывается из множества «само»: самоконтроль, саморегуляция, самообладание... Все это не природой данные механизмы управления психическим равновесием, а сознательно развиваемые качества. Причем они не обязательно являются результатом обучения, а чаще — самостоятельными находками.

Саморегуляция. Валентин Манкин, трехкратный олимпийский чемпион (парусный спорт), рассказывал автору, что нередко сознательно стимулировал себя, используя «маленькие хитрости». Например, представлял, что на другом берегу его ждет любимая девушка, — и его яхта прибавляла в скорости. Двукратный абсолютный чемпион мира и Европы в беге на коньках голландец Хейн Вергеер: «Меня не утомляет так называемая монотонная работа. Наверное, это заложено в характере: всегда и во всем стараюсь найти элемент интересного, найти повод для улыбки, для того, чтобы рассмеяться. Летом, бегая по песку у берега моря, стараюсь состязаться с самим собой — насколько далеко удастся пробежать между двумя волнами или как быстро я сумею догнать человека, идущего по берегу...»¹⁶⁸ Михаил Воронин: «Не знаю, как другие, а я тратил массу усилий, чтобы побороть в себе это чувство опасности, страха, боязни. Не собираюсь хвалиться, но мне кажется, что я все же нашел средство против предстартовой лихорадки с первых моих состязаний. В первую очередь потребовались волевые усилия для создания состояния «равновесия», я придумал специальные вечерние психологические упражнения на расслабление»¹⁶⁹.

Самообладание. О гроссмейстере Андрее Соколове: «Он вообще проигрывает мало, спасая порой труднейшие позиции. Откуда у молодого человека такая выдержка, которой не могут похвастаться даже многие именитые турнирные бойцы?»¹⁷⁰ Ирина Роднина о Сергее Волкове, чемпионе мира 1975 г. по фигурному катанию

на коньках: «...молчаливый и почти осторожный в движениях. Работящий. Тихо настойчивый. Умеющий «держать удар» и терпеть, пока не пробьет его час»¹⁷¹.

Самомобилизация. Слово олимпийскому чемпиону Владимиру Кондре (волейбол): «...очень мне нравится Саша Сорокалет из одесского «Политехника». И в своей команде, и в сборной страны он всегда смотрится прекрасно. А почему? Для него нет слова «настроение» или там «хочу — не хочу»... Он выходит на любую игру отмотобилизованный до кончиков ногтей. А ведь в «Политехнике» на него ложится сумасшедшая нагрузка. Саша нападает и у сетки, и с задней линии, замен он почти не знает. Умница парень, и скромнее не найдешь»¹⁷². Из публикации об Олафе Людвиге: «...нет в велосипедном спорте приемов, которыми бы Олаф не владел. Главное же его достоинство — исключительная способность к самомобилизации. Это качество делает его финишные рывки неудержимыми»¹⁷³.

Другой группой черт характера, определяющих надежность спортсмена, являются дисциплинированность, аккуратность, любовь к порядку.

А. В. Тарасов о Виталии Давыдове: «Виталий — воплощение дисциплинированности, строгого отношения к себе. За десять лет ни разу не опоздал ни на один матч, ни на одну тренировку или какое-то собрание команды.... Виталий — прекрасный семьянин, умный и рассудительный человек, он отличается большой работоспособностью и пылкостью. Давыдов окончил заочно педагогический институт»¹⁷⁴. Давыдов стал капитаном московского «Динамо», затем ее тренером.

Об Альфредо Ди Стефано. «Величайшим, самым великим игроком» называет его тренер экс-чемпионов мира по футболу сборной Италии Энцо Беарзот. И добавляет: «Ди Стефано демонстрировал целую школу в футболе. Его игра и поныне является примером для всех». «Никому до него не удавалось столь гармонично и естественно сочетать функции диспетчера с амплуа центрального нападающего. Широкий диапазон игровых действий Ди Стефано был поистине поразительным... Альфредо слыл интеллектуалом футбола...» О себе он говорил: «Некоторые из моих тогдашних партнеров рассуждали примерно так: зачем отказываться от благ жизни, когда все равно тебя ожидают победные лавры? Трудно подсчитать, сколько молодых талантов эта сомнительная философия привела к преждевременному фут-

больному небытию. Я был и остаюсь решительным противником всех и всяческих нарушений строгого спортивного режима, какими бы мотивами они ни вызывались... Хочешь быть хорошим футболистом — соблюдай в первую очередь режим и дисциплину»¹⁷⁵.

О чемпионке мира в парном катании Екатерине Гордеевой (партнер — Сергей Гриньков): «В свои 14 лет она так дисциплинирована и серьезна, что тренеры Станислав Жук и Станислав Леонович ставят ее в пример всегда немножко рассеянному Сергею... Еще не было случая, чтобы она что-нибудь забыла или куда-нибудь опоздала. Сила воли — завидная. После самой трудной тренировки, когда хочется только спать, Катя садится за учебники. После соревнований и сборов приходит в класс, как будто и не было никакого перерыва в учебе: отвечает у доски, пишет контрольные, не ссылаясь на перегруженность и усталость»¹⁷⁶. «Отправляясь на соревнования в другой город, Катя ничего не забывает взять с собой: нитки с иголкой, и крем для обуви, и лимоны. К ней потом бегут и Сережа, и Аня Кондрашова и просят: «Катя, одолжи нитки! Катя, у тебя есть ножницы?» А у нее все под рукой, все на месте»¹⁷⁷.

С организованностью, хозяйственностью тесно связаны и такие черты характера, как ответственность, чувство долга. Именно ответственность советского спортсмена за свое выступление за рубежом позволяла, по признанию Е. А. Петрова (единственного пока олимпийского чемпиона в нашей стране в стендовой стрельбе) обрести твердость духа в решающие моменты соревнований. О трехкратном олимпийском чемпионе, семикратном чемпионе мира Александре Медведе: «В структуре мотивации этого спортсмена потребности в самоутверждении и исполнении долга перед Родиной так сильно доминировали, что он, несмотря ни на что, с неослабевающим упорством шел от одной победы к другой на протяжении 16 долгих лет — в то время, когда даже более талантливые спортсмены... удовлетворялись победой на одном-двух крупных международных соревнованиях»¹⁷⁸. Чувство долга, порождаемое такими чертами рационального человека, как дисциплинированность, отождествление себя с выполняемым делом, коллективом, вступает здесь в противоречие с другими чертами рациональности — прагматизмом, сиюминутной выгодой — и побеждает их.

Надежность — одно из основных свойств рационального спортсмена, включающее в себя надежды, которые

возлагает на спортсмена коллектив, и его ответное стремление эти надежды оправдать.

Мы уже встречались с Людмилой Аржанниковой, когда она рассказывала о состоянии беззаботности, вдохновения, легкости при установлении своего первого мирового рекорда в стрельбе из лука. В дальнейшем спортсменка вошла в мировую элиту, повзрослела, приобрела опыт. Теперь от нее уже ждали стабильно высоких результатов. И она профессионально готовилась к соревнованиям, настраивалась на борьбу так, чтобы эти надежды оправдать. Предоставим слово Людмиле Аржанниковой: «А вот следующий рекорд дался гораздо труднее. Видно, потому, что шла на него сознательно. Если первый родился как бы экспромтом, то тут задача стояла жесткая — ни одного сбоя не имела права допустить. На последней дистанции 30 м должна была выбить 348 очков, чтобы в итоге улучшить достижение Ким Чжин Хо из Южной Кореи... И когда удалось прибавить к нему 2 очка, уже не испытывала никаких эмоций. Все было отдано стрельбе»¹⁷⁹.

Сознание требует от человека тщательной подготовки, полной подготовленности, когда он может сказать: «Все, что было в моих силах, я сделал». Прославленный шахматист Михаил Ботвинник, неоднократный чемпион мира, находил верные решения не экспромтом во время игры, а, как никто другой, в долгие часы домашнего анализа готовил партии, изучал всевозможные варианты, чтобы выработать беспроблемную стратегию. В те времена такая доскональная подготовительная работа была новым творческим словом в древнейшей из игр¹⁸⁰.

Журналист М. Блатин об Олеге Гончаренко, трехкратном чемпионе мира: «Какое из качеств я прежде всего отметил бы в характере Олега Гончаренко? Надежность. С таким человеком можно было отправиться «в спортивную разведку». Полагаю, именно надежность позволила ему быть лидером сборной на протяжении целого десятилетия». Олег был первым советским чемпионом мира по скоростному бегу на коньках. Предоставим ему слово.

«Я представитель того спортивного поколения, которое «прорубило окно» для советского спорта в Европу и в остальной мир. Когда мы выезжали на соревнования за рубеж, цель перед нами ставилась только одна — выиграть. Победа советского народа в Великой Отечественной войне высоко подняла международный авторитет

нашего государства. И справедливо считалось, что роить его никому не позволено...»¹⁸¹ Анализируя причины побед советских конькобежцев над зарубежными спортсменами, Гончаренко говорит, что нельзя было говорить о нашем превосходстве в физической силе, технике или методике. Решающим фактором он называет «силу духа».

Гордость за Отчизну, причастность к ее достижениям вселяют уверенность в спортсмена, помогают ему побеждать на мировых первенствах, заранее чувствуя свое духовное превосходство над соперником. Такая слитность образа «я» и образа Родины возможна в том случае, если гражданин осознает себя действительным хозяином своей страны, неразрывно связывает ее судьбу со своею.

Рациональность, надежность спортсмена в немалой степени определяют и свойства его темперамента. В частности, темперамент флегматика отличают основательность в принятии решений, спокойная рассудительность, выдержанность, уравновешенность, трудолюбие.

Кто хоть раз видел в 60-х годах игру хоккейной команды ЦСКА или сборной страны, не мог не запомнить защитника этих команд Александра Рагулина. Мощный, неторопливый, какой-то солидный в движениях, основательный в своих действиях, он в каждом вселял ощущение спокойствия и надежности. «В командах игроки друг друга по отчеству почти никогда не называют. Но к этому защитнику-богатырю, этому красивому и сердечному человеку иначе, как «Александр Палыч», не обращались. Никто, в том числе и сверстники. Он был честью и совестью команды. К Рагулину шли, когда возникали споры, конфликты. За ним же было последнее слово, когда возникал вопрос о наказании провинившегося». А. В. Тарасов, характеризуя игровую манеру Рагулина, обращает внимание на такие отличительные ее признаки, как простота и рациональность исполнительского мастерства, ответственность за каждый игровой эпизод и матч, а также с лихвой компенсирующую недостаток в скорости бега на коньках безошибочность в выборе позиции, в отборе шайбы, в пасае, организующем острую контратаку. Вывести этого исполина из психического равновесия было невозможно. «Лишь раз, в Инсбруке, — вспоминает А. В. Тарасов, — Рагулина противник вынудил изменить себе. Но и тут грубиян, разбившего ему в кровь лицо, Александр наказывал по-своему, по-рагулински. Не бил, а взял его в могучие объятия, стиснул

разок-другой, будто приговаривая при этом: «Не смей хулиганить, не смей!»¹⁸². Именно Рагулину за все эти выраженные качества рационального хоккеиста А. В. Тарасов перед Олимпиадой-72 доверил в сборной никем еще не исполняемую в хоккее функциональную роль центрального защитника — позицию, ключевую в новой тактической идее тренера. Фактически эта позиция и эта тактика были специально разработаны «под» Рагулина в связи с тем, что его вес неуклонно рос, достигнув 115 кг, а следовательно, происходила потеря в скорости передвижения по площадке и в быстроте маневра на коньках — но не в быстроте мышления хоккеиста!

Владимир Сободрев, трехкратный чемпион мира по самбо: «Регулярно тренироваться начал в 12 лет. Посмотрел соревнования по вольной борьбе и пришел в борцовский зал. Как видите, оказалось, что надолго». К. Тиновицкий, мастер спорта: «Запомните это «надолго». В нем — суть характера этого человека, главные черты которого — надежность, постоянство, дружелюбие... Неторопливая манера говорить, рассудительность выдают в нем человека, привыкшего отвечать за свои слова». Главный тренер сборной Вооруженных Сил по самбо Н. М. Козицкий: «Володя — человек основательный, солидный. За что ни берется — делает серьезно, наверняка, до конца отдавая себя делу. Трудолюбия ему не занимать». Главный тренер сборной СССР С. Ионов: «Его уравновешенность, способность верно разобраться в любой, даже на первый взгляд проигрышной, ситуации всех поражала... Я считаю его сейчас одним из самых тактически грамотных самбистов мира»¹⁸³.

А. В. Тарасова поразила один случай, связанный с поведением Виктора Коноваленко, вратаря хоккейной сборной страны и горьковского «Торпедо», — типичным поведением флегматика. «Вспомню свое первое обстоятельное знакомство с Виктором Коноваленко. Зимой 1961 года сборная советских хоккеистов готовилась к матчу с канадцами. Коноваленко прилетел на сбор только вечером накануне матча — горьковчане играли с одной из сибирских команд, и нелетняя погода чуть не подвела Коноваленко. Я спросил у Виктора, готов ли он завтра играть с канадцами или ему необходим отдых.

— Если вы поставите, я буду играть... Почему не сыграть?

Меня поразила тон ответа, какое-то необыкновенное спокойствие Коноваленко. Это в общем-то было странно:

в то время мы с глубоким опасением относились к канадцам, ибо побеждали тогда лишь в редких случаях, — во всяком случае, не столь регулярно, как сейчас. Я никак не мог уразуметь, почему Коноваленко так спокоен — то ли это спокойствие напускное, то ли ему кто-то сказал о твердом решении тренеров поставить его на предстоящий матч. Чтобы проверить свои впечатления, я через 15—20 минут направился в комнату, где разместился Виктор. Он уже... спал. И тогда я понял, что у нас наконец появился вратарь, которого мы долго ждали, — вратарь с крепкими нервами, бесстрашный. Позже мы все убедились, что он терпелив, ему как будто никогда не больно, он не унывает из-за ошибки»¹⁸⁴.

И еще один пример из хоккея. Виктор Кузькин, защитник ЦСКА и сборной СССР. Винов слово предоставляется А. В. Тарасову: «Виктор — хоккеист своеобразный. Пожалуй, в этой темпераментной, темповой игре не сыщешь второго такого олимпийски спокойного спортсмена. Вывести Кузькина из себя невозможно. Каюсь, мы несколько раз умышленно «провоцировали» Виктора, стараясь увидеть его хотя бы раз рассерженным, разгорячившимся. Тщетно. Не помню, кто именно из судей сказал, что Кузькина с поля удалить практически невозможно, ибо он никогда не «нервничает...»¹⁸⁵

Для таких спортсменов характерна некоторая замедленность реакций, постепенность набора скорости, им необходим продолжительный по сравнению с другими период преодоления инерции покоя. «Кузькин играет тактически вполне зрело, хотя обычно первый период проводит не в полную силу: он медленно втягивается в игру»¹⁸⁶. Несмотря на это, некоторые спортсмены-флегматики выбирают, казалось бы, совсем не подходящий их темпераменту вид спорта.

При всех признаках природного темперамента глубокого флегматика воспитанник В. И. Алексеева Анатолий Михайлов вырос в выдающегося барьериста. Алексеев так характеризовал Михайлова: молчаливый, внешне невозмутимый, все принимает как должное, ничему не удивляется, тренировки посещает будто по инерции. «Какой же он спринтер? — думал про себя тренер. — Ни импульсивности, ни быстроты — ни в движениях, ни в мыслях, ни в поступках». Но было одно свойство: бежать так, будто нет никого рядом на дорожке, не сбиваться на чужой ритм. И эта высокая помехоустойчивость вдохновляла Алексеева на дальнейшую работу с ним.

Он упорно ставил своему ученику задачи по отработке мгновенной реакции на выстрел стартера, заставлял выжимать скорость на «гладкой» (без барьеров) стометровке, учил брать барьер под минимальным углом захода на него... то есть вырабатывал все те необходимые скоростные качества, которые отсутствуют в генетическом багаже флегматика. И ученик тренировался непрерывно, упорно, неустойчиво и невозмутимо. Чтобы понять всю значимость того, что произошло в дальнейшем, необходимо напомнить, что к тому времени (конец 50-х — начало 60-х годов) на мировой арене полностью господствовали в барьере американцы. Еще в 90-х годах XIX века американцы стали законодателями техники барьерного бега и к 1911 г. довели мировой рекорд до 14,2 секунды (результат, который А. Михайлов смог показать только в канун XVI Олимпиады в Мельбурне). К тому времени американцы уже вышли на результат 13,5 секунды. С I по XV Олимпийские игры они только два раза уступали золотые награды. Так вот, в 1963 г. в Москве Анатолий Михайлов выигрывает забег у лидера США негритянского спортсмена Джонса. Впервые в мировой истории русский показывает спину американцу! Джонс опротестовал забег, ссылаясь на фальстарт. И второй забег выиграл Михайлов!!¹⁸⁷ Вот она — сила нервной системы флегматика!

Мышление рационального спортсмена не знает отдыха, всегда в действии благодаря тренированному вниманию, способности к его концентрации на актуальных предметах целевой деятельности. Вопрос, заданный Хейну Вергееру: «Какие качества вы считаете главными для конькобежца?» Ответ: «Трудно сказать... С моей точки зрения, хотя это, может быть, и выглядит нескромно, важно, чтобы спортсмен мог думать, мыслить не только вне катка, но и на льду, во время забега. Важно, чтобы он мог анализировать ход забега и корректировать свои действия»¹⁸⁸.

В обучении, освоении любого дела рациональный человек въедлив, дотошен до мелочей. Он все доводит до полной ясности, системной завершенности. Так, к примеру, говорилось о Сергее Бубке в телевизионной передаче «Спорт и личность» 12 апреля 1986 г.

Творческий процесс рационального человека направляется обостренным чувством опасности, связанным с наличием слабых, незащищенных мест, со стремлением предусмотреть все варианты, обеспечить стабиль-

ность положения, надежность деятельности. Он всегда в погоне за информацией, достоверной и полной. Рациональный человек, обладая огромным тактическим потенциалом, знанием практической стороны жизни, при этом почти лишен эмоционального и интуитивного — ведущих! — компонентов оригинального творчества. Поэтому охотно пользуется разработками, методами и советами других. Его мышление всегда настроено на волну обучаемости.

«Не проиграть — значит выиграть!» — девиз рационального спортсмена. О своем воспитанике, шахматисте Андрее Соколове, говорит В. Н. Юрков: «Андрей занимается у меня с тринадцати лет. Сразу обратил внимание: он играет не так, как остальные мальчишки. Те предпочитали лихие атаки, эффектные жертвы. Нет, и Соколов при необходимости бросается в атаку. Но все же охотнее играл скучные зидшпили, с удовольствием защищал трудные позиции»¹⁸⁹.

Нащупать слабости соперника и активно играть на них, найти лазейки в правилах, чтобы их обойти, — такова «творческая» тактика опытных спортсменов. «15-километровую гонку на знаменитом лыжном стадионе Холменколле в пригороде норвежской столицы Осло выиграл двукратный олимпийский чемпион швед Томас Вассберг. Эта его победа связана с весьма оригинальным усовершенствованием лыж, которые применил Вассберг. При разметке трассы организаторы обозначили несколько участков в начале дистанции, где запрещалось использование конькового хода. Таким образом, перед участниками гонки встала нелегкая задача: с одной стороны, традиционная техника хода, которую им предстояло использовать в зонах запрета, требовала нанесения на лыжи смазки, а с другой — намазанные лыжи во многом снизят эффект от конькового хода там, где им можно пользоваться, то есть на ключевой, последней части дистанции. Пока соперники ломали голову, у Вассберга уже был ответ на все вопросы. На чистые лыжи он наклеил липкую ленту, на обращенной к снегу стороне которой была нанесена держащая мазь. Таким образом, у него не было никаких проблем с прохождением запретных зон. А когда они остались позади, швед молниеносно оторвал ленту и кинулся к финишу коньковым ходом на несмазанных лыжах, развил на леденистой лыжне буквально глассерскую скорость. «Изобретение» Вассберга вызвало в Холменколле буквально шок. В правилах

на сей счет ничего не сказано, так что ни признать, ни отвергнуть чудо-ленту оснований нет»¹⁹⁰.

Все новое, что появляется в виде спорта, тут же переносится в тренировочный зал, пропускается через себя, тщательно отбирается и доводится до совершенства, автоматизма. Так действовали олимпийские чемпионы по вольной борьбе братья Анатолий и Сергей Белоглазовы. «Вот мы с Сергеем, — говорит Анатолий, — все на себе проверили и испытали... Не давался тот или иной прием, так по 150—200 раз за день его повторяли — до тех пор, пока автоматически все не получалось»¹⁹¹.

Если рациональный спортсмен, разведав слабости соперников, понял, за счет чего он может выиграть у них, он будет трудиться до седьмого пота, чтобы наработать необходимые для успеха качества. Обладатель золотой олимпийской медали 1952 г. в академической гребле Юрий Тюкалов: «Более серьезной была наша «идея» релетировать ускорения: внезапные и с вкрадчивым разгоном, затяжные и спринтерские. Тогда, знаете ли, бытовало мнение, что лучше всего проходить дистанцию в размеренном темпе, иначе собьешь дыхание. Но мы усомнились в такой тактике, и правильно. Взяли за отметки телеграфные столбы вдоль трассы, по ним и ориентировались в скорости и длине рывка: простенько, но, скажу, не без пользы...»¹⁹²

Всем спортсменам присуще соревновательное стремление настоять на своем. Но действуют они при этом разными способами. Одаренный спортсмен больше «спорщик» и «скандалист». Одержимость проявляется в грубой прямолинейности или в бескомпромиссной принципиальности. Рациональный человек не проявит бурного протеста, он действует гибко, с подходом, «не мытьем, так катаньем» или возьмет выжиданием и терпением.

Успех невозможен без чувства меры. Оно может изменить и рациональному человеку. Привычка к дисциплине, чувство долга могут обернуться безынициативностью. Осторожность может перерасти в боязнь, стремление все учесть — в нерешительность, а прагматизм — в ограниченность интересов и устремлений. Журналист В. Голубев о положении дел в дзюдо (после неудачного выступления наших спортсменов на чемпионате Европы 1986 г.): «Не хочу никого персонально обидеть, но все-таки замечу, что наши опытные, титулованные мастера потеряли именно боевой дух, довольно спокойно переносят поражения, надеясь, что все равно их

«повезут» на следующий ответственный турнир. К сожалению, так довольно часто и случается. Уверовав в свою «незаменимость», человек начинает меньше трудиться, перестает расти, идти вперед. В спорте это особенно опасно¹⁹³.

Эти слова можно отнести ко всем видам спорта. В каждом из них найдется спортсмен, решивший дожить свой век в большом спорте «середняком», на старом запасе, ничего не меняя в своих привычках, стереотипах подготовки и поведения.

Нередко серьезная травма или несчастный случай вызывают у рационального спортсмена (предрасположенного к осторожности по своей психической организации и организации своей деятельности) опасение повторения, особенно в тех же условиях, на том же месте. Навязчивые опасения могут перерасти в неуправляемый страх (фобия). Юрий Тюкалов: «Лихая история приключилась на чемпионате Европы 1953 года в Копенгагене. Обязан был там выиграть, а занял пятое место. С хорошим преимуществом шел дистанцию, но метров за 300 до финиша меня хватил солнечный удар, и только годами выработанная привычка держать баланс лодки помогла мне пересечь створ... Самое тревожное началось позднее. Беру старт, иду дистанцию — все нормально. А как подхожу к той окаянной точке на последней трети дистанции — все. Слабость ощущаю, страх, и весь рисунок гребли ломается. И так раз за разом»¹⁹⁴.

Рациональный спортсмен предусмотрителен, он помнит о завтрашнем дне. И заранее готовит «пути отступления», приобретая надежную профессию. Юрий Тюкалов, например, окончив художественное училище, стал мастером чеканки. Чаще рациональные спортсмены переходят на тренерскую работу. Ведь тем, кто получил систематическое, методическое образование, пройдя от «а» до «я» школу вида спорта под руководством квалифицированных тренеров, т. е. рациональным спортсменам с их даром универсальной обучаемости, легче передать опыт другим. Легче, чем природно одаренным спортсменам, — как тут передашь другому свою интуицию, свой талант? Легче, чем спортсменам, одержимым неумолимой страстью к совершенству, — как обучить другого страдать, любить и ненавидеть?!

По проявлениям тех или иных особенностей рациональной организации деятельности можно выделить группы рациональных спортсменов.

«Универсалы». Аналитики, организаторы, гибкие тактики умело управляют собой и другими, знают и умеют в своем виде спорта практически все.

«Середняки». Они не хватают звезд с неба, но и не выступают неожиданно ниже своих известных всем возможностей. Рациональные спортсмены могут стать «середняками» в силу длительной практики, формирующей жесткие стереотипы методов спортивной подготовки, образа жизни и отношений в коллективе при отсутствии высокой конкуренции в команде. В таком случае даже при наличии внутренних резервов происходит остановка в росте спортивного мастерства. Бывает и так, что рациональный спортсмен всеми силами стремится выйти в лидеры, он пробует всевозможные средства, но ограниченные специальные способности не позволяют ему шагнуть дальше определенного предела.

