

Г. В. ЛОЖКИН, д-р психол. наук, проф.

В. И. ВОРОНОВА, канд. пед. наук, доц.

У. В. КОРНЕЙКО, аспирант

(Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Наукові праці МАУП, 2003, вип. 6, с. 118–121

В процессе психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов значительную роль играет знание специфики взаимодействия природных, личностных и социальных особенностей спортсмена, которые, преломляясь через его профессиональный и личный опыт, обуславливают эффективность управления соревновательной деятельностью.

В настоящее время психология спорта имеет научно обоснованные рекомендации относительно управляющих воздействий на спортсмена [1; 2; 8]. Однако их применение не всегда бывает успешным в силу недостаточной разработанности единых подходов к получению и использованию исходной психодиагностической информации о личности спортсмена, которая отражает специфику профессионального личностного роста спортсмена, влияние на него условий соревновательной деятельности, резкое возрастание физических и психических нагрузок при равных технико-тактических возможностях и др. Цель нашего исследования — определение психологических параметров личности квалифицированного спортсмена, диагностика которых на предсоревновательном этапе подготовки позволила бы улучшить индивидуальные управляющие воздействия на него. В исследовании принимали участие 54 спортсмена высокой квалификации (ЗМС, МСМК, МС и КМС). При этом изучались ком-

поненты личности спортсмена как показатели его психологической готовности (табл. 1).

Анализ результатов психодиагностического исследования с применением методов математической статистики позволил выделить некоторые параметры психологической готовности, контроль которых повысит эффективность управления спортсменами при подготовке их к ответственным соревнованиям:

- психологическая подготовленность спортсмена (ППС), включающая фрустрационную толерантность, психологический самоконтроль технико-тактических действий, особенности волевой активности;
- степень сформированности и выраженности стадий эмоционального выгорания (формирования, резистенции и истощения).

Так, выявлено, что указанные показатели ППС неоднозначно взаимосвязаны с индивидуально-личностными характеристиками спортсменов (табл. 2).

Установлено, что эмоциональная устойчивость-неустойчивость спортсмена (фактор С 16-факторного теста Кеттелла) влияет на его способность адекватно оценивать стрессовые ситуации и реагировать на них, сохраняя психическую стабильность, осуществлять необходимый в конкретной ситуации волевой контроль проявлений психики и технико-тактических действий. Высокие пока-

Таблица 1

Компоненты личности спортсмена как показатели его психологической готовности

	Компоненты			
	мотивационный	рефлексивный	эмоциональный	сенсорный
УКО Общая готовность	<ul style="list-style-type: none"> • Замкнутость-общительность • Подчиненность-доминантность • Сдержанность-экспрессивность • Робость-смелость 	<ul style="list-style-type: none"> • Самооценка • Интеллект • Воображение • Уровень субъективного контроля • Консерватизм-радикализм 	<ul style="list-style-type: none"> • Устойчивость-неустойчивость • Жесткость-чувствительность • Уверенность • Расслабленность-напряженность • Тревожность 	<ul style="list-style-type: none"> • Сензитивность • Моторная организация • Точность • Темп работы
ЭКО Этапная готовность	<ul style="list-style-type: none"> • Мотивация достижения цели • Волевая активность 	<ul style="list-style-type: none"> • Самоконтроль, саморегуляция • Уверенность 	<ul style="list-style-type: none"> • Толерантность • Эмоциональное истощение 	<ul style="list-style-type: none"> • Точность в работе • Внимание • Темп работы • Скорость
ТО Текущая готовность	<ul style="list-style-type: none"> • Структура мотивации (соотношение мотивации достижения цели и избегания неудачи) • Желание тренироваться 	<ul style="list-style-type: none"> • Самооценка активности 	<ul style="list-style-type: none"> • Вегетативная активность 	<ul style="list-style-type: none"> • Динамика точности • Динамика эффективности работы • Динамика темпа работы • Динамика скорости переноса информации
ОК или ОСД Непосредственная готовность	<ul style="list-style-type: none"> • Адекватность притязаний • Желание соревноваться 	<ul style="list-style-type: none"> • Самооценка самочувствия • Самооценка активности • Самооценка настроения • Уверенность в своих силах • Значимость соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> • Реактивная тревожность • Эмоциональное возбуждение 	<ul style="list-style-type: none"> • Сенсорная устойчивость • Точность • Внимание • Темп работы • Скорость переноса информации

