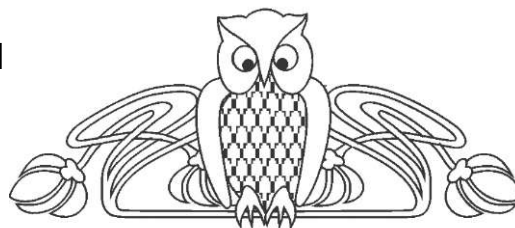


УДК 159.9:796

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК КРИТЕРИИ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНА

М. С. Ткачёва

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



В статье обобщается имеющаяся в научной литературе информация о психических состояниях спортсменов как показателях их помехоустойчивости. Сравниваются различные подходы к понятию помехоустойчивости в спорте, выделяются внутренние и внешние критерии ее диагностики. Анализируются методики оценки уровня помехоустойчивости по показателям психического состояния спортсмена.

Ключевые слова: спортсмен, помехоустойчивость, психическое состояние.

The Mental Conditions as Criteria of Athlete's Hindrance Resistance

M. S. Tkacheva

The article summarizes information from scientific literature about athletes' mental conditions as indexes of their hindrance resistance. The different points of view about concept of hindrance resistance in sport are compared, internal and external criteria of its diagnostics are provided. We analyse methods of appreciation of hindrance resistance's level with indexes of athlete's mental conditions.

Key words: athlete, hindrance resistance, mental condition.

В настоящей статье анализируются многообразные подходы отечественных исследователей в области психологии спорта к проблеме связи психических состояний с эффективностью деятельности спортсмена и, прежде всего, с определяющим ее качеством - помехоустойчивостью. Разделяемый нами подход В. И. Страхова выявляет комплексную природу спортивной помехоустойчивости как единства внутренних (психических) и внешних (поведенческих) проявлений¹. Ее внутреннюю основу составляют волевые качества и антиципирующая направленность внимания (способность предвидеть возникновение помеходействующих воздействий, оперативно анализировать их и принимать оптимальные решения по их преодолению), а к внешним проявлениям относятся своевременные выполнения защитных и контрактающих действий при видимом сохранении самообладания.

Наиболее близкими по содержанию к понятию помехоустойчивости являются такие категории, как общая психологическая устойчивость, эмоциональная устойчивость и психическая надежность. Под первой понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях, а ее оценка может осуществляться путем сопоставления результатов каких-

либо упражнений на координацию движений, внимание, быстроту в действии после больших физических нагрузок, вестибулярных нагрузок, эмоциональных переживаний и др.² Эмоциональная устойчивость оценивается как способность выполнять заданную деятельность при эмоциональных воздействиях и эмоциональном напряжении, для чего необходимо сопоставить результаты выполнения одних и тех же заданий в обычных условиях и после эмоционального ин-структирования.

Психическая надежность рассматривается В. Э. Мильманом как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях и, по его представлению, включает следующие компоненты: соревновательную эмоциональную устойчивость, саморегуляцию, соревновательную мотивацию и стабильность - помехоустойчивость. В. Э. Мильманом разработана анкета оценки психической надежности спортсмена, содержащая 22 вопроса, каждый из которых относится к одному из четырех выделяемых им компонентов. В частности, компонент стабильности (помехоустойчивости) характеризуют следующие вопросы: «5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильно высокий уровень результатов?», «6. Стабильна ли ваша техника?», «1. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?». Содержание вопросов говорит о том, что автор трактует явления помехоустойчивости лишь как конечный внешний эффект, глубинные основания которого он относит к иным психическим структурам.

П. В. Остаев, указывая на критерии уровня помехоустойчивости у футболистов, рассматривал данное качество в ряду других способностей спортсменов на модели футбола, наравне со скоростью бега, выносливостью, быстротой движений, скоростно-силовыми показателями, ловкостью, гибкостью, физической работоспособностью, способностями: обучаться технике и тактике футбола, дифференцировать усилия, оценивать ситуацию и выбирать оптимальные способы решения тактических задач, делать вероятностное прогнозирование; оперативностью; мышлением и способностью к творчеству и др.³ Саму же помехоустойчивость он трактовал лишь как тот или иной тип реакции спортсменов на помехи (посторонние раздражители, трудности, отвлекающие факторы)

в процессе учебно-тренировочной или игровой деятельности, т. е. скорее внешнее, чем внутреннее явление. При этом он выделил определенные помехи, органически связанные с тренировочной и игровой деятельностью футболистов, сопоставил реакции спортсменов на различные помехи, а также предложил свой метод диагностики уровня помехоустойчивости: приняв условно за одно очко полную устойчивость игрока к определенным помехам и вычитая из единицы за каждый зафиксированный случай отрицательной реакции на помеху 0,05 очка, тренеры получают возможность не только судить о помехоустойчивости и темпах ее развития у каждого спортсмена, но и сравнивать их между собой при подведении итогов отбора. В целом в представлениях П. В. Осташева реакции на различные неблагоприятные ситуации у игрока с высокой помехоустойчивостью отличаются повышением сосредоточения внимания, собранностью и ростом активности, тогда как футболист с низкой помехоустойчивостью в схожих ситуациях приходит в состояние растерянности, действует примитивнее, чем обычно, больше боится совершить ошибку, чем стремится добиться успеха.