«Вечные труженики». Серьезное отношение к труду, привычка к порядку, аккуратность, самодисциплина, ответственность за порученное дело, стремление довести начатое до конца воспитываются в семье с ранних лет. Все это плюс заинтересованность родителей в получении их детьми системного специального образования помимо общеобразовательной школы вырабатывает «рефлекс труда», потребность в размеренном, методическом трудовом течении жизни, когда детский принцип получения удовольствия заменяется ведущим принципом целесообразности.

Владимир Сальников, трехкратный олимпийский чемпион, неоднократный рекордсмен мира по плаванию, говорит, что между количеством труда в тренировочном цикле и результатом на соревновании для него существует прямая («простая и ясная», по его словам) зависимость¹⁹⁵.

Игорь Полянский, мировой рекордсмен в плавании на спине: «Как я отношусь к рекордам? Как к закономерному итогу тренировок... после тренировочного цикла хочу знать, на какой результат смогу выйти. Я реалист, привык трезво взвешивать свои возможности»¹⁹⁶.

Есть такая характеристика человека — «серьезный». Это и манера поведения и стоящее за ней отношение к жизни не как к празднику, а как к повседневному труду. Журналист А. Елисейкин об Игоре Полянском: «...лидерство мало что изменило в его характере. Полянский по-прежнему остался малоразговорчивым, не по годам серьезным молодым человеком... умеет анализировать,

умеет внимательнейшим образом слушать собеседника, но как только замыслишь шагнуть в сторону от жизненной конкретики — к примеру, насчет эмоций что-либо спросишь, слова из него приходится клещами вытаскивать»¹⁹⁷.

Журналист Г. Швец об Игоре Паклине, рекордсмене мира по прыжкам в высоту: «Я встретился с ним уже после рекорда. Игорь вел себя так, словно ему только еще предстояло выйти на старт, был сосредоточен и даже несколько печален. Он и после приземления с высоты 241 не ликовал, не падал на колени, не катался в экстазе по траве. Улыбнулся, коротким взмахом руки поблагодарил публику — и все»¹⁹⁸.

Привычка к труду развивает способность человека результативно действовать в условиях монотонии, без психической стимуляции новизной. Такая мононофилия, непресыщаемость однообразной работой, наиболее подходит циклическим видам спорта, например плаванию, лыжам... «Чемпионкой по терпению» назвал С. М. Вайцеховский советскую пловчиху с мировой известностью Лину Качуюшиту¹⁹⁹. Никто не мог так долго и упорно, как она, работать над одним и тем же. Благодаря развитой в упорных тренировках выносливости она побеждала своих соперниц, в основном выигрывая концовку заплывов.

Галина Кулакова, лыжница, обладательница четырех золотых олимпийских медалей. Эту выдающуюся советскую спортсменку отличали «бесконечное терпение и труд»²⁰⁰. Она родилась в удмуртской деревне. Отец погиб на фронте. В семье кроме нее еще 8 детей. Росла в трудное послевоенное время. После семилетки работала телятницей, в 17 лет стала дояркой.

Трехкратная олимпийская чемпионка Раиса Сметанина: «...многие известные лыжницы — выходцы из села. Сам уклад жизни выработал у них такие важные черты характера, как терпение, трудолюбие, надежность. С детства приучали нас к нелегкому крестьянскому труду. Нас никогда не наказывали работой!»²⁰¹

Привычка к постоянному труду начинается с необходимости в самоограничении, переходящей в привычку запрета на маленькие радости, которыми жизнь ежедневно манит ребенка. Наталья Петрусева, обладательница всех высших титулов конькобежного спорта: «Бывает, что на улице и холод, и дождь, и ветер, а то и все сразу. Или узнаешь, что сегодня новый увлекательный фильм

или молодежный вечер в Доме культуры. Хочется пойти? Конечно, хочется, это желание так объяснимо и по-человечески понятно. Особенно когда тебе всего 15—16 лет. Но позволишь себе поблажку, в следующий раз сделаешь то же самое уже проще, скорее, легче. Не нужно, конечно, думать, что в этом отношении я была так уж безгрешна. Я была всего лишь девчонка, такая же, как большинство моих сверстников. Но сознание, чувство цели не покидали меня никогда. И спасибо за это Юрию Александровичу (Ю. А. Михайлов, тренер Петрусевой. — Н. Г.)»²⁰².

Журналист А. Шелухин о Екатерине Гордеевой: «В жеиновском Дворце спорта «Верна» в последний день чемпионата я беседовал с Катей и Сережей. На прощание задал вопрос Кате: «Ну теперь-то, Катя, ты можешь полакомиться пирожными?» Она покачала головой: «Нет, наверное, позволю себе только маленький-маленький кусочек шоколада!»²⁰³ Казалось бы, мелочь, но — нет! Это гораздо серьезнее. Здесь — железный принцип. Уступки, поблажки себе всегда начинаются с мелочей.

А. В. Тарасов о постоянстве Виталия Давыдова: «Никогда не тренируется плохо, никогда не нарушает спортивного режима. И даже на последнем приеме, в Венской ратуше, когда все было позади, и он только что получил приз лучшего защитника, и ребята подошли к нему с бокалом, он, извиняясь, отказался притронуться к вину: «Не пил и не буду никогда пить...»²⁰⁴.

Вспоминая себя в детстве, Михаил Воронин пишет, что он «был серьезнее своих сверстников, не так много смеялся, как они, не так часто ходил в кино, на вечеринки»²⁰⁵.

Об Игоре Паклине: «Шесть лет назад у Игоря случилась травма (не менее серьезная, чем та, которая выбила из седла Владимира Яценко). Почти год боль не позволяла ему даже на сантиметр оторваться от земли. Один известный спортсмен, по его словам, в аналогичной ситуации ежевечерне принимал дозу коньяка — «обезболивающее средство». В тот именно год, будучи повязанным по рукам и ногам травмой, Игорь делал первый шаг разбега к высоте 241. Он почти отказался от еды — в бездействии спортсмены быстро набирают вес. Он читал книги по медицине, познавал себя. В спортивном лексиконе есть термин «режимщик» — так называют спортсменов, которые умеют сдерживать естественные потребности организма... большинство спортсменов высокого клас-

са не мыслят себе застолье без увесистого куска вырезки, без громадной отбивной: мол, требуется компенсировать колоссальные энергозатраты, сопряженные с тренировочным процессом. Игорь Паплин предпочитает питаться «травкой», на сборы он привозит пакеты орехов, моркови, прочих овощей. Он говорит: «В организме не должно быть шлаков. Нужно оставаться чистым. Тогда улучшается нервная и мышечная проводимость. Тренирует Паплина Анатолий Иванович Вогуль. Он любит нетрадиционные формы тренировок»²⁰⁶.

Самоограничение рационального спортсмена — это не одержимость. Это постоянное содружество труда и рационального режима как особый образ жизни (и в спорте, и вне его). Таким образом, «идеальное здоровье»²⁰⁷, о котором, например, по отношению к себе говорил Владимир Сальников, феномен не столько врожденный, сколько благоприобретенный правильно организованным режимом жизнедеятельности. Научно обоснованная организация подготовки спортсмена творит чудеса. Брайан Робсон — капитан английской футбольной команды «Манчестер Юнайтед» и сборной страны, самый универсальный футболист в Британии, как о нем там говорят. В 16 лет при росте 166 см он весил всего 47 кг. Робсон вспоминает: « В первый сезон в клубе занялись моим атлетизмом. Я участвовал только в десяти матчах, так как многие опасались, что мне достанется слишком много синяков и шишек. Различными упражнениями тренеры стремились укрепить и развить меня физически. Мне прописали специальную диету. И я стал расти вверх и вширь». С тех пор он вырос на 13 см и потяжелел на 27 кг²⁰⁸.

Рациональный труд — это не эпизодические взрывы не знающей меры изнурительной работы, не периоды аскетизма, после которых наступает время продолжительного отдыха, вседозволенности или депрессии (что нередко случается при эмоциональной организации деятельности). «Вечные труженики» продвигаются к цели не рывками, а методично, строго по расписанию. Нередко при этом приходится жить в противоборстве с естественными потребностями организма, его физиологическими особенностями. Шестнадцать лет своей спортивной карьеры Анатолий Белоглазов находился в постоянном антагонизме с собственным весом. Вот что он говорит: «Да, очень трудно отказаться от многих доступных и приятных «маленьких житейских радостей»: не есть ничего сладко-

го (а я, например, ох какой сластена!), ограничивать себя в еде, в питье»²⁰⁹.

«Отличники». О Роберте Эммиане, победителе Игр доброй воли, установившем на них рекорд Европы по прыжкам в длину, делится своими впечатлениями Г. Швец: «Я присматриваюсь к нему с февраля этого года, когда в манеже ЦСКА он установил зимний рекорд Европы. Когда наблюдал за Робертом со стороны, то почему-то мелькнуло в мыслях слово «прилежание». В свое время школьникам выставляли отметку за прилежание. И Роберт представился мне вот таким пятерочником из тех лет, когда аккуратность в одежде заглушала вскрики моды, а застенчивость почиталась выше раскованности... Тренироваться и тренироваться. Учиться и учиться. В этих речевых оборотах, возведенных в степень показателями прилежания, раскрывается важная сторона личности рекордсмена. Он уже двенадцать лет тренируется у Мкртыча Карапетяна, не пропустил ни одной тренировки, не нарушил ни одного правила... Роберт Эммиан и его тренер скоро вернутся в Ленинакан. И сразу же уйдут на несколько дней в горы. Чтобы подождать, пока улягутся восторги, минует необходимость принимать шумные почести. А потом снова Роберт будет тренироваться...»²¹⁰

Плодотворное содружество тренера и спортсмена, учителя и ученика! Извечная проблема. Как трудно работать с талантами, как непросто найти общий язык с эмоциональными спортсменами! И какая благодатная почва спортсмен рациональный, в котором нет своеволия, перехлестов, непредсказуемости, резких перепадов в настроении, состоянии, поведении, в котором есть тяга к знанию, обучаемость, стремление трудиться и познать! Спортсмен и тренер — сообщающиеся сосуды, единство, в котором знания одного закономерно превращаются в умения другого.

Формирует спортсмена не только тренер. Имеют значение все виды социальной поддержки, помощи, обучения. Необходима преемственность в цепочке: родители — первый тренер — тренер высшего спортивного мастерства. Необходимы внимание, требовательность и трудовое воспитание ребенка в семье. Необходима квалификация — спортивная и педагогическая — тренера. Необходимы, наконец, передовая методика и системная организация современной школы вида спорта. Об отечественной школе брасса говорит первая советская олимпийская

чемпионка в этом виде плавания Галина Прокуменщикова: «...эстафетность от одного поколения спортсменов следующему и так далее, без многолетних пробелов, свидетельствует о достижениях сложившейся системы в подготовке высококлассных мастеров. Или другими словами — речь должна идти о школе. Например, о традициях отечественной школы плавания брассом. Ведь и я воспитанница этой школы. И мировые рекордсменки, олимпийские чемпионки Марина Кошечкина (1976) и Лина Качюшите (1980) — тоже, и обладательницы мировых рекордов Ирина Позднякова, Юлия Богданова, Светлана Бабакина, Светлана Варгаинова, и такие прекрасные мастера, как Любовь Русанова, Марина Юрченя, Лариса Белоконов, и знаменитые наши предшественницы — брассистки 40—50-х годов — все плоть от плоти отечественной школы брасса»²¹¹.

Остается только пожалеть, что традиции отечественной школы брасса оборвались в наше время. Но продолжает жить школа шахмат Ботвинника, хоккея — Тарасова, школа гимнастики и парного фигурного катания, перенимаются традиции великолепной балетной школы танцевальными дуэтами советских фигуристов...

Первые уроки трудолюбия, организованности, прилежания ребенок получает в семье. Именно родители направляют своих детей на путь истинный. Часто именно они приводят будущих спортсменов рационального стиля в спортивные секции и заботятся о том, в чьи руки попадет их ребенок, и преемственность социальной поддержки при передаче эстафеты воспитания от родителей к тренеру не прерывается. Даже в том случае, если юноше приходится переезжать в другой город, тренер становится для него в буквальном смысле слова отцом, вводит в свой дом, в свою семью (как, например, в случае с С. Бубкой и его тренером В. А. Петровым).

В паре «тренер — рациональный спортсмен» от тренера требуется талант конструктора, творца, педагога, а от ученика — психическая пластичность, обучаемость, прилежание. Стиль же обучения — интеллектуальная организация деятельности, требовательное и одновременно внимательное отношение к спортсмену. Игорь Полянский: «Учился в четвертом классе, когда родители привели в бассейн... тренировался у прекрасного тренера С. Когана. На следующий год, весной, попал к В. Семушеву... Семушев во всех отношениях «мой» тренер. Вы, наверное, заметили, что он немногословен и не очень контак-

тен. Я, пожалуй, такой же по характеру. А слова — они отвлекают от дела. Семушев научил меня понимать дисциплину. Это пришло не сразу. Одно — просто знать, что следует быть дисциплинированным, совсем другое — когда внутренний самоконтроль становится необходимостью для тебя. Наверное, этим и определяется взросление...»²¹²

Борис Зенов о своей ученице Марине Юрчене: «Хорошая девочка, а вот не дал бог таланта». В этой связи С. М. Вайцеховский, в прошлом тренер сборной СССР по плаванию, замечает, что отношение тренера к ней как к родной дочери, позволило воспитать и развить качества, присущие одаренному спортсмену. По его же свидетельству, И. М. Кошкин, тренер выдающегося советского пловца Владимира Сальникова, считает, что Владимир уступает своим конкурентам в двигательной одаренности, поскольку у него нет особой гибкости и природной быстроты. Зато есть «редкостная работоспособность, исполнительность, исключительная стойкость нервной системы, обостренное чувство человеческого достоинства»²¹³.

Тренеру-творцу очень важно подобрать «подходящий материал» для воплощения своих замыслов. И нередко таланту они предпочитают в ученике такие качества, как ум, прилежание, жажда познания.

Фаниа Мельник, тренер Натальи Лисовской, рекордсменки мира в толкании ядра: «Понравилась рассудительность Наташи, серьезность. И хотя результаты ее были тогда скромны, зато желание идти дальше было так велико, что я не решилась отказать молодой спортсменке. Но поставила условие: на тренировках пощадить не будет...»²¹⁴

Михаил Клименко о первой встрече со своей воспитанницей Еленой Мухиной, будущей абсолютной чемпионкой мира по гимнастике: «Слушает внимательно и старается все точненько исполнить. И глаза... Умные глаза. Обрадовался я»²¹⁵.

Ветераны. Приходящие с годами опыт, выдержка, тактическая зрелость, житейская и профессиональная мудрость, т. е. комплекс качеств, характерных для рационального стиля деятельности, присущ ветеранам большого спорта. Они эффективно действуют не за счет быстроты мышечных действий, а за счет быстроты мышления. Они надежны своим закаленным в боях характером, для них нет тайн в их профессии. Ветераны вследствие утери юношеской свежести сил, подвижности вы-

нуждены грамотно, расчетливо строить свою тренировочную и соревновательную тактику, соблюдать строгий режим, менять игровое амплуа (например, переходить из нападения в защиту).

Последний день чемпионата страны по хоккею с шайбой в сезоне 1985/86 г. стал для центрального нападающего челябинского «Трактора» 35-летнего Юрия Шумакова юбилейным. Он сыграл свой 600-й матч за 18 лет выступления в высшей лиге. Он — игрок универсальный. В зависимости от нужд команды или тактического плана на игру может выступать на любом месте. Из интервью Юрия Шумакова:

«— Не иначе, как вы знаете секрет спортивного долголетия?»

— Нет никаких секретов. Просто есть в жизни каждого спортсмена вообще и хоккеиста в частности трудное время — возрастной рубеж 30—32 года. Безусловно, к этому времени накапливается усталость. Но ее-то можно преодолеть. Куда труднее бывает, когда без дела употребляют слово «ветеран», как бы внушая тебе, что пора, дескать, вешать коньки на гвоздь. Если сумеешь пережить все это, будешь играть, нет — сойдешь с дистанции.

— Ну а нагрузки?

— Это не проблема. На тренировках и в игре могу выполнить любой объем работы. Проблема в другом — в восстановлении. Если молодым хоккеистам на это требуется, условно говоря, один день, то мне — два. Я хорошо изучил себя. Знаю, что на тренировках за день до игры бегать мне, скажем, нужно меньше. Зато матч провожу с полной отдачей сил, ни в чем не уступая другим. Было бы неправильным называть такой режим щадящим... Скорее индивидуальным, а потому и более разумным...»²¹⁶

* * *

Не только щедрый природный дар и бойцовский характер формируют талантливого спортсмена. К вершинам мастерства его ведут специалисты, в первую очередь тренеры, их способности, знания, искусство, а также организованность и интеллект самого спортсмена.

Теперь поговорим о спортивном рационализме как о модели № 3 — модели надежной деятельности, в которой влияние случайных факторов, стихийных состояний сведено к минимуму.

Базисом модели № 3 является универсальная обучаемость — основное качество человеческого мозга, благо-

даря которому приобретаются знания, умения, навыки.

Универсальная обучаемость — свойство человеческого мозга, способствующее освоению каждым любого дела, любой профессии. Благодаря обучаемости учитель или обстоятельства жизни из ребенка, как из пластилина, лепят человеческий образ. Пластичность психики, «гибкие» звенья (Н. П. Бехтерева) деятельности мозга — внутренние условия безграничной адаптируемости, успешной обучаемости. Недаром многие наставники предпочитают уже наметившейся индивидуальности или шаблонности полную нанвиость в своих учениках, когда собираются создать задуманный образ. Однако в этом случае велика опасность формирования людей, лишенных самостоятельности. Только условия, в которых проявляется самостоятельность мышления, поступков, наряду с универсальной обучаемостью формируют истинно рационального человека, способного перенимать не все подряд, а лишь необходимое для достижения цели. И тогда отбираются верные, надежные способы получения приспособительного результата. Мысль работает в направлении определения наиболее существенных причинно-следственных связей, беспроигрышных вариантов, отбрасывая малозначимые. Диктует образ действий не внутренняя потребность, а обстоятельства. Поставлена задача взять от среды все, что можно, в том числе и про запас, на будущее, использовать обстоятельства и людей максимально на пользу себе, своему делу.

Рациональные люди всеми корнями крепко врастают в окружающий их мир. Они — реалисты, практики — знают все об этом — своем — мире. Не строят иллюзий, не зависят от капризов ситуации. Прогнозируют, разведуют, организуют среду по своему усмотрению. Или приспособляются, выжидают по обстоятельствам, которые истинны да и сильнее их. Главное — не совершить ошибку, не промахнуться. Они впитывают в себя конкретные, практические, актуальные знания. Трансформируют их благодаря трудолюбию и организованности в умения. А умения доводят благодаря тем же качествам до навыков, шлифуя частыми повторениями, — до автоматизма, до блестящей чистоты и аккуратности исполнения. Формируется такая пунктуальная запрограммированность деятельности, когда стремление к завершению, к доведению начатого до практически полезного результата становится всепоглощающим. Даже в ситуациях непредвиденных осложнений рациональный человек, уже чсто

бессознательно, по инерции, заботится не столько о себе, сколько о результатах своего дела, пытается хоть что-то спасти от крушения.

Ведущий способ деятельности — преимущественно рациональный. На полную мощность работает вторая сигнальная система приобретения знаний, умений, навыков. Доминирует левое, «рациональное» полушарие головного мозга — аппарат аналитического мышления, активность которого направлена на отбор актуально необходимых, существенно значимых связей, закономерностей. Сознание работает с полной нагрузкой, методично, последовательно. Спортсмен четко знает, что хочет и что может — прогнозирует, ставит ясные цели, разрабатывает план и программу действий, осуществляет их контроль. Он стремится наработать простую и надежную систему достижения намеченной цели. Сознанию для выработки четких согласованных действий, в отличие от подсознания и сверхсознания, необходимо повторение, которое, как известно, мать учения.

В рациональном способе организации деятельности можно выделить несколько иерархических уровней. Высший — интеллектуальный, устанавливающий причинно-следственные связи, накапливающий знания; промежуточный — багаж навыков, компенсирующий недостаточно развитые свойства ума свойствами рационального характера: прилежанием, аккуратностью, дисциплинированностью, трудолюбием; низший — компенсирующий недостаточно развитые свойства ума и рационального характера свойствами «рассудительного» темперамента: неспешностью, осмотрительностью, последовательностью, мононофилией, помехоустойчивостью. Для лиц с промежуточным и низким уровнем рациональной организации деятельности характерны формализм, трафаретность, резонерство, мелочная придирчивость.

Социальными предпосылками развития мастерства и личности спортсмена являются следующие:

— Сильная школа спортивного мастерства в данном виде спорта, с традициями побед, классными специалистами, престижностью, крепкой материальной базой, организованностью. Примерами таковых долгое время служат отечественные школы гимнастики, фигурного катания, хоккея с шайбой, шахмат, борьбы.

— Работа спортсмена с тренером, отличающимся педагогическим профессионализмом — требовательно-заботливым отношением к своему ученику.

— Все, что в характере человека обеспечивает его прилежание и методичность в обучении, является гарантией того, что знания и труд тренера не пропадут даром. Такие качества характера, как дисциплинированность, аккуратность, последовательность (рациональный характер), могут быть воспитаны в семье, в которой целенаправленное обучение ребенка начинается намного раньше школьного возраста, или привиты обстоятельствами жизни, развивающимися с детских лет привычку к систематическому труду, ответственности, самостоятельности (в семьях многодетных, в селах — в условиях самообеспечения и заботы друг о друге).

Модель № 3 в конечном счете направлена на наработку стабильных надежных навыков и стереотипов деятельности.

Назначение рационального способа организации деятельности в системе подготовки спортсмена — развитие профессионализма, который составляют специальные знания, умения, навыки, а также ответственное отношение к себе и к своему делу. Профессионализм — самая надежная и стабильная система защиты, страховка от неудач и ошибок в деятельности благодаря использованию объективных законов эффективной и надежной деятельности и наработке системы гарантированного достижения результата.

Эталон рациональной деятельности — ее практически полезный результат. Смыслообразующий мотив — принцип целесообразности. Ведущей детерминантой при этом становится не потребность, не стимулирующий мотив, а возможность — внутренние и внешние условия, способные обеспечить реализацию потребности, мотива. Цели хорошо продумываются, тщательно взвешиваются возможности, в расчет принимается только высоковероятный прогноз. Постоянно ставится под вопрос, сверяется с принципом целесообразности любой внутренний импульс, любое внешнее предложение.

Компоненты оптимального состояния: четкая работа мысли, произвольная регуляция внимания, самоконтролируемость и контролируемость внешней среды. Ведущими становятся интеллектуальные компоненты состояния, эмоциональные и физические отступают на второй план. Оптимальное состояние для спортсмена с рациональным способом организации деятельности является следствием точного выполнения им плана тренировок. Так постепенно, изо дня в день, формируется чувство полной подго-

товленности к соревнованию. Соответственно пессимальное состояние будет обусловлено неуверенностью, сомнениями в своей подготовленности.

Базисные психические свойства — свойства индивидуального стиля, формируемые рациональным способом деятельности на базе универсальной обучаемости, способствующие достижению успеха в спорте.

— Воля: выдержка, терпение, самоконтроль, саморегуляция, самообладание.

— Творчество: аналитическое мышление, организаторские, рационализаторские, тактические умения.

Ведущее место принадлежит сознанию. Сознание человека в отличие от подсознания и сверхсознания, образно говоря, типичный амбиверт. Оно попеременно обращено и вовне и в самое себя, контролирует внешнюю среду и обеспечивает человеку самоконтроль. Оно питается информацией, но усваивает ее только критически и постоянно сверяется с практикой. Чтобы делать, оно должно знать заранее, как надо делать.

Разумеется, в зависимости от интеллекта, в зависимости от других свойств личности спортсмена творческие методы рационального способа деятельности могут быть разными. Среди них могут быть и такие, как использование чужого успешного опыта; совершенствование его применительно к своим задачам, возможностям, конкретным условиям; хитрость, игра на слабостях соперника, поиск лазеек в правилах соревнований...

— Характер: спортивная организованность (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, профессиональное отношение к себе и к своему делу).

Парабазис составляют особенности высшей нервной деятельности, благоприятствующие рациональной деятельности. Парабазисом модели № 3 является преобладание процессов внутреннего торможения над процессами возбуждения. Сильные процессы внутреннего торможения необходимы для подавления избыточного возбуждения со стороны конкурирующих потребностей, эмоций, для отсекающей лишней информации, поступающей из внешней среды. Но прежде всего сильные процессы внутреннего торможения необходимы для аналитической работы мозга. Торможение способствует анализу — разложению целого на части, четкому распределению информации, отделению необходимых признаков, нахождению различий. Чтобы понять, надо успокоиться. Сильное возбуждение, напротив, способствует синтезу — нахожде-

нию общего между частными явлениями, пренебрегая их различиями.

