

В.К.САФОНОВ

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТСМЕНА

**слагаемые
успеха**



Владимир Сафонов

**Психология спортсмена:
слагаемые успеха**

«Спорт»

2017

УДК 796.01:159.9(075.8)
ББК 88.4

Сафонов В. К.

Психология спортсмена: слагаемые успеха /
В. К. Сафонов — «Спорт», 2017

ISBN 978-5-906839-90-9

Предлагаемая читателю книга не является классическим вариантом научной монографии по конкретной теме с исчерпывающим анализом достижений науки и публикацией собственных научных результатов. Она представляет собой обобщение теоретических, научно-исследовательских и практических работ по психологической проблематике в сфере спорта на протяжении 30 лет. В ходе исследований, практической работы со спортсменами, наблюдений за их поведением на тренировках и соревнованиях автор постоянно задавался вопросом: что мешает показать тот уровень результата, который неоднократно показывается в «домашних условиях»? Так постепенно формировалось понимание роли и значения психического состояния, мотивационной сферы, диалога двух «Я», осознанности целей, психологических аспектов подготовки, комплексности психодиагностики, психотехник формирования необходимых качеств психики спортсмена.

УДК 796.01:159.9(075.8)

ББК 88.4

ISBN 978-5-906839-90-9

© Сафонов В. К., 2017

© Спорт, 2017

Содержание

От автора	7
Глава 1. Психология спорта как направление психологической науки	10
1.1. Уникальность психологии спорта	10
1.1.1. Проблематика психологии спорта	11
1.2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности	13
1.2.1. Актуальность психологического обеспечения в спорте	14
1.2.2. Направления психологического обеспечения подготовки спортсменов	17
1.2.3. Два направления практической психологии спорта	18
1.3. Психологические основы надежности в спорте	23
1.3.1. Структурные и функциональные основы надежности	23
1.3.2. Макро- и микроуровни надежности в спорте	25
1.4. Психологический контроль и управление спортивной деятельностью	27
1.4.1. Этапы психологического контроля и управления	28
Глава 2. Теоретические основы психологии спорта	31
2.1. Системная организация функционирования психики	31
2.1.1. Уровни организации функционирования соматики и психики	31
2.1.2. Внутреннее и внешнее кольца регуляции и управления	34
2.2. Категории психических явлений и их роль в спортивной деятельности	36
2.2.1. Категория психических процессов	36
2.2.2. Категория психических свойств	37
2.2.3. Категория психического состояния	37
2.2.4. Психическое состояние и состояние психики	39
2.2.5. Временные характеристики категорий психических явлений	39
2.3. Структурно-функциональная модель психического состояния спортсмена	41
2.3.1. Проблема функции психического состояния	42
2.3.2. Составляющие психического состояния	44
2.3.3. Проблема компонентов психического состояния	46
2.4. Мотивационная сфера как системообразующий фактор спортивной деятельности	50
2.4.1. Устойчивость/динамичность целенаправленности поведения и деятельности	50
2.4.2. Структурно-функциональные основания критериев достижения цели	50
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Владимир Сафонов

Психология спортсмена: слагаемые успеха

Памяти Учителя Евгения Павловича Ильина

© Сафонов В. К., 2017

© Оформление. ООО «Издательство “Спорт”», 2017

От автора

В последнее время меняется отношение к психологии и спортивным психологам в отечественном спорте. Еще 15 лет назад общепринятым считалось, что тренер – «лучший психолог», да и психолог-то нужен «слабакам», а таким нечего делать в большом спорте. Сегодня ситуация в корне меняется. Абсолютно в каждом интервью тренеры, сами спортсмены и даже руководители федераций, говоря об очередном не столь успешном выступлении наших спортсменов, используют термин «психология» и его производные, правда, не раскрывая что имеется в виду. Более того, о целесообразности работы психологов в российских сборных говорят только приглашенные иностранные тренеры. Отечественные специалисты считают, что спортсмены больше доверяют тренерам, а спортивные руководители спрашивают: «Где эти психологи?».

С февраля 2015 г. веду блог «Записки психолога» на портале sports.ru. Первоначально предполагал рассказать, что такое психология в спорте и кто такой спортивный психолог. Был удивлен количеством пользователей, интересующихся материалами «записок». За 25 лет чтения лекций по психологии спорта у меня не было в общей сложности такого числа слушателей. Оказалось, спортсменов, тренеров, болельщиков, представителей науки, даже тренеров сборных – всех интересует одно: что происходит со спортсменом в конкретных ситуациях спортивной борьбы, почему предстартовые заявления чаще не сбываются? Наибольший интерес вызвали статьи о «социальной безопасности», «болевым финишном синдроме», «коллективном игровом мышлении», «чемпионах тренировки», «концентрации», именно тех психологических феноменов, которые проявляются практически в каждом старте у большинства спортсменов независимо от их спортивного статуса.

Особую дискуссию в спортивных аудиториях всегда вызывает обсуждение мотивационных установок: что лучше – стремиться к победе или избегать ошибок? Как добиваться успеха? Психология успеха заключается в трех «У» – «уверенность-удовольствие-удовлетворенность». Уверенность – адекватность постановки цели оценке своих возможностей и подготовленности. Удовольствие – эмоциональное (позитивное) отношение к происходящему, когда развитие событий соответствует ожидаемому. С удовлетворением сложнее – спорт без ошибок не бывает. Вопрос заключается в том, как относиться к ошибкам – бояться или не бояться их совершать? У каждого спортсмена (команды) есть грань боязни совершения ошибки, пределом которой является страх наказания. Отсюда и мотивационная установка – «должен, обязан» или «хочу, могу, сделаю». Надеюсь, знакомство с материалами книги поможет читателю разобраться в слагаемых успешности не только в спорте.

Однажды в интервью автор данной книги сказал: «Прелесть работы спортивного психолога в том, что негативного результата не бывает». Это вызвало резонанс в среде специалистов-психологов и возражение по поводу амбициозности такого заявления. За годы практической работы убедился в этом – контакт, общение со спортсменом дает ему знание – понимание – чувство себя. Это то, что является основой психологической культуры – умение управлять своими эмоциями. Долгое время веду научно-практические семинары по спортивно-психологической тематике. Собираются молодые и зрелого возраста специалисты, позиционирующие себя спортивными психологами, работающие психологами в ДЮСШ, в клубах, даже в профессиональных командах или планирующие это делать в ближайшее время. Семинар начинаю с разговора о том, что профессия психолога, особенно спортивного, уникальна. Каждый здравомыслящий человек занимается психодиагностикой и психоанализом, готовит заключения и выдает рекомендации. Более того, учит других «психологов». Про спорт и говорить нечего. Кто не может назвать причины проигрыша нашей команды или провального старта известного спортсмена? Такая уникальность пронизывает

весь российский спорт, и чем выше уровень, тем разнообразнее профессиональная принадлежность специалистов, называющих себя психологами в спорте. Могу сослаться на интернет – огромное количество сайтов предлагают спортсменам решить их проблемы. Это вопрос профессиональной этики.

Вопрос профессиональной принадлежности спортивного психолога – чрезвычайно интересная тема. Прошло то время, когда говорилось: «психолог нужен слабакам», «лучший психолог – батюшка», «если тренер не психолог, то какой он тренер». Сегодня психология в спорте стала чрезвычайно популярна, ее называют инновационным направлением науки XXI в. («Психология спорта», 2011). Когнитивные психологи предлагают проблемы ошибок спортсменов решать «ускорением когнитивных процессов» (Аллахвердов, 2012). Бизнес-тренеры идут в футбольные команды и решают вопросы коллективной и индивидуальной мотивации. Психиатр предлагает новый метод психологической подготовки – гомеопатиотерапия – «даешь таблетку, и она действует на молекулярном уровне». Экстрасенс по фото дает прогноз выступления на соревнованиях или «не видит, как выступит» этот спортсмен и т. п.

Не один год продолжаются разговоры о том, кто должен претендовать на статус спортивного психолога. Принципиально: это врач (психиатр, психотерапевт, физиотерапевт и др.) или не врач? И если последнее, то с каким образованием? А может, как заявил в свое время известный спортивный психолог Р. М. Загайнов, «спортивным психологом может быть только тот, кому “свыше дано”»!?

Вопрос статуса и образования психолога в спорте не риторический. От понимания сути его предмета деятельности формулируются требования к специалисту. Практическая деятельность спортивного психолога реализуется в рамках психологического обеспечения (идеально в структуре КНГ) и психологического сопровождения. Это не одно и то же, одно не дублирует другое. На собственном опыте пришел к заключению, что психолог в штате спортивного коллектива не может быть личным психологом спортсмена. Первый занимается психологическим обеспечением, второй – сопровождением. Непонимание этого чревато потерей контакта со спортсменом(ами).

Мое глубокое убеждение: практикующий спортивный психолог должен иметь целостное представление о принципах и механизмах функционирования психики человека как системного образования, психических явлениях и психологических свойствах, обуславливающих выполнение спортивной деятельности. Можно дискутировать по поводу базового образования спортивного психолога, но очевидный факт – все состоявшиеся в профессиональной среде спортивные психологи прошли этап получения психологического образования.

Предлагаемая читателю книга не является классическим вариантом научной монографии по конкретной теме с исчерпывающим анализом достижений науки и публикацией собственных научных результатов. Она представляет собой обобщение теоретических, научно-исследовательских и практических работ по психологической проблематике в сфере спорта на протяжении 30 лет. В ходе исследований, практической работы со спортсменами, наблюдений за их поведением на тренировках и соревнованиях автор постоянно задавался вопросом: что мешает показать тот уровень результата, который неоднократно показывается в «домашних условиях»? Так постепенно формировалось понимание роли и значения психического состояния, мотивационной сферы, диалога двух «Я», осознанности целей, психологических аспектов подготовки, комплексности психодиагностики, психотехник формирования необходимых качеств психики спортсмена.

Центральной проблемой психологии успешности спортсмена является психическое состояние как интегральное проявление функционирования психики «здесь и сейчас», как

«внутренняя характеристика системы», обуславливающая процессуальные и результирующие переменные деятельности и, как следствие, конечный спортивный результат.

Так последовательно выстраивался предмет практической деятельности спортивного психолога – то психическое состояние спортсмена, в котором он пришел к психологу, и то психическое состояние, в котором он оказался перед, во время и после соревнования.

Глава 1. Психология спорта как направление психологической науки

1.1. Уникальность психологии спорта

Многие годы читая лекции студентам-психологам по курсу «Психология спорта», автор убедился, что в первую очередь нужно обосновать состоятельность психологии спорта как научного и практического направления деятельности психологов. Зачастую получается, что каждый, кто интересуется спортом хотя бы по новостным передачам, готов дать заключение о психологии спортсмена. Даже в среде психологов многие считают – ну что там особенного в спорте и берутся за психологическую подготовку спортсменов. Такова иллюзорная простота и доступность спорта.

Предлагаю студентам перечислить известные им направления психологической науки; называется 15–20 направлений. После этого привожу классификацию направлений психологической науки, данную Б. Г. Ананьевым (1963) – общая психология, социальная психология, педагогическая психология, психология труда и инженерная психология, а также авиационная психология и психология спорта. При этом подчеркиваю, что последние два направления ученый объединял, объясняя это тем, что они занимаются исследованием деятельности в особых условиях, требующих от человека мобилизации всех физических и духовных сил. А в другой работе Б. Г. Ананьев писал, что центральной в психологии должна стать проблема гармонического развития человека, определения границ потенциальных возможностей (Ананьев, 1977). В этом он видел резервы развития конкретного человека и человечества в целом. При этом именно исследования в области спорта назывались идеальными условиями для изучения максимальных возможностей человека в поведении и деятельности.

В занятиях спортом, спортивных единоборствах, экстремальности соревновательных ситуаций наиболее полно и непосредственно проявляются особенности психики человека. Об этом же в 60–80-е годы прошлого столетия писали исследователи деятельности человека в особых условиях – Б. Ф. Ломов, Г. М. Заракровский, Ю. М. Забродин, Н. Д. Завалова, В. А. Пономаренко и др. Исследования поведения и деятельности человека в ситуациях максимальной реализации функциональных возможностей дают знания о его потенциальных резервах, открывают перспективы понимания принципов и механизмов функционирования процессов жизнедеятельности организма и личности. В этом заключается исключительность психологии в спорте.

В истории психологической науки термин «психология спорта» и само направление появились раньше, чем термин и направление общей психологии, да и остальные направления психологии формировались позже – уже в 20–30-е годы прошлого столетия. Это произошло только потому, что спорт оказался той сферой деятельности человека, в которой сама практика показала, что психология непосредственно влияет и проявляется именно в успешности, результативности выступления на соревнованиях.

Спорт является единственной сферой деятельности, в которой человек (спортсмен) сознательно стремится к максимальным нагрузкам, видя в этом единственное условие повышения своих возможностей, роста спортивных результатов. В этом заключается уникальность спорта, спортивной деятельности, специфика психологии спорта как направления психологической науки. В сознательном стремлении развивать необходимые качества и максимально их реализовывать в ходе соревнования заключается специфика реализации функциональных возможностей в спорте. Во всех остальных сфе-

рах деятельности и жизнедеятельности работает принцип минимизации усилий, затрат на достижение цели. В ряде видов профессиональной деятельности (военные, спасатели, работа в особых условиях, экстремальных ситуациях) и жизнедеятельности (здоровый образ жизни, рекреационная физкультура, превенция рискованного поведения) используются принципы спортивной деятельности, но это как средство формирования необходимых функциональных и психологических качеств личности человека. Именно поэтому спорт оказывается идеальным объектом исследования резервов человека, принципов и механизмов регуляции функционирования подсистем организма и психики, поведения человека в ситуациях экстремальности внешних и внутренних условий деятельности. Из этого следует, что психологию спорта нельзя рассматривать только как прикладную дисциплину, задачи которой ограничиваются конкретными потребностями физкультурно-спортивной практики. Уникальность объекта исследований предопределяет вклад психологии спорта в развитие общей теории и практики психологической науки.

Е. П. Ильин (2008) определяет психологию спорта как «науку о человеке в сфере спорта». При этом автор добавляет, что «необходимость появления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью (стремлением к победе), большими, а иногда и предельными, физическими и психическими нагрузками».

1.1.1. Проблематика психологии спорта

В систематизации наук прикладное направление конкретной науки должно отвечать ряду требований – иметь свою теоретическую и практические задачи, и при этом не должно быть дублирования, повторения задач других направлений науки. В противном случае речь идет о некорректности, несостоятельности выделяемого научного направления. В отношении психологии спорта теоретическая задача заключается в *изучении принципов и механизмов поведения и деятельности в ситуациях максимальной реализации функциональных возможностей. В качестве практических задач рассматриваются – психологическое обеспечение подготовки спортсмена, психологическое сопровождение его деятельности, а также пропаганда двигательной активности как средства сохранения, восстановления и укрепления здоровья* (Ильин и др., 1989).

Важным вопросом любой науки является формулирование собственной проблематики, направленной на решение практических задач. В психологии спорта выделяется несколько групп проблем. Это прежде всего психологические аспекты деятельности спортсмена и тренера, «работающие» на повышение его подготовленности, соревновательной успешности. Во многих видах спорта присутствует элемент субъективности в судействе. Это порождает у участников спортивных баталий – спортсменов, тренеров, болельщиков – недовольство, претензии к действиям и решениям спортивных судей. В последние два десятилетия спорт стал одной из прибыльных сфер бизнеса – растут гонорары спортсменам, соревнования превращаются в развлекательные телешоу с баснословной стоимостью рекламных видеороликов и рекламы на стадионах, расширяется спонсорство с целью продвижения продукции на рынок и многое другое. Также нужно добавить, что спорт вновь, как в середине прошлого столетия, становится значимым фактором в общественной жизни. Это обуславливает формулирование психологической проблематики спорта. Сложились четыре направления: психология спортсмена и спортивной деятельности; психология деятельности тренера; психология судейства; психология организации спортивных мероприятий.

Психология спортсмена и спортивной деятельности занимает в этом перечне особое положение. Это своего рода систематизирующий фактор, объединяющий все остальные направления психологии спорта. Именно достижения спортсменов на пределе возможно-

стей делают спорт популярнейшим социальным явлением на всей планете. Остальные же направления являются сопутствующими факторами достижений спортсменов.

