

УДК 159.9:796

ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СПОРТСМЕНА КАК УСЛОВИЕ РОСТА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ

М. С. Ткачева

Саратовский государственный университет
E-mail: tkachevam@mail.ru

В статье рассматриваются особенности личности спортсменов, развитие которых может повлиять на их помехоустойчивость и определить успех или неудачу в соревновательной деятельности. Анализируются связи отдельных черт личности с подверженностью спортсменов разного рода помеховлияниям, даются рекомендации по формированию соответствующих личностных качеств.

Ключевые слова: личность, спортсмен, помеховлияние, помехоустойчивость, развитие.

Personal Development of the Sportsman as a Condition of Growth of a Competitive Noise Stability

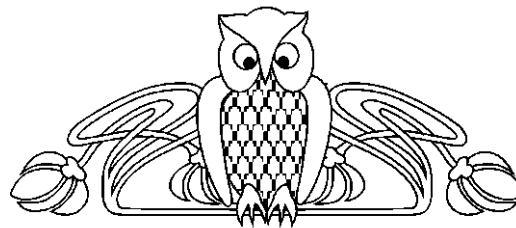
M. S. Tkacheva

In the article we consider the features of athletes' personality and their development that may influence on their hindrance resistance and determine success or failure in competition activity. We analyze relation between personality's separate lines and athletes' susceptibility to different hindrance influences. Recommendation for forming of appropriate personality's qualities are given.

Key words: personality, athlete, hindrance influence, hindrance resistance, development.

В статье рассматривается проблема развития качеств личности спортсменов, которые могут оказаться факторами успехов или неудач в соревновательной деятельности. В основе исследования положена психологическая концепция В. И. Страхова спортивно-соревновательной деятельности как единства двух противоположных начал - помеховлияний и помехоустойчивости¹.

С нашей точки зрения спортивное соревнование представляет собой столкновение двух или более (в зависимости от того, сколько спортивных соперников одновременно взаимодействует друг с другом) систем помеховлияний. При этом у каждой из соревнующихся сторон функционируют специфические механизмы помехоустойчивости. Преимущество в каждой ситуации соревновательной борьбы достигается за счет одного или нескольких помеховлияний, против которых конкуренты не могут проявить должной помехоустойчивости. Соревновательный успех зависит от того, какой из этих двух факторов окажется сильнее у каждого из конкурентов. Диалектическое единство и борьба этих систем-антиподов и выявляют психологический механизм конкуренции в спорте. Процесс же подготовки спортсменов



в рамках такого подхода квалифицируется как овладение помеховлияющими средствами (быстротой, силой, выносливостью, высокой техникой, косвенными приемами подавления противника), и их эффективное использование одновременно с наращиванием потенциала помехоустойчивости. Это относится ко всем видам подготовки спортсмена - физической, технической, тактической и психологической.

Помеховлияющий эффект представляет собой сложное психологическое опосредование реально складывающихся в соревновательной обстановке обстоятельств. Ситуативная или окончательная соревновательная неудача может быть обусловлена неготовностью к помеховлияниям, неожиданностью, силой, количеством и рядом других показателей в их индивидуальном восприятии. Поэтому можно сказать, что противоположные, проявляемые в соревновании качества, основанные на адекватном представлении об уровне собственной подготовки и возможности преодолеть помеховлияния, являются содержательными характеристиками помехоустойчивости спортсмена. К ним относятся предвидение помеховлияющей ситуации, оперативное применение определенных способов преодоления ее негативного воздействия и наличие разнообразного арсенала этих способов².

Нами были изучены хранящиеся в архивах психологической лаборатории проф. В. И. Страхова письменные работы студентов факультета физической культуры на тему «Действующая на меня помеховлияния». Они выполнялись в рамках практических занятий по психологии физического воспитания и спорта после прослушивания студентами лекции о данной психологической концепции соревновательной деятельности. Авторы этих работ являлись представителями разных видов спорта, и перед нами на тот момент стояла задача найти общие для многих видов спорта помеховлияния. Анализ описаний борьбы с их деструктивным воздействием помог составить более-менее полный список источников помеховлияний, каждый из которых в конкретном виде спорта может иметь большее или меньшее значение. Этих источников было выявлено семь:

1) *соперник*: его поведенческие проявления во время соревнований, которые могут оказать негативное воздействие на психическое состояние, а также наличие или отсутствие определенной важной информации о нем;