Программирующая, контролирующая функция сознания, логическое мышление, аналитическая деятельность построены на процессах, следующих в строгой очередности одно за другим, создающих неразрывную цепочку последовательно соединенных звеньев (сукцессивные процессы). Для нейродинамического обеспечения аналитической деятельности оптимальным является доминирование так называемого дифференцировочного (разделительного) торможения, расчленяющего поток информации на логические единицы, кванты деятельности. Кстати, ту же функцию сукцессивности (при отсутствии аналитических способностей) призваны выполнять инертные, уравновешенные, сильные процессы возбуждения и торможения, свойственные темпераменту флегматика, или же такие черты характера, как неторопливость, аккуратность, методичность в работе, привычка неоднократно перепроверять ее результаты.

Парабазисные свойства (система нервно-психического упорядочения деятельности) — родственные между собой черты темперамента и характера: флегматичность, амбиверсия, психастеничность (чрезмерная осторожность, предусмотрительность, тщательность подготовки, связанные с сомнениями и опасениями). Они имеют общую основу в рациональном способе организации деятельности благодаря преобладанию процессов внутреннего торможения. Рациональный способ разрабатывает базис универсальной обучаемости и формирует базисные свойства в профессиональной деятельности спортсмена, а парабазис и парабазисные свойства — в приспособительном поведении человека вообще.

Психологическая защита — поиск логических доводов для оправдания неудач.

Центростремительные силы — силы, направляющие рациональную деятельность на раскрытие базиса универсальной обучаемости и развитие базисных свойств мастерства и личности спортсмена в рамках модели № 3. Источник центростремительных сил — наличие объективных предпосылок для достижения успеха и связанная с этим высокая спортивная мотивация. Развитие мастерства и личности по модели № 3 вырабатывает и оттачивает спортивную организованность — дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, формирует профессиональное отношение к себе и своему делу, необходимые

в спорте знания, умения, навыки; обеспечивает универсальную подготовленность спортсмена.

Центробежные силы рациональной деятельности связаны с мощной парабазисной системой, которая стабилизирует деятельность, страхует от возможных неудач. Центробежные силы поэтому ограничивают стремление к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, к усложнению программ деятельности, к постановке сверхзадач.

По мере того как организованность, порядок привносятся в деятельность, из нее уходит страстность. Изобретательность сменяется стереотипами. На смену поиску приходят привычки. Готовность к восприятию чужих знаний оборачивается привычкой к заимствованию и соглашательством. А критический склад ума направляется на оправдание неудач, и тогда аналитическому разбору подвергаются не собственные действия, а организационные неурядицы, просчеты тренеров и другие объективные трудности. Ошибка приводит к резкому торможению, удесятерятся осторожность, превращаясь в гиперосторожность, перестраховку. В результате травмы появляется навязчивый страх ее повторения, начинает преследовать мысль оставить спорт. Все эти центробежные силы тормозят продвижение спортсмена к вершинам мастерства, испытывают на прочность базисные свойства модели № 3. Действие центробежных сил усиливает преобладание в человеке родственных рациональной деятельности приспособительно неадекватных свойств темперамента и характера. К ним относятся: глубокая флегматичность (безразличие, лень); психастенические черты характера (гиперосторожность, нерешительность); излишняя конформность (отсутствие собственной точки зрения или смелости ее отстаивать); уродливая прагматичность (жадность, душевная черствость, отсутствие высоких целей).

Кризисные ситуации — ситуации, в которых дальнейшее одностороннее развитие мастерства и личности в рамках модели № 3 на основе рационального способа организации деятельности становится неэффективным или невозможным.

Типичными кризисными ситуациями для модели № 3 являются следующие.

— Выработанный потенциал модели № 3. На каком-то этапе развития мастерства послушание и старательность не могут уже ничего прибавить. Все упирается

либо в дефицит задатков и способностей, либо в недостаток бойцовских качеств, либо в ограниченность знаний тренера, либо в ограниченность методики обучения.

— Образование «удобных» стереотипов деятельности в процессе приобретения спортивного опыта, ограничивающих дальнейший рост мастерства в условиях сниженной конкуренции или отсутствия других стимулов совершенствования.

«— Опыт? — задумчиво говорит старший тренер «Сокола» А. Богданов. — А вы знаете, порой (и даже нередко) опыт этот вредит хоккеистам. Они с годами начинают понимать, у кого можно отобрать очки, а у кого нет, с кем надо выкладываться, а с кем и не стоит... В команде нет конкуренции за место в основном составе, и это, естественно, расхолаживает игроков... Подниматься вверх, в этом я убедился, всегда легче, чем удержаться там, наверху. Даже самые требовательные, преданные хоккею ребята в этом случае снижают требовательность к себе. Цель достигнута, честолюбие удовлетворено, разве недостаточно?»²¹⁷

— Резкая смена направлений в развитии вида спорта при отлаженных, надежных стереотипах рационального стиля деятельности. И тогда, как правило, не удается перестроиться, чтобы снова быть в лидерах. Так случилось, например, с М. Ворониным, исповедовавшим стиль чистоты линий, доведенных до идеала навыков стабильного исполнения программы, когда в гимнастику ворвалась мода на сложнейшие трюки, элементы «ультра-си».

— Серьезные травмы, приводящие в силу особенностей прагматического мышления и осторожного характера рациональных спортсменов к образованию навязчивых страхов повторения таких травм, сомнений в целесообразности возвращения в спорт.

Исходы кризисов. Рациональные спортсмены предпочитают заранее подготовить позиции на тот неизбежный случай, когда придется расстаться со спортом. Чаще всего они активно помогают тренеру, перенимают его опыт, выдвигаются в капитаны команды, приобретая опыт управления коллективом, учатся в институте физкультуры, стремятся занять авторитетный пост с солидным окладом или перспективной служебного роста.

В случаях, когда объективная ситуация складывается так, что не сулит хороших перспектив или вызывает опасения за здоровье, они уходят из спорта. Из их среды выходят спортивные журналисты, администраторы, руко-

водители спорта... Спортивную деятельность рациональный человек может успешно сочетать с научной.

Прагматизм рационального спортсмена заставляет его заботиться и о материальном благополучии. Так, по данным социологических исследований, проведенных Грузинским научно-исследовательским институтом физической культуры, в последнее время усилился приток бывших спортсменов в торгово-ресторанную сеть²¹⁸.

Выходом из кризисной ситуации, обеспечивающим дальнейший прирост спортивной результативности, является переход на модели развития № 1, 2.

В большом спорте, чтобы достичь превосходства, ничего нельзя делать посредственно. Не приживается там человек, у которого всего понемножку и в характере и в мастерстве. Спортсмену необходимы сильно выраженные (акцентированные) индивидуальные свойства, продвигающие его в освоении мастерства. Поскольку одностороннее развитие в рамках той или иной из рассмотренных нами моделей чревато кризисом, необходимо нарабатывать базисные свойства мастерства и личности по всем трем моделям развития.

4

ВОСХОЖДЕНИЕ НА ОЛИМП

Единожды в жизни достичь одного из горных пиков спортивного Олимпа — мирового рекорда, звания чемпиона мира или олимпийских игр — еще не значит стать спортсменом экстракласса; это значит только единожды изведать, каково быть им, и, может быть, понять, что это состояние не для тебя, вернее, не по тебе, что оно никогда не перейдет в постоянное качество личности.

Находиться длительное время на спортивных высотах в условиях физического и психического напряжения, опасности срыва из-за одного неверного шага, отсутствия ориентиров в этом мире, куда порой еще «не ступала нога человека», — это дано не каждому.

Кому же дано, в таком случае? Как узнать заранее? Или, может быть, все упирается в особую систему подготовки и всесторонней социальной поддержки? Сакраментальные вопросы спортивной науки!

Когда в первых трех главах мы говорили о формировании спортсмена экстракласса, то отмечали, что необходимо иметь выраженный базис одной из трех моделей развития спортивного мастерства. Однако одностороннее развитие базисных свойств ведет к кризису. Возникает ситуация, знакомая нам с детства. На перепутье витязь. Перед витязем камень. На камне слова:

«Направо пойдешь — модель № 1»;

«Налево пойдешь — модель № 2»;

«Прямо пойдешь — модель № 3».

И, как в сказке, на каждой из трех дорог к заветной цели уготовлена спортсмену своя ловушка. Где же выход? Есть тропы, связывающие эти магистрали. Проследим путь рекордсменов, чемпионов мира, олимпийских игр, отмеченный в их биографиях.

Чтобы рост мастерства и развитие личности спортсмена не прекращались на кризисном этапе, когда одностороннее развитие индивидуальных свойств уже неэффек-

тивно, необходимо иметь в запасе или нарабатывать другие, принципиально отличные от используемых до сих пор качества. Иными словами, для дальнейшего продвижения по ступеням спортивного мастерства требуется не один базис, а базисные свойства всех трех моделей, на которые он опирается в зависимости от складывающейся ситуации.

В жизни, в отличие от теории, мы редко встречаемся с односторонне развитой личностью. Таких лиц единицы, они всем бросаются в глаза резкостью и однообразием своего поведения. В высококонкурентной борьбе такой тип индивидуальности обречен на поражение. Многообразие жизни требует многообразия форм приспособления к ней.

Выраженность свойств темперамента, черт характера, способностей — это следствие их использования на том или ином этапе приспособления к коллективу, к деятельности. Каждое индивидуальное свойство — результат того рода опыта, успешного или неуспешного. Как следствии оно может иметь противоположные знаки. Например, осторожность в случае неудачного опыта — это уже боязливость (знак «минус»), а в случае удачного — сообразность («плюс»). Разнообразие отборных — сильно развитых и адаптировано успешных — индивидуальных свойств составляет богатство человеческой личности, ее действительный потенциал, арсенал ее целевой активности. Если раньше мы сосредоточивали внимание на рассмотрении характеристик в рамках одной модели, то теперь перейдем к рассмотрению смещения и взаимодействия в одном лице свойств различных базисов, характеристик различных моделей. Так, например, двухбазисный тип спортсмена, имеющий выраженные свойства двух моделей развития, двух ведущих способов деятельности, с которыми индивидуум уже вступает в спорт, обеспечивает мастерства без глубоких кризисов.

Познакомимся с разновидностями двухбазисной организации личности спортсмена.

«Максималисты». Соединяют акцентированные свойства чувственной и эмоционально-волевой деятельности, свойства первого и второго базисов. Из свойств первого базиса наиболее характерно спортивное самолюбие, основанное на базисе способностей, затраток. Из второго — спортивная одержимость (стремление к идеалу, спортивная агрессивность).

Игорь Новиков, чемпион мира в современном пятиборье. Зарубежная пресса 50-х годов называла его «су-

ператлетом», «феноменом», «чудом». Все говорили, что у него большие данные. За какой бы вид спорта он ни брался — все получалось сразу и хорошо. «Он был талантлив и хотел прийти к победе сразу. Не добившись этого, охладевал к своему труду. Он брался за все и ничего не доводил до конца»²¹⁹. Увидеть причину неудач в себе для Новикова было почти невозможным. Все эти характеристики полностью укладываются в рамки модели № 1. А вот будто о другом человеке: «У него был характер бойца, борьба была его стихией... Он никогда не интересовался тем, что пишут о нем газеты, не любил беседовать с журналистами, редко улыбался... Если у него было горе или радость, то он ни с кем не делился, они оставались с ним. Он не любил, чтобы ему помогали, и в таких случаях был резок»²²⁰. Замкнутый, нелюдимый фанатик по модели № 2. И еще — о нем же: «После неудачи он умел быстро собраться, уже на следующий день»²²¹. Возникает вопрос: что определило бойцовские качества Новикова — спортивная злость или спортивное самолюбие? Предоставлю читателям возможность самим ответить на этот вопрос.

Владимир Куц, олимпийский чемпион, неоднократный рекордсмен мира в беге на длинные дистанции. Когда Владимир пришел в спорт, его отличали только отменные физические задатки (сильная спина, широкая грудь, крепкие ноги) при дефиците технических способностей. «Бежал грузно, неритмично, низко «сидел» на ногах... ногу ставит на всю пятку, слишком наклоняет тело вперед»²²². Ему были присущи спортивное самолюбие, замкнутость, одержимость, фанатичная преданность делу. Его невозможно было переубедить, тем более заставить уступить лидерство из тактических соображений. Со старта он сразу же выходил вперед — не выносил вида чьей-либо спины перед собой. «Куц любил прямоту в мыслях и поступках... Он редко обращался за помощью, замкнутый, самолюбивый»²²³.

Накануне 100-летия тяжелой атлетики проводился международный опрос штангистов, которые назвали Власова «идеалом тяжелоатлета всех времен». Для Юрия Власова характерны выраженные свойства базиса модели № 2.

Подвижность: «Я был пронзан убеждением, что обязан дать людям пример мужества и физической несокрушимости».

Самосовершенствование во имя идеи: «Наедание веса

пользой поместить их. В результате уже к 1970 году футбол стал приносить «королю» лишь треть его доходов. Заработанным деньгам он всегда находил выгодное применение: приобретал акции, земельные участки, дома. Он стал совладельцем целого ряда больших и малых предприятий и фирм, компаньоном многих видных бизнесменов у себя на родине, а также в ФРГ и в США»²²⁶.

«Горячее сердце — холодная голова». Представители этого типа владеют эмоционально-волевым и рациональным способами организации деятельности, соединяют в себе выраженные базисные свойства моделей № 2 и 3. Модель № 2: агрессивность, неуступчивость, принципиальность, страстность, побуждающая ставить труднодостижимые цели. Из модели № 3 — самостоятельность, трудолюбие, зрелость, реалистичность, практическая хватка. Получается контрастная — взрывная — смесь, причем взрыв всегда направленного действия. Такие люди или методично бьют в одну точку, пока не сокрушат преграду, или расчетливым ударом сметают сопротивление сразу. Их натиск неуправляем, их злость всегда управляема. Как правило, это люди, которые никому не объяснены своими успехами. «Self-made men» — «сотворившие самих себя» — говорят о них американцы. С «максималистами» этих людей объединяет базис модели № 2. Однако они не поглощены бесконечным процессом самосовершенствования. В самых дерзких своих устремлениях они остаются практиками, не теряющими чувство реальности.

Фанна Мельник, олимпийская чемпионка, обладательница Кубка мира, 11-кратная рекордсменка мира в метании диска. Привожу несколько фрагментов из ее рассказа о себе. Они отражают различные периоды ее жизни, в каждом ярко проявляются свойства моделей № 1 и 3.

Детство: «Родилась я и росла в деревне... Урок детства, привычка к самостоятельности, уверенность в том, что нет в жизни задач, которые нельзя решить своими силами, трудом своим, — вот что служило мне опорой и в спорте. В спорт я пришла... поздно. Мне было уже двадцать, когда случайно забрела на стадион и увидела в секторе знаменитую Тамару Пресс. Увидела и вбила себе в голову: буду метать диск. Блажь, скажете, прихоть. Может быть. Но отступать было не в моих правилах. Кто-то посчитал мои первые успехи случайными, чуть ли не чудом. Но ничего необычного в том не было. Просто в ту пору я была уже зрелым человеком: все понимала,

отдавала себе отчет в том, что только упорной работой смогу утвердиться в спорте».

На вершине спортивной славы: «Человек не тщеславный, я тем не менее отдавала себе отчет в том, насколько коварна эта пресловутая «звездная болезнь». Что может быть проще — воспарить на крыльях славы... Проще и... опаснее, особенно когда молода. Но, видно, было что-то в характере, что не давало оторваться от земли. Характер мой, впрочем, далеко не всех устраивал. Прямота кое-кому казалась грубостью, нежелание подстраиваться под других — неуживчивостью... Роль послушного исполнителя указаний тренера была не по мне».

После ухода из спорта: «Еще несколько лет назад могло показаться, что у меня есть все для того, чтобы считать будущее ясным и определенным: диплом института физкультуры, какой-никакой собственный спортивный опыт, наконец, многообещающий прогресс первой ученицы. Работай, учи других тому, чему научилась сама, изобретай что-то новое. Но жила во мне, не давая покоя, давняя мечта — стать медиком. Не знаю, откуда это, только слово «врач» завораживало. До поры до времени исполнение мечты откладывалось. А тут решила: или сейчас, или уже никогда. И поступила в медицинский институт, хотя годы были давно уже не студенческие. Потому что верила: и на этом повороте судьбы найду в себе силы устоять. Скоро стану дипломированным стоматологом. Позади годы учебы, экзаменационная лихорадка, трудные дежурства в больнице, где я для практики работала медсестрой, первая самостоятельная операция, доставившая радости, пожалуй, не меньше, чем первый мировой рекорд»²²⁷.

Наиболее общая характерная черта любого двухбазисного типа — соединение редкостной по силе и устойчивости целеустремленности с внутренними возможностями достижения цели. Комбинация свойств двух базисов предотвращает потенциально кризисное развитие каждого из них. Так, свойства характера, присущие модели № 2 или 3, позволяют максимально полно развить задатки и способности модели № 1, не задерживаясь на уровне первых успехов. Наличие способностей и задатков снимает внутренние ограничения, присущие моделям № 2 и 3, способствует стремительному бескризисному развитию мастерства.

Назовем биологический потенциал спортсмена, заложенный природой, генетическим базисом. Но базис мож-

но поработать, развить — это приобретенный базис. Например, знания, умения, навыки, приобретенные благодаря универсальной обучаемости в рационально организованной деятельности. Или качество физической выносливости, сформировавшееся благодаря эмоционально-волевой деятельности из энергетических ресурсов организма. В обоих случаях нарабатывается то, что одаренный спортсмен уже имеет в задатках и способностях. Другими словами, благодаря базисам моделей № 3 и 2 растет потенциал, соответствующий базису модели № 1.

Разрабатывая в тренировочном процессе генетический базис, спортсмены переводят его потенциал в базисные свойства: в спортивное мастерство, спортивный характер, в черты индивидуального стиля. Базисные свойства формируются соответствующим способом деятельности — чувственным, эмоционально-волевым, рациональным, — сначала в раннем детстве, затем в первых пробах самостоятельного поведения в отрочестве, наконец, в освоении профессиональной деятельности. Более поздние не вытесняют более ранних — они дополняют друг друга.

То же самое относится к парабазису и парабазисным свойствам. Парабазис — доминирующее свойство высшей нервной деятельности, благоприятствующее определенному способу организации деятельности. Врожденный парабазис далеко не всегда совпадает по степени выраженности с генетическим базисом. Базис и парабазис роднит только соответствующий им ведущий способ деятельности. Парабазис, так же как и базис, может быть приобретенным. В процессе приспособления к условиям жизни, к профессиональной деятельности развиваются парабазисные психические свойства темперамента и характера. Парабазисные свойства могут быть включены в индивидуальный стиль спортивной деятельности, способствовать раскрытию индивидуальности, развитию мастерства, но могут быть и не использованы в спортивной деятельности и даже направлены во вред ей.

Различные сочетания врожденных и приобретенных базисов и парабазисов, базисных и парабазисных свойств способствуют успешному освоению спортивной деятельности, бескризисному продвижению по ступеням спортивного мастерства.

Юрий Кидяев, олимпийский чемпион, лидер гандбольных команд ЦСКА и сборной СССР. Генетический парабазис этого спортсмена составляет неистовый субманиакальный темперамент (модель № 1). «Подвижность... и

неуемная фантазия выдвинули его на первый план в игре... Он не утихает в игре: подсказывает, советует, требует, жестикулирует». Эмоционально-волевые свойства модели № 2 формировались в детские годы — игровой азарт «мальчишки со двора», прочная фиксация интересов на спортивном состязании. «Он живет игрой, привык биться и выкладываться до последнего и он как не любит проигрывать. Черта эта, наверное, привилась с детства. Заводной характер проявлялся уже тогда — в любом спортивном споре со сверстниками или ребятами постарше он отличался способностью выстоять до победного конца... Юра был на «ты» со спортом с малых лет. Коренной москвич с шоссе Энтузиастов, как принято у мальчишек, начинал с футбола. Пробовал себя в коньках, легкой атлетике. Полтора года серьезно занимался гимнастикой». Наконец, в гандбольной специализации развиваются яркие свойства модели № 3 — модели рациональной организации деятельности: трудолюбие, универсальность, стабильность, надежность. «Юра принимал предложения попробовать на различных позициях с заметной охотой, да и в одиночку любил пошлифовать отдельные элементы. Кидяеву приходилось играть везде: и линейным, и сзади на месте полусреднего, и крайним... Став олимпийским чемпионом в далеком 1976 году, будучи практически дебютантом, Юрий ни разу за прошедшие годы не сбавлял избранного темпа, не почил на лаврах, не дал себе передышки»²²⁸.

Будущие спортсмены экстракласса — неоднократные чемпионы, рекордсмены мира, олимпийских игр, — как правило, приходят в спорт, уже имея двухбазисную структуру личности: два мощных генетических базиса или один базис (парабазис) генетический, другой — приобретенный. Причем в отношении парабазисов речь идет только о тех, которые нашли эффективное применение в индивидуальном стиле спортсмена. В спортивной деятельности на двухбазисной платформе нарабатывается третий, необходимый для стабилизации высочайшего мастерства базис или парабазис. Так складывается формула спортсмена экстракласса: чувственный способ деятельности + эмоционально-волевой способ + рациональный.

Разумеется, ее слагаемые были известны очень давно. Это универсальная формула выдающейся человеческой личности в любом деле. Она неоднократно выводилась — и похоже, и вместе с тем всякий раз немного по-другому.

Тело + душа + мозг. Или: задатки + воля + ум. Или: одаренность + труд + организация труда. И так далее...

Нередко одно из слагаемых трехбазисной структуры личности спортсмена экстракласса значительно превосходит остальные, которые выполняют вспомогательную роль, служат своеобразной системой страховки, стабилизации — гарантом непрерывного бескризисного роста мастерства.

Если таким главным слагаемым являются выдающиеся задатки и способности, которые обеспечивают подавляющее преимущество над соперником, то спортсмен выделяется, подобно Гулливеру. Возможности спортсмена при этом часто выходят за классические рамки вида спорта, будь то параметры спортивного снаряжения, техника или тактика. Они диктуют ему свои способы и средства, которые другим атлетам не под силу. Несколько примеров на эту тему.

Ключка Боброва. Рассказывает А. В. Тарасов: «Иностранцы, пытаясь раскрыть «секрет» Всеволода, часто приходили в раздевалку сборной с просьбой показать его клюшку... Она действительно была необычной — с длиннющим (более 32 сантиметра) крюком. Другой такой больше не было в мире — я, по крайней мере, не видел. И эта клюшка, неудобная для всех, кроме него самого, в руках Боброва способна была творить чудеса — он забрасывал шайбы и в ходе обводки... и после передачи, и из зоны перед воротами, и из-за ворот «фирменным» бобровским броском, забивал скользящие шайбы и отправлял их в ворота с лета, как заправский теннисист... При обводке Всеволод очень любил далеко отпустить от себя шайбу. Настолько далеко, что любой другой потерял бы контроль над нею. Соперник обычно «клевал» на это — бросался к вроде бы потерянной Бобровым шайбе, а он тут же этим умело пользовался. Уникальная клюшка, о которой я уже говорил, конечно, свою роль в этом играла, но главным было редкое мышечное чувство Всеволода: клюшка была продолжением его руки, его нервов»²²⁹.

Лыжные палки Свана. «Две золотые, одна серебряная и одна бронзовая медаль Олимпийских игр-84... две золотые и одна бронзовая награды чемпионата мира-85... трижды подряд... победы в розыгрыше Кубка мира... Такая коллекция почетнейших наград могла бы украсить любую национальную сборную. А между тем все это завоевано одним человеком — шведским лыжником Гунде

Сваном»²³⁰. Специалистами отмечается его целеустремленность, организованность, умение работать через «не могу»... Вместе с тем он один из тех лыжников, кто открыл в этом виде спорта эру высокорослых спортсменов. Физические данные требовали и более подходящих размеров спортивного инструмента для приложения своих сил, а неутомимый творческий поиск подсказывал различные инструментальные варианты усовершенствования биомеханики скоростного движения на лыжах. Сначала это был... шест вместо традиционных палок. Международная лыжная федерация поспешила поставить его «вне закона». Тогда Сван увеличил длину палок со 152 до 170 см.

Шест Бубки. Тренер Сергея В. А. Петров называет его тело «умным». И это умное тело требует достойного себе снаряжения.

«— Ходят легенды о необыкновенных достоинствах ваших новых шестов. Чем же они примечательны?»

Бубка: — Ничего легендарного нет, хотя шесты действительно новые. Как вырастают из старых одежды, так и я вырос из прежних, прошлогодних шестов. Эти — более мощные.

Петров: — ...К началу сезона специально для него была изготовлена партия снаряжения повышенной жесткости и предельной, по современным представлениям, длины — 530 см. Более мощного прыжкового «оружия» сейчас в самом деле не существует»²³¹.