Спортивная деятельность представляет собой формы целенаправленной двигательной активности: спорт высших достижений; массовые формы занятия спортом; детский и юношеский спорт; рекреационная физкультура. Как видно, рекреационная физкультура ставится в один ряд со спортом высших достижений. Причина этого в одном – стремление занимающегося к максимально возможным нагрузкам. Конечно, можно говорить о человеческом подвиге спортсменов-паралимпийцев, но и те, кто занимается в группах здоровья или лечебной физкультуры, также ставят перед собой амбициозные цели, а их достижение связано с функциональными нагрузками, компенсацией или восстановлением утраченных функций, сохранением или даже повышением функциональных кондиций. Как в высшем спорте, так и в рекреационной физкультуре цели достигаются через нагрузки, истощение функциональных возможностей в процессе занятий и последующей гиперкомпенсации. Только так возможен рост функциональных возможностей. Но все это происходит только в том случае, если выполняемые нагрузки, с одной стороны, соразмерны возможностям и не приводят к перетренированности (хроническому истощению, постоянному недовосстановлению функциональных возможностей), обострению хронических заболеваний. Чрезмерность тренировочных нагрузок – одна из типичнейших особенностей занятия спортивной деятельностью. Другая крайность – когда нагрузки столь незначительны, что не вызывают истощения текущих функциональных ресурсов и, как следствие, не ведут к реакции гипервосстановления.

В середине XX в. перед спортивной наукой стояла задача оптимизации тренировочных нагрузок с тем, чтобы повысить эффективность, КПД тренировочного процесса. Сегодня специалистами от спорта ставится та же задача. Так В. Сальников, трехкратный олимпийский чемпион, в интервью по случаю вступления в должность президента Всероссийской федерации плавания подчеркнул, что одной из главных задач видит оптимизацию тренировочных нагрузок, а не стремление к постоянному их увеличению.

Следует добавить, что тогда и сейчас причина заключалась в неучете внешних и внутренних психологических факторов занятия спортом. Под внешними факторами имеются в виду условия, организация, содержание тренировочного процесса, соревновательная борьба – спортивная деятельность. Под внутренними факторами – вся совокупность индивидуальных, индивидуальных, личностных особенностей – психология спортсмена. Адекватность-неадекватность реагирования организма на тренировочную нагрузку или соревновательную ситуацию прежде всего проявляется на психическом уровне регулирования спортивной деятельности. Отношение спортсмена к тому, что он делает на тренировке может «прибавить», а может «убавить» силы в выполнении задания, а в соревновательной борьбе равных по силам соперников психология спортсмена приобретает решающее значение.

1.2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Научное обеспечение представляет собой совокупность научно обоснованных мероприятий по учету факторов, прямо или косвенно влияющих на деятельность человека. Спорт выступает объектом исследования многих научных дисциплин. В спортивной педагогике выделяется ряд научных дисциплин, обуславливающих конкретные основы спортивной деятельности – педагогические, физиологические, биомеханические, экологические, эргономические и психологические (Зациорский, 1982). Каждое научное направление имеет свой предмет изучения. Названные основы условно можно сгруппировать на внутренние и внешние по отношению к спортсмену. Первые – это биохимические (процессы гомеостаза), физиологические (соматические процессы) и биомеханические (собственно выполнение движения). Второе – экологические (условия внешней среды) и эргономические (экипировка и снаряжение спортсмена, особенности спортивного сооружения). Педагогические и психологические основы можно назвать внешне-внутренними основами, поскольку речь идет, с одной стороны, о воздействии тренера на спортсмена, а с другой – насколько это воздействие продуктивно, т. е. насколько воспринимается спортсменом. Нужно вспомнить слова А. Ц. Пуни, который говорил, что объектом управления и регуляции у спортсмена является собственный организм.

Между выделяемыми научными основами прослеживается лишь относительная связь. Такое положение вызвано прежде всего нечеткостью определения самих основ, их системной организацией. В большей степени это касается именно психологических основ физкультурно-спортивного движения.

Спорт, безусловно, междисциплинарная проблема, но между разными науками должна быть определена функциональная взаимосвязь, вскрывающая суть механизмов исследуемого явления (рис. 1.1). Коль скоро спортивная деятельность представляет собой целостное явление в жизнедеятельности человека, выделяемые структурные элементы (основы) должны функционально объединяться системообразующим фактором, без которого вся структура теряет смысл, свою системность и целостность. Таким фактором могут быть только психологические основы (Ильин и др., 1989).

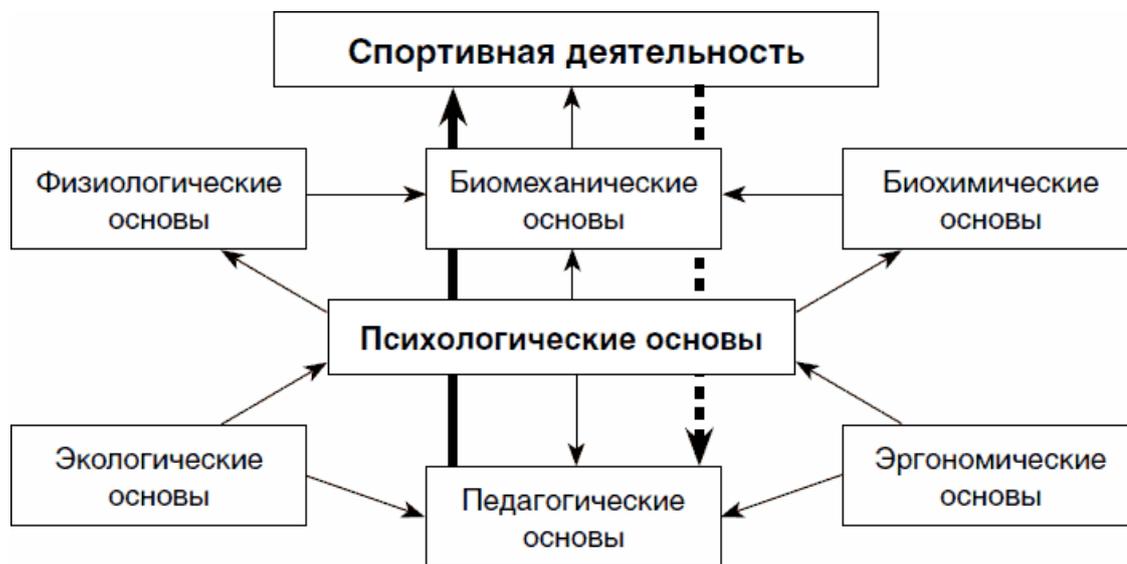


Рис. 1.1. Функциональная связь научных основ спорта

С 20–30-х годов XX столетия спорт становится объектом психологических исследований. Спортивными психологами накоплен большой практический опыт. Вместе с тем необходимо отметить отсутствие четкости не только в использовании психологической терминологии, но и понимании сути психологических основ в спортивной деятельности. Так, ставший модным в последнее время термин «психологическая подготовка» (а иногда и «психическая подготовка») подчас охватывает все многообразие задач подготовки спортсменов. В большом количестве публикаций по одному-двум показателям (чаще психофизиологическим) делается заключение о готовности спортсмена к старту, о его функциональном и психическом состоянии. Все это свидетельствует об уровне компетентности тех, кто имеет отношение к подготовке спортсменов.

За четыре месяца до Олимпийских игр тренер сборной обратился с конкретной проблемой – нет нужного результата. Он все понимает, Игры у него не первые. В ходе беседы оказалось, что он уже обращался к ясновидящему, но тот «не видит, каким на финише будет» этот спортсмен. Другой случай. Известный тренер после не столь успешного выступления спортсмена обращается с указанием (!) – срочно заняться психорегуляцией. Он (тренер – В. С.) «сам это может, но времени не хватает – надо готовиться к олимпиаде».

Причинами такого положения следует признать недостаточность проработки научных основ психологии в спорте, низкий уровень психологической образованности специалистов, занятых в подготовке спортсменов.

1.2.1. Актуальность психологического обеспечения в спорте

Современное физкультурно-спортивное движение насчитывает немногим более ста лет. Из увлечения отдельных представителей общества спорт превратился в массовое явление общественной жизни. Сегодня это одно из эффективных средств охраны общественного здоровья. Велика роль спорта как социального фактора жизнедеятельности общества как на внутригосударственном, так и международном уровне. Спорт XXI в. – один из самых выгодных в финансовом отношении бизнесов. Увеличилась интенсивность тренировочных нагрузок. Постоянно обновляются рекордные достижения, опровергая представления о пределах возможностей человека. Вместе с тем практика подготовки спортсменов свидетельствует о недостаточной эффективности учебно-тренировочного процесса.

Данные, накопленные в лаборатории спортивной психологии факультета психологии СПбГУ, свидетельствуют, что спортсмены от уровня КМС и выше во много раз чаще нуждаются в психокоррекционной работе. Это проблема психологического травматизма в спорте. Сегодня в XXI в., как и 30 лет назад, следует констатировать пренебрежительное отношение со стороны спортивных функционеров к психологическому обеспечению подготовки спортсменов. Ярким примером этого могут быть последние олимпиады когда место психологии в спорте формулировалось однозначно – настроить на победу лучше тренера или «группы поддержки» никто не может. Забывается, что именно психика осуществляет регуляцию соматики организма. Функциональный травматизм всегда сопряжен с проявлением неадекватных реакций психики на ситуацию спортивной деятельности. Значительно чаще спортивные нагрузки приводят к психологическому перенапряжению и как следствие – к снижению адаптивных (прежде всего мобилизационных) возможностей психики. В результате происходит увеличение функциональных затрат на выполнение той же самой деятель-

ности, снижение функциональных возможностей спортсмена, и в итоге возрастает вероятность функциональной травмы.

Длительное напряжение психики, без восстановления психической свежести, последовательно ведет к состоянию психологического пресыщения (потеря интереса, появление раздражения, даже отвращения к выполняемым заданиям), состоянию психического (эмоционального) выгорания (на фоне постоянного эмоционального напряжения появления чувства опустошенности, истощенности своих возможностей), невротическим состояниям (страх выполнения спортивного упражнения, повышенная раздражительность, мнительность).

Вот некоторые результаты психологического обследования легкоатлетов (48 ЗМС и МСМК, 89 МС, 67 КМС, всего 204 спортсмена) – кандидатов и членов сборной России (Сафонов, 2007):

– 63 спортсмена с выраженным тонусом состояния компенсируемой (контролируемой сознанием) психической напряженности (ситуативное проявление капризности, неустойчивости настроения, повышенной раздражительности, появления неприятных ощущений в мышцах, желудке, голове);

– 31 спортсмен в состоянии некомпенсируемой психической напряженности (независимо от ситуации нарастающая и несдерживаемая раздражительность, возможны агрессивные формы поведения в отношении близких, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, ожидание неприятностей);

– 21 спортсмен в состоянии общего депрессивного настроения (подавленность, угнетенность, заторможенность, пассивность, снижение общего тонуса, неверие в свои силы, обидчивость, уменьшение, а то и отказ от тренировочной работы). Итого 56 % спортсменов.

А. В. Алексеевым (2003) получены весьма близкие результаты обследования членов сборных команд страны – у 47 % есть симптомы нервно-психического неблагополучия. Более жесткое заключение делается зарубежными специалистами – 10–15 % профессиональных спортсменов имеют не только психические проблемы, но и психические заболевания (Moran, 2003, Vegel, Burton, 1999, Tofler, Morse, Miller, 2005). Во всех случаях необходимо внесение изменений в организацию тренировочных и восстановительных режимов, необходимы индивидуальные психоконсультативные мероприятия со спортсменами. Причина такого положения не столько в величине тренировочных нагрузок, и тем более не в ненормальности психики спортсмена, сколько в неучете психологических особенностей спортсмена, постоянном мобилизационном напряжении психики, приводящем к психическому истощению и как следствие – к психическим расстройствам, срывам.

Успешно складывается спортивный сезон. Подряд выигрываются все соревнования. Остаются три недели до главного старта, и на тренировке спортсмен устраивает истерику, бросает в тренера спортивный инвентарь, оскорбляет всех, кто попадает под руку, обвиняя их в том, что они желают ему провала.

Другой аспект проблемы травматизма – мотивационная сфера спортсмена. По статистике всего 0,004 % спортсменов, отдавших спорту большую часть своей жизни, доходят до уровня МСМК, 70 % прекративших занятие спортом на уровне до КМС основной причиной завершения спортивной карьеры называют потерю интереса к занятиям и осложнение отношений с тренером. Кроме этого, все подчеркивают свое негативное отношение к спорту высших достижений. Исследования мотивационной сферы спортсменов юношеского и юниорского возраста показывают, что главная причина появления непростых отношений у спортсмена с тренером – расхождение целей деятельности тренера и спортсмена. Тренера интересует одно – результат и его рост. У спортсменов по мере взросления и роста спортивной квалификации наблюдается динамика в мотивах. Если на начальных стадиях

цели совпадают (6–8-летние спортсмены мечтают быть такими же, как их кумиры), то спустя время спортсмен начинает задумываться, как осуществляется тренировочный процесс («социально-познавательный» мотив), с формированием личного смысла (осознания личной значимости) занятий спортом ведущими становятся мотивы «самоутверждения».

Вопрос заключается в следующем: кто должен подстраиваться – спортсмен под тренера или тренер под спортсмена? Период спортивного совершенствования – это возрастной период развития, становления личности спортсмена. При всей значимости для спортсмена достижения высоких спортивных результатов не менее актуальным оказывается стремление к социальному самоутверждению. Чем старше спортсмен, чем выше он поднялся в спортивной иерархии, тем значимее для него потребность самоутверждения не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности. Непонимание этого тренером, спортивным руководством порождает у спортсмена чувство неудовлетворенности, провоцирует психическую напряженность, снижает стремление спортсмена к самореализации своего потенциала в спорте. До 90 % спортсменов – МС и МСМК – отмечают неудовлетворенность не только своими спортивными достижениями, но и самим фактом многолетнего занятия спортом. По степени значимости соответственно называются: размытость или отсутствие личных перспектив как в спорте, так и после спорта; взаимоотношения в спортивных коллективах; и только на третьем месте – условия и организация занятия спортом.

Особая проблема психологического травматизма – окончание спортивной карьеры. По данным FEPSAC (European Federation of Sport Psychology), 85 % спортсменов, членов сборных команд, считают, что спорт помешал им в устройстве своей жизни после спорта (1998). Спортсмены отмечают трудности личностной адаптации к новым условиям жизни. Подчеркнем только психологические факторы: неадекватность самооценки себя, своих возможностей в новых условиях; чувство потери темпа в профессиональном становлении по сравнению со сверстниками; чувство одиночества, отсутствия поддержки в решении жизненных проблем. Неудовлетворенность своими спортивными достижениями мы уже отмечали.

Другой аспект занятия спортом – это его непопулярность в детском, юношеском возрасте, среди молодежи. В обществе плохо развита физическая культура как культура тела, культура здорового образа жизни. В настоящее время как самостоятельная область физической культуры и спорта выделяется массовый спорт (занятия спортом для себя в свободное время и как этап спортивного совершенствования). Проводимые нами опросы показывают, что только 20 % занимающихся в группах здоровья регулярно посещают занятия на протяжении многих лет, остальные занимаются от 3 до 8 месяцев. Причины прекращения занятий – в обострении хронических заболеваний, функциональный травматизм, чувство усталости, потеря интереса. В то же время организация психологического обеспечения в группах инвалидов, занимающихся рекреационной физкультурой, свидетельствует об обратном: заинтересованность в занятиях; повышение функциональных возможностей; формирование положительной мотивации на занятия; появление желания участвовать в соревнованиях. Организация психологической службы на всех уровнях занятия спортом – одно из условий предупреждения функционального и психического травматизма подготовки спортсменов.

Необходимо отметить, что решение конкретных вопросов научного обеспечения подготовки спортсменов обязательно включает в большей или меньшей степени проработку абсолютно всех проблем психологии спорта. В этом заключается их системная взаимосвязь, поскольку объектом исследования в спорте является организм, личность, индивидуальность спортсмена. В практике же работы спортивного психолога предметом его деятельности оказывается вся совокупность особенностей психики спортсмена.

1.2.2. Направления психологического обеспечения подготовки спортсменов

Индивидуализация приемов управления спортивной деятельностью. Это касается форм общения (в первую очередь тренера, а также обслуживающего персонала) со спортсменом: стиль общения; постановка заданий на тренировку, соревновательных установок; элементы эмоциональной поддержки; характер секундирования. Совокупности типологических, индивидуально-психологических, личностных и субъектных особенностей позволяют устанавливать специфику индивидуального стиля выполнения спортивной деятельности: особенности разминок, заминок; «жесткость-мягкость» тренировочного процесса; планирование организационной и содержательной стороны тренировочных занятий; приемы и длительность процедур по восстановлению функциональной и психической свежести; особенности «подвода» к соревнованиям; проявление требовательности к себе во время тренировки (завышенное, адекватное, заниженное).

