

Система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте

Надежда Высочина

АННОТАЦИЯ

На основе изучения литературных данных систематизированы и обобщены знания о современных методах психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте. Выделены основные психокоррекционные направления воздействия на результативность выступлений спортсменов и разработана структура методов психокоррекции, включающая психотерапевтические методы, психологическое консультирование и психологический тренинг. Определены основные психологические факторы, влияющие на подготовку спортсменов. Рассмотрены содержание и формы проявления психологических факторов в соревновательной деятельности, а также изучена их взаимосвязь. Установлены интегральные показатели психологических факторов, влияющих на соревновательную деятельность в олимпийском спорте, и выявлена их приоритетная значимость. Проанализированы результаты экспертного опроса о влиянии психологических факторов в олимпийских видах спорта (игровых, циклических, сложнокоординационных и единоборствах). Сформирована система психокоррекции на основе психологических факторов, влияющих на подготовку спортсменов. В структуру системы входят комплексы методов психокоррекции, соответствующие содержательной составляющей каждого психологического фактора.

Ключевые слова: психокоррекция, олимпийский спорт, методы коррекции, психологические факторы.

SUMMARY

Knowledge about modern methods of psychological correction of athlete's personality in Olympic sport has been systematized and generalized on the basis of literary data study. The main directions of influence on athletes' performances are identified. The structure of psycho-correctional techniques is elaborated, which includes psychotherapeutic methods, psychological counselling, and psychological training. The main psychological factors influencing the preparation of athletes are determined. The content and forms of the manifestation of psychological factors during competitive activity are examined and relationship between them is studied. Integral indicators of psychological factors influencing competitive activity in Olympic sport are determined and their priority importance is identified. The results of an expert survey on the influence of psychological factors in Olympic sports (team sports, cyclic sports, complex coordination sports, and combat sports) are analyzed. The system of psychocorrection is developed on the basis of psychological factors influencing the preparation of athletes. The structure of the system includes the complexes of psychocorrection methods, which corresponds to the content-related component of each psychological factor.

Keywords: psychocorrection, Olympic sport, correction techniques, psychological factors.

Постановка проблемы. Интенсивное развитие психотехнологий в современных условиях и использование их в качестве средства стимуляции результативности выступлений спортсменов обуславливают пристальное внимание, уделяемое поиску и разработке новых методов психологической подготовки и психокоррекции в спорте.

В настоящее время в спортивной психологии формируется новая психотерапевтическая научная база, возникает синтез психотерапевтических техник, большинство из которых позаимствованы у зарубежных коллег (США, Германии, Австрии и др.), тренингов различной направленности и психологического консультирования в сочетании с национальными культурными и научными традициями. Это обуславливает необходимость систематизации накопленных знаний в области психологической коррекции личности спортсмена для наиболее полного использования его психических возможностей и повышения результативности выступлений.

В связи с этим в современном олимпийском спорте регулярно проводятся исследования в области изучения психических возможностей спортсменов как объекта психокоррекционного воздействия. Все большее внимание уделяется поиску дополнительных источников эмоционально-волевых ресурсов и внутренних психических резервов у спортсменов, поскольку уровень их физических нагрузок, рекордов и функциональных возможностей сегодня достигает предельных показателей. Дальнейшее повышение результатов возможно лишь при условии рационального научно обоснованного подбора адекватных методов психологического воздействия, обеспечивающих возможность использования резервов психики спортсмена на основе интеграции отдельных методов в единую систему психологической коррекции, что является одной из приоритетных задач современной психологии спорта.

Эффективность воздействия большинства методик, используемых для осуществления психокоррекции в спорте, исследо-

вана рядом отечественных [5–8, 17, 18] и зарубежных [24–26] ученых. Однако система знаний о методах психологической коррекции спортсменов в современном спорте окончательно не сформирована.

Опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений отражен в работах специалистов-практиков [7, 21, 27]. Также изучались вопросы оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений путем применения современных психотехнологий [2, 12, 26].

Сложность и многофакторность психологической подготовки к соревнованиям обуславливают необходимость изучения индивидуальных личностных особенностей спортсмена, динамики его психических процессов на всех этапах многолетнего совершенствования и разработки программ психологической коррекции с учетом современных тенденций тренировочной и соревновательной деятельности, а также специфики двигательной активности [15, 16, 28].

Как показывает анализ научной литературы, отсутствие системного подхода в применении психологической коррекции при подготовке спортсменов и, в частности, методологии подбора комплекса методов коррекции, соответствующих задачам и условиям спортивной подготовки, является важной нерешенной, но актуальной проблемой психологического обеспечения спортсменов в олимпийском спорте.

Цель исследования – сформировать систему психокоррекции на основе учета психологических факторов, влияющих на подготовку спортсменов в олимпийском спорте.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, экспертный опрос, структурно-функциональный анализ, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 12 экспертов, обладающих высоким уровнем квалификации в своей области деятельности. Из них: шесть специалистов в области спортивной науки и шесть высококвалифицированных спортсменов.

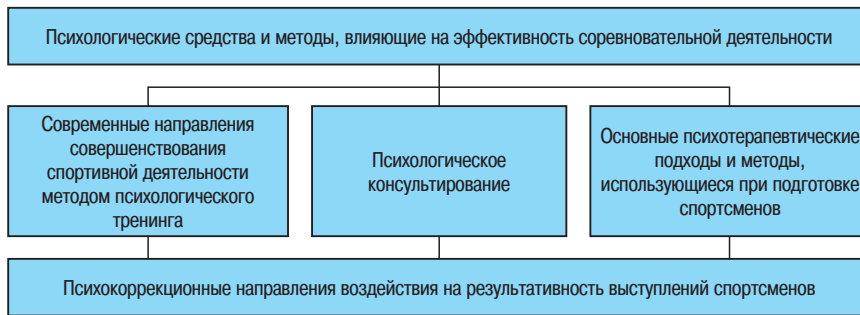


РИСУНОК 1 – Психологические средства и методы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности спортсменов