2) *объективные внешние условия*: обстоятельства, одинаковые для всех участников соревнования - состояние спортивной площадки, погода (для соревнований на открытом воздухе), различные организационные трудности;

3) *поведение тренера и товарищей по команде*: эти люди наиболее значимы для спортсмена, как и их мнение об уровне его подготовки и соревновательных возможностях, поэтому их поведенческие проявления влияют на эмоциональное состояние спортсмена;

4) *присутствие и поведение зрителей*: помеховлияющее воздействие на эмоциональное состояние спортсмена может возникнуть из-за слишком большого или слишком малого количества зрителей, из-за их активного «боления» за соперников или за него;

5) *некондиционное состояние собственной экипировки*: низкое качество спортивной формы и инвентаря, их неправильная подготовка к соревнованиям, неожиданные повреждения во время выступления или незадолго до его начала;

6) *собственное неблагоприятное физическое состояние*: недостаток сил вследствие издержек функционально-физической подготовки, изъяны в технике выполнения упражнений, недостаточность технических приемов, последствия недавно перенесенных заболеваний и травм, плохое самочувствие и болевые ощущения непосредственно во время соревнований;

7) *собственное негативное психическое состояние*: страх перед выступлением, неуверенность в своих силах, угнетенное эмоциональное состояние или излишняя возбужденность, переизбыток мотивации, чрезмерная самоуверенность или индифферентное отношение к участию в предстоящем соревновании и затруднения в концентрации внимания на своем выступлении. Данные помеховлияния могут быть как результатом действия описанных выше факторов, так и возникать независимо от них, а также порождаться не имеющими отношения к спорту обстоятельствами.

Дальнейшее исследование было направлено непосредственно на установление достоверных связей между помехоустойчивостью спортсменов по отношению к конкретным факторам и определенными психолого-педагогическими условиями их тренировочной и соревновательной деятельности. Эти условия включали как личностные особенности спортсменов, так и явления, связанные с воздействием спортивной команды как института социализации: точку зрения спортсмена на тренера как на специалиста и личность, мнение о сложившейся обстановке в команде, взгляд на успешность собственной карьеры. Экспериментальной базой данной работы стали спортсмены - студенты факультета физической культуры дневной и заочной форм обучения, а также члены сборной Саратовской области по гребле на байдарках и каноэ, всего в этой серии исследований участвовали 85 испытуемых.

Среди психодиагностических методик, использовавшихся в нашем исследовании, присутствовали авторская методика диагностики помехоустойчивости, разработанная на основе приведенного выше перечня источников помеховлияний, и 16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (форма С)³. Мы особо выделяем эти методики, так как некоторые из факторов Кеттелла - фактор I «жесткость-чувствительность», фактор E «доминантность-подчиненность» и фактор Q4 «расслабленность-напряженность» - оказались достоверно связаны с помехоустойчивостью по отношению к наибольшему количеству источников помеховлияний.

Напомним, что сущность фактора I заключается в том, что высокие оценки по измеряющей его шкале говорят о наличии у испытуемого таких черт, как мягкость, склонность к романтизму, артистичность натуры, художественность восприятия мира, развитая эмпатийная способность. Казалось бы, эти качества в наши дни не являются особо востребованными, и обладающие ими люди в глазах большинства окружающих предстают, скорее, «белыми воронами», наивными и неприспособленными к реалиям современной жизни. Спортсменам как типичным представителям современной молодежи подобные черты могут казаться не только ненужными, но вредными, восприниматься как проявление некоей слабости и уязвимости. Однако, как показывают результаты нашего исследования, именно в них спортсмен способен найти дополнительные ресурсы для укрепления своих сил в соревновательной борьбе.

Фактор I Кеттелла имеет достоверную связь с устойчивостью к действию четырех источников помеховлияний, во-первых, это *соперник*. Художественный склад натуры, присущий людям с выраженной чувствительностью, способствует тому, что обладающий такой чертой спортсмен при соответствующем эмоциональном настроении и умении управлять своими эмоциональными состояниями может актуализировать в своем воображении картину преодоления помеховлияния соперника, учитывая его видимые недостатки ведения спортивной борьбы. Более того, спортсмен с хорошо развитым воображением способен внушить себе, что для него посильно не только такое преодоление, но и оказание на соперника аналогичного, еще более сильного помеховлияния. Что же касается чисто психологических, «внесоревновательных» помех соперника, то оградить себя от их негативного влияния спортсмен в состоянии путем оперативного переключения внимания на управление собственным психическим состоянием с помощью, например, аутогенной тренировки, для достижения максимального эффекта которой также немалое значение имеет воображение. Человеку с выраженной противоположной чертой - жесткостью по Кеттеллу - будет сложнее абстрагироваться от существующей «материальной» ситуации, и его психическое состоя-

ние в большей степени будет зависеть от того, что происходит в реальности, следовательно, ресурсы помехоустойчивости будут меньше.