Особое место в психологическом обеспечении занимают работы по психологическому контролю переносимости спортсменом тренировочных нагрузок, готовности к соревнованию. Зная индивидуальные нормы психического состояния спортсмена и осуществляя диагностику оперативных компонентов психического состояния непосредственно перед тренировкой и даже в ходе нее (это относится к нагрузочным и предсоревновательным циклам), становится возможным оперативно готовить заключения: о функциональной работоспособности спортсмена «здесь и сейчас»; о степени соответствия особенностей психофизиологической регуляции (в данный момент) характеру выполняемой тренировочной работы; о проявлениях регуляторных тенденций к максимализации или экономизации трат энергетических ресурсов организма.

В совокупности с данными первого направления это позволяет вносить изменения в характер тренировочной работы, а в ходе тренировки – в дозировку нагрузки по объему и интенсивности, содержанию. Достаточно продолжительный (до одного сезона) опыт работы с конкретным спортсменом позволяет устанавливать индивидуальные психологические и психофизиологические корреляты соревновательной успешности, определять параметры оптимального психического состояния для тренировочной работы, параметры состояния боевой готовности, предстартовой лихорадки и апатии в соревновательной деятельности.

Индивидуализация подготовки спортсмена и контроль переносимости тренировочных нагрузок – не что иное, как условия оптимизации внешних и внутренних факторов спортивной деятельности с целью повышения продуктивности тренировочной работы.

Психологические средства восстановления функциональной работоспособности и психической свежести. Это комплекс мероприятий, в котором существенную роль играют формализованные и неформализованные приемы воздействия на психическое состояние спортсмена со стороны тренера и психолога, приемы психической саморегуляции состояния. Весьма перспективными являются приемы, основанные на глубинном мышечном расслаблении, сосредоточении (концентрации) внимания, использовании психотехнических приемов. Опыт обучения спортсменов указанным приемам показывает определенную избирательность в овладении ими. Это постоянно ставит перед психологом задачи поиска индивидуальных форм ведения такой работы со спортсменами. Также нужно подчеркнуть, что повышение продуктивности использования психологических приемов восстановления функциональной и психической работоспособности заключено в формировании уже у начинающих спортсменов навыков самоконтроля и психорегуляции своего состояния (воспитание культуры управления своими эмоциями).

Оптимизация социально-психологического климата спортивной деятельности.

С одной стороны, социально-психологические факторы составной частью учитываются в названных выше направлениях психологического обеспечения. Психологический климат в спортивном коллективе одинаково важен как в командных, так и индивидуальных видах спорта, т. к. имеет особую значимость в связи с целями спортивной деятельности – максимальная реализация возможностей спортсмена. Взаимоотношения в команде могут быть мобилизующим фактором, а могут оказаться демобилизующим. Эти вопросы органически включены в спортивную деятельность.

После 6-недельного сбора спортсмен с раздражением говорит о том, как его «все достали». Оказывается, тренер и многие из обслуживающего персонала были с семьями. Тренер делился с женой, как непросто работать с этим спортсменом. И она из лучших побуждений, зная, как важны взаимоотношения тренера и спортсмена, стала спортсмену рассказывать, как муж относится к нему, как переживает неурядицы в их взаимоотношениях, как он должен постараться не расстраивать своего тренера.

Психологическое сопровождение спортсмена. Практика работы в сфере спорта высших достижений свидетельствует о достаточно высоком проценте спортсменов, имеющих устойчивые генерализованные формы психологических особенностей, вызванные именно спецификой спортивной деятельности. У каждого спортсмена есть в той или другой степени чувство неудовлетворенности своими результатами. Это нормально, когда при достижении одного результата ставится задача достижения следующего. Когда же неудовлетворенность показанным результатом становится навязчивой, это оказывается главным фактором, мешающим дальнейшему росту спортсмена. Оказывается, психолог (спортивный психолог) может помочь разобраться в истинной причине неудовлетворенности, негативной оценке спортивных достижений. Доверительность отношений спортсмена и психолога создает условия для психологического сопровождения его тренировочной и соревновательной деятельности – учету психологических факторов, сопутствующих и мешающих успешности деятельности спортсмена, изменению отношения к происходящему, прошлому и будущему.

Коротко, одной фразой: психологическое обеспечение – это учет психологических факторов в многогранной подготовке спортсмена. Нетрудно заметить, что все направления психологического обеспечения в конечном итоге направлены на психическое состояние спортсмена. Из собственной практики сделал заключение – практическая работа психолога начинается с психического состояния спортсмена и заканчивается психическим состоянием, в котором он оказывается перед стартом.

1.2.3. Два направления практической психологии спорта

В настоящее время идет процесс экстенсивного развития как подготовки спортивных психологов, так и внедрения психологии в спортивную практику. Об этом можно судить по количеству участников на научно-методических семинарах по вопросам практической психологии спорта высших достижений, увеличению заявок на их проведение. Про сайты с предложением обучить/повысить квалификацию для работы психологом в профессиональном спорте и/или предложить свои услуги по подготовке будущих чемпионов и говорить не приходится. Такое впечатление, что все они (сайты) делаются под копирку. Не могу согласиться с диалектическим законом о переходе количества в качество, первое условие которого – преобладание «нового от старого». Создается впечатление: то, что было сформулировано 30–40 лет назад, – это каменный век, и надо вновь «изобретать велосипед».

Психология – уникальная наука. Сколько специалистов, столько толкований терминов. Каждый раз на конференциях задаются вопросы и возникают дискуссии по поводу того или другого термина. Поразительно: вроде бы собираются специалисты, а договориться о терминах не могут.

Когда-то автор этой книги был студентом первого набора на факультет психологии ЛГУ. Высшую математику читал угрюмый пожилой доцент, который постоянно задавал вопрос: «Ну что это за наука – психология?» И сам отвечал: «Встретились два математика – один современный, другой из средневековья. Через пять минут у них полное взаимопонимание. А у вас каждый раз, когда собираются психологи, через три часа выясняется, что они не понимают друг друга!». Последнее время всё чаще вспоминаю этого математика.

Одна из проблем психологии – это нестрогость терминов. Ладно бы только это, проблема не в назывании, проблема в том, как раскрывается суть феномена, обозначаемого конкретным термином. Из этого вытекает содержательная сторона решения исследовательских и практических задач, стоящих за этим феноменом. Это создает препятствия в работе психолога, как в этическом плане, так и в плане решения проблем конкретного спортсмена.

Спорт является объектом исследования многих научных дисциплин. В спортивной педагогике выделяется ряд научных дисциплин, обуславливающих конкретные основы спортивной деятельности – педагогические, физиологические, биомеханические, экологические, эргономические и психологические (Зациорский, 1982), которые составляют базис научного обеспечения спорта. Между выделяемыми научными основами прослеживается лишь относительная связь. Сегодня, в XXI в., по-прежнему обсуждается вопрос о месте и роли психологии в большом спорте. На вопрос «Что является системообразующим фактором в этих основах?» – даже от докторов наук нередко получаешь ответ: физиологические, биомеханические, педагогические, если они – представители этих направлений.

Коль скоро субъектом спортивной деятельности является спортсмен, а предметом его деятельности, по высказыванию А. Ц. Пуни, является собственный организм и тело, то основой, объединяющей остальные направления научного обеспечения, могут быть только психологические основы. Именно психологические основы функционально замыкают на себя все остальные по принципу детерминизма «внешнее преломляется через внутреннее».

Действительно, занимаясь практической психологией, сделал для себя несколько открытий. Это касается направлений практической работы психолога и статуса спортивного психолога. В формулировании практической задачи психологическое обеспечение и психологическое сопровождение идут через запятую. Да, психологическое сопровождение – одно из направлений психологического обеспечения, однако специфика работ по психологическому сопровождению накладывает жесткие этические требования конфиденциальности такой работы. Один и тот же специалист-психолог, ведущий в спортивном коллективе работу по психологическому обеспечению, не сможет (!) вести продуктивную работу по психологическому сопровождению.

Таким образом, направлений практической работы два – *психологическое обеспечение* подготовки спортсменов и *психологическое сопровождение* его жизнедеятельности в период занятия спортом. Должен заметить, что сегодня очень часто в высказываниях специалистов (устных и печатных) эти термины не разводятся, а используются как синонимы. Другой раз дается пояснение, что в английском языке это одно и то же – *psychologilsupport*. И, таким образом, различий в психологическом обеспечении и сопровождении нет.

Термины «психологическое обеспечение» и «психологическое сопровождение» принадлежат ученикам А. Ц. Пуни Юрию Яковлевичу Киселеву и Геннадию Дмитриевичу

Горбунову. Под психологическим обеспечением имеются в виду научно-обоснованные рекомендации по индивидуализации подготовки спортсмена. На основе комплексных психодиагностических процедур собирается научно-обоснованная информация о нейродинамических и личностных особенностях спортсмена, мотивационной, эмоциональной и психомоторной сферах, оценка и самооценка психического состояния и др. На основании этого делаются заключения об особенностях организации тренировочного процесса и форм общения со спортсменом, переносимости тренировочных нагрузок, устойчивых особенностях психомоторной сферы, перманентных и оперативных компонентах психического состояния. Должен добавить, что такая информация нужна психологу, должна быть адресована спортсмену, тренеру (возможно, спортивному функционеру). Так появилась необходимость делать психологические характеристики-заключения в трех вариантах.

«Первому лицу» – спортсмену с указанием его индивидуальных особенностей, как они проявляются в спортивной деятельности, с рекомендациями по учету их в своей тренировочной и соревновательной деятельности, с рекомендациями по контролю и регуляции психического состояния в стрессовых ситуациях. Форма изложения – с поддержкой качеств и перспектив развития.

«Третьему лицу» – тренеру с рекомендациями, как целесообразнее учитывать информацию о психологических особенностях спортсмена в их совместной деятельности. Форма изложения – с подчеркиванием психологического потенциала спортсмена.

«Психологу» – строго научное изложение фактов, с выделением особо выраженных индивидуальных особенностей, их возможных проявлений в экстремальных ситуациях.

Программа психологического обеспечения каждый раз должна адаптироваться под специфику вида спорта, уровень спортивной квалификации спортсмена/ов, профессионализм тренера, финансовые условия. На протяжении многих лет исследовательской и практической работы отработывался комплекс методических средств психодиагностики в спорте, отвечающий требованиям принципа необходимости-достаточности. В настоящее время используется компьютерный психодиагностический комплекс «СК-2013» (Сафонов, 2013). В общем виде программа психологического обеспечения может выглядеть следующим образом:

а) на основе комплексного психологического обследования индивидуализация подготовки спортсмена, в том числе контроль переносимости нагрузок;

б) реализация принципов общей психологической подготовки: «информационной определенности»; «отсутствия свободного времени»; «планки успешного выступления» (см. раздел книги 4.5);

в) программы психотехник развития способности концентрации внимания (см. раздел книги 6.12);

г) программы саморегуляции психического состояния и «пауз отдыха» (см. раздел книги 6.10).

Ю. Я. Киселев в рамках комплексности психологического обеспечения выделяет четыре этапа работ (Ильин и др., 1989).

Углубленный специализированный контроль. Решение вопросов индивидуализации многолетней и годичной подготовки. Определение социально-психологического климата и статуса спортсмена. Формирование индивидуального стиля. Выбор индивидуальной стратегии подготовки.

Этапный контроль. Формулирование задач подготовки на конкретном этапе годичного цикла. Оценка сформированности спортивно-важных качеств, уровня подготовленности. Разработка индивидуальных характеристик психологической подготовленности и готовности. Выявление лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции.

Текущий контроль. Контроль переносимости функциональных нагрузок. Диагностика актуальных психических состояний. Коррекция программ подготовки.

Оперативный контроль. Экспресс-оценка и экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности.

По результатам психодиагностики спортсмен должен получать обратную связь с беседой-разъяснением того, что та или иная информация значит в его деятельности. В процессе психологического обеспечения также предполагается психологическое консультирование.

Психологическое сопровождение – это индивидуальная работа по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям на протяжении длительного периода (от сезона и больше), что называется: «25 часов в сутки и 8 дней в неделю». Такая работа начинается с обращения спортсмена (обязательное условие) к психологу. Кто бы не обратился с вопросом-предложением в отношении спортсмена, отвечаю одно: «Дайте ему телефон. Пусть сам обратится.» Это принципиальный момент – спортсмен должен проявить свою активность. Так поступаю даже в случае с 12–14-летними спортсменами. Цикл консультативных встреч-сессий может либо закончиться, либо перейти в более тесное и продолжительное сотрудничество. Как правило, по окончании сезона обговаривается вопрос о работе в следующем сезоне.

Психологическое сопровождение в отличие от психологического обеспечения – сугубо индивидуальная работа, в основе которой лежат взаимная доверительность-открытость-искренность. У каждого практикующего психолога есть свои «ключики». У автора данной книги – это понимание специфики вида, разговор на языке спортсмена, запоминание ключевых слов при разборе конкретных ситуаций и *«следование на полшага сзади»*.

Психологическое сопровождение, по сути, заключается в одном «снятии неуверенности и формировании уверенности». Прежде всего это весь комплекс психологического обеспечения и проработка вопросов психологической подготовки – общей и специальной. Под общей подготовкой имеется в виду реализация принципов «информационной определенности», «отсутствия свободного времени» и «планки успешности выступления», «социальной безопасности» (см. раздел книги 4.5). Специальная подготовка заключается в формулировании, а затем формировании навыков произвольного вызывания: установок на выполнение спортивного упражнения; чувства психической готовности; приемов самоконтроля и регуляции психического состояния в процессе соревновательной борьбы; форм секундирования и внешнего контроля за поведением на соревновании. Важной составляющей психологического сопровождения выступает *дебрифинг* – снятие послесоревновательного психического напряжения. После соревнования остается переживание-созерцание (по Ф. Е. Василюку), связанное с событиями, происшедшими на соревновании. Для того чтобы поставить «точку» в отношении тех событий, нужно их «прожить» и сформулировать свое отношение к произошедшему – переживание-созерцание перевести в переживание-деятельность.

Спустя полтора года после Олимпийских игр начинаем работать с их участником, занявшим 4-е место. Несмотря на установленный личный рекорд, это самый провальный старт в карьере. Через 4–5 встреч оказывается, что это лучшее выступление при 70 тысячах зрителей.

Психологическое сопровождение касается не только вопросов спорта, факторов успешности/неуспешности. В такой же степени это касается всех сфер жизнедеятельности спортсмена. Со временем спортсмен начинает понимать, что вопросы личной жизни, социальной нереализованности и другие нужно проговаривать – определяться в отношении к ним. Как в таких ситуациях может раскрепоститься спортсмен, если знает, что пси-

холог также работает с друзьями-соперниками. Давно использую форму договора «спортсмен-психолог», в котором также прописывается возможность моей работы с другими спортсменами-конкурентами. Не было ни одного случая разрешения работать с непосредственным конкурентом.

Специфика задач, решаемых в рамках психологического обеспечения и психологического сопровождения, привела к выводу, что профессиональные обязанности психолога в этом случае также различаются. Спортивный психолог, включенный в структуру спортивного коллектива (команды), наравне с тренером и обслуживающим персоналом занимается вопросами психологического обеспечения. Спортивный психолог, ведущий психологическое сопровождение конкретного спортсмена, – это личный психолог спортсмена. Соответственно различаются особенности профессиональных контактов с тренером и спортивными функционерами, спонсорами. По моему мнению, непонимание этого ведет к тому, что психологи в сборных командах наталкиваются на *«неприятие»* спортсменами специалистов, готовых работать со всеми и по всем вопросам психологической подготовки.

Надо понимать: работа по психологическому обеспечению подготовки должна вестись в отношении каждого спортсмена, а на психологическое сопровождение согласится не каждый.

1.3. Психологические основы надежности в спорте

В практике спорта в отношении спортсменов часто используются термины – «надежный», «ненадежный» спортсмен. Конечно, предпочтение отдается первому. История спорта знает массу случаев, когда надежный на протяжении достаточного количества стартов спортсмен показывает выдающиеся результаты... и вдруг превращается в ненадежного. В связи с этим ряд вопросов. Успешность в спорте, конкретный спортивный результат – следствие надежности спортсмена или надежности его деятельности? Может ли «ненадежный» спортсмен оказаться «надежным»? Почему «надежный» спортсмен оказывается «ненадежным»?

Подготовка спортсмена высшей квалификации – длительный, многолетний процесс, в который вплетаются особенности развития организма и индивида, воспитания и становления личности спортсмена. Психологическое обеспечение спортивного движения как интегральная, комплексная практическая задача психологии спорта пронизывает все стороны многоплановой подготовки спортсмена: от спортивной ориентации до успешного выступления на конкретных соревнованиях. Участвуя в решении вопросов подготовки спортсмена, спортивный психолог в итоге направляет свои усилия на обеспечение результативности, стабильности его выступлений на ответственных соревнованиях на уровне личных спортивных достижений, т. е. завоевание высокого места. В таких случаях говорят о надежности спортсмена.

