

**В. И. ВОРОНОВА**, канд. пед. наук, доц.  
**У. В. КОРНЕЙКО**, аспирант  
(Национальный университет физического воспитания  
и спорта Украины, г. Киев)

## **ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ**

Наукові праці МАУП, 2003, вип. 6, с. 104–105

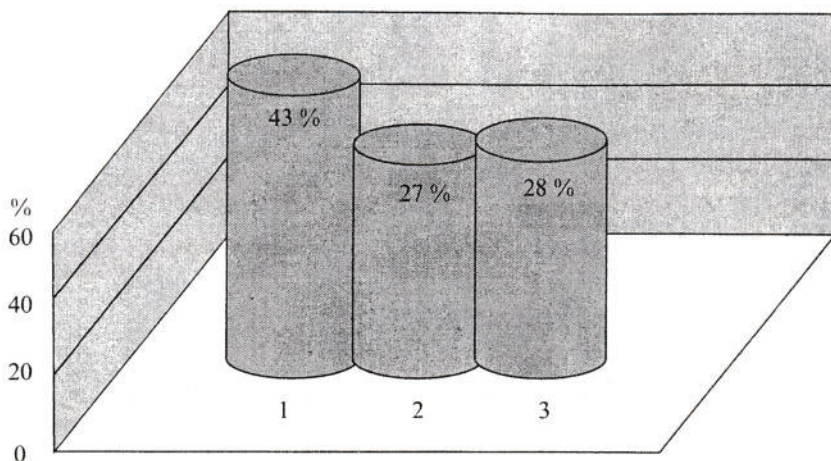
Процесс управления подготовкой спортсмена, как и любой процесс управления, включает в себя ряд этапов, одним из которых является сбор информации о состоянии спортсмена, включая показатели разных видов подготовленности, в том числе психологической [6]. При этом от информативности показателей, отражающих ту или иную сторону подготовленности, их прогностической ценности зависят качество и эффективность как последующих этапов — анализа полученной информации, разработки путей планирования характеристик тренировочной и соревновательной деятельности, принятия решения и его реализации, так и всего процесса управления. В этом отношении в силу экстремальности спортивной деятельности [3; 7] важно обратить внимание на такой еще недостаточно изученный, но исключительно важный феномен, как особенности влияния переживания психотравмирующих ситуаций в спорте [1; 3; 4; 8].

Так, результаты, полученные при изучении особенностей переживания психотравмирующих ситуаций в спорте, показывают следующее:

- в отличие от переживания успеха, довольно однотипного, травмирующие ситуации переживаются очень индивидуально [1];
- качество и эффективность деятельности после переживания травмирующей ситуации могут снижаться и повышаться в зависимости от индивидуальных особенностей личности [1], однако конкретные качества и характер их влияния сегодня изучены еще недостаточно;

- далеко не во всех случаях результат переживания оценивается отрицательно [5; 9]: приблизительно в 43 % случаев влияние переживания травмирующей ситуации было оценено как положительное (27 % — отрицательное влияние; 28 % — влияние отсутствует) (рисунок).

При этом отметим, что в отличие от ситуаций успеха, имеющих относительно небольшой “срок воздействия” на личность [2], особенности переживания психотравмирующих ситуаций сказываются на протяжении достаточно длительного периода времени, а их влияние проявляется в изменении функционального состояния в процессе ожидания деятельности, связанной с достижением [2]. Таким образом, при недостаточном внимании к указанному фактору складывается ситуация, когда спортсмен показывает прекрасные результаты на тренировках, достаточно успешно выступает на соревнованиях среднего ранга и, таким образом, подавая надежды на успех, проходит отбор в состав команды. Однако, участвуя в ключевых, наиболее важных соревнованиях, высокий уровень результатов которых является, собственно, целью спортивной деятельности, спортсмен “почему-то” показывает результат, который иногда ниже обычного на тренировках. Таким образом, информация о переживании психотравмирующих ситуаций в спорте имеет очень большое практическое значение, особенно на данном этапе, когда одним из актуальных аспектов в совершенствовании процесса



### Результаты оценки влияния психотравмирующих ситуаций:

1 — положительное влияние; 2 — отрицательное влияние; 3 — влияние отсутствует

спортивной тренировки является заблаговременный отбор и подготовка только наиболее одаренных спортсменов. Тут необходимо отметить несколько направлений использования такой информации:

- при отборе спортсменов необходимо учитывать наличие и особенности опыта переживания психотравмирующих ситуаций; важно также обращать внимание на те личностные особенности, которые обуславливают результат переживания (который может быть и положительным, “закалывающим” психику, увеличивающим “потенциал преодоления”);
- при планировании психологической подготовки необходимо целенаправленно формировать у спортсмена определенные качества (с учетом наличия и особенностей опыта переживания психотравмирующих ситуаций), которые позволили бы ему адекватно (чтобы положительный эффект был максимально выражен, а отрицательный при этом — минимален) переживать в дальнейшем ситуации такого рода.



### Литература

1. Батурин Н. А. Влияние успеха и неудачи на функциональное состояние и результативность деятельнос-

ти: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Л., 1979. — 24 с.

2. Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психол. журн. — 1996. — № 3. — С. 137–147.

3. Загайнов Р. М. К поиску практических путей преодоления кризисных ситуаций // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М.: Смысл, 1997. — С. 274–283.

4. Корнійко У. Суб'єктивні чинники виникнення психотравмуючих факторів в спорті // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. — Л.: ЛДІФК, 2000. — С. 200–203.

5. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы: Пер. с англ. / Под общ. ред. Г. А. Балла. — М.: Смысл, 1999. — 425 с.

6. Платонов В. Н. Основы управления в системе подготовки спортсменов // Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олімпійська літ., 1997. — С. 421–427.

7. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие. — СПб.: Центр карьеры, 1999. — 368 с.

8. Voronova V., Korniyko U. The ways of psychological changes of personality under the psychotraumatic factors influence // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я. Рекреація та реабілітація: Тези доп. — К.: Олімпійська літ., 2000. — С. 24.

9. Yamada H. Peak experiences and nadir experiences in sports // Abstracts of the XXVII Int. Congress of Psychology, 1998.