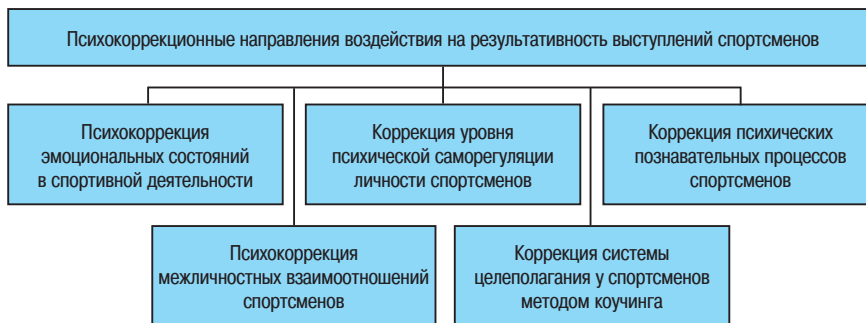


РИСУНОК 2 – Основные психокоррекционные направления воздействия на результативность выступлений спортсменов

Результаты исследования и их об- суждение. Для системного исследования психологических средств и методов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности спортсменов, мы использовали структурно-функциональный анализ, выделив при этом три основных элемента (блока) структуры, имеющих определенное функциональное назначение (рис. 1). Среди указанных структурных элементов выделяются:

- современные направления совершенствования спортивной деятельности методом психологического тренинга;
- психологическое консультирование;
- основные психотерапевтические подходы и методы, используемые при подготовке спортсменов.

Индивидуальное или комбинированное применение этих средств и методов влияния на результативность выступлений спортсменов определяется в зависимости от задач и направленности психокоррекционного воздействия.

Поскольку в современной психологии спорта существует множество направлений психологической коррекции, которые отличаются большим разнообразием и вариативностью подхода, необходимо выделить наиболее востребованные из них и соответствующие условиям соревновательной

деятельности. При этом следует подбирать адекватные направлению психокоррекции психологические средства и методы, а также учитывать их взаимодополняемость и интегральный характер воздействия, что позволит с высокой степенью точности создавать индивидуальные программы психологической подготовки для повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта, на разных этапах многолетнего совершенствования.

- К основным психокоррекционным направлениям, по нашему мнению, относятся:
- психокоррекция эмоциональных состояний в спортивной деятельности;
 - коррекция уровня психической саморегуляции личности спортсменов;
 - коррекция психических познавательных процессов спортсменов;
 - психокоррекция межличностных взаимоотношений спортсменов;
 - коррекция системы целеполагания у спортсменов методом коучинга (рис. 2).

Психокоррекция эмоциональных состояний. В олимпийском спорте, особенно на уровне высших достижений, ответственность спортсмена перед командой и тренером настолько велика, что это накладывает отпечаток на его эмоциональный фон перед

началом соревнований. Необходимость продемонстрировать свои наивысшие физические возможности в сочетании с умением правильно и быстро принимать решения в условиях соревнований предъявляет высокие требования к мобилизации всего потенциала спортсмена, в том числе и его психических возможностей. Из-за слишком высокого уровня возбуждения нервной системы (стартовая лихорадка), которое сопровождается повышенной физической подвижностью, гиперактивностью в сочетании с непродуктивностью действий, в некоторых случаях спортсменам не удастся полностью контролировать свои реакции, что может негативно повлиять на их выступление на соревнованиях. В противоположность этому, у спортсмена может наблюдаться чрезмерное преобладание торможения нервной системы (стартовая апатия), проявляющаяся в инертности, отсутствии интереса к соревнованиям, нежелании совершать усилия, что также является основанием для применения психокоррекции.

На сегодняшний день в арсенале психолога имеются методы многоэтапной тренинговой коррекции предстартовых эмоциональных состояний спортсмена, методы установок, учитывающие тенденции современного спорта, методы коррекции эмоциональных состояний и др. Из сказанного следует, что несмотря на функциональные различия и дифференцированную систематизацию средств и методов психологического воздействия, решение отдельных задач психологической подготовки в спорте требует их комплексного интегрального влияния с использованием сильных сторон каждого метода.

Коррекция уровня психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений). Саморегуляция может осуществляться путем самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на абсолютной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение. Оно использовалось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе йога. Дальнейший этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с именем немецкого врача-психиатра Иоганна Шульца, опубликовавшего в 1932 г. как результат собственных исследований книгу «Аутогенная тренировка – сосредоточенное расслабление».

Коррекция психических познавательных процессов спортсменов. Поскольку психические познавательные процессы (внимание, воображение, ощущение, мышление, восприятие, память) определяют качество и степень переработки получаемой спортсменом информации, проблема их коррекции достаточно актуальна для психологии спорта. В каждом виде спорта преобладают определенные познавательные процессы, выраженные в той степени, которая необходима для эффективной реализации возможностей спортсмена. Существуют тенденции, характеризующие психическую составляющую соревновательной деятельности в отдельных видах спорта. Так, в игровых видах спорта наиболее важными, на наш взгляд, являются мышление и внимание, поскольку спортсмену необходимо за короткое время проанализировать большое количество информации и проявить молниеносную правильную реакцию. В единоборствах – это внимание, ощущение, восприятие (комплекс ощущений), так как спортсмены действуют на уровне рефлексов и процесс мышления тут задействован в меньшей степени. Представители циклических видов спорта чаще всего используют воображение, ощущение, восприятие, что связано со специализированными «чувствами воды, снега, экипировки и т.д.». В сложнокоординационных видах спорта задействованы внимание, воображение, мышление и память. В этих видах спорта психика спортсмена находится в состоянии высокой мобилизации и концентрации всех психических процессов.

Психокоррекция межличностных взаимоотношений спортсменов. Правильно организованные, продуктивные взаимоотношения между спортсменами являются одним из условий успешности тренировочного процесса и соревнований. В них проявляется характер спортсмена, который оказывает влияние не только на соревновательную деятельность, но и на социальные аспекты взаимодействия (учеба, семья, увлечения и т.д.).

Мониторинг межличностных отношений тренера и спортсмена, а также изучение общения партнеров в спортивных группах (командах) позволяет оказывать положительное влияние на микроклимат в коллективе и создание комфортного психологического состояния у спортсменов.