В последнее время все чаще упоминается этот термин в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Действительно, в психологии надежность рассматривается как одно из трех основных проявлений трудовой деятельности человека наряду с качеством и эффективностью. Причем любое проявление ненадежности отрицательно сказывается на показателях качества и эффективности, в то же время обратная зависимость наблюдается не всегда. С одной стороны, надежность спортсмена – это результирующий показатель всего предшествующего процесса подготовки, проявляющийся в уровне спортивных достижений, как в отдельных соревнованиях, так и на протяжении соревновательного сезона, нескольких лет. С другой, надежность любой функциональной системы, в том числе и спортсмена, предопределяется особенностями функционирования такой системы. Это как бы макро- и микроуровни надежности функциональной системы. В условиях повышения конкурентной борьбы на соревнованиях высокого ранга проблема надежности приобретает все большее значение. Чем выше уровень спортивных достижений спортсмена, тем актуальнее встает вопрос надежности его выступления. Имеющая место в литературе дискуссия о надежности в спорте свидетельствует о важности данного вопроса. Многообразие толкований, подходов к пониманию этого феномена в практике спорта показывает необходимость научной разработки проблемы надежности применительно к спортивной деятельности, как в теоретическом, так и в прикладном аспектах (Плахтиенко, Блудов, 1983; Горбунов, 1986; Крылов, Сафонов, 1986; Киселев, 1987, 1989; Сопов, 1999, 2005).

1.3.1. Структурные и функциональные основы надежности

Анализ литературы подводит к заключению, что надежность спортсмена – это комплексное качество, свойство, позволяющее эффективно выступать на соревнованиях в течение определенного времени. Выделяются факторы надежности спортивной деятельности: морально-политические; эмоциональная устойчивость; развитие гностических и перцептивных функций; социально-психологические; личностные и типологические; фактор функциональных резервов. Подчеркивается роль личностных, типологических особенностей,

уровня развития психофизиологических функций как факторов надежности спортсмена. На основании таких данных делаются попытки прогнозирования спортивной успешности, выделения симптомокомплекса надежного спортсмена, ставится вопрос о типичных для конкретного вида спорта особенностях личности и нервной системы спортсмена. Обследования больших групп спортсменов высокой квалификации показывают, что наиболее характерными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, сознательность, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность. Однако выявляемые различия между представителями разных видов спорта остаются по-прежнему недостаточными для прогноза спортивной результативности в конкретном виде спорта.

Решение проблемы надежности в спорте представляется более перспективным на основе положений, сформулированных в инженерной психологии (Зараковский, 1966; Губинский, 1982; Ломов, Мясников, 1988; Бодров, 1995; Бодров, Орлов, 1998 и др.). Как уже отмечалось, надежность – это системное проявление и рассматривается на двух уровнях: макроуровень – прагматические показатели деятельности и степень их соответствия требованиям на выполнение профессиональных обязанностей (на основе этого рассчитываются количественные значения надежности); микроуровень – «внутренние характеристики системы», обуславливающие процессуальные и результирующие переменные деятельности. В первом случае следует говорить о надежности деятельности, во втором – о надежности человека. Полная (прагматическая) надежность деятельности человека представляет собой совокупность двух слагаемых – структурной и функциональной надежности человека, находящихся в тесной взаимосвязи.

Под структурной надежностью понимается способность человека в принципе выполнять возложенные на него функции, т. е. это совокупность профессиональных качеств, определяющих принципиальную возможность выполнения профессиональных обязанностей. Применительно к специфике спорта это в том числе те факторы, которые упомянуты выше. Именно выделение группы психологических и психофизиологических факторов (точнее качеств) обеспечивает принципиальную основу, позволяющую спортсмену преодолевать объективные препятствия и субъективные трудности, встающие перед ним во время тренировок и соревнований.

Таким образом, индивидуальные и личностные особенности, социальные установки, структуры ценностных ориентаций и мотивов, уровень развития психофизиологических функций следует рассматривать элементами структурной (принципиальной) надежности в спорте. По всей видимости, решая вопросы структурной надежности, необходимо выделение двух категорий качеств, проявляющихся вообще в спортивной деятельности (общие качества) и в конкретном виде спорта (специальные качества). К первой категории следует относить конкретные генетически обусловленные морфологические особенности, определяемые как спортивная одаренность, а также формируемые в процессе воспитания и становления спортсмена такие качества личности, как уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, самостоятельность, сознательность, самоконтроль.

Практика спорта высших достижений показывает, что длительный процесс тренировок в отдельных видах спорта накладывает отпечаток на формирование определенных черт характера спортсмена, наблюдается преимущественное развитие тех психофизиологических функций, которые отвечают за выполнение спортивных упражнений, определенное значение имеют спортивные задатки спортсмена. Это обуславливает необходимость выделения категории специальных качеств, способствующих высоким результатам в конкретном виде спорта.

Совокупность общих и специальных качеств представляется структурным фундаментом спортивной деятельности. Развитие, сформированность тех или иных качеств прояв-

ляется в мировоззрении спортсмена, его отношении к занятиям спортом, индивидуальных стилях реализации своих функциональных возможностей на соревнованиях, спортивном долголетии. В целом совокупность таких качеств составляют свойства (устойчивые и мало обратимые характеристики) организма и психики спортсмена.

Под функциональной надежностью понимается способность человека выполнять возложенные на него функции с необходимым качеством. В спорте, как указывал А. Ц. Пуни, объектом управления является собственный организм спортсмена, и от того, как он качественно сможет управлять самим собой, зависит успех выступления на соревнованиях, выполнение тренировочного задания (Пуни, 1968, 1969).

Современный спорт отличается высокой ответственностью за спортивный результат и большими объемами тренировочных нагрузок. Возросли функциональные возможности спортсменов. Это сопровождается увеличением нервно-психологического напряжения. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции регуляции и управления функциональными подсистемами организма, поведением и деятельностью.

В процессах регуляции и управления центральное место занимает психическое состояние, представляющее собой системную характеристику приспособления, адаптации подсистем организма и психики к условиям жизнедеятельности (см. раздел книги 2.3). Такой подход к пониманию психического состояния позволяет рассматривать его как интегральное проявление регулярных составляющих спортивной деятельности.

Таким образом, психическое состояние, обуславливающее выраженность протекания регулярных процессов целенаправленного поведения спортсмена, выступает ведущим фактором функциональной (потенциальной) надежности спортсмена. Исследования показывают статистически значимую взаимосвязь между характеристиками предстартового психического состояния и результативностью на соревнованиях, обосновывают возможность прогноза успешности выступления спортсмена на соревнованиях и ведение индивидуального управления предстартовой подготовкой, осуществлять контроль переносимости спортсменом тренировочных нагрузок (см. раздел книги 3.4.).

1.3.2. Макро- и микроуровни надежности в спорте

Проблема надежности в спорте должна раскрываться на двух уровнях. Первый (макроуровень) – оценка спортивной результативности относительно целей и задач, поставленных перед спортсменом на отдельное соревнование, соревновательный сезон или на другой период времени. В зависимости от задач показателями надежности спортивной деятельности могут являться стабильность выступления на определенном уровне личных достижений, завоевание конкретного места, повышение личного рекорда и др. Установление критериев достижения цели, безусловно, должно подразумевать адекватную оценку функциональных возможностей и спортивной формы спортсмена. Определение значений указанных переменных позволяет рассчитывать относительные (вероятностные) показатели надежности спортивной деятельности спортсмена, оценивать эффективность его подготовки.

Второй уровень (микроуровень) проблемы заключается в раскрытии «внутренних характеристик» спортсмена в условиях тренировок и соревнований, т. е. характеристик, обеспечивающих надежность спортсмена и, как следствие, являющихся внутренней (присущей спортсмену) основой надежности его спортивной деятельности. Выделение устойчивых (структурных) и динамических (функциональных) элементов надежности в этом случае следует рассматривать внутренними психологическими основами надежности спортивной деятельности, создающими принципиальную и потенциальную основы реализации спортсменом своих функциональных возможностей в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Под надежностью спортсмена, психологическими основами надежности спортивной деятельности следует понимать не совокупность необходимых качеств, а возможность проявить, реализовать эти качества в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Наличие определенных качеств не является достаточным условием успешности в спорте. Стержневым условием максимальной реализации функциональных возможностей, ресурсов спортсмена является такое психическое состояние, которое обеспечивает сбалансированное протекание процессов регуляции функциональных подсистем организма и психики.

Предлагаемый подход к пониманию надежности спортивной деятельности позволяет выделить уровни рассмотрения данной проблемы, дифференцировать научно-практические задачи обеспечения надежности спортсмена. Так, формирование структурных элементов надежности пронизывает все стороны многогранного воспитания спортсмена. Функциональные же элементы как проявление регуляторных составляющих зависят от организации спортивной деятельности, от физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена и, как следствие, заключаются в том психическом состоянии, в котором оказывается спортсмен в конкретный момент спортивной деятельности.

Таким образом, надежность спортсмена, раскрываемая как возможность, включает две составляющие: способность управлять собой в условиях спортивной деятельности (проявление индивидуальных специфических регуляторных механизмов приспособительного поведения) и факторы подготовки спортсмена. Последние по принципу детерминизма могут оказывать как положительное, так и отрицательное действие на процессы регуляции.

1.4. Психологический контроль и управление спортивной деятельностью

Управление понимается как осуществление совокупности воздействий, выбранных из множества возможных на основании определенной информации и направленных на поддержание или улучшение функционирования управляемого объекта в соответствии с имеющейся программой или целью управления.

Контроль является одним из обязательных звеньев в структуре процесса управления. Его сущность сводится к проверке соответствия или рассогласования между тем, что должно быть, и тем, что есть или может быть. И хотя во всех функциональных системах управление осуществляется по общим законам, оно имеет определенные различия, обусловленные своеобразием системы и объекта управления.

Конкретные отличительные черты контроля и управления в спорте предопределяются особенностями спортивной деятельности. Спортивная деятельность характеризуется слиянием субъекта и объекта деятельности (объектом управления в спорте является собственный организм спортсмена), большими физическими и психическими напряжениями, соревнованиями и, следовательно, часто осуществляется в экстремальных, повышенной значимости условиях. Она предъявляет особые требования к психической сфере человека (к его генетически и социально обусловленным индивидуально-психологическим и личностным особенностям).

В практическом и в научном аспектах проблема повышения эффективности управления подготовкой спортсменов к деятельности в экстремальных условиях решается на основе индивидуализации подготовки, которая создает условия для реализации в управлении комплексного личностно-деятельностного подхода. Индивидуализация подготовки к деятельности в экстремальных условиях способствует более полному раскрытию способностей человека, большей реализации его потенциальных возможностей, более быстрому росту результатов его деятельности.

Это положение полностью применимо к спорту. Однако на практике индивидуализация подготовки спортсменов часто ограничивается анатомо-физиологическими особенностями занимающихся, их физической и технической подготовленностью. Этого явно недостаточно. Научно обоснованная индивидуализация должна опираться на результаты комплексного психологического контроля, базирующегося на результатах психологического обследования, т. е. на основе психодиагностики. Это обязательное условие оптимизации учебно-тренировочной и предсоревновательной подготовки, условие обеспечения возможности максимальной реализации текущей подготовленности спортсмена (Киселев и др., 1985; Горбунов, 1986, 2007; Платонов (ред), 1987; Гогун, Мартынов, 2002; Родионов (ред), 2004; Ильин, 2008а).

Психологический контроль – обязательно комплексный. Его комплексность обуславливается двумя факторами. Первый – многогранность предмета психологического контроля: личность спортсмена; его индивидуально-психологические и нейродинамические особенности; психическое состояние. Ни об одном из этих взаимосвязанных психических явлений нельзя судить изолированно – одним из методологических принципов современной психологии является функциональная взаимосвязь всех психических явлений. Второй фактор заключается в том, что при оценке психического состояния необходимо учитывать результаты диагностики личностных и типологических особенностей, особенности мотивационной сферы спортсмена, его социально-психологический статус в коллективе. Результаты психологического контроля целесообразно сопоставлять с данными педагогического, медицинского, биохимического контроля.

Подготовка спортсмена представляет собой достаточно четко отработанную технологию. Спортивная деятельность характеризуется определенной цикличностью. Спортивный сезон, как правило, длится один год, который, в свою очередь, представляет собой совокупность этапов спортивной деятельности: восстановительный этап; этапы общей и специальной подготовки; соревновательный этап. Каждый этап, в свою очередь, состоит из повторяющихся циклов (часто недельных), в которых решаются конкретные вопросы функциональной и технической подготовки.

Одним из определяющих факторов эффективности тренировочного процесса является переносимость спортсменом выполняемых нагрузок. Именно в рамках психологического контроля получается информация о переносимости нагрузки на конкретной тренировке, микроцикле, этапе подготовки, делается заключение о функциональном и психическом состоянии спортсмена. Получаемая информация позволяет оценить продуктивность тренировочного процесса – функция контроля, при необходимости внести изменения в ход подготовки – функция управления.

В спортивной педагогике сложилась определенная форма контроля подготовки спортсмена – этапный, текущий и оперативный. Применительно к психологическому контролю добавляется еще одна форма – углубленный специализированный контроль (Ильин и др., 1989).

1.4.1. Этапы психологического контроля и управления

Углубленный специализированный контроль – осуществляется с целью психологической диагностики устойчивых, относительно стабильных, мало изменчивых свойств и качеств личности спортсмена. В полном объеме углубленный контроль целесообразно проводить один раз в полтора-два года. Практика показала целесообразность проведения такого обследования по окончании восстановительного этапа. Основные направления углубленного контроля: исследование социально-психологического статуса спортсмена в команде и степени его адаптированности к требованиям коллектива, изучение направленности личности и черт характера ведущих отношений и установок, свойств нервной системы и темперамента, диагностика уровня развития психических процессов и свойств внимания, оценка особенностей социально-психологического климата в спортивном коллективе, наличие или отсутствие внутриличностных конфликтов, оценка устойчивых (перманентных) особенностей психического состояния.

Информация, полученная в рамках углубленного специализированного контроля, может и должна быть использована для решения задач:

- спортивной ориентации и отбора спортсменов в команды;
- индивидуализации планирования годичной и многолетней подготовки;
- определения индивидуально оптимальной стратегии и тактики педагогических воздействий, воспитательных мероприятий, средств, методов и дозировки проведения тренировочных занятий, предсоревновательной подготовки и секундирования;
- выявления спортсменов, нуждающихся в психопрофилактических, психорегулирующих и психокоррекционных мероприятиях, особенно перед ответственными соревнованиями.

Результаты углубленного психологического обследования должны использоваться для определения наиболее подходящего каждому спортсмену способа решения стоящих перед ним задач, т. е. для определения индивидуального стиля деятельности, индивидуализации педагогического управления и психологического сопровождения.

Этапный контроль осуществляется на базе психологического обследования, который проводится с целью оценки относительно стабильных особенностей психического состо-

яния, сохраняющихся на протяжении всего этапа подготовки спортсмена и учета основных факторов, определяющих это состояние: социально-психологических и иных условий, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменом. Этапный контроль осуществляется в конце каждого этапа подготовки. В спортивной педагогике выделяются четыре этапа спортивной подготовки – общей, специальной, предсоревновательной подготовки и восстановительный этап. Таким образом, результаты обследования в конце этапа общей подготовки оказываются психологическим портретом спортсмена в начале этапа специальной подготовки.

Основными направлениями этапного психологического контроля являются: изучение отношений в команде по горизонтали (спортсмен – спортсмен, тренер – тренер) и по вертикали (спортсмен – тренер); определение актуальных мотивов и мотивации на выполняемую тренировочную работу; оценка уверенности спортсмена в своих силах; оценка им личных перспектив в спорте; оценка показателей функционирования (быстрота, точность, стабильность на протяжении выполнения спортивного упражнения) психических процессов, участвующих в регуляции спортивных движений и действий, как критериев технической подготовленности и успешности решения задач данного этапа; оценка динамики устойчивых особенностей психического состояния.

Информация, получаемая в процессе этапного контроля, используется для индивидуализации управления ходом подготовки, для создания индивидуальных модельных характеристик уровня подготовленности в соответствии с задачами этапа. На каждом этапе речь в первую очередь идет об оценке функциональных возможностей и их соответствия задачам этапа подготовки, оценке устойчивых компонентов психического состояния как характеристик переносимости тренировочных нагрузок. Это ставит задачу установить факторы, детерминирующие особенности состояния, и характер их влияния. Вне зависимости от того, на каком этапе осуществляется контроль, всегда целесообразно оценивать спортивно важные отношения спортсмена: степень удовлетворенности отношениями с товарищами по команде и с тренерами, к организации и ходу тренировочного процесса, а также самооценки спортивных перспектив.