Аналогичная картина психического состояния и поведения спортсменов-парашютистов на разных стадиях подготовки и исполнения прыжка представлена в исследовании А. В. Барабанщикова, Н. А. Белоусова и В. В. Сысоева⁴. Основной измеряемый ими параметр носит название *уровня готовности* к прыжку. У спортсменов-новичков он оценивается по следующим показателям: знания материальной части парашютов, устройства и работы парашютных приборов, точность анализа показных прыжков опытных парашютистов, умения и навыки укладки парашютов, контроль уложенного парашюта, качество деятельности и психическое состояние при отработке элементов прыжка на снарядах парашютного городка. Но при подготовке к конкретному прыжку определяющее значение имеет и такое явление, как мобилизация психики. При прочих равных аспектах самооценки готовности именно она в наибольшей степени влияет на психическое состояние и, как следствие, на качество действий парашютиста. Чем ниже уровень готовности к прыжку, тем менее уверенными и точными оказываются все движения парашютиста, а возникающее эмоциональное напряжение выражается в излишней сосредоточенности на своих переживаниях, постепенно переходящей в страх.

В. Л. Маришук и Л. К. Серова объединяют показатели успешности выполнения спортсменом технических и тактических приемов в категорию «праксической информации», содержание которой, по их словам, напрямую зависит от переживаемого спортсменом психического состояния: «Умение хорошо концентрировать, переключать и распределять внимание, предвосхищать будущие события выражается в правильных, точных и своевременных технико-тактических действиях,

в способности действовать с временным опережением, в легких, хорошо координированных усилиях. Все это позволяет говорить об успешности применения спортсменом в условиях соревнования технических и тактических приемов, о высоком уровне его саморегуляции»⁵. Авторы представляют следующие критерии оценки практической информации в баллах:

5 - спортсмен легко распределяет и переключает внимание, действует правильно, своевременно и по необходимости с опережением, по оптимальной тактической схеме, движения точные по форме и усилиям, хорошо координированные;

4 - делает незначительные и быстро исправляемые ошибки в технических и тактических действиях, связанные с погрешностями в распределении внимания и предвосхищении событий, в движениях отмечаются некоторая несоразмерность усилий, небольшая скованность;

3 - ошибки в технических и тактических действиях исправляет с трудом, плохо распределяет внимание, запаздывает с выполнением ответных действий, в движениях отмечаются резкость или некоторая замедленность, заметная скованность или излишнее расслабление мышц;

2 - в технических и тактических действиях преобладают ошибки, ведущие к невыполнению заданий, сосредоточивает внимание на отдельных деталях, не видя всего остального, переключается с большим трудом, движения плохо координированные, усилия несоразмерные, выраженная напряженность;

1 - отказывается от выполнения заданных действий, движения неадекватные, хаотичные или же ступор.

Эти же авторы в качестве непосредственных показателей психического состояния спортсмена выделяют изменения в мимике и пантомимике спортсмена, в фонации и артикуляции речи, а также выраженные вегетативные сдвиги, объединяя эти проявления в понятие «эмоционально-экспрессивная информация». Эти сигналы изменения в эмоциональном состоянии спортсмена служат основанием для соответствующих управляющих воздействий тренера; выбрать оптимальные для каждой ситуации способы этих воздействий помогает разработанная ими шкала оценки эмоционально-экспрессивной информации в баллах:

5 - выражение уверенности, легкого стенического возбуждения, небольшое покраснение кожных покровов, дыхание ровное;

4 - выражение некоторой тревожности при сохранении стенического возбуждения, несколько приподняты брови, сморщен лоб, слегка раскрыт рот или слегка сжаты зубы, покраснение кожных покровов, дыхание учащенное, но ритмичное;

3 - выраженная тревожность, мимика сильного возбуждения или «масковидное» лицо, сильное покраснение или небольшое побледнение кожных покровов, умеренное потоотделение, дыхание учащенное и неритмичное;

2 - выражение сильного напряжения, зубы сжаты, желваки на щеках, оскал зубов, губы закусены, асимметрия мимики, неестественно широко раскрыты или сужены глаза, асимметричное покраснение или побледнение (пятнами) кожных покровов, обильное потоотделение, тремор рук, ног, щек, резкое учащение дыхания с сокращением фазы выдоха;

1 - выражение сильной напряженности, чрезмерной тревожности, губы вытянуты трубкой, подергивание нижней губы слева или справа, сосательные движения губами, пиломоторные реакции («гусиная кожа»), частые позывы к мочеиспусканию.