Рост Ахтаева. Рассказывает А. Я. Гомельский: «Человек-легенда, пожалуй, одна из самых популярных личностей в 40—50-х годах... представьте себе такую громадину ростом 2 метра 36 сантиметров, ручки-лопаты, в которых и мяча-то не было видно, — так, камешек какой-то... Впечатляло, что там говорить. Я впервые увидел настоящего гиганта, рядом с которым остальные, даже считавшиеся самыми высокими, казались обычными людьми. Я же был просто лилипутом... И не надо думать, что Ахтаев был ограниченным в спортивном плане человеком. Отнюдь. Конечно, прежде всего он использовал свой рост и старался забить, вернее, закинуть мяч в корзину. Но у него был неплохо поставленный бросок, обычно со штрафных. Он прекрасно играл в защите, ставя такую «крышку», что выбраться из-под нее было невероятно трудно. Это был умный игрок, любивший, чувствующий и понимающий баскетбол, умевший в него играть... На Спартакиаде народов СССР Ахтаев всех

поразил длинным первым пасом через все поле. У нас и сегодня-то пасуют лишь Ткаченко и Сабонис, а тогда это вообще было откровением. Мяч пушечным ядром пронесился через всю площадку и попал к партнеру, уже занявшему удобную позицию под... щитом. В тактическом плане такая контратака была новым словом... Эта его игра, задачки, которые он задавал уступающим ему в росте другим центровым, заставили тренеров всерьез заняться поисками центровых ростом за два метра. Так что вклад Ахтаева в наш баскетбол трудно переоценить»²³².

Если развито системное взаимодействие отдельных приблизительно равномерно выраженных свойств всех трех базисов, то такой спортсмен на первый взгляд может ничем не выделяться. Но он знает и умеет в своем деле чуть больше других. Причем во всех его компонентах. А главное — он знает, когда и как переходить по требованию обстоятельств с одного способа организации деятельности на другой. У него всегда есть в запасе тактический ход, физический резерв, волевой потенциал. А когда наступает решающий момент и пасуют все вокруг него, приходит его час — и вырастает он, поражает всех своей мощью, скрытой до поры от глаз, словно подводная громада айсберга.

ПЕРЕХОДЫ

А теперь рассмотрим, каким образом происходит переход от одной модели развития спортсмена к другой непосредственно в спортивной деятельности. Под «переходом» мы будем понимать процесс смены одного ведущего способа организации деятельности другим; одной доминанты нервной активности другой; одного смыслообразующего мотива деятельности другим и т. д.

Смена режима деятельности, стереотипов поведения, привычных состояний, отношений к себе, людям, своей деятельности — процесс потенциально конфликтный, с большой вероятностью борьбы, процесс потенциально кризисный, изменяющий порой вместе со старой системой судьбы людей. Как в худшую, так и в лучшую сторону.

Переход обуславливается объективными или субъективными, внешними или внутренними причинами. В процессе перехода сталкиваются силы, побуждающие к нему, и силы, препятствующие ему. Кризисный или бескризисный характер перехода зависит от соотношения возмож-

ностей осуществить переход и обстоятельств, которые этому процессу препятствуют.

Чувственный, эмоционально-волевой, рациональный способы организации деятельности по закону целостной системы не могут одновременно быть доминирующими. Процесс перехода от одного способа к другому приобретает характер конфликта, когда один способ долгое время преобладал над другим, успев выработать систему привычек, стереотипов. Но динамика жизни такова, что в новых условиях старый способ становится неэффективным, не приносит приспособительного результата и должно уступить свое место другому. Ведущее место должны занять другие индивидуальные свойства, режим деятельности, оптимальные состояния, те, что, как правило, еще не развиты или попросту отсутствуют, которые рождаются с великим трудом.

В случаях, когда другой способ в тот или иной период жизни уже был ведущим, наработал свои свойства — свой арсенал приспособительных средств, в этих случаях переход осуществляется бесконфликтно, бескризисно, по проторенному пути.

Все три способа не могут быть ведущими сразу, но могут существовать в форме их одновременного соподчинения в одной деятельности, в одном состоянии. К примеру, агрессивность может находиться под контролем сознания (случай «холодная голова — горячее сердце»). Физические, эмоциональные, мыслительные компоненты состояния могут сочетаться, несмотря на то, что являются каждый оптимальным для своего ведущего способа. Например, физический компонент — бодрость (чувственный способ) с эмоциональным компонентом — агрессивностью (эмоционально-волевой способ) и интеллектуальным компонентом — самоконтролируемостью и саморегулируемостью (рациональный способ).

В случаях, когда деятельность недостаточно освоена, не отлажена во взаимодействии своих звеньев, один способ приходит на выручку другому. Допустим, действия, которые получаются, выполняются чувственным способом, а те, что еще не автоматизированы, — эмоционально-волевым.

Новое качество может синтезироваться со старым или вытеснить прежнее полностью, или стать наравне с ним отдельным свойством в структуре личности. В первом случае, допустим, «холодная голова» берет под контроль «горячее сердце», не выхолаживая его, а в результате

мы наблюдаем не стихийный неуправляемый порыв — аффект, а вполне регулируемую, так называемую инструментальную эмоцию холодной ярости, расчетливой агрессии. Во втором случае на смену робости приходит инициативность, смелость. В третьем — образуется многобазисный тип личности, когда в человеке в зависимости от ситуации проявится и интуиция, и воля, и расчетливость, и каждый раз успешно, каждый раз в тот момент, когда от него объективно требуется одно из этих качеств.

ПЕРЕХОД 1—2

Рассмотрим ситуации, в которых происходит переход с модели № 1 на модель № 2 — переход с облегченной деятельности на деятельность с предельным напряжением сил.

Переобучение.

Объективная необходимость перехода на новую, более прогрессивную, более эффективную технику. В таких случаях процесс перестройки болезнен, чрезвычайно труден и нередко неверно организован. Затруднительна ломка привычного стереотипа? Да. Но главное — не сломать вместе со старым стилем индивидуальность спортсмена. Основная задача тренера — найти, через какую тропку индивидуальности можно выйти на дорогу новой техники.

О победителе турнира «Дружба», рекордсмене СССР в прыжках в длину Константине Семькине рассказывает его тренер А. П. Переверзев: «В спорте его ведет самолюбие, неуемная жажда быть первым... Тер-Ованесян посоветовал перейти Семькину на новый стиль прыжка — «ножницы»... «Ножницы» — это три с половиной шага по воздуху, которые надо сделать после отталкивания от бруска. Так прыгают почти все сильнейшие мастера мира. Костя раньше прыгал «прогнувшись». Это проще. Это для тех в основном, у кого скорость разбега не очень высокая. А Константины — прирожденный спринтер.

И ничего у нас не вышло! Не получалось у него, и все тут... Костя метался. Потерял сон и аппетит. Валился с ног от усталости после очередной тренировки. Пытался даже обходить стадион стороной. Иногда говорил в сердцах: «Не выдержу я этой пытки, Петрович!» Но потом надевал тренировочный костюм, начинал разминку, делал серию столь нелюбимых им упражнений на гибкость. Раньше я часто упрекал его за то, что на тренировках он недорабатывает, может уйти домой свежим, словно

после прогулки. А тут, смотрю, себя не щадит, прямо не узнать Константина...

Между тем дни летели один за другим. Ждать больше было нельзя. И тогда я решил рискнуть. Сам вышел в сектор. Тряхнув, так сказать, стариной. Однако «ножницами» не прыгнешь вполсилы — не получится. Нужна была скорость. Я же двигался в последние годы больше для здоровья. А тут пришлось прыгать всерьез. Вложился в разбег все, что мог. В толчок еще чуть больше. И — три с половиной шага! Еще раз. И еще...

Потом мне Костя признался, что был сильно удивлен. И на себя разозлился. Как? Тренер может, а он — нет?! Ну уж дудки! Завелся страшно и переломил себя наконец. Получились «ножницы»!.. Кризис миновал... От старта к старту Семькин набирал мощности. Вскоре личное достижение довел до хорошей отметки — 8 м 28 см... И вот Костя на 3 см обновил самый старый из легкоатлетических рекордов страны... 8 м 38 см²³³.

«Возвращение блудного сына».

Для модели № 1 мастерства и личности спортсмена характерны нарушения спортивного режима, пренебрежительное отношение к товарищам по команде, тренеру, что приводит к конфликтам, а в конечном счете — к уходу из команды.

Единственный путь назад — самоотверженный труд, т. е. переход к модели № 2, на режим эмоционально-волевой деятельности.

Вспоминается олимпийский чемпион Юрий Климов (гайдбол): «Помню, пригласили к нам, в МАИ, одного парня. Я как увидел — аж завидно стало. Бросок, прыжок — куда там всем остальным. А он год посидел на скамейке запасных да так и ушел из команды. Легко давалось все, вот он и думал, зачем трудиться... Есть еще одна поучительная история, но с другим финалом. Виктор Махорин рано, в 19 лет, попал в сборную. Как водится, таких молодых берут за хорошие данные, с перспективой на будущее. Мне кажется, Виктор не совсем правильно тогда свое место в сборной оценил. И в итоге с командой вскоре распрощался. Но сумел вернуться. Сейчас, в 36 лет, он играет лучше всех молодых гандболистов МАИ. Сумел сохранить и свою необычную резкость, и сильный бросок. И все это только благодаря труду»²³⁴.

Но чаще встречается такой тип поведения, когда периоды самоотверженности, объемной работы сменяются после соревнований не менее бурным, лихим загулом, а

после такого «расслабления» вновь соленый труд без праздников.

Ситуация возросшей конкуренции.

Главный тренер сборной СССР по классической борьбе Г. А. Сапунов о Теймуразе Апхазаве: «Апхазаву считался перспективным борцом. Но когда он перешел в категорию 82 кг, то здесь для него началась полоса неудач, невезения. В то время королями положения были Чебоксаров, Назаренко, Корбан. Теймураз был не готов с ними спорить на равных — быстрый, техничный, он все-таки уступал в выносливости и силе асам ковра. И когда Апхазаву на чемпионате Европы-79 проиграл румыну Драйке, то многие посчитали — выше Теймуразу не подняться. Он остался в сборной, поэтому я могу сказать, как вел себя кутаисец. Он не смирился с ролью «статиста», он решил ждать своего звездного часа. Он работал как одержимый, молча, упорно и зло. Три долгих года Апхазаву как бы заново рождался на ковре»²³⁵.

Сгонка веса.

Это мучительный процесс самоистязания. Часто необходимость в нем возникает у спортсмена, неспособного отказать себе в удовольствии, получаемом от обильной и калорийной пищи.

К этому способу, характерному для модели № 2, нередко прибегал знаменитый штангист Қаныбек Осмоналиев ради обострения интуитивной основы чувственной организации деятельности (базисное свойство модели № 1). Рассказывает Елена Петушкова: «Те, кто парится в бане не для удовольствия, а чтобы ликвидировать лишние килограммы, знают, какая потом охватывает слабость. Происходит обезвоживание, и на следующий день, говорит Қаныбек, страшная жажда, а надо терпеть и «тягать железо». Я спросила его, чувствует ли он слабость после сгонки. «Слабость, — он сказал, — это не то слово. Меня тронь пальцем, и я упаду, как сонная муха со стены». Но он еще сказал: «Когда я не сгоняю вес и по субъективному ощущению горы могу своротить, то поднять штангу не могу. Именно со слабостью приходит обостренное чувство снаряда. Когда я здоров и полон сил, я его не чувствую, а тут чувствую каждой клеточкой тела»²³⁶.

Одаренный спортсмен, имеющий разносторонние задатки и способности к различным видам спорта, функциональные потребности в нагрузке тех систем организма, которые обеспечивают эти виды деятельности, и нервно-

психическую конституцию сангвиника, требующую разнообразной активности, — такой спортсмен неизбежно развивается и по модели № 2, получая огромные нагрузки. Он опирается не только на задатки и способности в чувственной деятельности, но и формирует свойства эмоционально-волевого способа, стремясь к максимализму, часто при этом истощая запас сил.

О рекордсменке мира в семиборье Джекки Джойнер: «Она родилась спортсменкой и в спорте умела делать абсолютно все. Плавание? Пожалуйста. Теннис? А почему бы и нет? Баскетбол? И здесь «малышка» Джойнер со своими 178 сантиметрами роста была кандидатом в национальную команду и входила в сборную Калифорнийского университета. А в американском любительском баскетболе этот студенческий клуб что «Дннамо» (Киев) в нашем футболе... Случалось, что на студенческих чемпионатах она закрывала бреши в шести-семи легкоатлетических дисциплинах. Иногда едва успевала к старту и, еле успев перевести дыхание, сразу бросалась в борьбу. Частенько приносила домой по полдюжине медалей... Джекки хотелось объять необъятное»²³⁷.

ПЕРЕХОД 1—3

По мере обретения спортсменом жизненного и спортивного опыта, по мере его взросления вырабатываются навыки самоконтроля, саморегуляции, приходит тактическая мудрость, формируются такие черты характера, как организованность, выдержка, а природный темперамент становится более уравновешенным, спокойным.

Как правило, сам вид спорта, его законы и требования диктуют необходимость перестройки. Приобретается свойственный ему темперамент. Этот процесс особенно ускоряется сознанием, убеждением в том, что перестройка необходима для повышения результативности деятельности. Янис Лусис, олимпийский чемпион в метании копья, неоднократный рекордсмен мира, из подвижного, живого, как ртуть, юноши постепенно преобразался в невозмутимого, олимпийского спокойствия флегматика.

А вот как он говорит о стиле другого нашего замечательного копьеметателя, Владимира Кузнецова: «Кузнецов метал не столько мышцами, сколько нервами. Он исключительно экспансивен, очень возбужден, а у копья нрав тигриный, оно чувствует все слабости метателя»²³⁸.

Процессу взросления способствуют такие условия в

Переход на чувственный — облегченный способ деятельности нередко дается только тяжелым, даже изнурительным трудом. Благодаря эмоционально-волевой работе формируются технические навыки у того, кто не обладал способностями, а физическая выносливость — у того, кто лишен задатков. Происходит переход количества труда в его качество, в мастерство, в легкость, непринужденность исполнения. Арсенал чувственной деятельности обогащается сложными приобретенными автоматизмами. Ведь не часто бывает так, что спортсмен сочетает в себе все необходимые задатки и способности. У Яниса Лусиса не было физических задатков копьеметателя, а у Владимира Куца — технических способностей к бегу. Эти и многие другие выдающиеся атлеты шли к вершинам мастерства мучительно трудно, словно разрывая оковы, наложенные на них природой.

Переход после высочайших нагрузок на чувственную деятельность объективно необходим в силу биологических законов поддержания хорошей работоспособности. Попросту говоря, это переход на активный отдых, приносящий удовольствие. Чем больше и сложнее проделанная тренировочная работа, тем этот процесс закономернее. Хорошо, когда соревнованию предшествует период сниженных нагрузок, возвращающий спортсмену физическую и эмоциональную свежесть, если только физической усталостью не надо заглушить излишнюю эмоциональность спортсмена, т. е. из двух зол выбрать меньшее. Когда Александр Зайцев начал тренироваться в паре с Ириной Родниной, на него обрушился буквально шквал тренировочных нагрузок. «Я оступел, перестал воспринимать информацию», — пишет о том времени спортсмен. Серьезная травма вывела его из строя и, как ни странно, оказала добрую услугу: «После госпиталя я стал тренироваться еще интенсивнее, грамотнее, можно сказать, профессионально точнее и умнее»²⁴³. Классическая последовательность: труд — отдых — плоды труда. Отдых как время вызревания плодов труда. Система медико-биологического обеспечения спортивной деятельности комплексными мероприятиями восстановления — физиотерапевтическими, медикаментозными, психологическими и др. — играет в таком переходе от эмоционально-волевых нагрузок на чувственный — облегченный способ деятельности исключительно важную роль.

Сдвиг к оптимуму нередко результат стресса.

Широко известен факт резкого снижения заболеваемости во время Великой Отечественной войны. В экстремальных, стрессовых условиях люди перешли на эмоционально-волевой способ деятельности, который высвободил целительные силы из резервов организма. Нечто похожее наблюдается и в спорте. В 1976 г. на Олимпиаде в Инсбруке Ирина Роднина заболела гриппом. Перед исполнением короткой программы температура поднялась до 38 градусов, ноги ослабели так, что на разминке коньки разъезжались в разные стороны. Вспоминает Ирина Роднина: «...а программу выполнили для себя почти идеально. Все элементы прошли без сучка и задоринки. Даже дыхание оказалось незатрудненным. Просто удивительно...» К вечеру второго дня температура вновь поднялась за 38. Ире было так жарко, что даже и разогреваться перед тренировкой не пришлось. Уже с первого разминочного прыжка Ира упала, чего с ней на разминках не было никогда. Попыталась прыгнуть еще раз — неудачно. Все прыжки шли в один оборот. Полный провал... «Вышли на лед и забыли обо всем. Катались легко, размашисто, без всякой экономии сил... сделали все четко и красиво... И опять-таки сил, как и во время короткой программы, и дыхания хватило с запасом...»²⁴⁴ После выступления и процедуры награждения Ирина измерила температуру. Она была нормальной.

А вот в каком состоянии установил свой первый мировой рекорд в забеге на 10 км в 1949 г. выдающийся чехословацкий бегун Эмиль Затопек. Случилось так, что ему пришлось добираться до места соревнований в течение пяти часов ночью поездом. И все это время — без сна, стоя на ногах. Не было ни одного свободного места. На стадион Затопек попал за несколько минут до старта. Бежал, не чувствуя знакомой легкости, не думая о времени. Он был смертельно уставшим, когда принимал старт, и выглядел свежим, отдохнувшим, когда закончил бег с новым рекордом мира²⁴⁵.

Когда со спортсменом происходит то, о чем говорилось в приведенных примерах, можно быть уверенным, что вырос настоящий боец, что благодаря эмоционально-волевой деятельности он развил физические и технические качества высочайшего мастерства и способен эти качества проявить в самых ответственных ситуациях. Модель № 2 принципиально направлена на то, чтобы в эмоционально-волевой сверхобъемной деятельности как можно

быстрее развить то, что другим дано от природы, т. е. базис модели № 1.

Нередко образ жизни по модели № 2, точнее, переход на этот образ жизни через мобилизацию резервов вскрывает дремлющие до поры физические задатки, убыстряет вяло текущие процессы роста, созревания организма.

О Теймуразе Апхазаве: «Уличная команда «Мерцхали» удачно выступала в городском турнире «Кожаный мяч», и самым смелым форвардом в ней был самый маленький по росту Темо Апхазав. «Как самый маленький?» — удивятся знатоки борьбы, знающие мощного, высокого Теймураза. Я тоже не поверил, когда Апхазав серьезно сказал, что в девятом классе он весил всего 48 килограммов». Отец, видимо, был встревожен затянувшимся процессом физического возмужания сына. Он отдал его в секцию борьбы. «Но самое поразительное для всех окружающих было то, что этот «мухач» Апхазав начал на глазах расти, наливаясь соком. Он не задерживался в одной категории больше двух турниров»²⁴⁶.

Другой пример на ту же тему. Янис Лусис был самым маленьким в школе среди одноклассников. Он оставался самым низкорослым и слаборазвитым физически и в легкоатлетической секции, будучи первокурсником института физкультуры. Интенсивные занятия спортом, необходимость по вечерам подрабатывать грузчиком, чтобы прокормить себя (он был зачислен в институт без права на стипендию, посредственно сдав вступительные экзамены), сотворили чудо. Летом, отдыхая от сумасшедших нагрузок, навалившихся на него в этот год, Янис Лусис прибавил в росте сразу 6 см²⁴⁷.

В этом процессе превращения «гадкого утенка» в «прекрасного лебедя» формируются не только необходимые для спортивной деятельности физические и технические качества, но и обретается уверенность в себе, а с ростом успехов возрастает экстравертированность, переключаемость нервно-психических процессов, т. е. происходит постепенный сдвиг к модели № 1 по всему комплексу свойств. Особенно интенсивно развитие свойств базиса модели № 1 через модель № 2 происходит при мощной социальной поддержке, когда спортсмен точно знает, что в него верят, когда сам он безоговорочно верит в своих учителей, которыми являются его тренер и партнеры, признанные мастера своего дела. И единственное, что от него требуется, — это труд, труд и еще раз труд. Этот механизм постоянно приводил в действие А. В. Та-

расов. Его излюбленным педагогическим приемом было объединять в одной тройке хоккеистов-асов и молодого перспективного парня, новичка команды. И вырастали известные всему спортивному миру Викулов и Полупанов, Харламов и Петров.

Гандболист Александр Тучкин до 10-го класса вообще не занимался спортом. Он прошел путь от неуклюжего новичка до игрока сборной СССР за четыре года благодаря самоотверженной работе, перенеся операции мениска на двух коленях. Он не терял веры в себя потому, что в него верил тренер сборной. Схожим образом сложилась судьба фигуриста Александра Горшкова, выросшего из безвестного молодого человека в олимпийского чемпиона благодаря Людмиле Пахомовой. То же — с Александром Зайцевым. За один предсоревновательный период 1972/73 г. удалось ему стать вровень с Ириной Родниной, уже олимпийской чемпионкой, и в первых же больших соревнованиях сезона-73 завоевать звание чемпиона Европы и мира. Благодаря Ирине, тренеру С. А. Жуку и своему титаническому труду. 1200 часов в год — объем их тренировок в то время! «Тренировочный поток нес меня, кружил, давил, не давал перевести дыхание», — вспоминает Александр Зайцев²⁴⁸.

ПЕРЕХОД 2—3

Кризис развития по модели № 2 связан с отказом организма выполнять то, к чему принуждает его человек в своем максимализме, неотступном стремлении к совершенству. Воля спортсмена, сила его эмоций и мотивов приходит в несоответствие с физическими возможностями организма. Возникает объективная необходимость в корректировке тренировочного процесса. Леонид Жаботинский: «Нельзя бесконечно увеличивать нагрузки — возможности организма человека не беспредельны. А вот повышать культуру тренировок можно бесконечно»²⁴⁹.

В сложную ситуацию попал в 1984 г. Владимир Сальников, спортсмен выдающегося трудолюбия. «До конца прошлого года, когда мои спортивные дела шли в гору, все казалось простым и ясным: как тренировался, такой и результат показывал. Прямая зависимость. И вдруг — травма. Не успел после нее в себя прийти, как осложнение после гриппа уложило на больничную койку. А мне уже двадцать пять, вокруг да около разговоры не прекращаются: видно, отплавал Сальников свое»²⁵⁰. Его тре-

нер в ту пору И. М. Кошкин честно признался: «Не знаю, как теперь работать с тобой, как тренировать». На помощь пришла жена. Марина Сальникова не только поддерживала веру спортсмена в себя в этот критический для Владимира период. Аспирантка Всесоюзного научно-исследовательского института физкультуры, она стала тренировать мужа под строгим контролем, ежедневно определяя оптимальные тренировочные нагрузки пловца в соответствии с объективными показателями его психофизиологического состояния. И Сальников вернулся в спорт, вернулся с новым мировым рекордом.

Эмоциональный, замкнутый спортсмен (модель № 2), привыкший рассчитывать только на себя, часто балансирует на грани отчаяния, теряет веру в себя. В период кризиса эмоционально-волевой организации деятельности он испытывает потребность в социальной поддержке — добром участии, умном совете, даже в жестком руководстве. Эта вовремя оказанная поддержка, направляющая дальнейшее развитие мастера спортсмена по модели № 3 (рациональная организация деятельности, воспитание навыков самоконтроля и саморегуляции), приносит хорошие плоды.

Сергей Миндиргасов, чемпион мира 1986 г. в фехтовании на саблях, судя по его рассказу о себе, обладает явными эмоционально-волевыми свойствами (модель № 2). «Сейчас вспоминаю: боевым, задиристым рос. И считал, что главное в жизни — справедливость... Интересною сильными героями, незаурядными личностями. Может, поэтому среди «монх» писателей Джек Лондон, Валентин Пинкуль. Люблю книги о спорте. Преодоление себя — как это здорово описывает Юрий Власов». По характеристике многократного чемпиона мира Умяра Мавлиханова, Миндиргасов «неистовый в бою, ему нипочем авторитеты». О кризисном периоде в своей биографии и о выходе из него Сергей рассказывает так: «Вот был у меня трудный период в жизни. Окончил институт и с фехтованием тоже решил — все, кончено. Очень уж сложно оказалось пробиться, не давали выходить вперед. Я не жалуюсь: в фехтовании на саблях такое бывает часто — ведь судейство ведется на глазок, с большой долей субъективности, а порой и предвзято. И решил я бросить. Выручил, помог мне Назлымов. Буквально вытащил за шиворот. Я ведь дошел уже до отчаяния. И стал я выздоравливать...» Рассказ продолжает Умяр Мавлиханов: «В последнее время в сборной его опекает

Владимир Назлымов, и его умелая рука уже явно чувствуется. Быстро мужает парень». Остается добавить, что кредо Владимира Назлымова заключается в следующем: «Учись, набирайся ума-разума. Запомни раз и навсегда: на чемпионате мира надо драться с горячим сердцем и холодной головой, у тебя же пока только одни эмоции»²⁵¹.