Коррекция системы целеполагания у спортсменов методом коучинга. Одним из направлений оптимизации подготовки спорт-

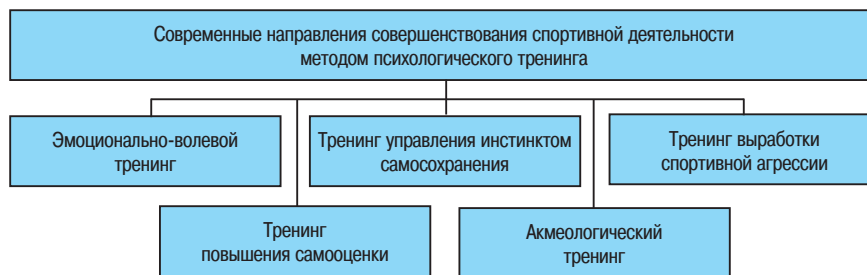


РИСУНОК 3 – Направления совершенствования спортивной деятельности методом психологического тренинга

сменов к соревнованиям с помощью психологического воздействия является совершенствование системы целеполагания методом коучинга, который представляет собой прогрессивную психотехнологию достижения успеха и уже давно применяется ведущими специалистами Западной Европы и Америки.

Спортивный коучинг помогает достичь поставленной цели с наименьшими усилиями. Метод и механизм его осуществления представляют собой блок последовательных вопросов, касающихся достижения поставленной цели с учетом определения цели участия в соревновании, создания позитивной установки на достижение этой цели и формирования уверенности у спортсмена в высокой вероятности такого достижения [4].

Учитывая высочайший уровень конкуренции, рекордных результатов и предельных нагрузок в современном олимпийском спорте, особую актуальность приобретает развитие у спортсменов способности к использованию резервных возможностей психики для повышения результативности выступлений с помощью применения методов психокоррекции, среди которых важное место занимают психологические тренинги.

Психологический тренинг (англ. training – обучение, подготовка, тренировка) – метод психологической коррекции путем активного обучения, направленный на приобретение знаний, формирование умений, навыков и социальных установок.

В практике психологической подготовки спортсменов тренинг направлен на повышение психологической компетентности каждого члена тренинговой группы, в частности, на развитие навыков самопознания, саморегуляции, межличностного и межгруппового взаимодействия, профессиональных психологических характеристик (стрессоустойчивости, уверенности и т. п.).

Исходя из этого, целью психологического тренинга является достижение разнообраз-

ных изменений психологических характеристик спортсмена путем целенаправленной коррекции психических процессов, состояний и свойств личности, необходимых для оптимизации спортивных результатов.

Проблема применения психологического тренинга рассматривается в работах многих авторов [9, 10, 13], но большинство методик требуют адаптации к спортивной деятельности.

За последние годы появилось значительное количество психологических тренингов, отвечающих современным запросам и тенденциям олимпийского спорта, на которые следует обратить пристальное внимание при разработке программ психологической коррекции (рис. 3).

Среди множества психологических тренингов и их модификаций в спорте наиболее востребованными являются: эмоционально-волевой тренинг, связанный с развитием эмоционального интеллекта спортсмена; тренинг произвольного управления спортсменом инстинктом самосохранения; тренинг выработки спортивной агрессии; тренинг повышения самооценки, или тренинг асертивности; акмеологический тренинг [3, 13, 14].

Внедрение современных психологических тренингов в систему подготовки спортсменов является неотъемлемой частью прогрессивных тенденций в психологии спорта. В связи с этим практическое применение современных методов психокоррекции в спорте как комплекса психолого-педагогических действий и мероприятий по психологическому обеспечению подготовки спортсменов будет способствовать повышению результативности их выступлений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов периодически возникает необходимость получить ответы на вопросы психологического характера, которые связаны с коррекцией их эмоционального

состояния, взаимоотношениями с тренером и коллегами, способностью их психики переносить определенные физические нагрузки, желанием разобраться в собственных проблемах, изучить свои сильные и слабые стороны и научиться максимально и осознанно использовать свои преимущества, а также управлять состоянием тревоги и страха, выработать мотивацию к победе даже после серии неудач и т.д. Данный перечень вопросов не является исчерпывающим, поскольку объем и возможности человеческой психики неизмеримы.

В связи с этим важным направлением работы психолога со спортсменом является **психологическое консультирование**, представляющее собой один из видов психологической помощи, который направлен на достижение состояния психологического комфорта и сохранение психического здоровья [1].

Цель психологического консультирования в спорте – оказание психологической помощи спортсмену в постижении происходящего и достижении намеченной цели, основываясь на осознанном выборе в процессе коррекции эмоциональных переживаний и межличностных взаимоотношений, путем предоставления ему возможности высказаться, рассказать о том, что его волнует, обсудить свои нерешенные проблемы. Например, осознание и изменение малоэффективной модели поведения, выбор в принятии важного решения из ряда возможных, определение путей достижения поставленных целей и др.

Некоторые специалисты полагают, что в зависимости от целевой установки психологическое консультирование может быть корректирующим или развивающим [11].

В настоящее время в научной литературе не существует четких границ между понятиями «психологическое консультирование» и «психотерапия». В связи с этим попробуем внести ясность в этот вопрос и показать их основные различия.

В отличие от психологического консультирования, где процесс преимущественно связан с анализом внешних факторов и внутренних ресурсов спортсмена через предоставление ему необходимой информации и объяснение происходящего, психотерапия ориентирована на глубинные изменения его личности, проработку устойчивых деструктивных образований (комплексов).

К психологическому консультированию, как правило, обращаются спортсмены, у ко-

торых возникают проблемы в отношениях с другим людьми (тренером, коллегами) или ситуационные сложности (внешний локус контроля – ответственность за ситуацию возлагается на других), а к психотерапии прибегают в тех случаях, когда возникает неспособность контролировать и регулировать свои внутренние состояния, потребности и желания, а также некоторые формы поведения [1], что характеризует внутренний локус контроля, т. е. полное осознание своей ответственности. При этом именно осмысленное отношение к проблеме – ключевой фактор, который является индикатором целесообразности психологического консультирования.

По длительности проведения психологическое консультирование обычно является краткосрочным и ограничивается несколькими встречами со специалистом, а процесс психотерапии, как известно, может занимать долгие годы.

В спорте консультирование может осуществляться как в индивидуальной, так и в групповой форме (например, при работе с командой).

Несмотря на то что на сегодняшний день в науке не существует единого взгляда на определение понятия «психотерапия», психотерапевтические подходы и методы активно применяются в спортивной практике.

В области психологии спорта психотерапия – это система психологического воздействия на психику спортсмена и через нее – на его организм. Психотерапия представляет собой деятельность, направленную на избавление спортсмена от эмоциональных, личностных, социальных и других проблем. Она проводится в виде бесед и обсуждений путем установления доверительного личного контакта.