Текущий психологический контроль осуществляется с целью оценки тех изменений в психическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течение одного микроцикла (несколько тренировок) или одного тренировочного занятия. Главное направление текущего психологического контроля – выяснение влияния тренировочных микроциклов и тренировочных занятий на те компоненты психического состояния, которые наиболее тесно связаны со скоростью, точностью и стабильностью регуляции двигательной деятельности.

Проводится текущий психологический контроль либо в последний день микроцикла (после заключительного тренировочного занятия), либо ежедневно утром или вечером на месте, где спортсмены тренируются или проживают. На текущее психологическое обследование уходит 3–5 мин. Информация, полученная при текущем контроле, используется для индивидуальной корректировки подготовки конкретного спортсмена. Для оценки влияния тренировочной нагрузки на психическое состояние спортсменов необходимо учитывать специфику тренировочной нагрузки. Так, объемная нагрузка до утомления негативно сказывается в первую очередь на тех показателях скорости и точности саморегуляции, которые не являются специфическими в конкретном виде спорта. Интенсивная же нагрузка до появления чувства усталости оказывает положительное тренирующее воздействие на регуляторные функции, ответственные за специфическую двигательную активность.

Оперативный психологический контроль имеет целью оценку психического состояния непосредственной готовности к выполнению спортивного упражнения на тренировке или соревновании. Оперативный контроль готовности проводится непосредственно

на месте тренировочных занятий или соревнований и занимает 15–45 с. Такая кратковременность процедур оперативного контроля обусловлена, во-первых, условиями спортивной деятельности (иногда пауза между упражнениями составляет секунды); во-вторых, сама процедура тестирования не должна вести к изменению психического состояния.

Оперативный контроль используется для оценки влияния на спортсмена факта выполнения спортивного упражнения, установление так называемого «доза-эффект». Но изучение этой зависимости лишь одно и, может быть, не самое главное направление оперативного психологического контроля, хотя оно весьма существенно для оценки влияния того или иного физического упражнения, педагогического или средового воздействия на психическое состояние спортсмена. Основным же направлением оперативного психологического контроля следует считать оценку психического состояния с точки зрения степени соответствия его предстоящей двигательной деятельности, ее конкретным задачам. Другими словами, речь идет об оценке психической готовности или неготовности к тренировке или к выполнению конкретного упражнения. Именно на основании определения степени готовности к предстоящему упражнению становится возможным, во-первых, прогнозировать результативность деятельности и, во-вторых, корректировать либо состояние спортсмена, либо требования к нему, либо само задание.

Психологический контроль и управление спортивной деятельностью обеспечивают адекватность переносимости функциональных нагрузок, адекватность реагирования спортсмена в различных ситуациях спортивной деятельности. Индивидуальность контроля и управления оказывается главным фактором предупреждения функциональной перетренированности, соматического и психологического травматизма.

Глава 2. Теоретические основы психологии спорта

2.1. Системная организация функционирования психики

С позиций системного анализа живое существо, в том числе и человек, рассматривается как сложная многоуровневая самонастраивающаяся функциональная система. Жизнеспособность заключена в принципах существования живого: сохранение себя как единое целое; сохранения себя как представителя вида; принцип активности, развития (все живое имеет стадии развития, стабилизации и увядания). Из этих принципов следует, что существование живого обеспечивается приспособлением к тем условиям, в которых оно оказывается. Для понимания системной организации функционирования соматики и психики человека важным является понимание принципов самосохранения и того, как обеспечивается приспособление. Приспособление может быть за счет изменения внешних условий (стало жарко – снял куртку), за счет изменения внутренних условий (увеличение ЧСС при выполнении функциональной нагрузки), за счет изменений и внешних и внутренних условий (например, интервальный режим тренировки).

2.1.1. Уровни организации функционирования соматики и психики

С развитием теории регулирования в биологических системах для понимания принципов и механизмов функционирования такого сложного явления, как живой организм, предпринимаются попытки разделить его на составные части. В теории регулирования это дает материал для моделирования процессов живой материи в автоматических системах. Для наук о человеке это позволяет понять, как взаимодействуют между собой разные по своей природе процессы. Конечно, никто не собирается «распиливать» организм, тело, психику на какие-то куски. Это всего лишь прием научного анализа, когда исследователь целое условно делит на составные части. В рамках системного анализа в первую очередь необходимо выделение структурных элементов (структурного основания) явления, без которого его существование невозможно. Структурные основания жизнедеятельности человека заключаются в выделении уровней организации функционирования соматики и психики человека (Новосельцев, 1978; Ганзен, 1984; Никифоров, 1989; Забродин, 1997; Прохоров, 1998). Обобщая эти данные, следует выделять 4 уровня: биохимической регуляции; физиологической регуляции; психической регуляции и психологического управления. Для наглядности их удобно представить в виде пирамиды (рис. 2.1), в которой нижележащий уровень является структурным основанием для вышестоящего (Сафонов, 1998).



Рис 2.1. Уровни организации функционирования соматики и психики

Следует пояснить, почему здесь присутствуют термины «регуляция» и «управление». Гуманитарии, в том числе и психологи, часто эти термины используют как синонимы. В теории же регулирования не так – это принципиально различающиеся режимы функционирования. Под «регуляцией» понимается функционирование по заданной программе, алгоритму, т. е. по строгой последовательности операций, на которые дополнительно накладываются требования по качеству (удовлетворительности критериям функционирования) и своевременности. Более того, цель функционирования также заложена в программе. В отношении живых организмов это безусловнорефлекторное и условнорефлекторное реагирование на изменения во внешней и внутренней среде. Важным для понимания функционирования процессов жизнедеятельности на биохимическом, физиологическом и психическом уровнях является то, что эти процессы не осознаются, функционируют по генетически заложенным программам, а также программам (навыкам), сформированным в процессе обучения и выработки автоматизмов выполнения профессиональной деятельности (в спорте это навыки продуктивного выполнения спортивной деятельности на уровне максимальной реализации функциональных возможностей).

Под «управлением» имеется в виду такой режим функционирования, когда нет программы достижения цели, более того, возможны случаи, когда нет и цели – ее надо сформулировать. В таких ситуациях целенаправленность деятельности невозможна без подключения сознания. Как правило, в таких условиях происходит выбор или формулирование цели и действий по достижению этой цели, возможно и не приводящие к ее достижению. Выделение структурных оснований системного явления требует определения функций каждого элемента. Таким образом, термин «регуляция» подразумевает произвольные формы поведения, а управление – произвольные, осознаваемые формы деятельности и жизнедеятельности.

Уровень биохимической регуляции. Функция биохимической регуляции – энергетическое обеспечение существования живого организма. Ничто не существует без энергии, это те силы, которые обеспечивают жизнеспособность организма. Это процессы гомеостаза, за которые отвечает вегетативная нервная система, состоящая из двух частей. Одна – экзогенная (направленная во вне) отвечает за расходование энергии. В нейропсихологии это называется симпатическим реагированием, суть которого в активации, мобилизации, нервно-психическом напряжении, т. е. это процессы возбуждения НС. Другая – эндогенная (направленная внутрь) – ведает накоплением энергии – парасимпатическое реагирование; это уже процессы торможения НС. В организме как бы существуют два энергетических потока. Один направлен на расходование энергии – активация процессов жизнедеятельности, другой – на накопление энергии – снижение активности, торможение всех процессов жизнедеятельности. Принципиальная особенность этих двух энергетических потоков заключается в том,

что в каждый конкретный момент времени энергетический потенциал одного из них превосходит другой. Они как бы находятся в постоянном противостоянии. Превосходство одного из потенциалов формирует потребность устранения этого рассогласования, т. е. в каждый момент времени организм испытывает потребность в расходовании или накоплении энергии. Знание этой особенности энергетического обеспечения функционирования организма важно для понимания таких феноменов спорта, как тренированность и спортивная форма.

Уровень физиологической регуляции. Интенсивность расходования энергии отражается на физиологических процессах; увеличение или уменьшение энергетического обеспечения соответственно проявляется на повышении или понижении интенсивности функционирования соматика организма. Функция же физиологической регуляции – в обеспечении «постоянства внутренней среды», в сохранении стабильности, константности функционирования соматических процессов.

В спортивной медицине, а теперь и в общей медицинской практике, говорят о двух типах реагирования организма на нагрузку (функциональную пробу) – адекватное реагирование и неадекватное. Адекватная реакция организма на функциональную нагрузку заключается в изменении (увеличении) интенсивности протекания соматических процессов, но при этом – сохранении константности функционирования. Неадекватность реагирования заключается в нарушении константности. Так, спортсмены циклических видов группы выносливости часто в качестве контроля переносимости тренировочной нагрузки используют частоту сердечных сокращений (ЧСС). Увеличение ЧСС, но сохранение константности, в ходе тренировки свидетельствует о включении механизмов мобилизации на выполнение тренировочного задания – адекватная реакция на нагрузку. Наконец, факт появления сердечной аритмии (нарушение стабильности функционирования соматика) свидетельствует о неспособности организма приспособиться к внешним условиям – неадекватная реакция.

Уровень психической регуляции представляет собой процессы психического отражения – восприятие окружающей действительности, себя в этой действительности, свой внутренний мир и что нужно делать, чтобы достичь желаемого результата. Это процессы регуляции, и поэтому все они происходят бессознательно, не затрагивая наше сознание.

Проснувшись, мы, не задумываясь, попадаем в тапочки, а дотронувшись до горячего, отдергиваем руку. На тренировке раз за разом делаем одну и ту же ошибку. На соревнованиях все, что долгое время отработывалось на тренировках, вылетает из головы и опять повторяется то, что уже не раз бывало.

Функция уровня психической регуляции заключается в регуляции поведения, т. е. форм двигательной и социальной активности без включения в этот процесс осознания того, что делается – стереотипы, автоматизмы, навыки.

Уровень социально-психологического управления – это уже подключение сознания в процессы отражения внешней и внутренней среды, т. е. процессы отражения действительности и себя в ней с учетом норм и правил поведения в конкретной ситуации. Функция этого уровня – управление деятельностью. Напомню, что управление невозможно без обратной связи – информации о том, как объект управления реагирует на управляющие воздействия, а это уже контроль.

Выделенные уровни определены как структурное основание функционирования соматика и психики. Более того, биохимический уровень регуляции является структурным основанием физиологического, физиологический – структурным основанием психического, а уровень психической регуляции – основанием психологического уровня управления. Действительно, физиологические процессы в организме не могут происходить без биохими-

ческих, а психические – без физиологических: все взаимосвязано. И все же вопрос: как осуществляется функциональное взаимодействие уровней, какой из этих уровней является системообразующим, т. е. объединяющим все уровни в единое целое, без какого уровня распадается это целое?

Этот вопрос автор задает слушателям на семинарах по психологии спорта. Сначала это вызывает в аудитории мертвую паузу. А потом... чаще называется биохимический уровень – ведь без энергии невозможно существовать живому, физиологический – психика ведь это психофизиология. И очень-очень редко называется уровень психической регуляции.

2.1.2. Внутреннее и внешнее кольца регуляции и управления

Существование живого обеспечивается приспособлением к тем условиям, в которых оно оказывается, но без информации об этих условиях приспособление невозможно. Таким образом, для приспособления необходима информация о внешних и внутренних условиях, а для целенаправленности еще необходимы критерии достижения цели, удовлетворительности существования (рассогласование между реальным и эталонным). Информация о внешней среде и внутреннем мире – это прерогатива психики. Именно психика обладает таким свойством, как отражение – субъективное отражение. Интегральной функцией психики называется «организация взаимодействия организма с внешней средой». Уровень психической регуляции получил название «пограничный, внешне-внутренний» (Новосельцев, 1978), этот уровень объединяет все уровни функционирования в единое целое, выполняя роль системообразующего фактора. Приспособление к изменяющимся внешним или внутренним условиям начинается с процессов отражения и запускает биохимический уровень регуляции, который является пусковым для уровня физиологической регуляции, обеспечивает функционирование нейрофизиологии психических процессов. Это внутреннее кольцо регуляции. Уровень психической регуляции также запускает уровень социально-психологического управления деятельностью – внешнее кольцо уже управления (рис. 2.2).

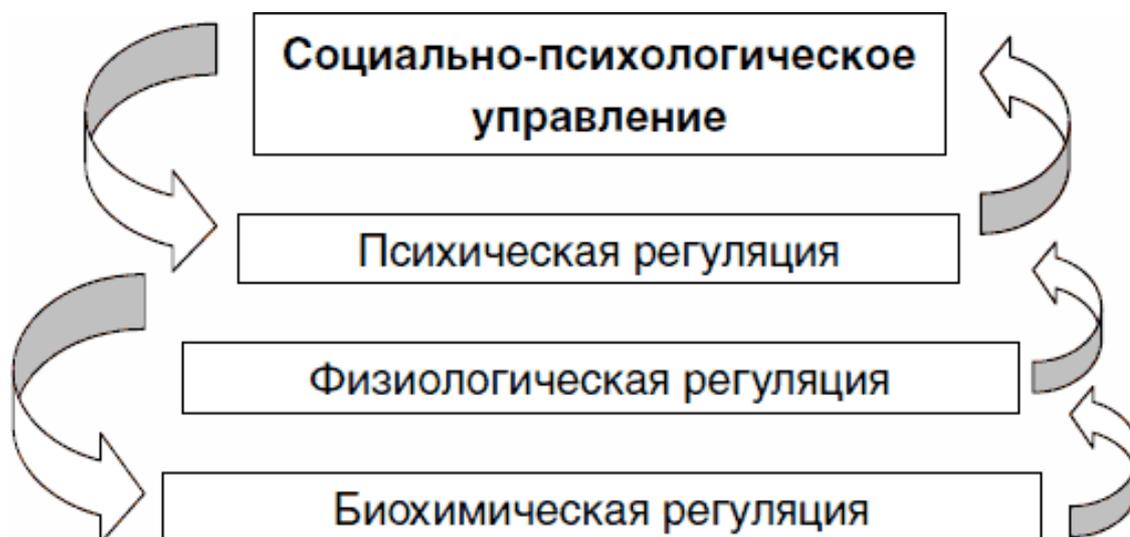


Рис. 2.2. Системная организация механизмов приспособления

Таким образом, образуются два кольца приспособительного функционирования. Внутреннее кольцо – процессы отражения дают команду на повышение или уменьшение интенсивности процессов гомеостаза; следствием этого являются изменения в соматических, в том числе и нейрофизиологических процессах, которые, с одной стороны, обеспечивают регуляцию поведенческих актов жизнедеятельности, с другой – отвечают за работу самих процессов отражения. Внутреннее кольцо – это уровни и совокупность процессов регулирования, функционирующие по безусловнорефлекторным (генетически обусловленным) и условнорефлекторным (сформированным в процессе жизнедеятельности, в том числе в процессе спортивных тренировок) программам, т. е. внутреннее кольцо функционирует без участия сознания. Внешнее кольцо представляет собой подключение сознания для отражения (субъектной, личностной оценки) ситуации, определение цели и варианта его достижения.

Тренерам и спортсменам высокого уровня хорошо известны такие высказывания – «отключить мозги», «голова мешает» и т. п. Действительно, когда усвоены основные технические приемы вида спорта, а это уровень второго взрослого разряда, в достижение спортивного результата включается психология спортсмена, которая может способствовать успеху, а может привести к провалу.

Примеров предостаточно. Штангист на чемпионате Европы только что в разминочном зале поднял штангу весом на 5 кг тяжелее заказанного, а выйдя на помост не смог реализовать попытку; стрелки (пулевики, стендовики, лучники) в финале ответственных соревнований «становятся второразрядниками»; борцы, боксеры, фехтовальщики, футболисты, волейболисты, легкоатлеты и другие представители видов спорта, где победитель определяется в непосредственном единоборстве, «забывают» тактические установки на ведение спортивного поединка. Установки «не смотреть выступление других», «не думать о результате», «покажи свой результат, пусть другие выступают лучше» моментально вылетают из головы, как только спортсмен оказывается на помосте, дорожке, льду.

Перед чемпионатом мира договариваемся со спортсменом – не смотреть выступления других. Встречаемся после соревнований: «Смотрел?» – «Нет! Что я – маленький?». В ходе обсуждения, как решались, выполнялись установки по учету «сбивающих» факторов, выясняется: смотреть не смотрел, но в разминочном зале был монитор – «нет, не смотрел, но ... слышал». Чемпионат страны по стендовой стрельбе. Договариваемся: «не считать мишени» (промахи) соперника, концентрироваться на конкретном элементе техники. Финал, проигрывает сопернику одну(!) мишень – тот, наконец, мажет – и ... сам делает промах.