Во-вторых, источником помеховлияний будут *тренер и своя команда*. Способность анализировать чувства окружающих и понимать внутренние причины их поступков дает индивиду возможность разумно объяснить для себя поведение значимых других и прогнозировать его, снимая вызываемые им собственные негативные переживания (обиду, злость, зависть и др.). Недостаток же эмпатийных способностей чреват для спортсмена осложнениями отношений с коллегами из-за непонимания глубинных мотивов их поведения и, как следствие, возникновением помеховлияющего эффекта внутри команды.

В-третьих, источником могут быть *зрители*. Развитые эмпатийные способности помогают спортсмену «заразиться» положительным эмоциональным состоянием болельщиков - повышается уверенность в себе и в своих возможностях добиться успеха. Противоположные черты - суровость, черствость, излишек практицизма - не позволяют полноценно использовать подобные ресурсы. Негативное отношение к спортсмену не очень распространено среди болельщиков, оно чаще имеет форму демонстративной поддержки соперника. В этом случае способный к сопереживанию спортсмен осознает свои дополнительные возможности и может своевременно перестроить свою тактику так, чтобы «охладить пыл» противника. Таким образом, можно сделать вывод: рассматриваемая здесь отрицательная связь в большинстве случаев «работает» чаще через противоположности: недостаток эмпатийных способностей не позволяет спортсмену в полной мере воспользоваться возможностями, предоставляемыми поддержкой зрителей.

В-четвертых, источником помеховлияний бывает *состояние своей экипировки и инвентаря*. Обозначенные психологические особенности позволяют спортсмену, которому «материальные условия» не благоприятствуют, найти в себе дополнительные психологические резервы для преодоления ситуации. В то же время присущие спортсменам противоположные качества - жесткость по Кеттеллу («рассудочность, реалистичность суждений, практичность») - зачастую ограничивают их внутренние возможности, лишая уверенности в своих силах, заряженности на борьбу при отсутствии реальных позитивных событий или при явном преобладании негативных.

Что же касается внутренних источников помеховлияний - собственного физического и психического состояний, - то и эти источники, на наш взгляд, вполне поддаются нейтрализации средствами нравственного и эмоционального воспитания и самовоспитания.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что личностные качества, составляющие

фактор I Кеттелла, необходимо формировать, так как большинство спортсменов не стремятся сознательно развивать их у себя. Для этого необходимы совместные усилия всех работающих со спортсменами - тренеров, администрации спортивных клубов и команд, психологов. Одним из важнейших направлений этой работы мы считаем пополнение библиотек и видеотек в местах проведения учебно-тренировочных сборов серьезными книгами и фильмами, побуждающими к размышлениям о «важных вопросах», дающими примеры преодоления героями различных негативных жизненных обстоятельств, их внутренней борьбы. Знакомясь в образной форме с жизнью души, психическими явлениями, спортсмены постепенно делают их своим личным достоянием, обогащают собственный опыт и начинают его осознавать и анализировать.

Кроме того, важным воспитательным моментом является формирование у спортсменов представления о том, что качества, составляющие фактор I Кеттелла, актуальны и могут принести реальную пользу как в спорте, так и в жизни. Формирование личности современного спортсмена происходило в переходный период развития нашего общества. У многих из них могло сложиться представление, что мягкость, артистичность, сочувствие и т. п. не могут быть востребованы и свойственны людям неприспособленным и не добивающимся успеха. Такое однобокое представление значительно сужает возможности личностного развития спортсмена и не способствует повышению его помехоустойчивости за счет актуализации внутренних эмоционально-психологических ресурсов, поэтому осознание спортсменом полезности и необходимости этих качеств для себя неизбежно окажется длительным и трудоемким.

Фактор E Кеттелла (независимость, самоуверенность, упрямство, склонность бороться за более высокий статус, властность) непосредственно связан с эмоционально-волевой сферой личности, и следовало ожидать, что он будет иметь достоверные связи с устойчивостью к помеховлияниям. И действительно, мы получили три отрицательные связи, говорящие о высокой помехоустойчивости спортсменов, имеющих названные черты.