Основной проблемой применения методов психотерапии в спорте является недостаточная подготовленность специалистов-практиков, поскольку психотерапевтические подходы и методы – это результат объединения знаний психологии и медицины. Поэтому для успешного внедрения в систему психологической подготовки спортсменов элементов психотерапии необходимо обладать знаниями в области теории и методики спортивной подготовки, понимать специфику соревновательной деятельности, уметь распознавать особенности их психических и физиологических реакций, диагностировать сдвиги в эмоциональном состоянии спорт-

смена и физиологические зажимы на основе визуальной психодиагностики, знать особенности и закономерности функционирования психики (что предполагает изучение общей психологии и анатомии высшей нервной деятельности), уметь отличать психическую норму от патологии (что является предметом изучения медицинской психологии), и многое другое.

Из большого количества психотерапевтических методов мы выделили основные, наиболее действенные, на наш взгляд, в спорте и представили их в виде структуры (рис. 4).

Отдельные направления психотерапии, включающие психоанализ, бихевиоральную и гештальт-терапию, суггестивное воздействие и др., описаны в трудах ряда специалистов [8, 19, 20, 22].

Изучение данных научно-методической литературы по вопросам применения психологической коррекции в практике подготовки спортсменов позволило нам сформулировать и систематизировать ряд ключевых психологических факторов, оказывающих влияние на психическое состояние спортсмена. Большинство из предложенных психологических факторов являются малоизученными и неисследованными, что и побудило нас уделить внимание их рассмотрению.

Так, из девяти основных психологических факторов в научной литературе можно встретить три – волевой, мотивационный и психофизиологический [5, 9, 28].

Волевой фактор характеризует психологическую способность спортсмена к произвольной мобилизации волевых усилий для преодоления препятствий, достижения цели, выполнения сложного задания, контроля над эмоциями и др.

Мотивационный фактор показывает, какие причины (мотивы) и в какой степени побуждают спортсмена к борьбе (победе на соревнованиях).

Психофизиологический фактор в нашем исследовании включает в себя базовые характеристики типа темперамента: силу и слабость, подвижность и инертность, уравновешенность и неуравновешенность нервной системы по И. Павлову, а также интроверсию–экстраверсию и нейротизм по Г. Айзенку [23, 28]. Кроме указанных характеристик в зоне влияния данного фактора находится стрессоустойчивость спортсмена (определяется на основе показателей психо-

логического и физиологического стресса) и другие косвенные показатели.

Менее изученными являются антиципационный и интеллектуальный факторы [14, 17, 24].

Антиципационный фактор (лат. *anticipatio* – предвосхищение) позволяет спортсмену интуитивно предугадывать действия соперника, демонстрировать точные опережающие реакции (особенно в единоборствах и игровых видах спорта), помогает снизить риск получения травмы. Антиципация хорошо развита у спортсменов, имеющих чувствительную, или сензитивную, нервную систему.

Интеллектуальный фактор в спорте проявляется через реализацию психических познавательных процессов спортсмена (мышления, внимания, памяти и др.), которые отражают его способность к познанию, пониманию и разрешению проблем, и определяют эффективность построения стратегии достижения соревновательной цели. Благодаря интеллекту спортсмен может анализировать игровые ситуации, действия соперника, собственные ошибки, делать выводы и умозаключения, рационально планировать подготовку, использовать способность к абстрагированию, быстрому восприятию и переработке информации и др.

Практически неисследованными можно считать стратегический, перцептивно-целевой, управленческий и интроспективный факторы. В связи с этим остановимся на их содержательной составляющей.

Стратегический фактор определяет последовательность мыслей и действий спортсмена для получения результата. В нашем исследовании он характеризует направленность действий спортсмена на созидание или разрушение, практическое воплощение планов (практик) или их идейное обдумывание (теоретик), преобладание стратегического или тактического мышления. Все эти психологические аспекты важны для успешного осуществления соревновательной деятельности, однако выбор пути достижения необходимого результата зависит от того, как спортсмен привык реализовывать свой психический потенциал. Например: при выполнении одного и того же технического элемента, допустим, при забивании гола в игровых видах спорта или нанесении удара в некоторых единоборствах, у «разрушителя» будет мысленная установка на уничтожение соперника, демонстрацию силы и агрессии, а у «созидателя» мысли будут сосредоточены на красоте и точности движения, удовольствии от процесса борьбы и профессиональном успехе. Управление стратегическим фактором заключается не в изменении установки спортсмена и его направленности, а в максимальной адаптации присутствующих психических особенностей спортсмена к условиям соревновательной деятельности.

Перцептивно-целевой фактор отражает восприятие спортсменом своего будущего (оптимизм–пессимизм). Оптимистичное восприятие жизни дает возможность спорт-

смену видеть в людях, вещах и явлениях их лучшие стороны, верить в себя, в свою победу и благоприятный исход событий, стремиться к совершенствованию и не унывать в сложных ситуациях. В то же время чрезмерный оптимизм не позволяет спортсмену видеть препятствий, нивелирует их значимость, что может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на спортивный результат. Пессимистичное восприятие, как правило, проявляется в том, что спортсмен создает воображаемые препятствия или преувеличивает важность реальных проблем, что обычно приводит к повышению тревожности и появлению признаков стресса, особенно при значительных физических и психоэмоциональных нагрузках. С другой стороны, пессимизм помогает увидеть сложности на пути достижения цели, что можно использовать для разработки программы по их преодолению.

Управленческий фактор характеризует роль спортсмена в команде и его социальные функции (учитель – ученик, лидер – ведомый, идеолог – исполнитель). Наиболее выражено этот фактор проявляется в командных игровых видах спорта, поскольку он непосредственно связан с игровым амплуа спортсмена. Например: нападающий или защитник – в футболе, хоккее на льду и баскетболе; скуп в кёрлинге (капитан команды), являющийся мозговым центром и принимающий стратегические решения, которые выполняют другие спортсмены.

Влияние управленческого фактора присутствует почти во всех видах спорта, однако оно имеет косвенный характер, выражающийся во взаимодействии с тренером и коллегами, и зависит от волевых, мотивационных и психофизиологических особенностей спортсмена.

Интроспективный фактор является, по нашему мнению, самым востребованным в современной психологической подготовке в спорте, поскольку он определяет степень осознанности спортсмена, осмысленного отношения к работе и видения цели, что незаслуженно недооценивается и часто игнорируется на практике.