Соревнования, необходимость выступления на соревнованиях, само выступление, конкретный поединок, попытка, серия, сет и т. д. – чрезвычайно значимые события для спортсмена. От того, как на уровне психической регуляции и психологического управления «срабатывает» функция «отражения», будет предопределено поведение и деятельность спортсмена.

2.2. Категории психических явлений и их роль в спортивной деятельности

В период становления психологической науки интенсивно велись экспериментальные исследования психической сферы человека, измерялись, регистрировались, оценивались многообразные проявления функционирования психики. Необходимость обобщения накопленных данных привела к выделению категории психических явлений – психическим процессам и психическим свойствам. Первые достаточно кратки по времени протекания (доли секунды – секунды) и весьма динамичны по своей изменчивости, вторые сохраняют постоянство на протяжении многих лет, а то и всей жизни.

Исследования поведения и деятельности человека поставили вопрос о необходимости интегральной оценки психической сферы для объяснения причин того или иного поведения. Выделение двух категорий психических явлений поставило перед специалистами проблему «разорванности», функциональной несвязанности психических процессов и психических свойств. В одних и тех же ситуациях у разных людей регистрируются различия в протекании психических процессов, а у одного человека одна и та же ситуация может вызвать разное реагирование и поведение. Какая связь, зависимость между психическими процессами и психическими свойствами? Категории психических явлений языком теории систем – это структурные элементы психики, но как они связаны между собой, как происходит функциональная взаимосвязь между ними? Так встал вопрос о необходимости выделения третьей категории психических явлений – психическом состоянии. Таким образом, совокупность психических явлений представляет собой три категории психических явлений: психические процессы; психические свойства; психические состояния.

Конечно, психика является целостным образованием. Такое деление – это искусственный прием, часто используемый в науке для изучения элементов, составляющих целостное образование. Выделяемые категории представляют собой структурные элементы психики. Функция психики определяется как организация взаимодействия организма и личности с окружающей действительностью и заключается в отражении внешней и внутренней среды. Психическое отражение характеризуется активностью и субъективностью. Активность заключается в познании (знании) окружающей действительности и себя в ней. Для этого прежде всего необходимо получение информации из внешней и внутренней среды, а это как раз функция психических процессов. Субъективность отражения обуславливается отношением субъекта к воспринимаемой информации.

2.2.1. Категория психических процессов

Выделяются познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы. Познавательные (когнитивные) процессы – это ощущения, восприятие, память, внимание, мышление, речь и др. Если ощущения позволяют отражать отдельные фрагменты, то восприятие дает целостное отражение. Осознание же того, что воспринято, невозможно без памяти, мышления, внимания. Более того, осознание своих ощущений невозможно без речи. Но это пока только гностические процессы, результатом которых является оценка действительности и принятие решения: «что же делать в этой ситуации». Великий русский физиолог И. М. Сеченов еще в середине XIX столетия писал, что все многообразие мозговой деятельности сводится к одному явлению – мышечному движению (Сеченов, 1961). В современной психологии – это раздел психомоторики, которую можно рассматривать как внешнее (объективное) завершение всех форм психического отражения. Ведущая функция психомоторики заключается в исполнении действий, направленных на достижение поставленной цели,

удовлетворение возникшей потребности, избегание опасности. Однако этим не ограничивается роль психомоторики. Целенаправленность поведения, деятельности предусматривает совокупность последовательно выполняемых движений. Постоянно осуществляются многообразные процессы отражения хода исполнения, это позволяет корректировать движения. Таким образом, моторные действия включаются в перцептивную деятельность, принимают участие в выполнении познавательной функции.

Индивидуальность психических процессов отражения заключается в особенностях проявления эмоций и воли. Если в целом о психике было сказано об условности деления на категории явлений, то в отношении таких психических процессов, как эмоции и воля, это еще в большей степени условно. На уровне психических процессов проявление эмоций и воли заключается в особенностях реагирования субъекта. В случае эмоций это непосредственная реакция на воздействия среды. Такая реакция происходит бессознательно и направлена на сохранение биологического смысла живого организма. В отношении же воли речь идет о сознательном реагировании на факторы, затрудняющие достижение цели. Эмоциональное реагирование является первичной формой психической регуляции (т. е. бессознательной). Волевое же регулирование по своей сути является формой активного управления (сознательного) целенаправленной деятельности.

2.2.2. Категория психических свойств

Психические свойства это совокупность индивидуальных особенностей психической сферы человека, характеризующиеся постоянством и устойчивостью на протяжении многих лет жизни. Говоря о психических свойствах, обсуждается вопрос о первичности-вторичности свойств личности. Первичные свойства обусловлены врожденными особенностями психики (психогенные). Вторичные свойства формируются в процессе развития, социализации личности человека (социогенные). Так, к психогенным психическим свойствам относятся темперамент, личностные особенности (экстравертированность, тревожность, агрессивность, локус контроля и др.), к социогенным – характер, способности, личностные установки. При этом нужно иметь в виду, что в процессе социализации, становления личности врожденные психические особенности могут изменяться. Поэтому вопрос о первичности-вторичности психических свойств весьма условный. Главное в отношении психических свойств заключается в том, что именно психические свойства личности определяют субъективность отражения. Психические свойства обуславливают индивидуальность человека, его уникальность и неповторимость.

2.2.3. Категория психического состояния

Психическое состояние – один из самых популярных терминов в психологии. В то же время в понимании психического состояния как категории психических явлений много несоответствий. С легкой руки Н. Д. Левитова (1956, 1964) психическое состояние на протяжении полувека рассматривается как характеристика психической сферы человека в конкретной ситуации в данное время. Вот принципиальные вопросы, которые возникают при таком понимании психического состояния: как характеристика может являться психическим явлением (?), как характеристика может быть категорией психических явлений (?), наконец, какую функцию может выполнять характеристика?

Иное понимание психического состояния дает Е. П. Ильин. В основе жизнеспособности живого организма лежат механизмы приспособления, целенаправленности и самосохранения. Это в полной мере относится и к социальной сфере жизни человека. Если пси-

хическое состояние – неотъемлемая составляющая жизнедеятельности человека, то в его определении должны быть отражены закономерности реализации указанных механизмов. Исходя из положений теории функциональных систем, Е. П. Ильин (1978) определяет состояние человека как системную реакцию функциональных систем и в целом организма на внешние и внутренние воздействия, направленные на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях.

Под состоянием понимается целостная реакция организма и личности, направленная на достижение результата деятельности, выраженность которой детерминирована воздействием внешних и внутренних условий. Под реакцией имеется в виду любая ответ возбудимых систем на внешние и внутренние стимулы. Полезный же результат выражается в совокупности двух целей: биологической – сохранение целостности организма и обеспечение жизнедеятельности в данных условиях; социальной – достижение цели деятельности. Прежде всего речь идет о биологической целесообразности возникновения того или иного состояния, но в конкретных ситуациях человек может произвольно направить реакцию функциональной системы в направлении, нужном для достижения результата деятельности, подчас даже в ущерб здоровью. Состояние как реакция – это причинно обусловленное явление, реакция не отдельных систем или органа, а личности в целом, с включением в реагирование всех уровней регулирования и управления (см. раздел книги 2.1.). При этом выделяются психологическая сторона состояния – переживания и чувства, и физиологическая – изменение физиологических функций. Последнее полностью зависит от уровня активации в данный момент и проявляется в степени мобилизации функциональных возможностей.

В целом соглашаясь с позицией Е. П. Ильина, автор считает, что психическое состояние – не «реакция», а результат реакции. В теории регулирования процесс приспособления называется «переходным процессом» (Гродинз, 1966). Реакция – это постоянное изменение, результат реакции – стабилизация. В исследовательской практике мы постоянно имеем дело с кратковременными периодами изменений в функционировании соматики и психики и более длительными периодами константности показателей функционирования физиологических и психических функций, устойчивости чувств и переживаний. В спортивной медицине под адекватной реакцией (в отличие от неадекватной) соматических систем организма на функциональную нагрузку понимается изменение уровня интенсивности соматических процессов при сохранении константности параметров функционирования. В зависимости от интенсивности протекающих процессов говорят об уровне функциональной подготовленности. Всем спортсменам хорошо известны функциональные пробы с подсчетом ЧСС.

Отталкиваясь от определения Е. П. Ильина, автор данной книги использовал сформулированное им еще в 90-е годы прошлого столетия определение: ***психическое состояние – результат приспособительной реакции организма и личности в ответ на изменения внешних и внутренних условий, направленный на достижение положительного результата деятельности и выражающийся в степени мобилизации функциональных возможностей, ощущениях, чувствах, переживаниях человека*** (Сафонов, 1998). В определении формулируется принцип функционирования психического состояния, который заключается в приспособлении к внешним условиям в зависимости от отношения субъекта к этим условиям с учетом личной целесообразности и оценкой своих возможностей в достижении положительного результата.

Из такого определения следует:

- психическое состояние – атрибутивное свойство психики;
- в каждый конкретный момент поведение, деятельность целенаправленны;
- положительность результата деятельности заключается в субъективных критериях достижения цели;

- субъективной составляющей психического состояния являются ощущение, чувства, переживания (соответственно это уровни осознания: ощущения – неосознаваемый; чувство – смутное осознание; переживание – осознание личного смысла) как проявление отношения субъекта к актуальной («здесь и сейчас» или направленность сознания на конкретную ситуацию в прошлом или в будущем) ситуации;

- объективной составляющей психического состояния является уровень активации как проявление степени мобилизации функциональных возможностей;

- функцией психического состояния является детерминация внешних условий через внутренние.

Таким образом, психическое состояние является причиной того, как будет функционировать психика, как будут «работать» внутреннее кольцо регулирования и внешнее кольцо управления и, как следствие, функционирование психических процессов (качественные и количественные показатели) и степень выраженности проявления психических свойств.

2.2.4. Психическое состояние и состояние психики

В психологической практике, психотерапии, не говоря уже о психиатрии, используется термин «состояние психики». Автору не встречались публикации, в которых бы сопоставлялись понятия «состояние психики» и «психическое состояние». По нашему мнению, особенностью функционирования психики выступает *состояние психики* – комплексная характеристика особенностей психики в конкретных условиях в данное время. Состояние психики – это *состояние объекта* исследования или психологической практики. *Психическое же состояние – состояние субъекта*, атрибутивное свойство психики (так же как психические процессы и психические свойства), обуславливающее целесообразность приспособления субъекта к условиям деятельности, жизнедеятельности в соответствии с личной целесообразностью (Сафонов, 2007).

Категории психических явлений как структурные элементы психики человека выполняют конкретные функции в обеспечении жизнедеятельности, деятельности, поведения человека каждое мгновение его жизни. Психические свойства обуславливают индивидуальное, присущее только этому человеку, реагирование на воздействие из внешней или внутренней среды. К психическим свойствам относятся такие феномены психики, как темперамент, характер, направленность личности (система жизненных ценностей, совокупность социальных установок), мотивы, личностные особенности, личностные установки и т. д.

Психические процессы – это совокупность процессов получения информации из внешней и внутренней среды, ее обработка и передача информации в исполнительные органы. Функция психических процессов заключается в информационном обеспечении существования человека в окружающей действительности.

Психическое состояние, выполняя функцию детерминации, обуславливает такое изменение функционирования психики, которое является субъективно целесообразным как с позиций самосохранения, так и достижения конкретной цели.

2.2.5. Временные характеристики категорий психических явлений

Одна из наиболее часто упоминаемых характеристик категорий психических явлений – это длительность их протекания: психические процессы – миллисекунды-секунды; психические состояния – секунды-минуты-часы-месяцы; психические свойства – годы жизни (рис. 2.3). Для спортивной деятельности это имеет особое значение.

На рис. 2.3 показано, как пересекаются временные параметры категорий. Суть этого явления заключается в том, что устойчивые особенности психических процессов становятся проявлением психического состояния, а психические состояния, долгое время являющиеся актуальными, переходят в категорию психических свойств. Конкретные характеристики психомоторики, внимания в процессе многолетней тренировки в конкретном виде спорта переходят в категорию состояний: сокращение времени реагирования (латентный период) на выстрел стартера в легкоатлетическом спринте, отсутствие тремора у стрелков.

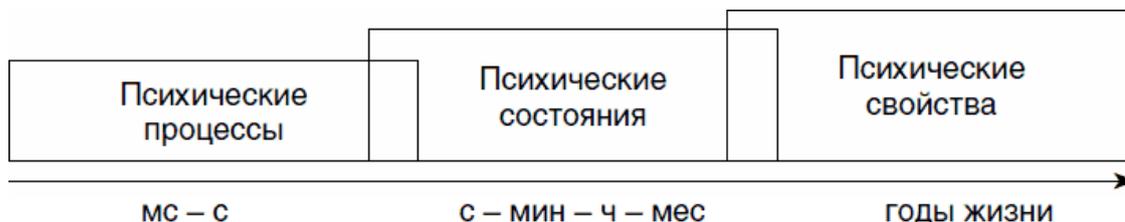


Рис. 2.3. Длительность протекания категорий психических явлений

Говоря о психических свойствах, были названы психогенные и социогенные свойства личности. Оказывается, все успешные спортсмены отличаются высокой общительностью. При этом нельзя сказать, что все они выраженные экстраверты. Занятие спортом, спортивные достижения делают спортсмена публичной личностью. Это требует от него соответствовать требованиям социального статуса. Так, через ситуативное проявление у спортсмена формируется экстравертированность уже как социогенное свойство личности.

Оказавшись в спортивной среде, очень скоро стал слышать от тренеров, да и спортсменов: «Спорт – неблагодарное занятие, после побед обязательно будут провалы!». Отсутствие на протяжении долгого времени (сезон, два и больше) высокого результата порождает неуверенность в возможности показать этот результат, формирует установку ожидаемого провала, страх выступления на соревнованиях. Очередной провал усугубляет положение. Это приводит к психической напряженности, навязчивым состояниям. Формируется невроз – состояние, обусловленное длительным переживанием своей неуспешности, бесперспективности в спорте, социальной неустроенности вне спорта, которое вызывает истощение нервной системы, тревогу, вегетативные нарушения. Так социогенные факторы воздействуют на психогенные, переходя в категорию личностных свойств.

2.3. Структурно-функциональная модель психического состояния спортсмена

Со времен Пьера де Кубертена говорят о значении психологии в большом спорте. Последние 40 лет спортивные психологи называют психическое состояние тем фактором, который предопределяет спортивный результат. Автор данной книги глубоко убежден – предметом работы спортивного психолога является психическое состояние спортсмена. Работа психолога «начинается» с того состояния, в котором спортсмен приходит к нему, а «заканчивается» состоянием, в котором спортсмен оказывается в ситуациях соревновательной борьбы. По сути, работа психолога заключается в том, чтобы помочь спортсмену оказаться в том психическом состоянии (состоянии мобилизационной готовности), которое позволит ему наиболее полно реализовать его подготовленность.

При рассмотрении категорий психических явлений приведены принципиальные моменты понимания психического состояния, обосновано положение функциональной взаимосвязи всех трех категорий. Психическое состояние является атрибутивным свойством психики. Диалектика психического состояния заключается в том, что оно является причиной того, как в данный момент функционирует психика, а заключение о психическом состоянии мы делаем по проявлениям функционирования психики.

В работах В. Ф. Сопова (1999, 2005, 2010) формулируется трехмерная модель психического состояния. В целом солидаризуясь с позицией автора, нельзя согласиться с определением психического состояния как «...переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности» (Сопов, 2010; С. 15). При этом автор постоянно подчеркивает, что особенности взаимодействия компонентов психического состояния определяют функциональные возможности спортсмена. Да, определяющим является отношение, проявляемое в ощущениях, чувствах, реже – в переживаниях, к актуальной (направленность сознания) ситуации. Отношение (по В. Н. Мясищеву) и предопределяет мобилизацию/демобилизацию функциональных возможностей в данной ситуации.

Давая характеристику психического состояния, выделяют «уровень мотивационного состояния» и «энергетический фактор». Первое обуславливает «побуждения к выполнению трудной нагрузки» и реализуется в «двигательном факторе». На основе такой триады строится «трехмерная функциональная модель психического состояния», элементы которой рассматриваются структурным основанием психического состояния (Сопов, 2010).

В работе Л. Д. Гиссена (1990) выделяются психический, функциональный и двигательный факторы, рассогласование между которыми ведет к снижению результативности спортивной деятельности. Эти факторы рассматриваются как структурное основание психического состояния при ведущей роли психического фактора.

А. О. Прохоровым (2009, 2010, 2012) ставятся вопросы соотношения динамических и устойчивых, структурных и функциональных, образных и семантических характеристик психического состояния. Обосновывается ситуационная опосредованность (неравновесность) психического состояния (Прохоров, 1998).