Таблица 2

Взаимосвязь показателей психологической подготовленности спортсмена и многофакторного исследования личности, locus контроля и самооценки

Фактор ППС	Исследуемые характеристики									
	Личностная тревожность	Показатели теста Кеттелла					Уровень субъективного контроля		Уровень самооценки	
		MD	C	G	H	M	O	в области достижений		в области производственных отношений
Устойчивость, фрустрационная толерантность	-0,52*		0,42	-0,47*	0,62**					
Самоконтроль	-0,49*	0,40					-0,53*			
Волевая активность			0,42			-0,46*		0,78**	-0,90**	0,44*

* $\rho \leq 0,05$; ** $\rho \leq 0,01$; иначе $\rho \leq 0,1$.

затели указанного фактора свойственны эмоционально зрелым и стабильным спортсменам, сохраняющим устойчивость в различных сложных ситуациях соревновательной деятельности.

Тесная взаимосвязь проявлений робости-смелости (фактор Н) с уровнем устойчивости психики позволяет говорить о высоких возможностях спортсменов в условиях максимальной неопределенности соревновательной деятельности, когда требуется проявление смелости и решительности, а часто и риска, при сохранении устойчивости к изменяющимся ситуациям соревнований.

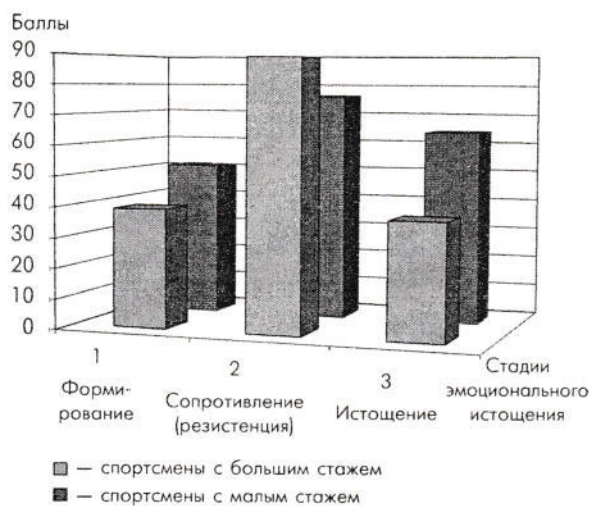
Обратная зависимость состояния уверенности тревожности в себе (фактор О) от уровня самоконтроля объясняет ошибки и растерянность, возникающие даже в простейших, автоматизированных действиях спортсменов, при проявлении бесконтрольного роста уровня ситуативной тревожности, резком возрастании степени напряженности, что приводит к деавтоматизации технико-тактических действий.

Уровень практичности-развитого воображения (фактор М) имеет обратную корреляционную зависимость с проявлением волевой активности у спортсменов. Низкие показатели данного фактора, выявлены у лично зрелых и уравновешенных спортсменов, которые, как правило, адекватно оценивают и реагируют на происходящее вокруг них. Но в ситуациях соревновательной деятельности, требующих быстрого выбора правильного решения и проработки вариантов реагирования, при выборе единственно верного решения таким спортсменам обычно не хватает развитости, смекалки и фантазии.

Как видно из табл. 2, показатель интернальности в области достижений локализации уровня субъективного контроля (по Дж. Роттеру) связан тесными корреляционными зависимостями с уровнем проявления волевой сферы спортсменов. Это характеризует спортсменов высокого профессионального уровня как дисциплинированных, целеустремленных, фанатично преданных спорту личностей, стремящихся к достижению наивысших результатов даже ценой потерь своего физического и психического здоровья. Однако только спецификой организации и управления спортивной деятельностью объясняется выявленная отрицательная зависимость интернальности производственных отношений в спорте и волевой активности, поскольку при достижении значительных спортивных вершин спортсмен, как правило, принимает минимальное участие в планировании и осуществлении процесса управления тренировками и ходом соревнований, переключая эти

составляющие деятельности на тренеров и других специалистов.