Интроспекция (лат. *Introspecto* – смотрю внутрь) предполагает наблюдение собственных психических процессов и переживаний: мыслей, образов и чувств. При этом самоанализ производится через рефлекссию – погружение в собственное сознание и переосмысление ценностей, интересов, мотивов, особенностей восприятия и причин приня-

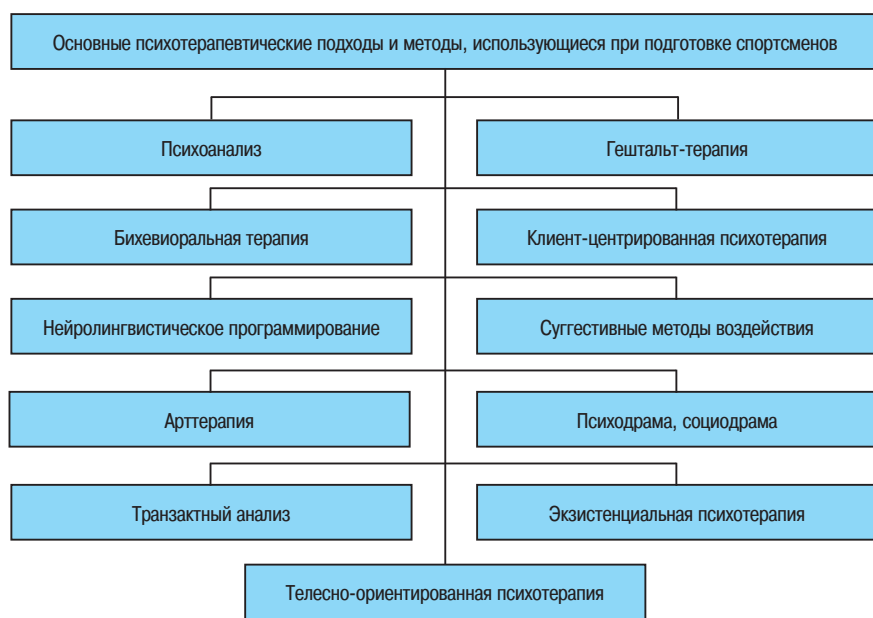


РИСУНОК 4 – Основные психотерапевтические подходы и методы в спортивной подготовке

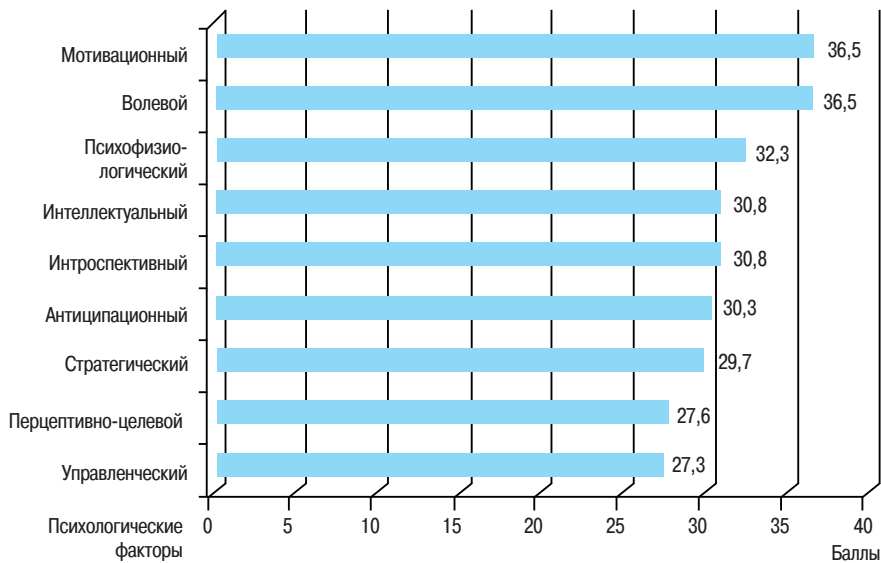


РИСУНОК 5 – Интегральные показатели основных психологических факторов, влияющих на соревновательную деятельность

тия решений, эмоциональных реакций, поведенческих шаблонов и др.

Благодаря способности к интроспекции спортсмен может не только качественно проанализировать свои ошибки, что снизит его энергозатраты в будущих выступлениях, но и предотвратить возникновение новых, а также научиться распознавать свои сильные и слабые стороны, что даст ему неоспоримое преимущество перед соперниками.

Для оценки значимости психологических факторов в деятельности спортсменов нами были изучены мнения экспертов и на их основе определена приоритетность влияния факторов (рис. 5).

В целом анализ мнений специалистов показал, что среди интегральных показателей влияния психологических факторов на деятельность спортсменов ведущими являются мотивационный и волевой (36,5 балла), что подтверждает устоявшееся мнение [24, 28]. Следующим по значимости идет психофизиологический фактор (32,3 балла), который характеризует генотипически обусловленные свойства психики спортсмена. Далее в равной степени на деятельность спортсмена влияют интеллектуальный и интроспективный факторы (по 30,8 балла), которые можно рассматривать как взаимодополняющие. При отсутствии корреляционной взаимосвязи между ними, очевидно, что степень проявления способности к самопознанию, или интроспекции, во многом определяется функциями мышления, внимания и памяти. И наоборот, чем больше спортсмен проявляет осознанность и рабо-

тает над собой в психологическом плане, тем выше его интеллектуальные возможности. Отсутствие корреляции между ними связано с тем, что в игровых видах спорта значительно преобладает интеллектуальный фактор, а в единоборствах – интроспективный.

Менее значимыми психологическими факторами, в соответствии с интегральной оценкой их влияния на личность спортсмена, являются антиципационный, стратегический, перцептивно-целевой и управленческий. Однако место и вклад указанных факторов в общую структуру психологических факторов свидетельствуют о том, что их необходимо учитывать при разработке программ психологической подготовки спортсменов. При этом привлекает внимание интересная особенность, объединяющая эти факторы, – их поведенческий компонент. Так, антиципация проявляется в интуитивных реакциях спортсмена, особенно в условиях жесткого лимита времени. Оптимизм или пессимизм,

характеризующие перцептивно-целевой фактор, формируют характерный образ мыслей и определяют выбор поступков (например: в неблагоприятной соревновательной ситуации сдаться и перестать прикладывать усилия или бороться до конца). Стратегический и управленческий факторы отражают стиль поведения спортсмена, который показывает, каким образом он добивается успеха. Именно в изучении этих факторов, по нашему мнению, заложены резервы и перспективы научных исследований психологии спорта в ближайшем будущем.