Для понимания того, как функционирует психическое состояние, важными в исследовательском и практическом планах являются вопросы о функции, структуре, составляющих и компонентах психического состояния. Анализ работ по этим вопросам позволил сформулировать интегративное заключение по вопросам структуры, функции, составляющих и компонентах психического состояния (Сафонов, 1998, 2011).

2.3.1. Проблема функции психического состояния

Функция психического состояния заключается в детерминации – внешнее преломляется через внутреннее. Приспособление к внешним условиям происходит в зависимости от того, как субъект относится к этим условиям с учетом личной целесообразности и оценки своих возможностей в достижении ожидаемого результата. Вообще, следует сказать, в биологической науке выделяют три типа приспособления к условиям существования: приспособление за счет изменения внутренних условий; приспособление за счет изменения внешних; приспособление за счет изменения внешних и внутренних условий. Применительно к спортивной деятельности с уверенностью можно констатировать, что возможны все три варианта приспособления. Ещё раз повторимся: главное в таком понимании психического состояния заключается в том, что оно является причиной того, как в данный момент будет функционировать психика и, таким образом, обуславливать поведение и деятельность.

Структурным основанием психического состояния являются уровни функционирования соматики и психики – уровень биохимической регуляции, физиологической регуляции, психической регуляции и уровень социально-психологического управления, а контурами регулирования – внутреннее кольцо регуляции и внешнее кольцо управления. Процесс приспособительной реакции организма и личности иллюстрируется структурно-функциональной моделью психического состояния (рис. 2.4).

Процесс приспособления начинается с учета субъектом деятельности (в нашем случае это спортсмен) влияния внешних факторов. Все многообразие внешних факторов сводится к пяти группам:

1) экологические факторы – физические, химические факторы внешней среды, широко используемые в подготовке спортсменов, особенно циклических видов спорта на выносливость (среднегорная подготовка в условиях кислородной недостаточности, тренировки в барокамерах и др.);

2) факторы режимов деятельности подразумевают особенности жизнедеятельности спортсмена, организацию тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечение средств восстановления функциональной работоспособности и психической свежести;

3) эргономические факторы представляют собой спортивную экипировку, снаряжение, оборудование мест проведения тренировок и соревнований;

4) факторы социальных норм поведения – устоявшиеся правила, нормы взаимоотношений, поведения в спортивной среде;

5) факторы ситуации – непосредственные условия тренировочной или соревновательной деятельности, в которых оказывается спортсмен.

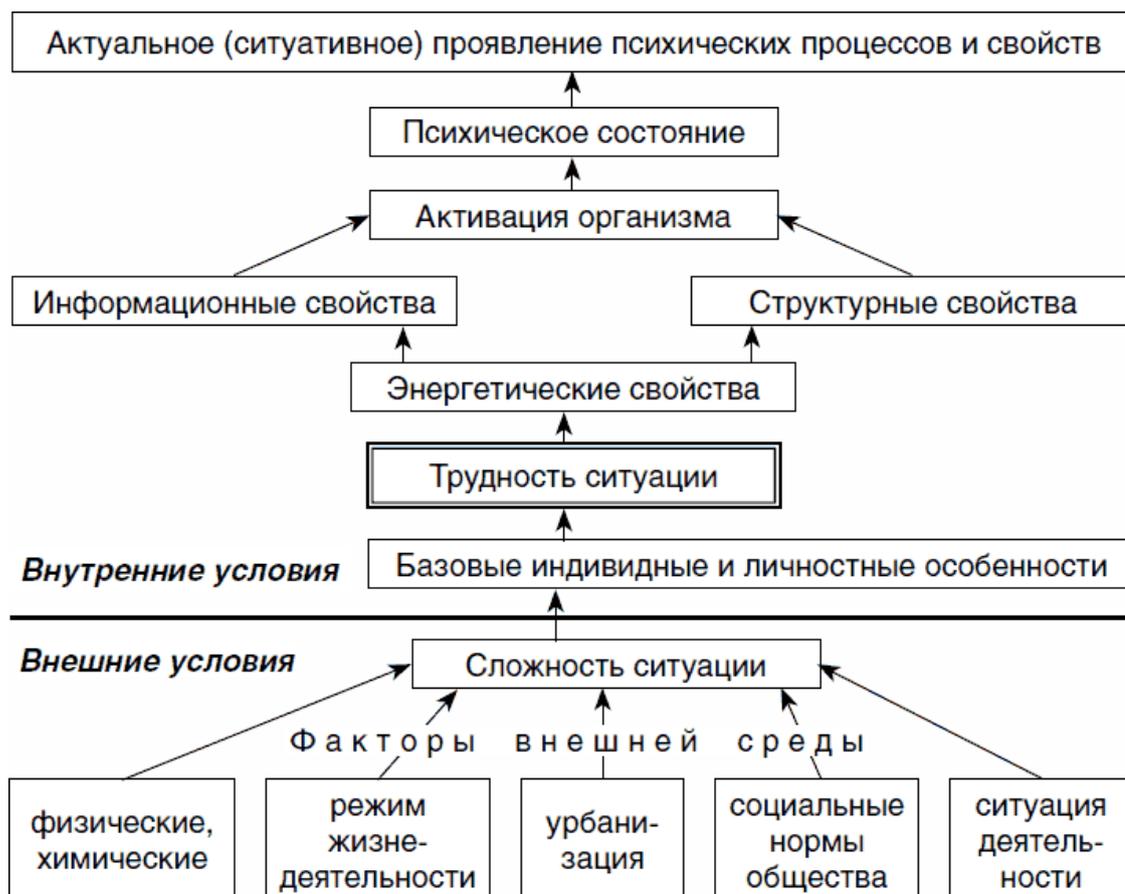


Рис. 2.4. Структурно-функциональная модель приспособительного функционирования организма и психики

Первые четыре группы факторов достаточно постоянны по своим характеристикам и, таким образом, оказывают константное влияние на спортсмена на достаточно длительный период времени (как минимум на период спортивного сбора). Факторы же ситуации имеют динамическую характеристику. В. А. Ганзен (1984) ситуацию определял как отрезок времени, в течение которого отношение человека к происходящему не изменяется. Длительность такого временного отрезка, т. е. продолжительность одной ситуации может быть от нескольких секунд до нескольких минут.

Так, спринтер настроился выиграть финальный забег на 100 м, но на отметке 60 м почувствовал, что это не получается, и прекратил бороться за победу. Экспериментальная психология уверяет, что максимальная длительность сосредоточения внимания на чем-то одном возможна не более 15–17 мин.

Внешние условия по принципу детерминизма преломляются через внутренние. Это ориентировочно-гностический процесс, т. е. анализ ситуации, который заканчивается оценкой ее трудности. Анализ ситуации прежде всего обуславливается нейродинамическими, личностными особенностями (в том числе актуальными мотивами), произвольной самооценкой своих текущих возможностей в данный момент. Трудность как проявление отношения к данной ситуации представляет собой субъективную оценку вероятности достижения цели и те ощущения и чувства, которые возникают в процессе этого.

Обычно в аудитории привожу такой пример: «Гиря 16 кг, надо поднять её 10 раз. Оцените в % ваши шансы выполнить задание.» Вес

гири – сложность ситуации (объективный показатель), оценка в % шансов выполнить задание – трудность ситуации (субъективный показатель).

Оценка трудности ситуации заключается в предсознательном формулировании субъективных критериев удовлетворительного достижения цели (мотивации как фактора целенаправленности деятельности). Только после этого запускаются процессы (биохимические, физиологические, психические) приспособления к изменившимся условиям, интегральным показателем которых считается уровень активации НС. Поскольку все эти процессы происходят рефлексивно и неосознанно, то в ситуациях соревновательной деятельности это может происходить практически мгновенно.

2.3.2. Составляющие психического состояния

Результат приспособительной реакции заключается в отношении к тому, что происходит (или на что в этот момент направлено сознание), и уровне активации НС. Именно эти проявления приспособительной реакции отвечают требованиям всеобщности, особенности, единичности (индивидуальности) и являются *интегральными составляющими психического состояния*.

Уровень активации НС – объективная составляющая, функция энергетического обеспечения, проявляется в мобилизации или демобилизации функциональных возможностей.

Отношение к ситуации – субъективная составляющая, функция субъективного отражения – субъективная значимость ситуации, проявляется в ощущениях, чувствах, переживаниях, вызванных отношением к происходящему или тому, на что направлено сознание.

Идея об объективной и субъективной составляющей была высказана В. Н. Мясищевым еще в 30-е годы прошлого столетия: «нервно-психический функциональный тонус» (крайние полюса: активность-пассивность); «избирательность реакций и переживаний человека» (Мясищев, 1996). Именно эти особенности функционирования соматики и психики представляются интегративными проявлениями, составляющими психического состояния.

Вопрос о составляющих психического состояния имеет непосредственное отношение к диагностике и оценке психического состояния. В оценке объективной составляющей широко используются аппаратные методы (психофизиологические и психомоторные показатели, измерение биоэнергетического потенциала, функциональной асимметрии и др.), удовлетворяющие критериям надежности. Известны оптимальные и допустимые диапазоны уровня активации.

Более сложным представляется вопрос о субъективной составляющей психического состояния – отношении, которое проявляется в ощущениях, чувствах и переживаниях. Для оценки субъективной составляющей используются методы самооценки. При этом встает ряд вопросов: как человек отражает свое состояние, в чем это проявляется, насколько переживание адекватно своему состоянию? Практика работы со спортсменами показывает, что спортсмены в основной своей массе практически ничего не могут сказать о своем состоянии до, в процессе и после соревнования. И только с помощью направленного интервью появляется возможность делать заключение об отражении (осознавании) спортсменом своего состояния, т. е. субъективная составляющая состояния «закрыта» для спортсмена. Это порождает вопрос: всегда ли имеет место переживание человеком своего состояния? Нужно сказать, что в психологии не выработано единого толкования понятия «переживание».

Анализ публикаций по проблеме переживаний позволяет заключить, что переживание – это отражение в сознании отношения к актуальным в конкретный момент времени событиям в соответствии с мотивами и потребностями субъекта. Другими словами, переживание – это отражение субъектом содержания своего сознания.

Следует уточнить, что «актуальными в конкретный момент времени» могут быть переживания ситуации годовой давности – когда на чемпионате мира не получился такой же элемент программы.

В переживании, в его эмоциональной содержательности заключается личностный смысл актуальной ситуации. Всегда ли мы осознаем, что делаем? Нет! Субъективное отражение внутреннего мира и внешней действительности проявляется в уровне: ощущения – неосознаваемый уровень; чувства – смутное осознание, эмоциональное отношение (волнение, ожидание в связи с этим чувством возможного последствия); переживание – осознание личностного смысла (соотношение ожидаемого и реального развития событий).

Спортивным психологам хорошо известно, какие трудности испытывают спортсмены при описании своего состояния, в котором они находятся во время соревнований. Об этом неоднократно писали А. Ц. Пуни, Г. Д. Горбунов, Ю. Я. Киселев, Л. Д. Гиссен. Спортсмены описывают свое состояние – «ничего особенного не заметил», «нормально», «легко», «волнение», «кураж» и др. В случае же неуспешного выступления чаще всего говорят о внешних факторах, помешавших успеху. При этом нужно отметить, что спортсмены испытывают чрезвычайные трудности вербализации (т. е. осмысления) своих ощущений и чувств. В спортивной среде существует мнение, что специально вызвать такие ощущения и чувства невозможно, они возникают сами по себе и, видимо, являются проявлением спортивной формы.

Для практики психологического сопровождения чрезвычайно интерес представляют работы Ф. Е. Василюка (1984, 1995), в которых формулируются две категории переживаний: переживание-созерцание и переживание-деятельность.

Переживание-созерцание – это субъективное отражение окружающего предметного мира с точки зрения возможностей удовлетворения актуальных мотивов и потребностей. Такое переживание пассивно, спонтанно, возникает само по себе как констатация безисходности создавшегося положения.

Переживание-деятельность – принципиально иная категория переживаний, заключается в изменении своего отношения к происходящему таким образом, чтобы преодолеть возникшие трудности для достижения цели.

В спортивной деятельности преобразование переживания-созерцания в переживание-деятельность есть процесс осмысления (смыслообразования) значимости конкретных чувств и ощущений для достижения цели – спортивного результата. Р. Найдиффер (1979), обсуждая методы и приемы устранения чрезмерного эмоционального возбуждения, пишет, что неосознанность своих ощущений и чувств приводит к неспособности спортсмена понять, а следовательно и устранить причины неуспешного выступления. А. В. Родионов (2004) предлагает пошаговую программу осознания причин конкретных неэффективных действий для выработки актуальных целей психологической подготовки.

Таким образом, ощущения, чувства и переживания спортсмена до и во время выполнения спортивного упражнения являются не просто субъективной составляющей психического состояния, дополняющей характеристику функционирования психики. Именно посредством возникающих в конкретной ситуации ощущений, чувств или переживаний формируется приспособительная реакция, результатом которой и оказывается психическое состояние. Их содержательная особенность предопределяет функционирование соматики, реализацию функциональной подготовленности, успешность или неуспешность достижения цели в данной ситуации.

В большом спорте широко используются, во всяком случае так заявляется, приемы психической саморегуляции, психомышечные тренировки, ментальные тренировки. Об эффективности этих приемов говорится значительно меньше. Главный фактор продуктивности таких занятий заключается в способности (а эти способности надо формировать) спортсме-

мена вызывать соответствующие ощущения (тяжести, тепла в мышцах) и чувства (покоя, бодрости, свежести).

На специализации «спортивная психология» факультета психологии СПбГУ проблема субъективной составляющей психического состояния, а именно ощущений, чувств, переживаний перед и во время выступления на соревнованиях, в рамках дипломных и диссертационных исследований изучается достаточно долгое время (в фехтовании – А. Алехина, 1996; скалолазание – Е. Тихвинская, 2000; лыжные гонки – И. Барсуков, 2004; легкая атлетика – Е. Иванова, 2004; Р. Гатаулин, 2006; биатлон – С. Просвирнин, 2007; Е. Юрлова, 2010; мотокросс – Р. Шемиунов, 2007). Полученные в этих исследованиях результаты позволяют обоснованно говорить о наличии неспецифических (общечеловеческих) и специфических (отражающих специфику выполняемой спортивной деятельности) ощущений и чувств, сопутствующих успешному выполнению спортивной деятельности в ситуациях спортивного единоборства. В настоящее время отработано методическое обоснование исследовательских приемов изучения субъективной составляющей психического состояния, выделения значимых ощущений и чувств, сопутствующих соревновательной успешности, приемов осознания их значимости. Этим создается принципиальная основа сознательного вызывания лично значимых чувств, сопутствующих успеху. Таким образом, появляется возможность произвольной регуляции психического состояния.

2.3.3. Проблема компонентов психического состояния

Для понимания психического состояния важным является вопрос о компонентах психического состояния. Термин «компонент» используется практически всеми, кто занимается проблемой психического состояния. В то же время этот аспект проблемы наиболее нестрого формулируется исследователями. Чаще всего под компонентами имеются в виду те элементы психической сферы, которые как-либо проявляются в психическом состоянии, или под компонентами рассматривается элементный состав структуры состояния. Так, структура психического состояния рассматривается как «компонентный состав психического состояния», или психическое состояние видится как «устойчивая организация всех компонентов психики». С изменением деятельности (ее усложнением) изменяется компонентный состав структуры психического состояния. С одной стороны, настроение рассматривается компонентом психического состояния, с другой – сама структура настроения представляется также компонентами: релятивный; эмоциональный; когнитивный; мотивационный; физического самочувствия (Ганзен, 1984; Леонова, 1984; Дикая, 1984; Прохоров, 1996, 1998; Куликов, 1997).

Действительно, компонент (*лат.* – *componentis*) – составная часть чего-либо, без которого невозможно получить согласованное целое. То есть компоненты – это не весь элементный состав целого, а то необходимое, что достаточно для описания целого. Вопрос о компонентах психического состояния не чисто теоретический, это вопрос оценки, диагностики психического состояния. В прикладных же исследованиях часто регистрируемые переменные называются компонентами. Диагностику состояний Е. П. Ильин называет методологическим вопросом. Он пишет: «Существует до 50 групп показателей, с помощью которых могут оцениваться состояния», и далее – «можно обойтись 4–5 показателями при условии, что они отражают все необходимые уровни и подсистемы целостной функциональной системы» (Ильин, 1980; С. 120–121). Актуальность этого высказывания сохраняется и для сегодняшних дней. По подсчетам Г. Б. Суворова (1989), в научных публикациях насчитывается более 150 показателей оценки состояния человека. Сегодня по-прежнему ставится задача масштабности диагностики исследований состояния человека. Так, в оценке состояния машинистов электропоездов, диспетчеров энергосистем использу-

ется 60–80 показателей (Курсак и др., 2008). На базе «векторного подхода» академика Е. Н. Соколова разрабатывается новая технология интегральной оценки состояния. На математическом уровне интегральная оценка представляется в многомерном пространстве («Психология спорта», 2011). Подчас показатели оценки психического состояния называются компонентами. Можно заключить, что в компонентный состав психического состояния включается вся психика в ее интенсивных, качественных и динамических проявлениях.

