

**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	6
Глава 1. Психология спорта как направление психологической науки	9
1.1. Уникальность психологии спорта	9
1.1.1. Проблематика психологии спорта	10
1.2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности	12
1.2.1. Актуальность психологического обеспечения в спорте	13
1.2.2. Направления психологического обеспечения подготовки спортсменов	15
1.2.3. Два направления практической психологии спорта	17
1.3. Психологические основы надежности в спорте	22
1.3.1. Структурные и функциональные основы надежности	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**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 пси-***

***холоду, 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. Зараковский, 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 специфичность реализации функциональных возможностей в спорте. Во всех остальных сферах 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 возможностей

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).

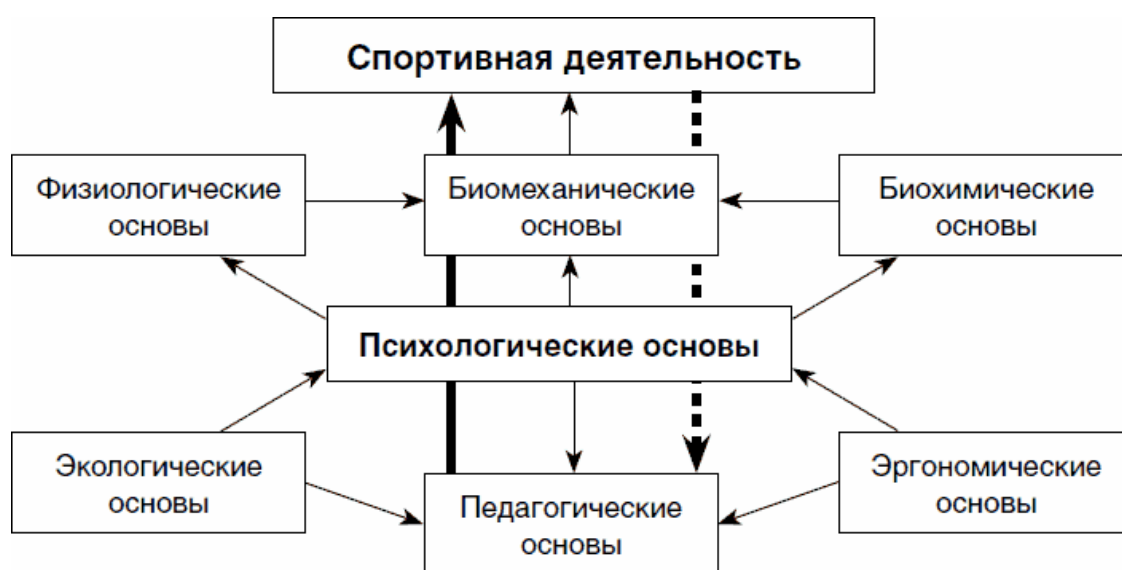


Рис. 1.1. Функциональная связь научных основ спорта

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 деятельности, 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 тоном 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; эле-

менты 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 – преемственность «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 основной, 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-заклучения 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 подкреплением 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, происходившими 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 психолог 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 симптомо-

комплекса 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 проявляется 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.

## **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.