Другой пример — американская легкоатлетка Джеки Джойнер. Максимализм Джеки, стремление выступить каждый раз на пределе сил и везде сразу вот-вот должны были привести к кризису. «Незаметно подкрались к Джеки травмы — неизбежные спутники больших и сверхбольших тренировочных нагрузок. На чемпионате мира 1983 года она впервые в жизни сошла с дистанции — боль в ноге была нестерпимой. Она потихоньку начала задумываться о будущем. Что лучше — детский тренер или спортивный комментатор?.. И неизвестно, не сторел бы в этом огне нескольких неуправляемых, неутомимых и честолюбивых страстей спортивный талант Джеки, если бы не Боб. Известный в прошлом легкоатлет Боб Кейси... взялся за воспитание новой ученицы... ставшей женой. Никаких баскетбольных матчей за сборную университета, теннис и плавание — только для расслабляющей тренировки, а заниматься Джеки будет не всем сразу — лишь семиборьем. Но и тут Боб железной рукой вел Джеки по легкоатлетической арене. Меньше прыжков в высоту и длину, которые и так были весьма неплохи. Больше — толкания ненавистного ядра и бега на длиннющие 800 метров. Джеки изнывала от подобного диктата»²⁵². Но результатом этой перестройки был феноменальный результат в семиборье на Играх доброй воли — 7148. Впервые был покорен семитысячник, а рекорд улучшен сразу на 281 очко.

Эмоционально-волевые спортсмены могут и относительно самостоятельно, без чьей-либо помощи встать на путь развития по модели № 3. Виталий Давыдов по своим физическим данным отнюдь не подходил для амплуа защитника хоккейной команды. Однако восполнял этот недостаток бойцовскими качествами. А. В. Тарасов отмечал в нем бесстрашие, мужество, постоянное стремление к силовому единоборству: «...а ведь этот защитник не отличается особыми физическими данными... Виталий борется не силой, не мышцами, а характером — злым в игре...»²⁵³. Однако и агрессивности, компенсирующей дефицит природной мощи, хватит ненадолго. В большом спорте нельзя постоянно работать только на эмоци-

ях. Виталий стал образцом дисциплинированного спортсмена. Формируя свойства базиса № 3, Давыдов пошел также и по пути универсализации своего мастерства. Он начинал свой путь в хоккее как образцовый разрушитель атак противника. Болельщики со стажем, наверное, помнят излюбленный прием Давыдова, когда мчащийся на скорости гигант кувырком летел через подставленную ему согнутую спину. Впоследствии так научились играть другие поколения динамовской команды в лице своих лучших представителей — Валерия Васильева, Зинэтулы Билялетдинова. Так вот, функции разрушителя оказалось явно недостаточно, когда Давыдов попал в сборную. «Когда-то у Виталия не получалось развитие атаки, мы высказали ему свои претензии, и вот за год большого труда он полностью «расправился» со своими недостатками...»²⁵⁴.

Переход 2—3 в спорте часто связан с необходимостью для эмоционально неуравновешенного спортсмена учиться владеть собою, чтобы не паловать в накаленной страстями атмосфере соревнований.

Александр Зайцев: «Недавно я услышал, как один из тренеров наставлял своего ученика — совсем еще молодого, необстрелянного, но холерического темперамента — перед самым стартом. Тренер говорил приблизительно так: «Будь тупее. Тупо делай каждую фигуру. Никаких реакций. Думай о себе как о постороннем. Отключись». И я подумал: значит, не я один такой... А что касается меня, то я вообще стараюсь ни о чем не думать... Не видеть ничего! Скользить глазами, не останавливаясь ни на одном ориентире. Пробегка глазами по трибунам, превратившимся в некую однообразную поверхность. Как будто гладишь поверхность абсолютно ровную, без зазубринок, шероховатостей, гладишь, и она настолько отшлифована, что даже ничего не чувствуешь. Такое вот ощущение вызываю перед стартом»²⁵⁵.

Такие свойства модели № 3, как спокойствие, выдержка, стабильность, умение управлять своими эмоциями, даются не только от природы, например в темпераменте флегматика, но и приобретаются специальной тренировкой, постоянной работой над собой.

Кто, к примеру, мог подумать, глядя на Бориса Шахлина, что этот спортсмен, фамилия которого неизменно в устах специалистов сопутствовал эпитет «железный», начинал свой путь в гимнастике нервным, легко возбудимым юношей...²⁵⁶ Другой «железный» гимнаст, Михаил

Воронин, пишет о себе: «...говорят, что моему спокойствию поражаюсь»²⁵⁷. (Как он обрел это спокойствие, мы уже рассказывали в третьей главе.) Кстати, для Воронина идеалом гимнаста был не кто иной, как Борис Шахлин.

Стремление к надежности, стабильности, тесно связанное с осторожностью, анализом и прогнозом, нередко порождается горькими уроками судьбы, становясь не только стилем деятельности, но и стилем всей жизни.

О чемпионе мира по шахматам Тигране Петросяне — «железном Тигране». Шла война. Сначала умерла его мать. В 13 лет он начал работать, чтобы помочь семье. Затем умер отец. Чтобы не лишиться квартиры, Тигран стал дворником, заменив отца в этой должности. «Сопоставьте все это: семейные несчастья, невзгоды военного времени, эту неведомо откуда взявшуюся снежную зиму, и вы поймете, откуда у Петросяна в его молодые годы такое благоразумие, такая неприязнь к риску, такое недоверие к открытому морю острых комбинаций, которое сулит радость красивых побед и где в то же время неведомо откуда взявшийся шторм может в любую минуту опрокинуть корабль!.. Но Петросян всегда умел наступать на горло собственной песне. Как бы ему ни хотелось иногда сыграть «для души», он всегда помнил 1944 год, помнил кончину отца, сугробы, бессонные ночи. Помнил... и отказывался от риска». «У Петросяна все явственнее проступали черты стиля, за который его потом будут называть «железный Тигран»... Стоило ему ослабить пешку противника, как он почти автоматически выигрывал ее, а вслед за тем добивался и всеобщей капитуляции». «В турнирах Петросян почти всегда добивался неизменно ровных и очень высоких достижений. Но он никогда не проявлял стремления быть первым. Он заботился лишь о том, чтобы выполнить программу-минимум»²⁵⁸.

ПЕРЕХОД 3—1

История спорта знает примеры, когда в первых же пробах спортивной деятельности во флегматичном молодом человеке, равнодушном к соревнованию, соперничеству, с интересами, далекими от спорта, раскрывался спортивный талант. А побуждало этого молодого человека заняться нелюбимым поначалу делом только собственные модели № 3 ответственности, дисциплинированности, долг.

Особенно развитые на Кавказе национальные черты — послушание старшим, братская любовь — помогли Сослану Андиеву из иеуклюжего, малоподвижного мальчика (подобных которому сверстники порою обзывают «пончиками», «жир-трестами» и т. п.) вырасти в прославленного атлета. «...В 1978 году случилась трагедия с моим старшим братом — Геннадием. Его смерть я переиес тяжело. Трениером моим стал средний брат, Сергей. Но нам обоим Гены не хватало. Для меня он был с детства кумиром, мой старший брат. Гена избавлял меня от многих жизненных забот и трудностей, брал все на себя, и я тренировался, не отвлекаясь на них. И вообще, если бы не мои братья, может, я и не стал бы борцом. Они привели меня к Асланбеку Захаровичу Дзгоеву, у которого сами тренировались и которому я очень многим обязан... Потом... моим трениером стал старший брат. А тогда, когда меня, шестиклассника, впервые привели к Дзгоеву, я вообще ничего не мог. Представьте: невысокого роста 85-килограммовый толстячок! Я не мог сделать кувырок, даже отжаться не мог, не говоря уже о подтягивании. Но буквально через год тренировок стал высоким, худым, подтянутым. Вот что могут сделать занятия спортом! Через три года выиграл чемпионат мира среди юношей. Одно время мы с братьями выступали вдвоем, все — в тяжелой весовой категории. На Спартакиаде народов РСФСР пьедестал почета занимали по старшинству. Но на чемпионатах страны братьям никак не удавалось завоевать «золото». В тот период «царствовали» Александры — Медведь и Иваницкий. Как же я переживал за братьев! Не мог примириться с тем, что в нашей семье нет чемпиона страны. Тогда я решил: стану им»²⁵⁹.

А вот как познакомился с футболом Ди Стефано, который был образцом дисциплинированного спортсмена. «...Сколько колких насмешек пришлось некогда выслушать отцу Ди Стефано, в прошлом защитнику известного аргентинского клуба «Ривер Плейт», от друзей по поводу «странности» младшего из сыновей-погодков! Надо же, его любимец Альфредо, в отличие от брата Тулио и подвляющего большинства сверстников, футбола в детстве терпеть не мог. Но однажды на матч, проводимый «дикой» мальчишеской командой «Имаи», не явился кто-то из постоянных игроков. Капитан команды Тулио и остальные ребята оказались перед проблемой замены. «Может быть, попробывать Альфредо?» — предложил кто-то. Наш герой попытался улизнуть, но...

«жить по-новому», причем немедленно, он вынужден был на правом краю утопанной земляной площадки. И в первом же своем матче забил три гола»²⁶⁰. Может быть, с того дня Альфредо и полюбил футбол?

Благодаря каким средствам, характерным для рациональной организации деятельности, можно сформировать базисные свойства модели № 1?

Выдающиеся физические качества Брайану Робсону удалось развить благодаря разумной методике, которой он пунктуально следовал. Универсальная физическая, техническая, тактическая подготовка — излюбленное средство спортивного рационализма — позволила идти на штурм вершин спортивного мастерства Янису Лусису, Юрию Кидяеву, Виталию Давыдову. Олимпийский чемпион по дзюдо Сергей Новиков, прежде чем прийти в борьбу, пробовал себя в футболе, легкой атлетике, баскетболе, боксе, гребле.

Глубокое изучение предмета деятельности позволило Виктору Угрюмову стать блестящим мастером выездки. Выдающийся советский конькометатель и ученый Владимир Кузнецов, один из пионеров успешного освоения планирующего конья, бился над секретами биомеханики, чтобы послать конья за черту мировых рекордов. В этих вопросах он консультировал и Яниса Лусиса, человека тогда еще мало кому известного, но такого же, как и он, пытливого ума.

Обрести можно, конечно, и негативные свойства модели № 1, заболев «звездной болезнью», как случилось это с трудолюбивым и скромным парнем Айтсом Антсоном, когда неожиданно для всех он стал чемпионом Олимпийских игр 1964 г. по скоростному бегу на коньках. «Странная метаморфоза произошла со мной после того памятного финиша в Инсбруке зимой шестьдесят четвертого, когда я, никому не известный парень из Таллина, стал олимпийским чемпионом. Ноги, что принесли мне это почетное звание, оказались ненужными. Да, да... Меня теперь носили на руках. Не в переиосном, а в самом прямом смысле слова. Болельщики однажды даже куски свитера оторвали... Еще бы, в мвленькой Эстоии — свой олимпийский чемпион! На улицах мне буквально не давали сделать и шагу. Люди старались хоть словом со мной перемолвиться, пожать мне руку».

Пребывание в рядах ведущих спортсменов мира было недолгим. Лишь однажды после той золотой олимпиады на запасе прежней упорной работы удалось ему стать

чемпионом Европы. И это — все. Стремительный взлет и...

«К такой славе я был не готов! Говорю об этом с болью, потому что надо, просто необходимо готовить спортсменов к столь трудному испытанию... Помните сказку Аидерсена «Огниво»? Пока у солдата был полон ранец денег, вокруг много народу крутилось... А как только ранец иссяк, в моем случае можно сказать — запас славы исчерпался, куда все подевалось?.. Телефон у меня замолк, дверь в квартире хлопать перестала. Жена не осталась с экс-чемпионом, пусть даже олимпийский чемпион — единственное из спортивных званий, которое дается навсегда, без приставок»²⁶¹.

Однако обычно, выходя благодаря рациональной деятельности на пик спортивной формы, мастерства, признания, а вместе с этим приобретая неизбежно и свойства базиса № 1, спортсмены сохраняют в себе прежние черты спортивного рационализма. Более того, именно благодаря им избегают срыва с вершины вниз.

Двукратный олимпийский чемпион в метании молота, неоднократный рекордсмен мира Юрий Седых не относит себя к разряду одаренных спортсменов. Отвечая на вопрос, за счет чего будет развиваться в будущем такой вид спорта, как метание молота, он сказал следующее: «Что касается техники, то она, мне кажется, уже сейчас близка к идеалу. Если броски в район 80 м можно выполнять с отдельными погрешностями, то на рубежах порядка 85 м они исключены. В этом отношении можно смело говорить о том, что ведущие метатели мира исчерпали почти все резервы. К тому же учтите вот какое обстоятельство: мы далеко не феномены в смысле физической одаренности. На вещи нужно смотреть трезво. Да, в двигательном плане я и, к примеру, Сергей Литвинов обладаем определенными задатками, которые удалось развить до высокого уровня. Но есть у нас и недостатки. Основной из них — относительно небольшой рост. В идеале «молотобоец» будущего представляется мне атлетом ростом за 190 см, мощным, по-спринтерски быстрым, с длинными руками. Все физические качества сочетаются в нем гармонично»²⁶².

Юрий Седых вышел на уровень экстракласса из «отличников». «Вспоминаю себя в молодости. Когда мой тренер, знаменитый Анатолий Бондарчук, давал мне советы, я им безукоризненно следовал». Свойства рациональности позволяли ему добиваться выдающихся достижений, не прибегая к сверхнагрузкам. Ни одной серьезной травмы,

пройдя такой великий спортивный путь, не получил Юрий! «Получить травму у нас несложно. Но я на недуги пока не жалуюсь». Да, он не считает себя максималистом, к которому, например, относит товарища по сборной и основного своего конкурента Сергея Литвинова. Радость, получаемая от спорта (одна из базисных черт модели № 1), и чувство разумной меры (одна из базисных черт модели № 3) — два главных штриха в эскизе к его портрету. «Нужно очень любить спорт, чтобы изо дня в день, из года в год обращать в жизни внимание только на тренировки и соревнования. Согласитесь, это не каждому понравится. И тут еще важно не перетренироваться. Не переусердствовать. Я против тренировок через «не могу»... Если бы мой первый тренер в Никополе Владимир Иванович Воловик сразу же сказал мне, как будет трудно тренироваться, я бы вряд ли с таким удовольствием взялся за молот. Да, занятия спортом — это тяжелый труд. Поэтому важно находить в нем радость, а не выпячивать трудности»²⁶³.

В жизни бывает и так, что приходится заниматься несвойственным своей натуре делом. Но это не значит, что оно обречено на провал. Так, «рационал» может стать прекрасным «каскадером». Но поможет ему в этом не любовь к риску, а такая характерная для модели № 3 эмоция, как страх, лежащий в основе осторожности, предусмотрительности, стремления к абсолютной надежности.

Из интервью, взятого у «черного рыцаря» — Жаки Венона, руководителя широко известной во Франции труппы каскадеров. Кстати, каскадером он стал в значительной степени поневоле — так сложились обстоятельства жизни, и нельзя было упустить шанс «выйти в люди».

«— Еще одно условие считаю важным в нашей профессии — чувство страха.

— Считается, что как раз это противопоказано вашей профессии?

— Хороший каскадер — это каскадер без травм и ранений. А их можно избежать только тогда, когда отчетливо представляешь себе всю грозящую тебе опасность. Иными словами, испытываешь страх. Страх — это система предупреждения. Необходимо прислушиваться к нему, чтобы свести к минимуму угрозу жизни»²⁶⁴.

Проследите цепочку: страх — осторожность как самоконтроль — выработка надежных средств-действий в опасных ситуациях — чувство удовлетворения, радости от преодоления опасности, страха. Начало цепочки — свойство модели № 3, конец — свойство модели № 1. По этому

поводу Елена Петушкова высказывалась так: «... спорт, как это ни парадоксально, вырабатывает у человека своего рода потребность в критических ситуациях... эти эмоции нельзя назвать ни положительными, ни отрицательными в чистом виде. С одной стороны, здесь страх, с другой — преодоление страха. Высшая мобилизованность, душевный подъем»²⁶⁵.

Нередко развитие вида спорта, происходящая в нем переоценка ценностей буквально принуждают тренеров к поиску ярких индивидуальностей, к формированию мастерства и личности спортсмена по модели № 1, к переходу от надежных стереотипов, гарантирующих пусть не первое, но призовое место, к новизне. Такое положение сложилось у нас в художественной гимнастике, когда болгарские спортсменки ушли вперед, оставив нам вторые места на международных соревнованиях. В 1986 г. был создан тренерский совет сборной команды СССР, в который, в частности, вошла Ирина Винер. Ей слово: «Уровень соперничества ныне таков, что для победы нужно иметь в полном смысле суперпрограмму. Без этого в сложившихся условиях на «золото» рассчитывать не приходится. И такие программы нам еще только предстоит создать. Эти упражнения должны быть сугубо авторскими, оригинальными, неповторимыми»²⁶⁶.

ПЕРЕХОД 3—2

У рационального спортсмена выбор средств диктуется целью. Во исполнение принципа целесообразности он готов и к сверхнагрузкам и к самоотдающему режиму, т. е. средствам, характерным для базиса модели спортивной одержимости.

Сергей Новиков (дзюдо) обрек себя на огромнейшие нагрузки не из удовольствия от самого процесса, не в силу функциональных потребностей, что характерно для одаренных спортсменов. А также не ради развития того, чем обделила природа (в 15 лет его рост был 185 см, а вес 79 кг). Он делал это во исполнение цели. Пройдя пробы во многих видах спорта, он наконец почувствовал, что только в борьбе может добиться успеха, и принялся за дело засучив рукава. «...Я сразу начал тренироваться очень целенаправленно... Не хочу показаться нескромным, но ценю в себе важное качество — тренироваться через «не могу», с полной самоотдачей. В зале поблажек себе не давал, валился с ног от усталости, но терпел, ибо была цель —

вырасти в классного борца... Уже будучи чемпионом страны и Европы, я продолжал держать «свою линию» — за тренировку выполнял не менее 300 полноценных бросков. Да, нагрузка колоссальная, но без этого борцом экстракласса не станешь»²⁶⁷.

Нередко свойство, характерное для модели № 2, остается в спортсмене, так сказать, в скрытом виде и проявляется только в особом состоянии, в особой ситуации. А в остальное время полностью исчезает из его жизни, не проявляясь ни в быту, ни в тренировочной деятельности. Спокойный, уравновешенный Юрий Седых превращается в свою противоположность на соревнованиях,

«— Если бы я не видел вас на соревнованиях, ни за что бы не представил, как вам удастся так лихо и так далеко метать молот. Ведь этот вид спорта требует от атлета быстроты, взрывной силы. Вы же, по крайней мере дома, выглядите спокойным, уравновешенным. Неужели перед стартом не волнуетесь?»

— Еще как переживаю. Только виду не подаю. В день перед стартом, к примеру, не ем — не могу. Соревнования воспринимаю как экстремальную ситуацию, мгновенно преобразуюсь. Даже сам себя не узнаю»²⁶⁸.

Этот переход от тренировочной модели деятельности (на базисе № 3) к соревновательной (на базисе модели № 2 или № 1) совершенно необходим спортсмену высокой квалификации, чтобы стать спортсменом экстракласса. С одной стороны, нельзя все время тренироваться на эмоциональном подъеме, щедро расходуя силы, — не хватит ресурсов эндокринной системы, обеспечивающей деятельность спортсмена гормонами, медиаторами, другими биологически активными энергетическими веществами. С другой стороны, нельзя рассчитывать на успех в соревновании, если не чувствуешь особого подъема, волнения — управляемого! Это — аксиома спорта. Те же спортсмены, деятельность которых не столь контрастно делится на тренировочный и соревновательный периоды, например игроки, соревнующиеся через несколько дней в течение длительного сезона, особенно продолжительного у футболистов и хоккеистов, неизбежно будут делить матчи на второстепенные с заведомо слабым соперником (игра вполсилы) и основные (игра с полной отдачей). Или сам матч (в зависимости от успеха или неуспеха в нем) на периоды максимальной и минимальной активности.

Бывает так, что юниор не включается в спортивную

жизнь сразу и полностью, не раскрывается до конца, а делает все отчужденно, механически. Словно живет такой человек не своей жизнью, а то, что делает, делает не для себя. Хотя и аккуратно, и исполнительно, но без искорки настоящего чувства. Такой сон наяву характерен для юношей и девушек, которые занимаются спортом не по своей воле, а по принуждению родителей. Иным мешет боязливость, застенчивость, отсутствие детского игрового опыта с его азартом борьбы. «Разбудить» его может ситуация, выводящая на высокий уровень мотивации, пробуждающая агрессию, столь характерную для модели № 2. Почувствовав радость борьбы высокого накала, в которой раскрываются ранее неведомые ему чувства и способности, начинающий спортсмен будто обретает другое лицо, перерождается.

«В ЦСКА привела Володю мама... Маркелов долгое время абсолютно ничем не выделялся, ничем себя не проявлял. Был он застенчив, держался в тени. На тренировки ходил больше по привычке, чем по страстной тяге... Да, координация была, способности были. Но как раскрыть их?» Тренер этого не знал. Но помог случай. Для мальчишки впервые получить новую, красивую спортивную форму — это не пустяк, а настоящее событие. Можно представить огорчение парнишки, когда накануне соревнования, еще «не показанная публике», одежда пропала. На смену слезам пришло ожесточение. «Маркелов очень старался. Ну прямо из кожи лез. Срывался, конечно, но не сдавался. И в общем турнир прошел неплохо. Вот после того случая в нем что-то проснулось. Появилась твердость, жажда соперничества»²⁶⁹. И начнется после пробуждения цепная реакция. От безразличия (или боязливости) — к спортивной злости. От спортивной злости — к первой победе. От победы — к уверенности в себе. От уверенности — к истовой работе, самосовершенствованию ради открывшихся перспектив.

Обобщим все рассмотренные примеры, выделив ситуацию, формы, режим перехода.

СИТУАЦИИ ПЕРЕХОДА

Прежде всего это объективные требования того или иного этапа деятельности, диктующего смею задач и методов их решения. Это могут быть этапы становления квалификации спортсмена и периоды подготовки в че-

тырехлетнем олимпийском цикле, в годичном и т. д., вплоть до смены характера и степени активности в каком-либо тренировочном дне или отдельном поединке. Каждый из периодов требует своего способа деятельности, использования разных модельных свойств.

Ситуация перехода может быть затяжной, а форма перехода эволюционной. Так, например, происходит переход на рациональный способ организации деятельности в процессе взросления, приобретения жизненного и спортивного опыта.

Острая, революционная ситуация перехода возникает в критические переломные моменты: возросшая конкуренция, переход вида спорта на новую, более прогрессивную технику и т. п.

В 1986 г. произошли большие изменения в правилах проведения соревнований по стрелковым видам спорта с целью сделать их более зрелищными. И вот что это за собой повлекло.

«— Это был трудный, напряженный сезон, — сказал главный тренер советской команды заслуженный тренер СССР Арсеит Балов. — Дело даже не в его рекордной продолжительности. 1986 год как бы вывернул наизнанку привычный мир лучников, заставив нас пересмотреть прежние концепции и методики в подготовке спортсменов. Стрельба из лука сейчас переживает как бы новое рождение. С 1986 года Международная федерация стрельбы из лука (ФИТА) ввела новую формулу соревнований — «с выбыванием». Если ранее в споре лучников побеждал тот, кто в сумме многоборья 288 стрелами за четыре дня (так было и на чемпионатах мира и на олимпийских играх) набирал наибольшую сумму очков, то теперь он может не попасть и в первую шестерку.

— Увеличились, видимо, и нагрузки?

— Колоссально! Приходится порой читать в разного рода популярных брошюрах: «Лучник в каждый выстрел вкладывает около 20 килограммов». Но эти физические усилия — ничто по сравнению с нынешними психологическими нагрузками. И раньше состязания мастеров стрельбы из лука требовали от спортсменов значительных затрат нервной энергии, а теперь... от старта до финиша снайпер ведет непрекращающуюся борьбу с собой, добиваясь полного душевного равновесия, и при этом в каждый миг должен быть готов к максимальному результату, чтобы достать, обогнать соперника. Тот, кому удается преодолеть целиком дистанцию сов-

ременного турира, должен стартовать семь раз в одном старте!.. Новая система требует нового подхода, необходимо менять взгляды даже, казалось бы, на обычные вещи. И тренерам, и их ученикам»²⁷⁰.

Мы уже говорили, что каждая модель имеет типичные кризисы одностороннего развития. В ряде случаев такого рода кризис жестко определяет выбор перехода, как, например, в ситуации «возвращение блудного сына» (переход 1—2). А вот кризис модели № 2, связанный с утомлением, травмой, в большинстве случаев заставляет спортсмена переходить на модель рациональной организации деятельности. Причем нередко бессознательно, случайно, как это было с Янисом Лусисом.