Вопрос о компонентах психического состояния оказывается методологическим в связи с проблемой диагностики, оценки состояния. Наиболее предпочтительными в решении вопроса о компонентах психического состояния представляются выводы специалистов инженерной и спортивной психологии, в работах которых решаются задачи поиска прогностических показателей надежности деятельности человека, успешности выступления спортсмена на соревнованиях. Подчас такие задачи требуют срочного прогноза результативности деятельности, а значит, и оперативной диагностики. В связи с этим возникает вопрос краткости обследования и поиска наиболее информативных показателей прогноза. То есть встает задача определения необходимого и достаточного для заключения об эффективности деятельности человека, особенно остро – при прогнозе поведения и деятельности в экстремальных ситуациях.

В рамках проблемы управления психическим состоянием выделяются четыре компонента: когнитивный; эмоциональный; мотивационный и активационный (Дикая, 1992; Прохоров, 1998). Схожую позицию высказывают и другие исследователи. Спортивными психологами выделяются: аффективные, когнитивные, волевые и мнемические (Дашкевич, 1987); эмоционально-волевые и перцептивно-операциональные компоненты психического состояния (Панюшкин, Солнцева, 1987). В исследовании Г. Б. Суворова (1989) резюмированы на тот момент наши представления о компонентах психического состояния; были выделены пары компонентов: когнитивный-некогнитивный, специфический-неспецифический, следовой-антиципационный, осознаваемый-неосознаваемый, социальный-индивидуальный, оперативный-устойчивый. Качественное своеобразие психического состояния определялось доминантным отношением между полярными компонентами в каждой из выделенных пар.

Анализ литературных источников, собственный исследовательский и практический опыт работы в спорте высших достижений позволил заключить:

- 1) вопрос о компонентах психического состояния необходимо решать на основе принципа достаточности-необходимости описания функционирования системного явления;
- 2) функционирование психики базируется на основе принципа произвольности-непроизвольности регуляции;
- 3) в качестве компонентов психического состояния выделяются: следовой, антиципационный, мотивационный, рефлексивный, когнитивный и временной.

Применительно к спортивной практике позволю заявить, что каждый названный компонент имеет свое проявление в каждой конкретной ситуации тренировочной и соревновательной деятельности.

Следовой компонент – это не что иное, как память того, что происходило в предыдущей спортивной практике в подобных ситуациях. У каждого спортсмена есть негативный опыт, связанный с неуспешным выступлением. Такой опыт всегда связан с конкретными ситуациями соревновательной борьбы. При повторении этой ситуации рефлексивно может произойти повторение того, что было в предыдущий раз. Спортивные достижения (личный рекорд, звание чемпиона, вообще лично значимый результат) также могут оказаться негативным фактором в спортивной успешности. Одна из наиболее часто называемых причин обращения к спортивному психологу – когда спортсмен уже долгое время не может повторить свой личный рекорд. Заповедь «забудь, что было» чаще всего не работает, а всплыва-

ние в сознании аналогичных ситуаций оказывается тем фактором, который предопределяет отношение к ситуации и, таким образом, поведение спортсмена.

Именно «след» лично значимого события очень часто ведет к повторению срыва в выполнении спортивного упражнения; спустя год на чемпионате мира опять не выполняется тот же элемент; за всю спортивную карьеру не может выиграть поединок у конкретного соперника; конкретная высота в прыжках в высоту, далеко не предельная, каждый раз оказывается камнем преткновения. Подобные случаи в спорте должны становиться предметом дебрифинговых техник психологического консультирования.

Антиципационный компонент – это предвосхищение того, как будут развиваться события. С одной стороны, это продумывание тактик ведения спортивного единоборства, сбор информации об условиях и соперниках предстоящих соревнований. Я это называю «снятие информационной неопределенности». С другой стороны, информация о предстоящих соревнованиях, результатах соперников, информация по ходу соревнования часто оказывается причиной «перегорания», предстартовой лихорадки. То есть информация о предстоящих соревнованиях необходима, но какая, когда и как должна подаваться – это важный вопрос психологической подготовки к конкретным соревнованиям. Принцип «пустой головы», т. е. ни о чем не думать во время выступления, также не работает. Спортсмен отслеживает выступления других, по ходу выступления появляются мысли о достижении лично значимого результата.

Примеры антиципации: проблема последнего выстрела в стрелковых видах спорта; обсуждение в СМИ перспектив выступления сборных, конкретного спортсмена.

Мотивационный компонент, пожалуй, самый трудно описываемый: это те медали, которые планируют спортивные функционеры; то, что подспудно ожидают от своих спортсменов тренеры; наконец, сам спортсмен, который старается не думать, но постоянно ловит себя на мысли: «хорошо бы...».

«Ну, без четверного прыжка на чемпионате мира делать нечего», – постоянно говорит тренер спортсмену, который на тренировках еще ни разу чисто не скрутил прыжок в четыре оборота.

В результате всей этой разнообразной мотивировки у спортсмена формируются субъективные критерии достижения цели – мотивация деятельности. Осознанно или неосознанно сформулированы критерии удовлетворительности (планка результата) достижения цели. Если эти критерии соответствуют уровню подготовленности, мотивация будет фактором, сопутствующим успеху, если нет – мотивация окажется деструктивным фактором соревновательной деятельности.

Рефлексивный компонент заключается в эмоциональном реагировании на происходящее. Соревновательная обстановка сама по себе чрезвычайно эмоциональна – уже это вызывает предстартовый «мандраж». Любое развитие соревновательной борьбы оказывается дополнительным раздражителем, вызывая импульсивную (неосознаваемую) реакцию активации нервной системы. При достижении индивидуально предельного уровня возбуждения человек теряет способность контролировать свои действия – вот главная причина потери концентрации. Сохранение способности контроля и регуляции эмоциональной сферы в ситуациях спортивной борьбы – одно из необходимых специальных условий психологической подготовки.

Когнитивный компонент – это осознанное восприятие происходящего, критичное отношение к развитию ситуаций спортивной деятельности. На соревнованиях когнитивный компонент играет особую роль: это контроль и регуляция психического состояния, направленные на сохранение состояния мобилизационной готовности; сужение поля сознания и концентрация внимания; сохранение способности к мобилизации на протяжении всего хода соревнований.

Временной компонент – это длительность, неизменчивость, константность проявлений функционирования психики. Так, Е. П. Ильин (1983, 2005) считает, что по длительности психические состояния подразделяются на перманентные, текущие и оперативные. Выраженность и содержание компонентов полностью детерминируются отношением субъекта к происходящему. Именно отношение к происходящему содержит в себе: перманентный компонент – напряженность во взаимоотношениях с тренером на протяжении последнего сезона или по-прежнему актуальность переживания выступления на соревнованиях двухлетней давности; текущий компонент – неизменность желания тренироваться на протяжении всей недели или потеря интереса к тренировкам; оперативный компонент – «мандраж» перед выполнением спортивного упражнения или невозможность сконцентрироваться на своем выступлении. Разве это не компоненты одного состояния?

В рамках структурно-функциональной модели психического состояния рассматриваются «состояние объекта» и «состояние субъекта» и разводятся понятия «состояние психики» и «психическое состояние». Психическое состояние трактуется как единичное атрибутивное проявление диалектики природы. Диалектическая функция психического состояния интерпретируется как форма существования субъекта-носителя психики, связывающая две остальные категории психических явлений, – психические процессы и психические свойства. Особенности функционирования психики в конкретный момент времени есть следствие психического состояния. Конкретные проявления психической сферы человека есть характеристики его психического состояния. Именно в психическом состоянии проявляется диалектика изменчивости и устойчивости, объективности и субъективности, произвольности и произвольности; прошлого и будущего.

Психическое состояние как свойство психики, как результат приспособления к ситуации детерминирует («задает режим») функционирование всех уровней организации жизнедеятельности соматика и психики человека. Особое значение психическое состояние приобретает в ситуациях стремления максимальной реализации функциональных возможностей. Занятие спортом, тренировочная и соревновательная деятельность – именно те условия, в которых определяющим фактором результативности деятельности оказываются характеристики, особенности психического состояния. Выделение составляющих психического состояния определяют методические приемы диагностики и контроля психического состояния. Формулирование компонентов психического состояния как неотъемлемых составляющих целостного явления обуславливают принципы практической работы спортивного психолога.

2.4. Мотивационная сфера как системообразующий фактор спортивной деятельности

2.4.1. Устойчивость/динамичность целенаправленности поведения и деятельности

Проблема мотивов, мотивационной сферы спортсмена – одна из определяющих успешности спортивной деятельности. Принципиальным в понимании мотивационной сферы является то, что это системообразующий фактор поведения, деятельности, жизнедеятельности человека. В теории функциональных систем системообразующий фактор – это цель, к достижению которой стремится система; в этом заключается целенаправленность. В психологических исследованиях и практической деятельности следует выделять устойчивые и динамические компоненты мотивационной сферы (Ломов, 1984). Х. Хекхаузен (1986) по сути всю психическую организацию человека рассматривает через призму мотивационной сферы и постулирует: мотив – личностная диспозиция; мотивация – ситуативная диспозиция. На основании этого было сделано заключение: устойчивые компоненты свидетельствуют о свойствах, динамические – о регуляторных проявлениях этих свойств, т. е. первые обеспечивают организацию, вторые – регуляцию функционирования организма и управление деятельностью (Крылов, Сафонов, 1986). Из этого следует, что мотивационная сфера как системное свойство должно иметь свое конкретное проявление в категориях психического состояния и психических процессов.

Общепринятым считается, что мотивация – это структура, совокупность или система мотивов. Однако такая трактовка не позволяет подходить к исследованию динамики критериев достижения цели деятельности в изменяющихся внешних и внутренних условиях деятельности. Работая со спортсменами, автор очень скоро убедился, что упорство, с которым спортсмен на протяжении многих лет тренируется и ставит перед собой амбициозные цели, на конкретной тренировке может «сачковать», а на соревнованиях, будучи хорошо подготовленным, осторожничает или отказывается от борьбы. Речь идет об устойчивой и ситуативной составляющих мотивационной сферы спортсмена. Устойчивые компоненты представляют собой состав, структуру мотивов, проявляющуюся в осознании их личностного смысла без конкретизации критериев достижения цели. Это создает принципиальную основу целенаправленного поведения, борьбы с встающими препятствиями на пути достижения этой цели. В условиях же конкретной ситуации устойчивый компонент актуализируется («борьба мотивов») и обязательно преломляется через самооценку человеком своих функциональных возможностей. На основе этого формируется динамический (оперативный) компонент мотивационной сферы, проявляющийся в направленности поведения – побуждение к выполнению конкретной деятельности (содержательный аспект), а также в субъективных критериях достижения цели – реализации степени активности поведения в конкретных условиях в данный момент времени (количественный аспект).

2.4.2. Структурно-функциональные основания критериев достижения цели

Автор глубоко убежден: следует разводить понятия «мотив» и «мотивация». Мотивационная сфера – системная организация множества присущих индивиду мотивов.

Поскольку это системное явление, оно должно иметь структурное и функциональное основания (рис. 2.5).

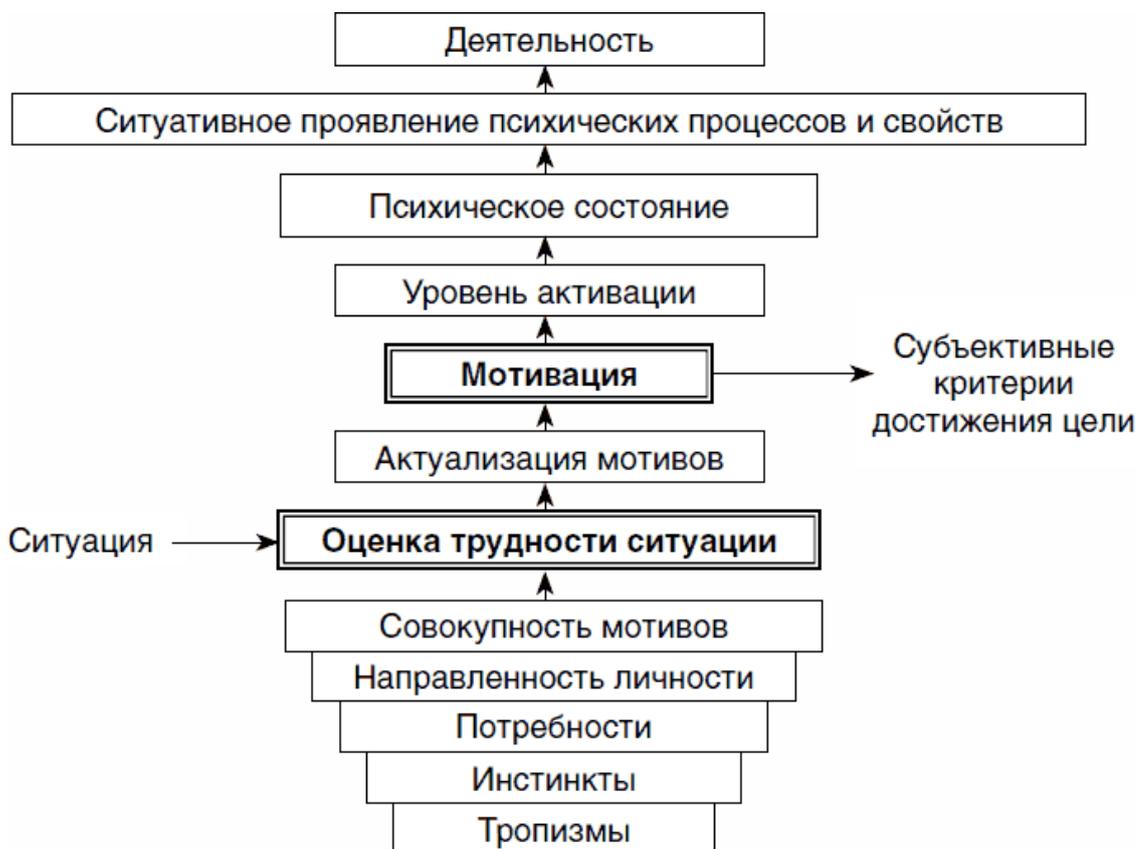


Рис. 2.5. Структурно-функциональная модель мотивационной сферы

Структурное основание – это мотивы, которые обеспечивают организацию целенаправленного поведения и выполняют функцию побуждения. Функциональное основание – мотивация, которая ответственна за регуляцию целенаправленного функционирования организма, поведения человека в конкретной ситуации. *Мотивация* – динамический компонент мотивационной сферы, составляющая психического состояния. Под мотивацией понимается направленность и выраженность (активность) поведения в конкретной ситуации, обусловленное самооценкой функциональных возможностей и субъективными критериями удовлетворительного достижения цели. Субъективные критерии достижения цели (осознаваемые или неосознаваемые) становятся теми внутренними эталонами, которые и детерминируют направленность и выраженность поведения и деятельности. Мотивация как формализация субъективных критериев достижения цели, подключает произвольные (эмоции) и произвольные (воля) механизмы психической регуляции. Конкретные эмоции и проявления воли заключаются в отношении к тому, что происходит и как должно быть. Это отношение может свидетельствовать о соответствии происходящего желаемому, а может наоборот. И, как неоднократно подчеркивал В. Н. Мясищев (1969, 1996), отношение может прибавлять, а может уменьшать силы в достижении цели.

Е. П. Ильин в последней работе по проблеме мотивов мотивацию рассматривает как стадию, этап развития формирования мотива (Ильин, 2008). Действительно, это так. Оказываясь в конкретных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности, ставя перед собой конкретные цели, достигая их или не достигая, происходит коррекция крите-

риев достижения цели. Возможно и другое: в процессе выполнения спортивного упражнения у спортсмена меняются критерии достижения цели.

Спринтер настроился бороться за победу, а на отметке 60 метров прекращает борьбу, видя бесперспективность этого. Критерий достижения цели сменился уже через 5–6 с.

Н. Б. Стамбулова (1999) мотив определяет как выбор направленности лично значимой социальной активности, который может и не осознаваться. Под целью же имеется в виду образец (критерий – В. С.) результата деятельности, в котором как бы представлено разрешение противоречия между требованием спортивной деятельности, конкретными условиями и собственными возможностями. Цель рассматривается регулятором активности спортсмена по достижению результата.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.