Во-первых, этот фактор связан с таким источником помеховлияний, как *соперник*. Склонность к борьбе, упорство переносятся и на спортивно-соревновательную деятельность, где противостояние воспринимается более остро и вызывает еще большее стремление одержать верх, заставить другого признать свою силу. У таких спортсменов гораздо легче актуализируется чувство «спортивной злости», когда они бывают готовы «разорвать противника на куски», к тому же непосредственно во время выступления они не склонны обращать внимание на свои ошибки. Мотивация достижения успеха в противостоянии является для них чрезвычайно важной, способной



подвигнуть их на победу над соперником, который, казалось бы, объективно сильнее.

Фактор Е связан с *объективными внешними условиями* как источником помеховлияний. Склонный к доминированию, самоуверенный человек, как правило, занимает ведущую позицию в контакте с другими, и эти качества являются одним из проявлений независимости и уверенности в себе. Высокая степень их выраженности способствует тому, что спортсмен не считает неблагоприятные для всех обстоятельства опасными для себя. Его уверенность в собственных силах, в своей способности ради победы преодолеть любые негативные условия является одним из главных проявлений помехоустойчивости.

Занятие человеком доминирующей позиции во взаимоотношениях является лишь одним из показателей общей уверенности в себе и наличия активной жизненной позиции. Это качество, разумеется, влияет на отношение спортсмена к помеховлияниям, создаваемым его *инвентарем и экипировкой*, и на его мнение о своей способности их преодолеть. Выраженная отрицательная связь в данном случае представляется вполне естественной. Это один из показателей независимости спортсмена от внешних обстоятельств, формирующей благодаря всем видам его подготовки.

Итак, качества, составляющие фактор Е Кеттелла, являются вполне естественными для спортсмена, так как представляют собой продолжение общих волевых черт личности. Тем не менее усилия спортивных педагогов по их формированию нужны. В этом случае могут помочь книги и фильмы, где сюжет основан на преодолении трудностей в разных видах деятельности, в том числе спортивной, а также встречи с известными спортсменами и их личный опыт успешного преодоления помеховлияний.

Третьим показателем, имеющим достоверные связи с несколькими источниками помеховлияний, стал фактор Q4 (напряженность, взвинченность, фрустрированность, высокий уровень возбуждения и беспокойства вследствие повышенной мотивации и неудовлетворенности собой и жизнью). Этот фактор близок к шкале нейротизма в методике диагностики темперамента Г. Айзенка, которая также имеет несколько достоверных связей со значимостью помеховлияний. Связи Q4 с помеховлияниями положительные, что указывает

на то, что качества, в него входящие, неблагоприятны помехоустойчивости.

Эти качества связаны с источником помеховлияний - *состоянием экипировки и инвентаря*. Выраженные фрустрация, напряженность, неудовлетворение способны привести спортсмена перед началом соревнований в состояние, близкое к стартовой лихорадке (по А. Ц. Пуни), и тогда любого помеховлияния будет достаточно, чтобы спортсмен не контролировал свои эмоции, а это затруднит его интеллектуальное сосредоточение.

Качества, составляющие фактор Q4, близки нейротизму и связаны с помеховлияниями, заключающимися в *собственном психическом состоянии спортсмена*. В отличие от нейротизма негативное действие на общий соревновательный настрой оказывает избыток мотивации: из-за стремления как можно быстрее выйти на старт спортсмен по многу раз представляет в деталях ход предстоящих соревнований, вследствие чего он может «перегореть». Чтобы снять негативное влияние этого фактора, следует уделить внимание развитию у спортсменов противоположных качеств - спокойствия, невозмутимости, расслабленности. Важно снизить избыточную значимость успеха, которая осложняет восприятие соревновательных выступлений и возможность интеллектуального сосредоточения в процессе соревнования.

Таким образом, многие источники помеховлияний можно нейтрализовать, если уделять внимание духовно-нравственному и культурному развитию спортсмена. Формирующиеся при этом личностные качества становятся основанием для благоприятного прогноза развития его помехоустойчивости.

Примечания

- ¹ Концепция разрабатывалась В. И. Страховым с 1975 г., а нами - с 1998 г. по настоящее время.
- ² См.: *Страхов В. И.* Творческие письменные работы-задания по лекционному курсу «Психология спорта»: учеб. пособие для лабораторно-практических занятий. Саратов, 1993. 128 с.
- ³ Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / отв. ред. А. Ф. Кудряшов. Петрозаводск, 1992. 320 с.