Сравнительный анализ данных исследования количественных и качественных проявлений эмоциональной сферы спортсменов и уровня выгорания показал, что для всех спортсменов характерна значительная степень сформированности второй стадии (рисунок). У спортсменов, достигших значительных успехов, очевидно, формируется особое, свойственное только им построение значимых психологических механизмов, "включение" которых в экстремальных условиях позволяет активизировать дополнительные психические ресурсы, способствующие противостоянию, сопротивлению вредным и сбивающим факторам естественной и социальной среды, которые в избытке имеются на любых соревнованиях.



Типичные профили эмоционального истощения высококвалифицированных спортсменов

При сравнении показателей эмоционального истощения и показателей ППС установлено, что его высокий уровень отрицательно отражается на всех трех составляющих ППС, т. е. сказывается на саморегуляции технико-тактических действий и самоконтроле эмоциональной сферы (табл. 3).

Еще одним фактором, зависящим от уровня сформированности эмоционального выгорания у спортсменов, является показатель их самооценки. Так, если спортсмен достиг значительных профессиональных успехов, уровень его самооценки, как правило, бывает завышенным. Если же самооценка спортсмена занижена, то это может свидетельствовать о возникновении каких-либо психотравмирующих, вызывающих тревогу обстоя-

Взаимосвязь показателей подготовленности спортсменов, самооценки и эмоционального выгорания

Качество	Показатели эмоционального выгорания (по Бойко)								
	Σ	I	I.1	I.3	I.4	II	II.2	II.4	III.3
		Напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств	"Загнанность в клетку"	Тревога и депрессия	Резистенция	Эмоционально-нравственная дезориентация	Редукция профессиональных обязанностей	Личностная отстраненность (деперсонализация)
ППС-1	-0,37						-0,38		
ППС-2					-0,67**				-0,40
ППС-3				-0,37					-0,44*
Самооценка		-0,65**	-0,69**			-0,38	-0,50*	0,76**	

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; иначе $p \leq 0,1$.

тельство, переживание которых спортсменом приводит к росту его психического напряжения и развития эмоционально-нравственной дезориентации.

Кроме рассмотренных выше, анализ методом средних величин позволил выявить показатели, достижимые границы которых могут свидетельствовать об уровне психологической готовности спортсмена. Исходя из этого тренер может выбирать необходимые ему управляющие воздействия на спортсмена в период предсоревновательной подготовки (табл. 4).

Таким образом, при организации системы управляющих воздействий на психологическую го-

товность спортсмена необходимо учитывать особенности действия теории интегральной индивидуальности, когда индивидуально-личностные качества спортсмена проявляются во взаимосвязи и взаимовлиянии.



Литература

1. Батурин Н. А. Влияние успеха и неудачи на функциональное состояние и результативность деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Л., 1979.
2. Гордон С. М., Ямпольский Л. Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена: Метод. разраб. — М., 1981.
3. Горская Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса: Дис. ... д-ра психол. наук. — М., 1997.
4. Мельников В. М., Ямпольский Л. Т. Введение в экспериментальную психологию. — М., 1986.
5. Прогнозирование успешности обучения на основе психологических испытаний: Науч.-метод. сб. / Г. В. Ложкин и др. — М.: МО, 1981. — С. 14–26.
6. Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокого класса: Сб. науч. тр. — М., 1984.
7. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: Сб. науч. тр. — Алма-Ата, 1987.
8. Спортсмен как субъект деятельности: Матер. Всерос. симп. — Омск, 1993.

Таблица 4

Показатели, имеющие низкий коэффициент вариации, при выборе спортсменов высокого класса

Показатель	Значение
Личностная тревожность, баллов	45,7 ± 4,5
Самочувствие, баллов	6,2 ± 0,94
Активность, баллов	6,3 ± 0,85
Настроение, баллов	7,3 ± 0,90
Скорость переноса информации в зрительно-двигательной системе, бит/с	0,949 ± 0,17