Проведенный нами анализ литературных источников позволил выделить два типа методик диагностики психических состояний: первый основан на прямом самоотчете спортсмена о своем состоянии в момент обследования. Классический пример этой методики - первая часть шкалы самооценки Ч. Д. Спилбергера (США), адаптированной Ю. Л. Ханиным, она направлена на измерение уровня реактивной тревожности и представляет собой список из 20-ти высказываний, характеризующих состояние испытуемого («Я спокоен», «Мне ничто не угрожает», «Я нахожусь в напряжении»). Испытуемому предлагаются четыре варианта реакций на эти фразы: «Нет, это совсем не так» (1), «Пожалуй, так» (2), «Верно» (3), «Совершенно верно» (4). По окончании опроса проводится подсчет баллов, и чем больше набирает их испытуемый, тем выше оценивается уровень его тревоги. Кроме того, для самооценки эмоциональных состояний применяется сокращенный вариант методики А. Е. Уэссманна и Д. Ф. Рикса (США), содержащий шкалы «Спокойствие - тревожность», «Энергичность - усталость», «Приподнятость - подавленность» и «Уверенность в себе - чувство беспомощности», каждая из которых включает 10 суждений, постепенно меняющих свою эмоциональную окраску от одного полюса к другому и оцениваемых в баллах в порядке убывания. Например, полюса шкалы «Спокойствие - тревожность» выглядят так: «10. Совершенное и полное спокойствие, непоколебимо уверен в себе. 9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуясь <.. > 2. Огромная тревожность, озабоченность, изведен страхом. 1. Совершенно обезумел от страха, потерял рассудок, напуган неразрешимыми трудностями»⁶. Номер каждого суждения фактически является значением самооценки спортсмена по данному параметру. Еще более компактной методикой измерения эмоциональных состояний спортсмена является «градусник», предложенный Ю. Я. Киселевым и представляющий собой шкалу из 10 баллов, по ней спортсмен должен оценить уровень своего состояния в данный момент, используя следующие параметры: самочувствие, настроение, желание тренироваться, удовлетворенность тренировочным процессом, отношения

с товарищами, отношения с тренером, спортивные перспективы на ближайшее соревнование, готовность к соревнованиям.

Второй тип психодиагностических методик, позволяющих сделать выводы о психических состояниях спортсмена, в действительности направлен на изучение свойств познавательных процессов и личности, обуславливающих высокую вероятность возникновения определенных психических состояний. Широко известны методы изучения характеристик внимания: объема - тахистоскоп с карточками различного содержания, концентрации - тест «Перепутанные линии», устойчивости - корректурная проба, распределения и переключения - «Черно-красные таблицы». Особенности мышления можно определить по результатам тестов «Логичность» (определение истинности или ложности вывода), «Выявление существенных признаков», «Исключение понятий», «Отношения понятий», «Сложные ассоциации», «Количественные отношения», «Тест возрастающей трудности» и др. К влияющим на психические состояния индивидуально-типологическим особенностям относится, в первую очередь, темперамент, диагностируемый, к примеру, опросником Г. Айзенка на основе сочетания таких признаков, как экстраверсия либо интроверсия и нейротизм. Специально для диагностики свойств темперамента у спортсменов в Военном институте физической культуры разработан тест ЧХТ (черты характера и темперамента), в котором вопросы сгруппированы в 10 разделов, и каждый из них диагностирует одно из свойств: силу нервных процессов со стороны возбуждения, чувствительность нервной системы, силу нервных процессов со стороны торможения, подвижность нервных процессов, эмоциональную лабильность и реактивность, развитие первой сигнальной системы, развитие второй сигнальной системы, повышенную нервозность и психопатические отклонения, искренность, уровень притязаний. К этому типу методик относится также вторая часть шкалы самооценки Ч. Д. Спилбергера, измеряющая личностную тревожность и, в отличие от первой части, требующая ответов о том, как испытуемый чувствует себя обычно («Я быстро устаю», «Я легко могу заплакать» и т. п.), и родственная ей шкала личностной тревожности Дж. Тейлора⁷.