Возвращающая мотивация в предолимпийские годы заставляла Лусиса резко увеличивать объемы тренировок. В 1963 г. это привело к травме плеча, и на Олимпиаде-64 он был только третьим. В 1967 г. повторилось то же самое, и снова та же травма. Как и в прошлый раз, лечение он совмещает с тренировками. Но теперь счастливая находка помогает рационализировать этот процесс. К этому времени в доме Яниса появилось еще одно новое, значительно облегченное копье — его жены. С ним то он и тренировался, отрабатывая технику, не снижая объема и интенсивности нагрузок. Олимпиаду-68 он выигрывает с новым мировым рекордом²⁷¹.

В борьбе с травматизмом не обязательно переходить на режим «смягчения» тренировочного процесса. Можно идти по пути формирования мощных физических свойств базиса модели № 1. Леоид Тараненко, олимпийский чемпион, штангист: «...перешел в сверхтяжелый вес... Я довольно легко набрал массу более 130 кг и стал, без сомнения, сильнее. Но зато на какое-то время утратил скорость, разладилась, естественно, и техника... Ушел в новый вес из-за того, что постоянно беспокоила старая травма спины. В этом причина моих скромных результатов последних лет. Когда я набираю мышечную массу, травма не беспокоит»²⁷². Несмотря на трудности, через 1,5 года после перехода в другую весовую категорию он обновил мировой рекорд в двоеборье.

ФОРМЫ ПЕРЕХОДА

Актуализация. Такая форма перехода характерна для уже сформированного двух-трехбазисного типа личности спортсмена. Объективная ситуация только актуализует,

выводит на авангардную позицию приспособительное свойство того базиса, который необходим в данный момент.

Подвижка. В критической ситуации происходит не переход с одного ведущего способа на другой, а сдвиг в рамках той же модели. Допустим, в модели № 1 — сдвиг от зазнайства к спортивному самолюбию. До ситуации перехода спортивное самолюбие могло быть заслонено принципом удовольствия, не позволяющим долгое время сосредоточивать усилия на одном предмете деятельности. Требования новой ситуации выдвигают эту черту характера на главенствующую роль в управлении поведением. Спортивное самолюбие, в свою очередь, заставляет работать в режиме модели № 2, т. е. не облегчено, а с большим напряжением сил.

Откровение и запечатлевание. В критической ситуации человек порой обнаруживает то, что в себе никогда не подозревал ранее. Происходит откровение! Раскрываются новые, неизведанные чувства, способности, мобилизуются резервы. Впервые пережитое с такой силой состояние раз и навсегда запечатлевается. Для спорта запечатлевание не такая уж редкая форма перехода, как может показаться. Хорошо известно, что камнем преткновения для начинающего спортсмена является его участие в первом крупном соревновании. Если оно было неудачным, может случиться так, как случилось с С. М. Вайцеховским, не сумевшим преодолеть страха перед спортивным состязанием. С другой стороны, мы знаем, что спортсмены, показывающие стабильно высокие результаты, включаются в состояние максимальной боеготовности именно в атмосфере соревнования, не раньше и не позже. Вспомните метателя Ю. Седых, спокойного, уравновешенного человека, который к моменту соревнования на глазах преобразуется в свою противоположность. Запечатлевание может идти сразу до конечной стадии по классической схеме психического развития: процесс — состояние — свойство. И в таком случае переход осуществляется полный. Открывшееся человеку индивидуальное свойство занимает ведущее место в структуре его личности.

Незавершенный процесс ограничивается приобретением специфического условнорефлекторного состояния, которое вне ситуации, его запечатлевшей, себя не обнаруживает.

Эволюция. Переход количества труда и количества

информации (знаний) в новые качества мастерства (навыки, умения) и личности (трудолюбие, организованность) спортсмена.

Эволюционный процесс сопровождается расширением функциональных обязанностей, универсализацией мастерства.

Отрезвление. Можно стать зрелым человеком, ответственно относящимся к себе, к своему делу, к своим поступкам не за длительные годы приобретения опыта, а очень быстро, в результате несчастного случая, когда легкомыслие спортсмена имеет для него или окружающих его людей тяжелые последствия. К примеру, многие знают, как меняется человек (если, конечно, он не отъявленный негодяй) после автомобильного инцидента, виновником которого он стал в результате лихачества или опьянения.

Трансформация. Нередко характеристики одной модели стимулируют развитие характеристик другой модели, а сами в этом процессе могут претерпевать изменения или отходить по значимости и частоте использования на второй план.

Так, к примеру, происходит с чувством страха, заставляющим нарабатывать надежные навыки страховки (характеристика модели № 3) и трансформирующимся в этом процессе в собранность, мобилизованность, в функциональную потребность испытывать такие состояния (характеристика модель № 1).

Иногда только ответственность, исполнительность, чувство долга (характеристика модели № 3) побуждают юношу к занятиям спортом, который вдруг открывает его необыкновенные способности (Сослан Аидиев, Ди Стефано).

Вы помните многогранно одаренную Джеки Джойнер? Здесь трансформация заключалась в том, что функциональные потребности ее многочисленных и сильно развитых задатков и способностей (базис модели № 1) буквально вынуждали ее жить по модели спортивной одержимости (модель № 2).

Одна из психофизиологических закономерностей состоит в том, что к легкости (модель № 1) можно прийти через отягощение, через пересиливание (модель № 2). Например, «гадки утята». Ведь они в конечном счете превращаются в «прекрасных лебедей» — переходят из состояния «минус» в состояние «плюс». При этом базисные свойства эмоционально-волевой орга-

низации деятельности теряют приспособительную целесообразность и могут отмереть за ненужностью или же остаться в виде «рудиментов». Выдающиеся хоккеисты Виталий Давыдов, Валерий Васильев начинали спортивную карьеру как забияки, отличающиеся редкими бойцовскими качествами, а приобретя универсальное мастерство, превратились в «джентльменов хоккея», обыгрывая противника не за счет силовой борьбы, а за счет игрового мышления, рационального выбора позиции, умелых действий клюшкой, своевременного и точного паса.

Все рассмотренные до сих пор формы были преимущественно стихийными, без волевого преодоления, управления со стороны спортсмена, тренера или других специалистов спорта. Теперь — о формах перехода, связанных с активным вмешательством в этот процесс лиц, в нем заинтересованных.

Искоренение. Спортсмен ведет борьбу с теми качествами своего темперамента, характера, которые мешают его спортивной карьере. Мы запомнили Владимира Лутченко, Александра Якушева как мужественных хоккеистов, не пасующих в самых трудных, ожесточенных поединках на ледяной площадке. Когда же они впервые выступали в составе сборной СССР на чемпионате мира, то только имитировали игру в хоккей, избегая силовой борьбы. Но уже в последующих матчах спортсменов было не узнать. Они сознательно искали столкновений, бросались в сражение за шайбу.

Борьба с лишними килограммами, сгонка веса — один из распространенных видов искоренения, волевого насилия над своей природой.

Саморегуляция. Связана с противодействием своему состоянию не методом прямо противоположного образа действий, а методом внутренней, скрытой от посторонних глаз регуляции эмоций, борьбы с вредными привычками, пересиливанием трудных состояний. Вспомните «железных» гимнастов Бориса Шахлина, Михаила Воронина.

Принуждение. Приказная форма работы тренера со спортсменом. Введение железной дисциплины, больших и интенсивных физических нагрузок без психопедагогической работы. Беспрекословное подчинение спортсмена диктату тренера.

Поощрение и наказание. Метод основан на условно-рефлекторном научении, когда при частом повторении одной и той же ситуации, в которой требуется получить

правильное действие, неправильная реакция наказывается, а нужная поощряется.

Воспитание. Привить необходимые черты характера, развить личность спортсмена можно силой личного примера или с помощью коллектива (так работал с хоккеистами А. В. Тарасов), или верой, верностью, любовью, пристальным всматриванием в индивидуальность спортсмена, или постановкой перед спортсменом высокой цели, доверием и всемерной поддержкой, оказываемой ему.

Переходу могут способствовать наряду с тренерами другие специалисты спорта.

Методология. Научно-методическое обеспечение. Например, постановка рациональной техники, вытекающей из закономерностей биомеханики, разработка ее на тренажерах. Или объективный контроль, прогнозирование и управление — система регуляции состояний спортсмена. В частности, разгрузка, восстановление, психорегуляция.

Чтобы перейти от одного состояния к другому, в спорте необходимы периоды физической разгрузки. При этом следует использовать и медико-биологические средства восстановления. Чтобы психически разгрузить спортсмена, помимо переключения на другую деятельность, особых психофизиологических и психотерапевтических воздействий требуется в ряде случаев облегчить его задачу в ходе тренировки или на соревновании, освободить от чрезмерной ответственности.

Используя эти средства, можно перейти от эмоционально-волевой деятельности к чувственной.

Существуют различного рода методики настройки на выступление, на вхождение в оптимальное боевое состояние и т. д. Тот, кто оказывает спортсмену психологическую поддержку, должен также знать, какие тренировочные средства, какая манера общения со спортсменом или какие значимые для него лица (друзья, жена и др.) могут сформировать необходимое состояние, а через это состояние вывести на тот или иной ведущий способ организации деятельности.

РЕЖИМ ПЕРЕХОДА

Каждому ведущему способу организации деятельности, каждой модели развития свойствен определен режим, формирующий мастерство и характер спортсмена.

158

Для чувственного способа организации деятельности это облегченный режим, способствующий раскрытию индивидуальности человека, его задатков и способностей. Это режим деятельности, приносящий процессуальное удовольствие, радость. Такой режим, видимо, больше всего нужен на первых этапах обучения. «Анализ спортивной деятельности свыше 50 олимпийских чемпионов, победителей мировых и европейских первенств последнего десятилетия показал, что первые этапы их занятий, как правило, носили оздоровительную направленность, со значительно меньшими тренировочными нагрузками, чем осваивает большинство сегодняшних учеников наших спортивных школ; с широким использованием игрового метода тренировки»²⁷³.

Преобладающий режим чувственной деятельности стихийно возникает в ситуациях, когда спортсмен не отягощен ответственностью, в состоянии физической и психической свежести, в периоды успеха как в спортивной деятельности, так и вне ее.

Максимально положительного значения для роста спортивных результатов облегченный режим деятельности достигает в период, когда вдохновение, порожденное первым большим успехом (подготовленным большой работой), уверенность в себе, интуиция в импровизация, ник физической формы совпадают, взаимоусиливаются, взаимоусиливают друг друга. Спортсмен ошеломляет всех фейерверком блестящих результатов, следующих один за другим.

«1986 год открыл новую «звезду» на легкоатлетическом небосклоне — Йорданку Донкову. За один месяц болгарская спортсменка четыре раза улучшала мировой рекорд в беге на 100 метров с барьерами... Путь к «месяцу рекордов» длился для нее целых 16 лет»²⁷⁴.

Отрицательное значение для роста спортивного мастерства облегченный режим имеет в период «звездной болезни», когда резко снижаются тренировочные нагрузки, падает спортивная дисциплина, требовательность к себе, ответственность за свои поступки.

Проследив биографии спортсменов экстракласса, можно выделить три основных периода в становлении мастерства и личности выдающихся спортсменов. Первый период — разбег. Здесь закладывается фундамент будущего успеха. Второй период — взлет и инерция взлета. Это первая большая победа, общественное признание и потянувшийся за ней шлейф замечательных достиже-

159

ний на эмоциональном подъеме, который порожден этой первой большой победой. Третий период — устойчивая высота полета, постоянный набор высоты или перепады высоты.

Янис Лусис, метание копья. 1962 год — триумфальный для Лусиса. Он идет от одной победы к другой на одном дыхании. Выиграны Кубок Риги, мемориалы Януша Кусочинского и братьев Знаменских. На легкоатлетическом матче СССР — США его победа в основном решала и решила — так исход встречи в пользу советской команды. Он становится чемпионом Европы, а на чемпионате страны устанавливает всесоюзный рекорд, еще четырежды посылая копье за 80 метров (исключительный по тем временам результат). И завершает сезон победой в споре десятиборцев. Если в начале своего пути в течение четырех лет, вплоть до 1961 г., его окатывал то и дело холодный душ неудач, разочарований, то в 1961—1962 гг. он прошел горнило сражений на самых высоких уровнях. Следующий, 1963 год — пятнадцать стартов — пятнадцать побед. Затем были отдельные неудачи, но к 1969 г. Янис Лусис постепенно набирает высоту, покоря мировые рекорды, становясь сначала бронзовым призером, потом чемпионом олимпийских игр. А затем переходит в фазу «устойчивой высоты полета». И на последней своей олимпиаде — Олимпиаде-72 завоевывает серебряную медаль.

Илга Артамонова (Вороина), конькобежный спорт. Спортом начала заниматься в 1949 г. Сначала — академической греблей (в секцию скоростного бега на коньках ее не приняли). С 1954 г. — конькобежка. Через год — абсолютная чемпионка СССР, рекордсменка мира. На следующий год — абсолютная чемпионка мира. Следующий год — абсолютная чемпионка страны и мира. И так, с 1956 по 1958 г. первая гряда восхождений, пики побед, идущих одна за другой. Потом начался спад. В 1962 г. — второй пик: не проиграла ни одного соревнования, стала абсолютной чемпионкой страны, мира, Спартакиады народов СССР, четыре раза била мировые рекорды. 1963—1964 гг. — спад. 1965 г. — третий пик: чемпионка страны и мира, лучшие результаты сезона в мире.

Для эмоционально-волевой организации деятельности (модель № 2 мастерства и личности спортсмена) характерен режим предельных напряжений, максимальных

нагрузок, работа над слабыми звеньями деятельности, над искоренением недостатков.

Спортсменам присущи страстность, бескомпромиссность в борьбе за победу.

О десятиборце Василии Кузнецове: «Трижды — в 1954, 1958 и 1962 годах — Кузнецов становился чемпионом Европы, 11 раз — чемпионом СССР, одержал немало других значительных побед. Но еще больше поражало в нем другое: умение, как принято говорить, преодолевать себя, быть сильнее любых обстоятельств. Так, например, свой самый высокий результат в барьерном беге на 110 метров — 14,4 секунды — он показал на весеннем матче сборных команд городов и республик на совершенно размокшей от дождя дорожке и при этом опередил всех лучших барьеристов страны, в том числе и рекордсмена СССР Анатолия Михайлова. На чемпионате Европы в Белграде он победил немца Фона Мольтке с разницей всего в четыре очка — ценой почти непостижимого для себя результата в заключительном виде — беге на 1500 метров. И так было много раз»²⁷⁵.

Тренировочный режим, в котором происходит становление спортсмена, и его характер тесно связаны. И еще неизвестно, что здесь начально, что производно. Скорее всего, эта связь работает и в ту и в другую сторону. Василий Кузнецов: «Когда я стал тренироваться у Владимира Васильевича Волкова, он сразу предложил мне такие нагрузки, от которых я мог быстро сломаться... Пусть большинство легкоатлетов придерживаются мнения, что существуют пики формы и нужно уметь подводить к ним себя. Мы исходили из того, что форма в течение всего сезона должна быть примерно одинаковой, и притом достаточно высокой... И раньше подспудно, а теперь уже явственно осознавал, что спортсмену трудно провести четкую грань между спокойствием и равнодушием. Спокойный вряд ли сможет «взорваться», а значит, и сражаться с соперниками и с собой на предельном и запредельном усилении... О филадельфийском матче СССР — США 1959 года написал много. Он проходил в острой борьбе — «голова в голову» — двух ведущих легкоатлетических команд мира. Причем в условиях чудовищной жары и влажности. В историю мирового спорта вошел забег на 10 000 метров, когда за 200 метров до финиша не выдержал испытания «парилкой» и устал без чувств американец Боб Сот. Его участь едва было не разделил наш Хуберт

Пярнакиви, который бежал, шагал, как-то нелепо маршировал, шатаясь из стороны в сторону, последний круг целую вечность. Но упал только за финишной чертой: потерял сознание. За этот подвиг Пярнакиви было впоследствии присвоено звание заслуженного мастера спорта. Пусть кое-кто не поймет меня. Пусть спросит, нужно ли так рисковать собой, так выкладываться на спортивных состязаниях? Передо мной такой вопрос никогда не стоял, перед Хубертом — тоже (кстати, после филадельфийского матча он еще долго и успешно выступал в соревнованиях)»²⁷⁶.

Ирина Роднина, Александр Зайцев: «Как-то у нас спросили: какое качество мы ценим больше всего в человеке?.. Мы ответили: Одержимость»²⁷⁷. Воля, принципиальность отличают таких людей не только в спортивной деятельности, но во всем стиле их жизни.

Об Александре Дыбмане, чемпионе мира по шашкам: «Игре нового чемпиона мира свойственно огромное волевое напряжение, бескомпромиссность. Бесцветных ничьих вы не найдете в его творчестве!» И еще: «...трехкратный чемпион СССР, чемпион мира. Но вот такой штришок: когда он завоевал свою очередную золотую медаль чемпиона страны, то отпросился с закрытия турнира, сказал: «Опоздаю на работу». А работал гроссмейстер Дыбман санитаром в больнице. Два года. Будучи чемпионом СССР, одним из сильнейших шашкистов мира...»²⁷⁸ И становится ясно, что Дыбман собирается приобрести не просто профессию медика. Он страстно желает стать Врачом.

Для рационального способа организации деятельности и модели № 3 мастерства и личности спортсмена характерен режим постепенной, кропотливой, методичной работы, идущей по нарастающей от простого к сложному, от легкого к тяжелому, с объективным контролем и восстановлением состояния работоспособности. Характерна отработка до полного автоматизма целевой программы деятельности, универсализация процесса подготовки, тщательная работа по тактике, по устранению как можно большего числа причин, могущих помешать безошибочному выступлению на соревновании.

Как же практически использовать выявленные закономерности развития мастерства и личности спортсмена? Прежде всего, необходимо научиться простыми методами

диагностировать базисные свойства мастерства и личности, отличать их от парабазисных свойств. Составлять на основе психодиагностики индивидуальные карты, из которых было бы видно распределение базисных и парабазисных свойств в пределах каждой модельной направленности развития спортсмена, соотношение центростремительных и центробежных сил, выраженность отдельных базисов и их соотношение. В индивидуальных картах отражалось бы изменение этих пропорций с течением времени. Поможет здесь электронно-вычислительная техника. Опираясь на информацию, заложенную в индивидуальные карты, можно будет программировать процесс подготовки спортсмена как процесс бескризисного ускоренного развития его мастерства и личности. Отдельные звенья целостной системы социально-психологической поддержки этого процесса — психодиагностику (в том числе психологические вопросы отбора и профориентации), психорегуляцию, психопедагогику — предлагается на основе моделей развития мастерства и личности выделить в относительно самостоятельное направление — психологию спортсмена элитаркласса, поставив изначальную цель содействовать подготовке не среднего, а выдающегося спортсмена. Это направление, по замыслу автора, должно примкнуть к антропомаксимологии — методологии, разработанной В. В. Кузнецовым, направленной на выявление и реализацию максимальных возможностей человека.

5

ДЛЯ ТЕХ, КТО ИНТЕРЕСУЕТСЯ ПСИХОЛОГИЕЙ

Выявленные при исследовании спортивной деятельности три ведущих способа организации деятельности и определенным образом связанные с ними — модельные для них — психические свойства спортсмена, особенности формирования мастерства и развития его личности предоставляют возможность сопоставить критерии различий с положениями психологии, включить в классический ряд ее терминологии.

Потребность, мотив, цель. Эти три детерминанты деятельности человека поочередно уступают друг другу место в управлении психической активностью. Если одна из этих детерминант получает устойчивую власть над другими, то установленная ею заданность психических процессов и состояний приводит к развитию особых индивидуальных свойств и определенного типа человеческой личности. Вот об этом и пойдет речь. Но прежде напомним о содержании каждой из детерминант.

Потребность возникает в результате нарушения равновесия во взаимодействии человека со средой его обитания, жизнедеятельности. Она сопровождается ощущениями дискомфорта, физического или психического — в зависимости от физиологической или социальной природы неудовлетворенности. Это состояние дискомфорта побуждает поисковую активность, стремление как можно быстрее (здесь-и-теперь) потребность удовлетворить. Следовательно, потребность — переключатель деятельности, воздействующий на подвижность нервно-психических процессов. Ожидаемым результатом поисковой активности является возвращение в состояние комфорта, сопровождающееся положительными эмоциями. Поэтому процесс удовлетворения потребности приобретает самостоятельную, даже основную ценность. Конкретный предмет удовлетворения потребности при

этом самостоятельной ценности не имеет — он может быть заменен любым другим, способным вызвать требуемое состояние.

Поисковая активность, переключаемость деятельности, подвижность нервно-психических процессов, поиск положительных эмоций, отсутствие устойчиво фиксированного предмета деятельности — характерные атрибуты экстравертированной формы взаимодействия человека с окружающим миром.

Психические процессы, связанные с потребностью, протекают на уровне ощущений, преимущественно подсознательно, и обслуживаются бессознательными действиями: безусловными рефлексам, инстинктами, автоматизированными навыками, стереотипами поведения, интуитивной регуляцией и импровизацией.

Мотив — это потребность, нашедшая свой образ, свое материальное воплощение в конкретном предмете — «опредмеченная потребность». Таким образом, мотив в отличие от потребности — побуждение к активности не поисковой, а узконаправленной на определенный предмет деятельности. На стадии развития потребности в мотив происходит фиксация психической активности на определенном предмете. Сущность фиксации состоит в том, что человек в своем воображении уже присваивает предмет, еще не присвоенный практически. Опережающее психическое присвоение создает разрыв между реальным и идеальным положением дел. Психическое присвоение предмета, обыгрывая в воображении процесс и возможные следствия овладения им, избыточно фиксирует на предмете эмоции вместо действий, т. е. служит условием зарождения переживаний и чувств. Чем больше разрыв между идеальным и материальным присвоением (т. е. чем меньше возможностей присвоить предмет реально), тем больше человек погружается в фантазию, мечту, тем глубже он уходит в себя — интровертируется, — тем больше он идеализирует окружающий мир. Тем сильнее выражен конфликт, когда он возвращается из мира представлений в мир реальностей, что порождает душевную боль, ожесточение — страдание и агрессию.

Прежде чем овладеть предметом потребности, сильно мотивированному человеку необходимо ликвидировать дефицит возможностей за счет мобилизации резервов, за счет самосовершенствования, что порождает в нем самоотверженность. Вообще, где есть сильный мотив, там

делаются попытки преодоления во что бы то ни стало любых преград на пути к избранному предмету деятельности.

Сильно мотивированный человек пребывает в устойчивом состоянии возбуждения. Эта ригидность возбуждения, в свою очередь, через физиологический механизм еще более развивает его эмоциональность, страстность его натуры.

Психические процессы, связанные с мотивом, протекают на уровне эмоций полусознательно.

Цель — это предполагаемый результат сознательно направляемых практических действий. Целевая деятельность невозможна без учета внешних условий, в которых она протекает. Она требует всесторонней информированности. Она требует обучения, наличия средств достижения цели: знаний, умений, навыков. Она требует развитого аппарата анализа и прогноза, выявления объективных закономерностей, связывающих человека с предметом его деятельности. Она требует осторожности, подавления импульсивности, эмоциональности, подчинения психической активности, сознательного управления ею. Все это возможно только на физиологической основе преобладания нервно-психических процессов торможения (условнорефлекторное, внутреннее торможение). Несоблюдение перечисленных требований чревато ошибками. Опыт ошибок, как правило, связан у человека с наказанием, стремлением в будущем его избежать, что закрепляется в эмоциях опасности, а также в стремлении обеспечить надежность деятельности, в умении выжидать оптимальные условия и гибко приспосабливаться, варьировать тактику.

Рассмотрим основные ситуации, причины, механизмы и следствия преобладания одного из видов психической активности — потребностной, мотивационной, целевой — над другими.

Потребностная психическая активность (П-активность). Наиболее общим условием преобладания П-активности является возможность быстро переходить от потребностного состояния к его удовлетворению — прямому или косвенному (компенсационному). Эту возможность обеспечивают либо такие социальные условия жизни, как изобилие, протекция, опека, либо особые индивидуальные качества. Постоянная атмосфера, среда успеха, которая характерна для быстрой реализации

потребностей, развивает в человеке такие свойства, как уверенность в себе, свободу самовыражения, нервно-психическую подвижность, экстраверсию, преобладание положительного эмоционального тонуса самоощущений и нетерпимость к малейшему его ослаблению. К временному проявлению указанных свойств в поведении и деятельности приводит всякий успех.

Наиболее характерным периодом онтогенетического развития человека, связанным с преобладанием П-активности, является детство. Недаром у многих взрослых сохраняется ностальгия по детству, желание вернуться в него, а у иных так и остается на всю жизнь инфантилизм — детская беззаботность, непосредственность и беспомощность, постоянная надежда на социальную защиту, помощь, везение.

К индивидуальным механизмам преобладания П-активности относятся: особенности темперамента, особенности характера, выраженные задатки и способности.

Темперамент, берущий начало от врожденных особенностей высшей нервной деятельности, служит основой первичного характера человека.