С помощью статистических методов исследования был рассчитан коэффициент конкордации (W) для определения согласованности мнений экспертов. Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне согласованности (W = 0,78).

Анализ корреляционной взаимосвязи между психологическими факторами, влияющими на деятельность спортсмена (табл. 1), свидетельствует о том, что в наибольшей степени на другие факторы воздействует мотивационный фактор, причем именно на те факторы, которые объединены поведенческим компонентом: стратегический (r = 1,00), перцептивно-целевой (r = 0,67), антиципационный (r = 0,99) и управленческий (r = 0,71). Также примечательно, что все эти факторы имеют между собой значимые положительные корреляционные взаимосвязи. Кроме того, перцептивно-целевой и управленческий факторы имеют положительные взаимосвязи с интеллектуальным фактором (r = 0,91 и r = 0,60 соответственно), что говорит о необходимости аналитического подхода в этих сферах.

При этом волевой фактор имеет высокий уровень взаимосвязи с интроспективным (r = 0,81), что указывает на его рефлексивный характер, или необходимость внутреннего осмысления волевых установок. В то

ТАБЛИЦА 1 – Взаимосвязь психологических факторов, влияющих на деятельность спортсменов

| Психологические факторы | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
|---------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|
| I – волевой | 1,00 | | | | | | | | |
| II – стратегический | -0,19 | 1,00 | | | | | | | |
| III – перцептивно-целевой | 0,29 | 0,63 | 1,00 | | | | | | |
| IV – антиципационный | 0,23 | 0,99 | 0,75 | 1,00 | | | | | |
| V – управленческий | 0,87 | 0,64 | 0,59 | 0,67 | 1,00 | | | | |
| VI – психофизиологический | 0,63 | 0,06 | 0,43 | -0,03 | 0,47 | 1,00 | | | |
| VII – интеллектуальный | 0,49 | 0,32 | 0,91 | 0,47 | 0,60 | -0,35 | 1,00 | | |
| VIII – интроспективный | 0,81 | 0,25 | 0,33 | 0,28 | -0,48 | -0,86 | 0,06 | 1,00 | |
| IX – мотивационный | 0,28 | 1,00 | 0,67 | 0,99 | 0,71 | 0,09 | 0,39 | 0,19 | 1,00 |

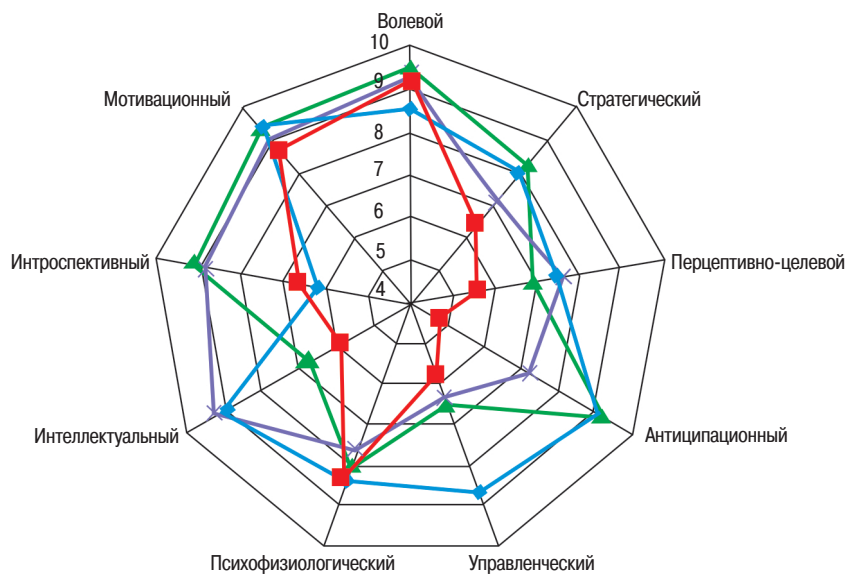


РИСУНОК 6 – Влияние психологических факторов на соревновательную деятельность представителей разных видов спорта по результатам экспертного опроса (по 10 балльной системе):
 ◆ – игровые; * – циклические; ▲ – единоборства; ■ – сложнокоординационные

же время психофизиологический фактор с интроспективным имеет отрицательную корреляционную взаимосвязь ($r = -0,86$),

что отражает невысокие показатели интроспекции в игровых и циклических видах спорта при высоких психофизиологических.

Комплексное воздействие психологических факторов наиболее заметно проявляется в игровых видах спорта – 74,8 балла (рис. 6.). На втором месте идут единоборства – 73,5 балла, на третьем – сложнокоординационные виды спорта – 72,2 балла, и наименьший показатель отмечается в циклических видах спорта – 61,3 балла.

Поскольку применение методов психокоррекции в спорте и обоснование их выбора при индивидуальном и комплексном воздействии зависят от тех психологических факторов, которые отражают специфику вида спорта, мы проанализировали показатели психологических факторов в игровых, циклических, сложнокоординационных видах спорта и единоборствах и представили степень их влияния и приоритетности схематически.

Подробное изучение психологических аспектов соревновательной деятельности в олимпийских видах спорта позволило разработать систему психологической коррекции в динамике подготовки спортсменов (рис. 7).