В. Ф. Сопов классифицирует психические состояния спортсмена по критерию времени их переживания, т. е. актуального отрезка спортивной деятельности, которому присущи определенные состояния⁸. Он выделяет состояния: обучения, тренировки (утомление, депривация, монотония, психическое пресыщение и др.), восстановления, подготовки к соревнованию, соревнования (оптимальное боевое состояние, фрустрация, болевой финишный синдром, психосоматический срыв, эмоциональная персеверация), после соревнования. Нас в данном случае больше всего интересует состояние соревнования как

показатель проявляемой во время выступления помехоустойчивости. Наиболее высокий уровень помехоустойчивости отражает оптимальное боевое состояние, характеризующееся соответствующим уровнем активации мозга, вегетативной нервной системы и психомоторным контролем. В таком состоянии выделяются физический, эмоциональный и мыслительный компоненты. Последний четко отражает степень самоконтроля спортсмена, включая четкую программу действий в условиях конкретного соревнования и полную сосредоточенность на ее выполнении. Эта сосредоточенность и способность придерживаться заранее продуманного плана, не отвлекаясь на посторонние раздражители, является одним из важнейших критериев помехоустойчивости в нашем понимании.

Однако психическое состояние спортсмена само по себе также является одним из источников помеховлияний, поскольку, во-первых, заметно сказывается на функционировании познавательных процессов и, во-вторых, преодоление его отрицательного действия на психику требует значительных волевых усилий, которых при этом может не хватить в самые напряженные моменты соревновательной борьбы. В связи с этим помехоустойчивость спортсмена к действию эмоциональных состояний выделена нами в самостоятельную шкалу авторского опросника, диагностирующего уровень устойчивости к действию различных источников помеховлияний⁹.

Обобщенная в настоящей статье информация позволяет сделать следующие выводы: помехоустойчивость спортсмена можно оценить по двум показателям - количеству обстоятельств и ситуаций, воспринимаемых им как

потенциальные помеховлияния, и психическому состоянию, переживаемому в процессе борьбы с помеховлияющими воздействиями. Психическое состояние, присущее спортсмену во время борьбы с помеховлияниями, зависит от оценки собственных возможностей противостояния им и, в первую очередь, отражается на эффективности технико-тактических действий. Таким образом, оно само по себе становится при определенных обстоятельствах источником помеховлияний и при этом является одним из определяющих критериев уровня развития помехоустойчивости спортсмена.

Примечания

- ¹ См.: *Страхов В. И.* Спортивная самоидентификация. Саратов, 2008. 160 с.
- ² См.: *Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. К.* Методики психодиагностики в спорте. М., 1990. 256 с.
- ³ См.: *Остаев П. В.* Прогнозирование способностей футболиста. М., 1982. 96 с.
- ⁴ См.: *Барабанищев А. В., Белоусов Н. А., Сысоев В. В.* Готовность к прыжку с парашютом. М., 1982. 216 с.
- ⁵ См.: *Марищук В. Л., Серова Л. К.* Информационные аспекты управления спортсменом. М., 1983. 112 с.
- ⁶ *Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. К.* Указ. соч. С. 161.
- ⁷ Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / отв. ред. А. Ф. Кудряшов. Петрозаводск, 1992. 320 с.
- ⁸ См.: *Сопов В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., 2005. 128 с.
- ⁹ См.: *Милехин А. В., Страхов В. И., Качёва М. С.* Психолого-спортивная проблематика на кафедре психологии Саратовского пединститута. Саратов, 2011. 308 с.

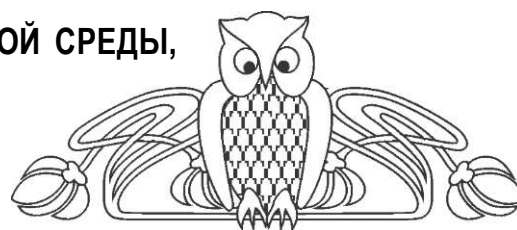
УДК 159.99

ОЦЕНКА БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, СИСТЕМЫ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ ВО МНЕНИЯХ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ ШКОЛ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

И. с. Якиманская

Оренбургский государственный университет
E-mail: yakimanskay@narod.ru

В статье излагаются данные эмпирического исследования социальных представлений современных подростков из сельских и городских школ; дан сравнительный обзор мнений школьников о параметрах безопасности образовательной среды, причинах и проявлениях асоциального поведения, ценностных ориентациях, системе психологической поддержки.



Ключевые слова: подростки, безопасность образовательной среды, система помощи и поддержки, сельские и городские школьники.

safety Assessment of the Educational Environment, Antisocial Behavior, systems and support in opinion of City and Rural schoolchildren of orenburg Region

I. s. Yakimanskaya

The paper describes an empirical study of social representations of teenagers from rural and urban schools. A comparative survey