Одной из форм яркого проявления П-активности является темперамент сангвиника, в основе которого лежат сильные, подвижные, уравновешенные нервные процессы возбуждения и торможения. Для сангвиника характерны подвижность, легкая приспособляемость к изменяющимся условиям жизни. Он быстро находит контакт с окружающими, общителен, не скован при встрече с новыми для него людьми, непоседлив, нуждается в новых впечатлениях. Он не умеет строго придерживаться распорядка жизни, системы в работе, не отвлекаться по мелочам. Поэтому не может успешно выполнять дело, требующее ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения. В коллективе он весел, жизнерадостен, охотно берется за живое дело. Однако, развивая кипучую деятельность, может быстро остыть, если дело перестает его интересовать, если оно требует кропотливости, приобретает будничность. Чувства сангвиника легко возникают и сменяются, они обычно неглубоки²⁷⁹.

Особо выраженный от природы — биологически акцентированный — темперамент сангвиника приводит к развитию так называемой гипертимической личности, для которой характерны гипоманиакальные (субманиакальные) состояния. Таким лицам свойственны воодушевление,

преимущественно приподнятое настроение, жажда деятельности, обилие идей.

В процессе социализации ребенка у него формируются черты вторичного характера, связанные с процессом приспособления к условиям, в которых он воспитывается. В результате формируются коммуникативные черты характера, необходимые для жизни в соответствии с принятыми в обществе нормами поведения. В случае конфликтного хода социального приспособления ребенок может вступить на путь невротического развития личности. Здесь все завязывается вокруг запрета на проявление инстинктов и эгоистических побуждений. Неадекватное в силу тех или иных причин отношение к этому общественному или объективному «нельзя» приводит к развитию трех наиболее типичных акцентуированных характеров: истерического, неврастенического, психастеническому.

Истероидный характер является одной из форм проявления П-активности. В угоду чрезмерно эгоистическим — эгоцентрическим — побуждениям «нельзя» постоянно вытесняется из сознания, забывается вместе с печальным опытом его нарушения. Стремление быть всегда на виду, в центре внимания, демонстративность, броскость поведения, авантюризм, постоянное довольство собой, самолюбование, потрясающая интуиция и лицедейство отличают этот характер.

Наконец, в процессе освоения профессиональной деятельности формируются черты третичного характера. Наибольшее значение здесь имеет степень выраженности задатков и способностей к определенному виду деятельности и выработка волевых качеств, направляемых на компенсацию их дефицита — вообще на исправление того, что мешает реализации сознательно поставленных целей. Эти качества (вкуче со свойствами первичного и вторичного характера) лежат в основе ведущего способа организации деятельности.

В русле потребностной, поисковой активности воля приобретает черты инициативности, решительности, а творчество, основанное на врожденном даре, — неприкрытую, броскую манеру самовыражения.

Для П-активности характерен чувственный способ организации деятельности, основанный на сенсомоторной одаренности, подвижности нервно-психических процессов, интуиции, импровизации, вдохновении, процессуальном удовольствии и т. д.

В силу указанных биологических и социальных предпосылок этот способ — способ максимально облегченного удовлетворения потребностей.

Таким образом, критериями различения потребностной психической активности человека в любой момент и в любой форме ее проявления является: подвижность нервно-психических процессов (физиологический критерий); установка, смыслообразующий мотив деятельности — принцип удовольствия (психологический критерий); чувственный способ организации деятельности (обобщенный критерий).

Мотивационная психическая активность (М-активность) является ситуацией разрыва между сильной устойчивой потребностью, фиксированной на определенном предмете деятельности, и возможностями в ближайшее время эту потребность удовлетворить. Предмет, будучи уже присвоенным психически, становится идеалом, эталоном, которому человек теперь должен соответствовать, быть достойным его. Достойным именно в тех качествах, которых пока не хватает для реализации мотива. В соответствии с этим эталоном, идеалом (принцип соответствия идеалу) протекает процесс самосовершенствования, самосоиздания личности.

Ситуация постоянного нервно-психического напряжения, характерная для затянувшейся М-активности, развивает в человеке свойства несдержанности, эмоциональности, ранимости, что, в свою очередь, не способствуя нормальному общению с людьми, вызывает стремление уйти в себя, подальше от конфликтов (процесс социальной интроверсии). Большую часть времени человек пребывает в отрицательном эмоциональном тоне. Его напряженность и его агрессивность требуют выхода. Он жаждет борьбы. Он заряжен на то, чтобы доказать всем, на что способен. Внутренняя психическая неустроенность ведет к обостренному восприятию несправедливости, невнимания к себе. Она же побуждает человека искать свое место в жизни, искать и утверждать себя в ней. Он действует, как правило, прямолинейно, горячо, грубо, не щадя ни себя, ни других. При неудачах, которые он часто испытывает и глубоко переживает, стенический период сменяется астеническим, усталостью, неуверенностью в себе, пессимизмом, депрессией. Все это, вместе взятое, — комплекс признаков неврастенического состояния и характера.

Периодом онтогенетического развития человека, для которого наиболее характерно преобладание М-активности, является период отрочества. В этом периоде намечается и происходит отказ от семейной опеки, завышенности от родителей и поиск себя, процесс самоутверждения. Подростковый период, как правило, отмечен импульсивностью, конфликтностью поведения, обостренностью чувства социальной справедливости, отрицанием всего стандартного, обывательского, поиском идеала жизни, своего места в ней.

Одной из наиболее устойчивых форм М-активности является холерический темперамент, основанный на преобладании нервных процессов возбуждения над процессами торможения. Неуравновешенность нервных процессов порождает импульсивность, вспыльчивость, резкость в действиях, прямолинейность в поступках. И. П. Павлов о холерике: «Когда у сильного человека нет такого равновесия, то он, увлекшись каким-нибудь делом, чрезмерно налегает на свои средства и силы и в конце концов рвется, истощается больше, чем следует, он дорабатывается до того, что ему все нелегко»²⁴⁰.

В деятельности человек с сильной устойчивой мотивацией развивает недостающие ему прежде задатки и способности или компенсирует их с помощью волевых усилий. Для М-активности характерен эмоционально-волевой способ организации деятельности.

Переживание — запертый, интровертированный гнев, периодически вырывающийся наружу вспышками агрессии, когда психический клапан уже не держит внутреннего давления страстей. Вслед за переживанием, в процессе которого мотив не только «выживает», но и «вызревает», подключается воля, направляющая действия на преодоление обстоятельств, препятствующих реализации мотива. Для М-активности характерно сочетание интровертированной, направленной на самосовершенствование воли с предъявлением тех же самых требований к другим (без учета индивидуальности другого человека, особенностей ситуации и вообще какого-либо «политеса»).

Выраженную М-активность характеризует и особый творческий процесс. Дело в том, что эмоциональность сильно мотивированного человека накладывает отпечаток и на особенности его мышления. Оно в значительной степени ассоциативное, с преобладающей систематизацией фактов по их схожести. Систематизируется то, что сразу бросается в глаза как «похожее на...». При этом

человек часто не вникает в то, что же этот предмет или явление отличается от другого. При низком интеллекте такая форма мышления — одностороннего систематизирования с помощью синтеза, в ущерб анализу — приводит к парной идеям бредовым идеям ревности, подозрительности, величия, изобретательства. С другой стороны, она является предпосылкой творчества, т. е. способности взглянуть на проблему нестандартно, с неожиданной стороны. «Неотступное думание» о предмете деятельности, характерное для М-активности, невольно ставит этот предмет в ассоциативный ряд с текущей информацией, сличает ее с этим эталоном. Такая творческая деятельность преимущественно полусознательна. Ее еще называют над- или сверхсознанием.

Таким образом, критериями различения мотивационной психической активности в любой момент и в любой форме ее проявления у человека являются: преобладание нервных процессов возбуждения над процессами внутреннего торможения (физиологический критерий); установка, смыслообразующий мотив деятельности — принцип соответствия идеалу (психологический критерий); эмоционально-волевой способ организации деятельности (обобщенный критерий).

Целевая психическая активность (Ц-активность). Как трудно порой бывает изменить привычный образ жизни. Такие перестройки всегда связаны с переходами от одного вида психической активности к другому.

Из детства в отрочество нас выводит биологическое, половое созревание. Это процесс бессознательно внутренней инициативы подростка, многократно ускоренный таким социальным фактором, как переход из семьи в коллектив (формальные и неформальные) своих сверстников. Но за спиной подростка — его родное гнездо, где он всегда может укрыться от невзгод. Труднее переходить из идеального мира представлений, мечты в мир реальностей, который не прощает ошибок, лени, неорганизованности, неприспособленности.

Наиболее общим условием перехода на целевую психическую активность является необходимость подчинить себя, свой «безбрежный» детский эгоизм, свой юношеский максимализм самоутверждения. Объективности и Закону. Иными словами, подчинить принцип удовольствия и принцип идеала принципу целесообразности. Ускорению этого процесса способствует трудовое воспитание ребенка, опыт самостоятельности, само-

обеспечения, опеки младших старшим членом семьи. Человек при этом не выдумывает себе блестящее будущее. Жизнь сама, порой сурово, диктует ему образ действий, ставит практические задачи, приучает реально оценивать себя и окружающих людей, свои и их возможности. Она развивает умение постоять за себя, справиться с трудностями, обогащает арсенал активности человека трудовыми навыками приспособления. И уже тогда, во всеоружии опыта практической деятельности, он ставит перед собой реально достижимые цели и без особых затруднений осуществляет их.

Периодом онтогенетического развития, связанным с преобладанием Ц-активности, является период зрелости, когда человек выбрал свое место в жизни, выработал средства относительно самостоятельного достижения основных ее целей. Зрелость, так же как детство и отрочество, понятие не столько биологическое, сколько социальное.

Целевой человек, в отличие от человека мотивационного, не тянется за журавлем в небе. Он предпочитает синицу в руках. Однако эта «заземленность», расчетливость, стремление на всем выгадать — главный ограничитель его духовного роста, самосовершенствования; препятствие к высвобождению резервов развития. Выработываемые стереотипы приспособления нередко приобретают над ним власть. И он замыкается в удобном, привычном мире середняка.

Человеческий ум развивается в деятельности через систему практических знаний, через умения и навыки. Успешность этого процесса во многом зависит от эрудитности и личности учителя, от передовой методики школы обучения.

Универсальной обучаемости (в отличие от обучаемости на основе специальных задатков и способностей) помимо природного ума способствует прилежание, которое может компенсировать недостаток смысленности. Выработку прилежания, в частности, облегчает темперамент флегматика, для которого характерны сильные, уравновешенные, инертные процессы возбуждения и торможения.

Флегматик, по определению И. П. Павлова, спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни²⁸¹. Ему легко оставаться спокойным и выдержанным даже при трудных обстоятельствах жизни благодаря врожденной уравновешенности и инертности нервно-

психических процессов. Флегматик терпеливо доводит начатое дело до конца, экономно расходуя силы. Для него характерны основательность и постоянство.

Выработке прилежания способствует также особое воспитание ребенка в семье: привитие ему дисциплинированности, аккуратности, исполнительности, трудолюбия.

Нельзя не сказать и о том, что свойства прилежания могут иметь ярко выраженную компенсаторную окраску. Врачам хорошо известен так называемый эпилептоидный характер, призванный заместить врожденный недостаток интеллекта. Таким людям свойственны тщательность изучения подробностей, вездливость, дошность, вникание в каждую мелочь, стремление разложить все по полочкам — при неспособности сразу же схватить суть, определять основной признак, интегрирующий в себе остальные частные признаки.

Другим отклонением от нормы при акцентуированном прилежании является характер психастеника. Он развивается в ребенке в атмосфере страха перед нарушением правил поведения. Ненормальное, гипертрофированное чувство ответственности за свои действия вырастает именно на основе этого страха, боязни нарушить запрет, табу. Таких детей называют маленькими старичками, — они малоподвижны, не по возрасту серьезны, осторожны, осмотрительны. Основное свойство психастеника — мучительные сомнения в себе, в правильности выбираемого им действия. Взрослые люди психастенического склада на работе добросовестны, исполнительны, прилежны. Они по несколько раз перепроверят, правильно ли выполнено порученное им дело, не забыта ли — не дай бог — какая-нибудь мелочь. Малейшее сомнение в этом может вернуть психастеника к делу, даже если он находится от места работы за тридевять земель. Такого рода преувеличенные страхи, навязчивые опасения преследуют психастеника постоянно.

Вообще, всякий опыт неудач без попытки преодолеть их оставляет в душе следы страха — почву для развития психастенических черт характера.

Страх — единственная эмоция, которую не дано победить человеку в русле Ц-активности, потому что она основывается не на возбуждении, а на торможении, т. е. на том же физиологическом процессе, на фундаменте которого стоит вся целевая активность.

Страх легко закрепляется как условный рефлекс и тогда его называют «фобия».

Выработка навыков саморегуляции — ведущий волевой процесс в рамках Ц-активности. Подавление эмоциональности, импульсивности, выработка выдержки, терпения, самообладания — основные результаты этого процесса.

Творческая активность целевого человека аналитична, целиком осознанна и направлена на разработку методов и средств обеспечения надежной деятельности.

Таким образом, для Ц-активности характерен рациональный способ организации деятельности, построенный на выполнении объективных требований и учете закономерностей надежной, безошибочной деятельности, прилежании, приобретенных знаниях и трудовых навыках.

Критериями различения целевой психической активности в любое время и в любой форме являются: доминанта процессов активного внутреннего торможения, лежащих в основе условнорефлекторной регуляции в соответствии с требованиями складывающейся ситуации (физиологический критерий); установка, смыслообразующий мотив деятельности — принцип целесообразности (психологический критерий); рациональный способ организации деятельности (обобщенный критерий).

В каждый момент времени внешняя активность человека может иметь одну и только одну из направленностей: потребностную, мотивационную, целевую. Направленность всякий раз определяет тот способ, которым в настоящее время руководствуется человек в своей деятельности, — чувственный, эмоциональный, рациональный. К чему человек прислушивается, — к ощущениям (зову тела), к эмоциям (крику души) или к голосу разума, на волну какого психического процесса настроен характером ситуации или своим характером, условиями или возможностями, — таков и ведущий способ деятельности.

Когда биологический фактор чрезвычайно мощен, а действие специфических социальных условий длительно, вырабатывается акцентуированный характер. Преимущественное развитие в русле той или иной психической активности формирует Человека Потребностного, Человека Мотивационного, Человека Целевого.

Если биологические возможности велики и социальные условия благоприятны — это модель облегченной деятельности, предпосылки развития Человека Потребностного.

Если есть биологический дефект или дефицит социальных условий при большом резерве сил и высокой моти-

вации достижения — это модель сверхнапряженной деятельности, предпосылки развития Человека Мотивационного.

Если возможности и условия сбалансированы — это модель надежной деятельности, предпосылки развития Человека Целевого.

Одностороннее развитие ведет в тупик. Тупик потребностной психической активности — вечный инфантилизм: нежелание ничего знать, ни о чем думать, кроме как о предметах удовольствия.

Тупик мотивационной психической активности — истощение сил вследствие неотступности, ригидной агрессивности, гипермотивации.

Тупик целевой активности — стереотип: налаженный образ жизни, устоявшиеся взгляды, обеспеченность.

Изменение социальных или биологических условий, тупики и кризисы одностороннего развития — переломные моменты, подвигающие к перемене ведущего способа деятельности, смене стратегии жизни. Однако тактические переходы от одной психической активности к другой совершаются ежедневно по многу раз.

Три биоритма — физический, эмоциональный, интеллектуальный, — чередуясь, определяют пик активности тела, души, ума. И соответственно состояний, оптимальных проявлению потребностной, мотивационной, целевой психической активности.

Однако микроциклы биоритмов жестко не обуславливают переход от одного вида психической активности, от одного ведущего способа деятельности к другому. Обстоятельства жизни, планы и намерения человека, его темперамент и характер здесь сильнее.

Развитие человека — восхождение по спирали. В макроциклах (периодах детства, отрочества, зрелости) проходят мезоциклы отрицания то потребностной, то мотивационной, то целевой активности. На каждом возвратном витке мезоцикла идет обогащение первичных вторичными, вторичных третичными чертами характера, а во многих судьбах — восхождение от психологической защиты к воле и творчеству, от слабости к силе.

В целостно развитой личности непременно приходят на выручку друг другу сильный Человек Потребностный, сильный Человек Мотивационный, сильный Человек Целевой.

Такая — ЕДИНАЯ В ТРЕХ ЛИЦАХ — человеческая личность несет в себе способность вершить великие дела.

Сводная таблица модельных характеристик

Характеристики модели	№ 1 — модель облегченной деятельности	№ 2 — модель предельных напряжений	№ 3 — модель надежной деятельности
Ведущий способ деятельности Социальные условия	Чувственный Протезирование, вседозволенность	Эмоционально-волевой Привятие идеалов, прищипов, формирование честолюбия или ожесточенности. Отсутствие возможности к удовлетворению сильных потребностей	Рациональный Привятие трудолюбия, дисциплинированности, ответственности. Высокий уровень раннего профессионального образования
Биологические механизмы	Активность первой сигнальной системы, врожденных автоматизмов, подосознания	Доминирование правого (эмоционального) полушария мозга, активность лимбической системы и сверхсознания	Доминирование левого (рационального) полушария мозга, активность сознания
Этапы деятельности	Процессуальное удовольствие	Идеальный образ действий	Практически полезный результат
Назначение способа в системе подготовки спортсмена	Развитие задатков и способностей	Устранение слабых звеньев подготовленности, компенсация недостатков	Обеспечение стабильности, универсальности
Тренировочный режим	Игровые ситуации, свобода самовыражения, новизна, непредсказуемость заданий	Работа через «не могу»	Методичность, последовательность, размеренность, быстрое исправление ошибок
Тактика поддержки со стороны тренера	Вскрывать спортивного и закреплять ее в индивидуальном стиле деятельности, бороться с ростом самоощущения	Поддерживать веру в успех, уделять особое внимание восстановлению	Быть информированным, документальным, исполнительным в обещаниях, перенимать предыдущий опыт

Характеристики модели	№ 1 — модель облегченной деятельности	№ 2 — модель предельных напряжений	№ 3 — модель надежной деятельности
Базисные психические свойства: — волевые — творческие — характерологические	Задатки, способности Инициативность, решительность Интуиция, импровизация Спортивное самолюбие	Резервы организма Бескомпромиссность, максимализм Неоступимое лумание Спортивная самоотверженность	Универсальная обучаемость Выдержка, терпение, самоконтроль, саморегуляция Организаторские, рационализаторские, тактические умения Спортивная организованность
Парабазис	Подвижность процессов возбуждения и торможения	Преобладание процессов возбуждения	Преобладание процессов внутреннего торможения
Парабазисные свойства	Темперамент сангвиника, экстраверсия, астероидные черты характера	Темперамент холерика, интроверсия, неарастероидные черты характера	Темперамент флегматика, амбиверсия, аскастеничные черты характера
Оптимальные состояния	Бодорость, легкость, беззаботность, вдохновение	Спортивная злость, азарт	Готовность (состояние полной подготовленности)
Пессимальные состояния	Раздражительность или уныние в условиях монотонии, социальной изоляции. Плохое самочувствие	Стартовая лихорадка или апатия в результате гипермотивации	Сомнения в полной готовности, опасения (травм, проигрыша и др.)
Центростремительные силы	Функциональные потребности в спортивной деятельности, положительные эмоции от успехов в ней	Стремление к самосовершенствованию, к реваншу, к сверхусилию	Наличие объективных предположений о успехе
Центробежные силы	Разнообразные потребности, не связанные со спортивной деятельностью	Избыточная непродуктивная мотивация, заниженная самооценка	Сниженная спортивная мотивация; жесткая стабилизация мастерства и уровня расхода сил, образование фобий, отсутствие перспектив

Характеристики модели	№ 1 — модель облегченной деятельности	№ 2 — модель предельных напряжений	№ 3 — модель надежной деятельности
Психологическая за- щита	Вытеснение из сознания не- приятностей, забот, запретов, обвинений	Переживание неудач	Поиск доводов в оправдание неудач
Кризис: — предпосылки	Низкая спортивная мотива- ция, избыток сил, психический инфантилизм, атмосфера все- дозволенности, забалован- ность	Гипермотивация при существ- венном дефиците задач и способностей. Атмосфера вза- имонепонимания и вражды	Ухудшение перспектив. Разви- тие чрезмерной осторожности
— ситуации	Повышение конкуренции, объ- ема и интенсивности трениро- вок, требовательности к со- блюдению спортивного ре- жима; ломка тренером инди- видуального стиля или подав- ление попыток спортсмена вы- разить свою индивидуаль- ность; быстрый успех	Принятие на себя завышенных обязательств. Долгое отсут- ствие успеха. Непривычно тру- дный или длительный спортив- ный сезон	Серьезные травмы или неудачи, приводящие к развитию фобий. Образование труднопредопи- мах стереотипов деятельности к моменту скачка в развитии вида спорта
— исходы	Смена команды, тренера; сни- жение самооценки; хроническая болезнь	Социальное отчуждение; не- ротизация; физическое исто- щение, травматизм, болезни	Взятие на себя функций «не- обходимого» команды человека (капитана, помощника тренера и т.д.). Подготовка надежного места работы к моменту ухода

ПРИМЕЧАНИЯ

- ¹ Советский спорт, 1986, 19 янв.
- ² Советский спорт, 1985, 13 дек.
- ³ Советский спорт, 1985, 10 ноябр.
- ⁴ Советский спорт, 1985, 2 марта.
- ⁵ Советский спорт, 1986, 25 февр.
- ⁶ Советский спорт, 1985, 20 апр.
- ⁷ Советский спорт, 1986, 13 янв.
- ⁸ Советский спорт, 1986, 21 дек.
- ⁹ Виктор В. Вслед за копьём. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
- ¹⁰ Советский спорт, 1986, 11 апр.
- ¹¹ Петушкова Е. Путешествие в седле по маршруту «жизнь». — М.: Физкультура и спорт, 1985, с. 32.
- ¹² Советский спорт, 1985, 10 дек.
- ¹³ Комсомольская правда, 1986, 18 февр.
- ¹⁴ Советский спорт, 1985, 27 апр.
- ¹⁵ Мазур Г. Борьба вчера и сегодня. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 134.
- ¹⁶ Советский спорт, 1984, 28 ноябр.
- ¹⁷ Советский спорт, 1985, 16 марта.
- ¹⁸ Петушкова Е. Путешествие в седле по маршруту «жизнь». — М.: Физкультура и спорт, 1985, с. 157.
- ¹⁹ Там же, с. 30.
- ²⁰ Вайцеховский С. Быстрая вода. — М.: Молодая гвардия, 1983, с. 10, 18.
- ²¹ Советский спорт, 1985, 17 авг.
- ²² Петушкова Е. Путешествие в седле по маршруту «жизнь». — М.: Физкультура и спорт, 1985, с. 20, 21.
- ²³ Там же, с. 80.
- ²⁴ Тарасов А. Хоккей грядущего. — М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 274.
- ²⁵ Градополов К. В. Воспоминания боксера. — М.: Физкультура и спорт, 1972, с. 141.
- ²⁶ Там же, с. 139.
- ²⁷ Советский спорт, 1986, 30 апр.
- ²⁸ Тарасов А. Хоккей грядущего. — М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 282.
- ²⁹ Советский спорт, 1986, 9 февр.
- ³⁰ Советский спорт, 1985, 16 марта.

- ³¹ Артамонова И. Я учусь ходить по земле. — М.: Молодая гвардия, 1967, с. 164.
- ³² Там же, с. 167.
- ³³ Виктор В. Расколдованный круг. — М.: Молодая гвардия, 1960.
- ³⁴ Советский спорт, 1986, 30 июля.
- ³⁵ Артамонова И. Я учусь ходить по земле. — М.: Молодая гвардия, 1967, с. 186.
- ³⁶ Там же, с. 219.
- ³⁷ Работница, 1986, № 5, с. 29.
- ³⁸ Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 161.
- ³⁹ Там же, с. 85.
- ⁴⁰ Там же, с. 92.
- ⁴¹ Советский спорт, 1987, 11 янв.
- ⁴² Виктор В. Вслед за копытом. — М.: Физкультура и спорт, 1972, с. 169.
- ⁴³ Советский спорт, 1986, 23 мая.
- ⁴⁴ Советский спорт, 1985, 13 авг.
- ⁴⁵ Виктор В. Выход в океан. — М.: Физкультура и спорт, 1966, с. 243.
- ⁴⁶ Артамонова И. Я учусь ходить по земле. — М.: Молодая гвардия, 1967, с. 64.
- ⁴⁷ Советский спорт, 1986, 15 февр.
- ⁴⁸ Советский спорт, 1986, 23 февр.
- ⁴⁹ Советский спорт, 1986, 10 апр.
- ⁵⁰ Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 71.
- ⁵¹ Советский спорт, 1987, 18 июля.
- ⁵² Вайцеховский С. Быстрая вода. — М.: Молодая гвардия, 1983, с. 43.
- ⁵³ Тарасов А. Хоккей грядущего. — М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 271.
- ⁵⁴ Там же, с. 272.
- ⁵⁵ Там же, с. 297.
- ⁵⁶ Артамонова И. Я учусь ходить по земле. — М.: Молодая гвардия, 1967.
- ⁵⁷ Ильин Е. П. Психфизиология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1980, с. 49.
- ⁵⁸ Советский спорт, 1984, 6 сент.
- ⁵⁹ Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 160.
- ⁶⁰ Советский спорт, 1986, 29 окт.
- ⁶¹ Советский спорт, 1987, 3 янв.
- ⁶² Советский спорт, 1986, 6 февр.
- ⁶³ Советский спорт, 1986, 18 янв.
- ⁶⁴ Комсомольская правда, 1986, 18 марта.
- ⁶⁵ Тарасов А. Хоккей грядущего. — М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 314.
- ⁶⁶ Там же, с. 311, 312.