Исходя из предложенных нами психокоррекционных направлений воздействия на

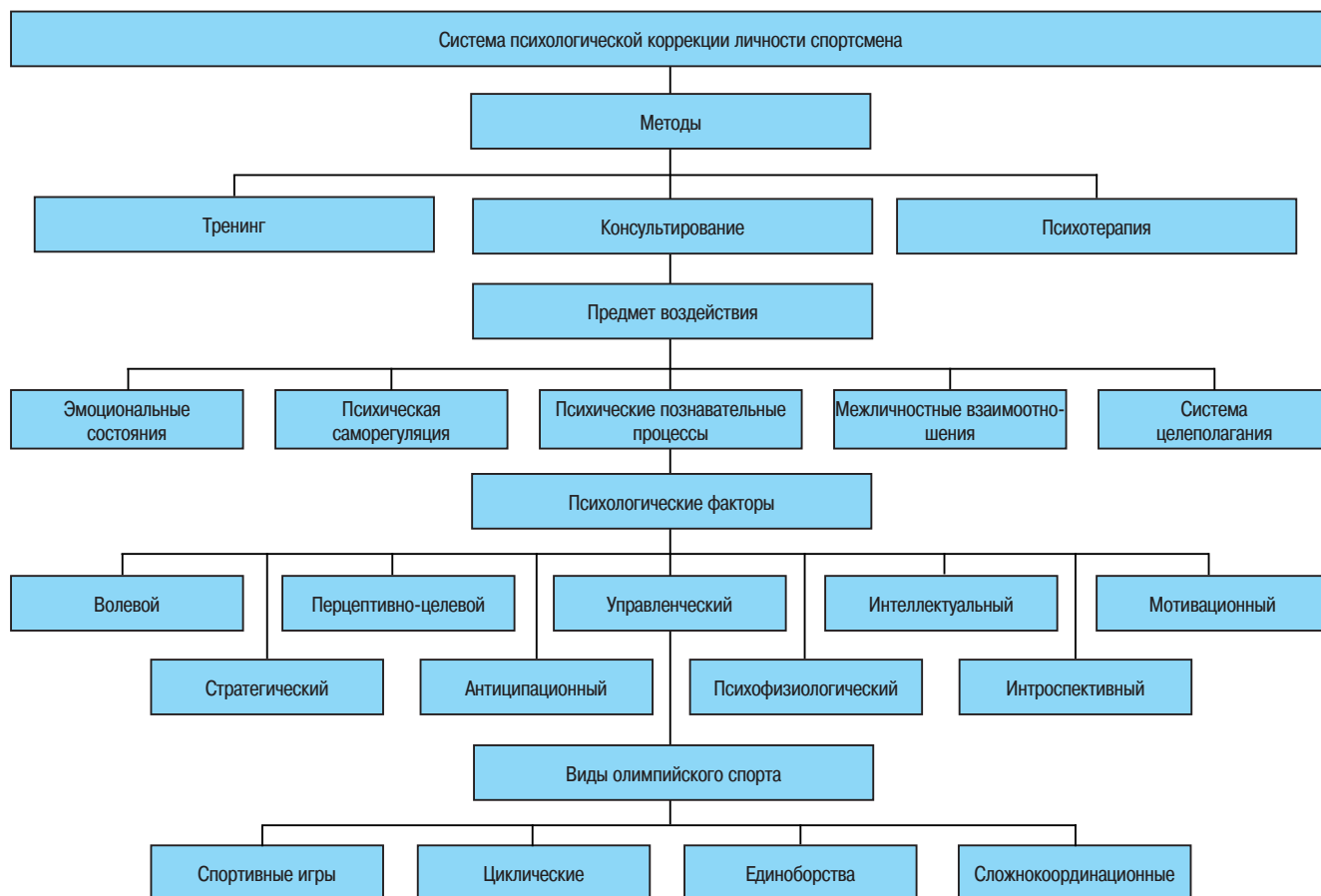


РИСУНОК 7 – Система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте

результативность выступлений спортсменов в структуре системы был выделен предмет воздействия, а в качестве объекта воздействия рассматривается личность спортсмена.

В основе практической реализации системы лежит применение комплекса методов психологической коррекции, соответствующих основным психологическим факторам, влияющим на соревновательную деятельность в данном виде спорта (табл. 2).

Выводы.

1. Изучение данных научно-методической литературы позволило систематизировать и обобщить знания о современных методах психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте. Выделены основные психокоррекционные направления воздействия на результативность выступлений спортсменов и разработана структура методов психокоррекции, включающая психотерапевтические методы, психологическое консультирование и психологический тренинг.

2. Определены основные психологические факторы, влияющие на подготовку спортсменов, а также рассмотрены содержание и формы их проявления в соревновательной деятельности. На основе данных экспертной оценки показано, что к наиболее значимым факторам относятся мотивационный, волевой и психофизиологический, а наиболее востребованным и перспективным для изучения фактором является интроспективный.

3. Рассчитаны и проанализированы интегральные показатели психологических факторов, влияющих на соревновательную деятельность в олимпийском спорте, выявлены их взаимосвязи и приоритетная значимость. Изучено локальное влияние психологических факторов на результативность спортсменов в олимпийских видах спорта (игровых, циклических, сложнокоординационных и единоборствах).

4. Сформирована система психокоррекции на основе учета влияния психологических факторов на подготовку спортсменов.

ТАБЛИЦА 2 – Методология коррекции основных психологических факторов в динамике подготовки спортсменов

| № п/п | Психологические факторы | Методы психокоррекции | | |
|-------|---|--|--|---|
| | | Психотерапевтические | Консультирование | Тренинг |
| 1 | Волевой (способность к произвольной мобилизации нервной системы и преодолению препятствий) | Бихевиоральная (поведенческая) терапия, суггестивные методы воздействия | Преимущественно коррективное | Эмоционально-волевой |
| 2 | Стратегический (стратег–тактик, практик–теоретик, созидатель–разрушитель) | Психоанализ, телесно-ориентированная психотерапия | Преимущественно коррективное | Тренинг выработки спортивной агрессии |
| 3 | Перцептивно-целевой (оптимизм–пессимизм) | Гештальт-терапия, психоанализ, экзистенциальная психотерапия | Корректирующее или развивающее (личностный рост) | Тренинг повышения самооценки |
| 4 | Антиципационный (способность к предвосхищению) | Нейролингвистическое программирование, арттерапия | Преимущественно развивающее (личностный рост) | Тренинг управления инстинктом самосохранения |
| 5 | Управленческий (учитель–ученик, лидер–ведомый, идеолог–исполнитель) | Транзактный анализ, клиент-центрированная психотерапия, психодрама, социодрама | Преимущественно развивающее (личностный рост) | Тренинг повышения самооценки и акмеологический |
| 6 | Психофизиологический (темперамент и стрессоустойчивость) | Бихевиоральная (поведенческая) терапия, суггестивные методы воздействия | Преимущественно коррективное | Эмоционально-волевой |
| 7 | Интеллектуальный (мышление, внимание, память и др.) | Гештальт-терапия, нейролингвистическое программирование | Преимущественно развивающее (личностный рост) | Акмеологический |
| 8 | Интроспективный (осознанность и осмысленное отношение к работе, видение цели) | Психоанализ, клиент-центрированная психотерапия | Корректирующее или развивающее (личностный рост) | Эмоционально-волевой и акмеологический |
| 9 | Мотивационный (побуждение к действию, заинтересованность) | Телесно-ориентированная психотерапия, гештальттерапия | Преимущественно коррективное | Тренинг повышения самооценки и эмоционально-волевой |

В структуру системы входят комплексы методов психокоррекции, соответствующие содержательной составляющей каждого психологического фактора.