- ⁶⁷ Там же, с. 306, 307.
- ⁶⁸ Тарасов А. Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты. — М.: Молодая гвардия, 1968, с. 231, 232.
- ⁶⁹ Градополов К. В. Воспоминания боксера. — М.: Физкультура и спорт, 1972, с. 283.
- ⁷⁰ Советский спорт, 1986, 13 апр.
- ⁷¹ Советский спорт, 1984, 2 нояб.
- ⁷² Советский спорт, 1986, 27 апр.
- ⁷³ Советский спорт, 1986, 17 апр.
- ⁷⁴ Советский спорт, 1984, 11 июля.
- ⁷⁵ Там же.
- ⁷⁶ Юность, 1986, № 1.
- ⁷⁷ Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 256.
- ⁷⁸ Советский спорт, 1986, 1 янв.
- ⁷⁹ Советский спорт, 1986, 4 апр.
- ⁸⁰ Советский спорт, 1986, 16 апр.
- ⁸¹ Советский спорт, 1985, 24 апр.
- ⁸² Советский спорт, 1986, 18 апр.
- ⁸³ Советский спорт, 1984, 22 апр.
- ⁸⁴ Вайцеховский С. Быстрая вода. — М.: Молодая гвардия, 1983, с. 153.
- ⁸⁵ Градополов К. В. Воспоминания боксера. — М.: Физкультура и спорт, 1972, с. 87.
- ⁸⁶ Тарасов А. Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты. — М.: Молодая гвардия, 1968, с. 246.
- ⁸⁷ Советский спорт, 1984, 3 нояб.
- ⁸⁸ Советский спорт, 1986, 15 февр.
- ⁸⁹ Комсомольская правда, 1986, 10 июля.
- ⁹⁰ Их путь к спортивным победам. — М.: Советская Россия, 1960, с. 133.
- ⁹¹ Советский спорт, 1987, 11 янв.
- ⁹² Советский спорт, 1986, 26 окт.
- ⁹³ Советский спорт, 1984, 28 нояб.
- ⁹⁴ Советский спорт, 1986, 18 янв.
- ⁹⁵ Советский спорт, 1986, 20 апр.
- ⁹⁶ Советский спорт, 1985, 20 февр.
- ⁹⁷ Советский спорт, 1985, 28 февр.
- ⁹⁸ Вайцеховский С. Быстрая вода. — М.: Молодая гвардия, 1983, с. 128.
- ⁹⁹ Тарасов А. Хоккей грядущего. — М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 321.
- ¹⁰⁰ Артамонова И. Я учусь ходить по земле. — М.: Молодая гвардия, 1967, с. 40.
- ¹⁰¹ Кулагин Б. В. Основы профессиональной психодиагностики. — Л.: Медицина, 1984, с. 83.
- ¹⁰² Ожегов С. И. Словарь русского языка. — М., 1960.
- ¹⁰³ Симонов П. В., Ершов П. М. Темперамент. Характер. Личность. — М.: Наука, 1984, с. 78.
- ¹⁰⁴ Советский спорт, 1986, 14 марта.

- ¹⁰⁵ Советский спорт, 1986, 18 янв.
¹⁰⁶ Их путь к спортивным победам. — М.: Советская Россия, 1960, с. 131.
¹⁰⁷ Советский спорт, 1986, 6 окт.
¹⁰⁸ Советский спорт, 1985, 5 дек.
¹⁰⁹ Советский спорт, 1984, 17 нояб.
¹¹⁰ Советский спорт, 1986, 25 февр.
¹¹¹ Советский спорт, 1986, 18 янв.
¹¹² Виктор В. Расколдованный круг. — М.: Молодая гвардия, 1960, с. 97.
¹¹³ Советский спорт, 1986, 11 янв.
¹¹⁴ Советский спорт, 1986, 2 апр.
¹¹⁵ Советский спорт, 1985, 10 дек.
¹¹⁶ Советский спорт, 1986, 15 авг.
¹¹⁷ Советский спорт, 1986, 26 марта.
¹¹⁸ Советский спорт, 1985, 5 дек.
¹¹⁹ Советский спорт, 1985, 10 дек.
¹²⁰ Советский спорт, 1986, 10 апр.
¹²¹ Воронин М. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1980, с. 126, 120.
¹²² Советский спорт, 1985, 5 дек.
¹²³ Воронин М. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1980, с. 200.
¹²⁴ Советский спорт, 1985, 8 дек.
¹²⁵ Советский спорт, 1986, 10 окт.
¹²⁶ Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 51.
¹²⁷ Виктор В. Вслед за копытом. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
¹²⁸ Артамонова И. Я учусь ходить по земле. — М.: Молодая гвардия, 1967.
¹²⁹ Воронин М. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1980, с. 61—64.
¹³⁰ Советский спорт, 1986, 5 апр.
¹³¹ Советский спорт, 1986, 11 янв.
¹³² Советский спорт, 1984, 11 июля.
¹³³ Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 253, 254.
¹³⁴ Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 86.
¹³⁵ Советский спорт, 1986, 1 июня.
¹³⁶ Советский спорт, 1984, 2 дек.
¹³⁷ Советский спорт, 1986, 14 марта.
¹³⁸ Советский спорт, 1986, 26 марта.
¹³⁹ Виктор В. Выход в океан. — М.: Физкультура и спорт, 1966, с. 193.
¹⁴⁰ Советский спорт, 1986, 18 янв.
¹⁴¹ Советский спорт, 1986, 20 мая.
¹⁴² Советский спорт, 1985, 5 дек.
¹⁴³ Советский спорт, 1984, 28 нояб.

- ¹⁴⁴ Симонов П. В. Психологический журнал, том. 7, № 2, 1986, с. 146.
¹⁴⁵ Советский спорт, 1984, 11 нояб.
¹⁴⁶ Советский спорт, 1985, 22 мая.
¹⁴⁷ Петушкова Е. Путешествие в седле по маршруту «жизнь». — М.: Физкультура и спорт, 1985, с. 60.
¹⁴⁸ Там же, с. 63.
¹⁴⁹ Там же, с. 61.
¹⁵⁰ Там же, с. 63.
¹⁵¹ Там же, с. 61.
¹⁵² Градополов К. В. Воспоминания боксера. — М.: Физкультура и спорт, 1972, с. 40.
¹⁵³ Там же, с. 59.
¹⁵⁴ Там же, с. 39.
¹⁵⁵ Там же, с. 59.
¹⁵⁶ Там же, с. 19.
¹⁵⁷ Советский спорт, 1986, 1 февр.
¹⁵⁸ Советский спорт, 1986, 7 янв.
¹⁵⁹ Советский спорт, 1986, 1 февр.
¹⁶⁰ Советский спорт, 1986, 8 февр.
¹⁶¹ Градополов К. В. Воспоминания боксера. — М.: Физкультура и спорт, 1972, с. 29.
¹⁶² Воронин М. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1980, с. 124.
¹⁶³ Советский спорт, 1985, 21 апр.
¹⁶⁴ Юность, 1986, № 1, с. 107.
¹⁶⁵ Советский спорт, 1986, 26 янв.
¹⁶⁶ Советский спорт, 1986, 21 мая.
¹⁶⁷ Советский спорт, 1984, 20 сент.
¹⁶⁸ Советский спорт, 1986, 29 марта.
¹⁶⁹ Воронин М. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1980, с. 140.
¹⁷⁰ Комсомольская правда, 1986, 29 янв.
¹⁷¹ Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 254.
¹⁷² Советский спорт, 1985, 27 апр.
¹⁷³ Советский спорт, 1985, 21 апр.
¹⁷⁴ Тарасов А. Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты. — М.: Молодая гвардия, 1968, с. 143.
¹⁷⁵ Советский спорт, 1986, 23 апр.
¹⁷⁶ Комсомольская правда, 1986, 25 марта.
¹⁷⁷ Советский спорт, 1986, 30 марта.
¹⁷⁸ Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 72.
¹⁷⁹ Советский спорт, 1986, 23 мая.
¹⁸⁰ Комсомольская правда, 1986, 16 авг.
¹⁸¹ Советский спорт, 1986, 26 окт.
¹⁸² Советский спорт, 1986, 19 янв.
¹⁸³ Советский спорт, 1985, 30 июня.
¹⁸⁴ Тарасов А. Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты. — М.:

- Молодая гвардия, 1968, с. 144—145.
- ¹⁸⁵ Там же, с. 265—266.
- ¹⁸⁶ Там же, с. 266.
- ¹⁸⁷ Виктор В. Выход в океан. — М.: Физкультура и спорт, 1966, с. 124—154.
- ¹⁸⁸ Советский спорт, 1986, 29 марта.
- ¹⁸⁹ Комсомольская правда, 1986, 29 янв.
- ¹⁹⁰ Советский спорт, 1985, 17 марта.
- ¹⁹¹ Советский спорт, 1986, 20 апр.
- ¹⁹² Советский спорт, 1986, 8 февр.
- ¹⁹³ Советский спорт, 1986, 15 мая.
- ¹⁹⁴ Советский спорт, 1986, 8 февр.
- ¹⁹⁵ Советский спорт, 1986, 23 марта.
- ¹⁹⁶ Юность, 1986, № 1.
- ¹⁹⁷ Советский спорт, 1985, 31 окт.
- ¹⁹⁸ Юность, 1986, № 1.
- ¹⁹⁹ Вайцеховский С. Быстрая вода. — М.: Молодая гвардия, 1983, с. 85.
- ²⁰⁰ Советский спорт, 1984, 6 сент.
- ²⁰¹ Советский спорт, 1986, 24 авг.
- ²⁰² Советский спорт, 1986, 25 мая.
- ²⁰³ Советский спорт, 1986, 30 марта.
- ²⁰⁴ Тарасов А. Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты. — М.: Молодая гвардия, 1968, с. 144.
- ²⁰⁵ Воронин М. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1980, с. 132.
- ²⁰⁶ Юность, 1986, № 1, с. 107.
- ²⁰⁷ Советский спорт, 1986, 23 марта.
- ²⁰⁸ Советский спорт, 1986, 15 февр.
- ²⁰⁹ Советский спорт, 1986, 20 апр.
- ²¹⁰ Комсомольская правда, 1986, 8 июля.
- ²¹¹ Советский спорт, 1986, 17 янв.
- ²¹² Советский спорт, 1985, 31 окт.
- ²¹³ Вайцеховский С. Быстрая вода. — М.: Молодая гвардия, 1983, с. 108.
- ²¹⁴ Советский спорт, 1984, 22 нояб.
- ²¹⁵ Воронин М. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1980, с. 39.
- ²¹⁶ Советский спорт, 1986, 10 апр.
- ²¹⁷ Советский спорт, 1987, 22 янв.
- ²¹⁸ Комсомольская правда, 1986, 10 июня.
- ²¹⁹ Их путь к спортивным победам. — М.: Советская Россия, 1960, с. 134.
- ²²⁰ Там же, с. 135.
- ²²¹ Там же, с. 141.
- ²²² Виктор В. Расколдованный круг. — М.: Молодая гвардия, 1960, с. 62.
- ²²³ Там же, с. 64, 65.
- ²²⁴ Комсомольская правда, 1986, 10 июля.
- ²²⁵ Советский спорт, 1986, 25 июля.
- ²²⁶ Советский спорт, 1986, 29 мая.
- ²²⁷ Советский спорт, 1985, 13 дек.
- ²²⁸ Советский спорт, 1985, 22 мая.
- ²²⁹ Советский спорт, 1986, 15 февр.
- ²³⁰ Советский спорт, 1986, 12 апр.
- ²³¹ Советский спорт, 1985, 28 июля.
- ²³² Советский спорт, 1986, 5 окт.
- ²³³ Советский спорт, 1984, 18 сент.
- ²³⁴ Советский спорт, 1984, 17 нояб.
- ²³⁵ Советский спорт, 1985, 17 авг.
- ²³⁶ Петушкова Е. Путешествие в седле по маршруту «жизнь». — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 130—131.
- ²³⁷ Комсомольская правда, 1986, 9 июля.
- ²³⁸ Виктор В. Вслед за копыем. — М.: Физкультура и спорт, 1972, с. 88.
- ²³⁹ Советский спорт, 1987, 1 янв.
- ²⁴⁰ Комсомольская правда, 1986, 29 июля.
- ²⁴¹ Советский спорт, 1986, 9 февр.
- ²⁴² Виктор В. Расколдованный круг. — М.: Молодая гвардия, 1960.
- ²⁴³ Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, с. 119.
- ²⁴⁴ Там же, с. 176, 177.
- ²⁴⁵ Виктор В. Расколдованный круг. — М.: Молодая гвардия, 1960, с. 35.
- ²⁴⁶ Советский спорт, 1985, 17 авг.
- ²⁴⁷ Виктор В. Вслед за копыем. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
- ²⁴⁸ Роднина И. К., Зайцев А. Г. — Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 119.
- ²⁴⁹ Советский спорт, 1986, 9 февр.
- ²⁵⁰ Советский спорт, 1986, 23 марта.
- ²⁵¹ Советский спорт, 1986, 10 авг.
- ²⁵² Комсомольская правда, 1986, 9 июля.
- ²⁵³ Тарасов А. Совершеннолетие. Хоккей и хоккеисты. — М.: Молодая гвардия, 1968, с. 142.
- ²⁵⁴ Там же, с. 142—143.
- ²⁵⁵ Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 134.
- ²⁵⁶ Их путь к спортивным победам. — М.: Советская Россия, 1960, с. 68—80.
- ²⁵⁷ Воронин М. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1980, с. 140.
- ²⁵⁸ Их путь к спортивным победам. — М.: Советская Россия, 1960, с. 57, 68, 62.
- ²⁵⁹ Советский спорт, 1986, 27 апр.
- ²⁶⁰ Советский спорт, 1986, 23 апр.
- ²⁶¹ Советский спорт, 1986, 2 авг.
- ²⁶² Советский спорт, 1986, 12 янв.
- ²⁶³ Комсомольская правда, 1986, 30 сент.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

- ²⁶⁴ Комсомольская правда, 1986, 2 февр.
²⁶⁵ Петушкова Е. Путешествие в седле по маршруту «жизнь». — М.: Физкультура и спорт, 1985, с. 157.
²⁶⁶ Советский спорт, 1987, 30 янв.
²⁶⁷ Советский спорт, 1986, 7 янв.
²⁶⁸ Комсомольская правда, 1986, 30 сент.
²⁶⁹ Воронин М. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1980, с. 57, 68.
²⁷⁰ Советский спорт, 1987, 22 янв.
²⁷¹ Виктор В. Вслед за копьем. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
²⁷² Советский спорт, 1986, 12 июля.
²⁷³ Советский спорт, 1986, 29 окт.
²⁷⁴ Советский спорт, 1987, 24 янв.
²⁷⁵ Советский спорт, 1987, 1 февр.
²⁷⁶ Там же.
²⁷⁷ Роднина И. К., Зайцев А. Г. Олимпийская орбита. — М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 184.
²⁷⁸ Советский спорт, 1987, 3 февр.
²⁷⁹ Психология индивидуальных различий. Тексты (под редакцией Ю. Б. Гипсрейтер, В. Я. Романова). — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982, с. 169.
²⁸⁰ Там же.
²⁸¹ Там же, с. 170.

Акцентуированное свойство — сильно выраженное, преимущественно используемое психическое свойство.

Амбиверт — человек с отсутствием выраженных свойств экстраверта или интроверта, с управляемым распределением внимания между окружающим миром предметов, событий и внутренним миром мыслей, чувств в зависимости от требований конкретной ситуации. В основе амбиверсии лежит хорошо отлаженный условнорефлекторный механизм дифференцировочного торможения.

Детерминанта деятельности — фактор, порождающий и направляющий деятельность. Психическими детерминантами деятельности являются потребности, мотивы, цели.

Интроверт — человек, высокая активность которого связана с внутренним миром мыслей и чувств. В силу этого он малообщителен, его активность фиксирована одним предметом деятельности. Передко интроверсия — защитная форма поведения, стремление подавить излишнюю эмоциональность, скрыть от посторонних глаз сильное волнение.

Истероидный характер — характер, основным свойством которого является постоянное стремление человека любым способом привлечь к себе внимание.

Конформность — психическое свойство человека изменять свое поведение под влиянием других людей так, чтобы оно соответствовало мнению окружающих, удовлетворяло их ожиданиям или требованиям.

Лимбическая система — комплекс функционально взаимосвязанных структур мозга, участвующих в формировании и регуляции эмоций.

Модель (применительно к рассматриваемым закономерностям) — система характеристик одностороннего развития мастерства и личности спортсмена.

Модельные характеристики

Ведущий способ деятельности — способ, формирующий особенности мастерства и личности, преобладающий над другими способами.

Социальные условия — воспитание, среда, оказывающие влияние на формирование личности и ведущего способа ее деятельности.

Биологические механизмы — системы организма, обеспечивающие доминирование ведущего способа деятельности.

Эталон деятельности — образ, ожидаемый результат деятельности, соответствие которому приносит удовлетворение от нее.

Смыслообразующий мотив деятельности — побуждение к эталонной деятельности, ее поиск.

Тактика поддержки — усилия тренера, направленные на эффективную, полную реализацию базиса спортсмена, на профилактику кризиса развития по выбранной модели подготовки.

Базис — исходный потенциал, благодаря которому спортсмен может повышать свое мастерство, результативность деятельности.

Базисные свойства — свойства, формируемые благодаря базису, эффективно используемые в индивидуальном стиле деятельности.

Парабазис — организация нервной деятельности, благоприятствующая реализации определенного базиса.

Парабазисные свойства — черты темперамента и характера, родственные между собой по ведущему способу организации деятельности.

Центростремительные силы — мотивация, направляющая ведущий способ деятельности на раскрытие базиса и формирование базисных свойств мастерства и личности спортсмена, на эффективное использование в индивидуальном стиле деятельности парабазисных свойств.

Центростремительные силы — мотивация, не совместимая с задачами спортивного совершенствования, направляющая ведущий способ деятельности на удовлетворение других потребностей.

Оптимальные состояния — физические и психические состояния, в которых ведущий способ деятельности наиболее эффективен.

Пессимальные состояния — физические и психические состояния, для преодоления которых ведущий способ деятельности наименее эффективен.

Кризис — невозможность дальнейшего развития с помощью прежнего ведущего способа деятельности. **Предпосылки кризиса** — факторы, накопление которых приближает кризис одностороннего развития мастерства и личности спортсмена в рамках определенной модели. **Ситуации кризиса** — ситуации, типичные для кризиса по той или иной модели развития. **Исходы кризиса** — типичные поступки спортсмена или происходящие с ним перемены в период кризиса, не сопровождающиеся сменой ведущего способа организации деятельности. **Выход из кризиса** — путь преодоления кризиса за счет смены ведущего способа деятельности.

Меланхолик — человек с темпераментом, в основе которого лежит слабый тип нервной деятельности. Для меланхолика характерны быстрая утомляемость, обостренная чувствительность, равновесие.

Монотонифилия — хорошая переносимость однообразия, даже тяга к нему.

Неврастенический характер — характер, основным свойством которого является стремление довести задуманное до конца, не считаясь с возможностями и условиями.

Проприоцептивные ощущения — ощущения от сухожильно-мышечного аппарата.

Процессуальное удовольствие — удовольствие, получаемое от процесса деятельности, в отличие от удовольствия, получаемого от ее результата.

Психастенический характер — характер, основными свойствами которого являются опасения, сомнения, нерешительность, осторожность.

Психологическая защита — бессознательные или малосознанные способы регуляции состояний, деятельности, направленные на профилактику, смягчение, преодоление психического стресса.

Ригидность психическая — свойство психики, определяющее негибкое поведение, нерегулируемые состояния.

Сангвиник — человек с темпераментом, в основе которого лежит сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной деятельности. Для сангвиника характерны быстрая переключаемость, общительность, приподнятое настроение.

Сенсомоторика — система чувственно-двигательных рефлексов.

Синтонность — слитность, гармоничность взаимодействия.

Сценические эмоции — сильные, стойкие эмоции, поддерживающие работоспособность.

Стресс — напряжение адаптационных систем организма в ответ на сильный раздражитель.

Субманакальный темперамент — темперамент, для которого характерна высочайшая активность, переключаемость и приподнятое настроение.

Сукцессивные процессы — последовательные нервно-психические процессы, следующие один за другим, в отличие от одновременных.

Флегматик — человек с темпераментом, в основе которого лежит сильный, уравновешенный, инертный тип нервной деятельности. Для флегматика характерны медлительность, неспешность, отсутствие импульсивности, только чрезвычайные обстоятельства могут вызвать сильное возбуждение. Это свидетельствует о преобладании процессов внутреннего торможения над процессами возбуждения по частоте их возникновения.

Функциональная потребность — потребность органа или системы органов в работе.

Холерик — человек с темпераментом, в основе которого лежит сильный неуравновешенный тип нервной деятельности с преобладанием процессов возбуждения. Для холерика характерны резкость, вспыльчивость, агрессивность, перепады в настроении и работоспособности.

Эвстресс — психический стресс, сопровождающийся положительными эмоциями, процессуальным удовольствием.

Экстраверт — человек, высокая активность которого побуждается привлекательностью внешнего мира. В силу этого он особо общителен, быстро переключается от одного объекта на другой.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. Спортивная одаренность	5
2. Спортивная одержимость	57
3. Спортивный рационализм	85
4. Восхождение на Олимп	119
5. Для тех, кто интересуется психологией	164
Приложение	176
Примечания	179
Словарь терминов	187

Для спортсменов, тренеров и широкого круга читателей

Николай Алексеевич Государев

ТАК СТАНОВЯТСЯ ЧЕМПИОНАМИ
(комментарии психолога)

Заведующая редакцией *Л. И. Кулешова*
Редактор *Г. А. Измайлова*
Художник *О. И. Айман*
Художественный редактор *В. А. Жигарев*
Технический редактор *Е. И. Блиндер*
Корректор *З. Г. Самылкина*

ИБ № 2489

Сдано в набор 9.06.88. Подписано к печати 13.12.88. А 01719. Формат 84×108/32.
Бумага кн.-журн. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 10,08.
Усл. кр.-отт. 10,50. Уч.-изд. л. 10,85. Тираж 50 000 экз. Издат. № 8079.
Зак. 1425. Цена 70 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Связьполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

В 1989 ГОДУ
В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
ВЫХОДЯТ СПЕДУЮЩИЕ КНИГИ:

Родина И. К., Дубова Н. И. ДИАЛОГИ О ФИГУРНОМ КАТАНИИ.

В чем секрет популярности спортивных танцев на льду? Как проходит отбор желающих стать фигуристами? Что должен знать и уметь детский тренер? На эти и многие другие вопросы ответит в своей книге выдающаяся спортсменка и заслуженный тренер СССР, подготовившая немало известных танцевальных дуэтов.

Книга представит интерес не только для специалистов, но и для широкого круга любителей фигурного катания.

Горбунов А. А. ЛАУРЕАТЫ «ЗОЛОТОГО МЯЧА»: фотоальбом.

Фотоальбом рассказывает о советских футболистах, становившихся лучшими футболистами Европы, — Льве Яшине, Олеге Блокине, Игоре Беланове.

Для широкого круга читателей.

Сосновский И. Ю. АНАТОЛИЙ И СЕРГЕЙ БЕЛОГЛАЗОВЫ: фотоальбом.

Красочный фотоальбом содержит рассказ о борцах вольного стиля, олимпийских чемпионах и многократных чемпионах мира.

Братья Белоглазовы — наиболее яркие представители своего вида спорта за последнее десятилетие и пользуются заслуженной славой.

Для широкого круга читателей.

Тобмас М., Стюарт М. РАСТЯГИВАЙСЯ И РАССЛАБЛЯЙСЯ.
Пер. с англ.

Хотите всегда быть энергичным, бодрым, прекрасно себя чувствовать? Хотите научиться расслабляться в конце рабочего дня? Хотите заняться оздоровительными упражнениями в любую выдавшуюся сво-

70 к.

1

СПОРТИВНАЯ ОДАРЕННОСТЬ

2

СПОРТИВНАЯ ОДЕРЖИМОСТЬ

3

СПОРТИВНЫЙ РАЦИОНАЛИЗМ

4

ВОСХОЖДЕНИЕ НА ОЛИМП

5

ДЛЯ ТЕХ, КТО ИНТЕРЕСУЕТСЯ
ПСИХОЛОГИЕЙ