Перспективы дальнейших исследований связаны с внедрением предложенной системы психокоррекции личности спортсмена в процесс спортивной подготовки.

■ Литература

1. Алёшина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алёшина. – 2-е изд. – М.: Независимая фирма «Класс», 2007. – 208 с.
 2. Виноградов В. Е. Коррекция психоэмоционального состояния квалифицированных боксеров путем телесно-кинестетических мобилизационных воздействий / В. Е. Виноградов, Н. Л. Высочина, Р. А. Рыбачок // Наук.-пед. пробл. физ. культуры : науч. часопис НПУ ім. Н. П. Драгоманова. – 2015. – Вып. 10 (65). – С. 39–42.
 3. Височіна Н. Дослідження основних форм агресії і стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів / Н. Височіна, О. Спесивих // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2013. – № 10. – С. 88–91.

■ References

1. Alioshina Yu. E. Individual and family psychological counseling. 2nd ed. Moscow: Independent company "Klass"; 2007. 208 p.
 2. Vinogradov VE, Vysochina NL, Rybachok RA. Correction of the psycho-emotional state of qualified boxers through bodily-kinesthetic mobilization treatments. Scient.-pedagogical issues of physical culture: Naukovyi chasopys M.P.Dragomanov National Pedagogical University. 2015;10(65):39-42.
 3. Vysochina N, Spesyvykh O. Study of the main forms of aggression and behavioral strategies of sport dancers in conflict situations. Molodizh. nauk. visn. Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky. 2013;10:88-91.

4. Высочина Н. Л. Оптимизация системы целеполагания у спортсменов методом коучинга / Н. Л. Высочина // Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту. — 2013. — Т. 1, вып. 112. — С. 75–78.
5. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова — К.: Олімп. л-ра, 2007. — 298 с.
6. Воронова В. И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе / В. И. Воронова // Наука в олимп. спорте. — 2013. — № 4. — С. 32–39.
7. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) / В. Н. Гладков. — М.: Сов. спорт. — 2007. — 188 с.
8. Кабаченко Т. С. Методы психологического воздействия: учеб. пособие / Т. С. Кабаченко. — М.: Пед. об-во России, 2000. — 530 с.
9. Кокун О. М. Психоэнергетические возможности человека: теория и практика: монография / О. М. Кокун. — К.: ГП Информ.-аналит. агентство, 2012. — 168 с.
10. Курашвили В. А. Ментальный тренинг в спорте высших достижений / В. А. Курашвили // Вестн. спорт. инноваций. — 2011. — № 22. — С. 11.
11. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. — СПб.: Питер, 2002. — 459 с.
12. Панков В. А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений (аналитический обзор новейших исследований технологий спортивной подготовки) / В. А. Панков // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 8. — С. 49–54.
13. Пат. на корисну модель № 96922 Україна, МПК А61М 21/00. Спосіб підвищення впевненості у спортсменів / Н. Л. Височина, В. І. Воронова, Л. М. Гунина, Г. Б. Данцер: заявник та патентотримувач Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. — № U 201409624. — заявл. 02.09.2014; опубл. 25.02.2015, бюл. № 4.
14. Пирожкова В. О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения / В. О. Пирожкова // Физ. культура, спорт — наука и практика. — 2013. — № 4. — С. 79–83.
15. Платонов В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский. — К.: Изд. дом Д. Бурого, 2012. — 252 с.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн. 1. — 680 с.
17. Серова Л. К. Психология личности спортсмена / Л. К. Серова. — М.: Сов. спорт, 2007. — 116 с.
18. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. — М.: Москомспорт, 2010. — 116 с.
19. Томас Дауд Е. Когнитивная гипнотерапия / Е. Томас Дауд. — СПб.: Питер, 2003. — 224 с.
20. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого "Я" / З. Фрейд. — СПб.: Азбука-классика, 2008. — 192 с.
21. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. — М.: Сов. спорт, 2006. — 163 с.
22. Csikszentmihalyi M. Positive psychology: Where did it come from, where is it going? / M. Csikszentmihalyi, J. Nakamura // Designing positive psychology. — NY: Oxford University Press, 2011. — P. 2–9.
23. Eysenck H. J. Experiments In Personality: Volume 1 (Psychology Revivals): Psychodiagnostics And Psychodynamics / H. J. Eysenck. — Routledge, 2013. — 278 p.
24. Horn T. S. Advances in Sport Psychology / T. S. Horn. — 3rd ed., Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. — 512 p.
25. Johnson D. How psychology helps the athlete: Helping athletes with a wide range of issues, both on and off the field, to deal with the stresses of their game / D. Johnson // Tribune Business News. — McClatchy, 18 May 2008.
26. Lemyre P. N. Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility / P. N. Lemyre, D. C. Treasure, G. C. Roberts // Journal of Sport & Exercise Psychology. — 2006. — N 28. — P. 32–48.
27. Unestal L.-E. Integrated psychophysical training: methodology and construction / L.-E. Unestal, P. Bundzen, A. Malinin // Mental training for sport and life in Russia. — Orebro, Sweden, 1992. — P. 14–16.
28. Williams J. Applied sport psychology: personal growth to peak performance / J. Williams, V. Krane. — 7 ed-n. — McGraw-Hill, 2014. — 576 p.
4. Vysochina NL. Optimization of goal-setting system in athletes using coaching method. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. 2013;112(1):75-78.
5. Voronova V. Psychology of sport: study guide. Kyiv: Olympic literature; 2007. 298 p.
6. Voronova VI. Psychological provision for athletes preparation in football. Science in Olympic Sport. 2013;4:32-39.
7. Gladkov VN. The psychopressing of leadership. On the issue of personality modification (experience of integrated use of psychotherapeutic methods in elite sport). Moscow: Sovetskii sport; 2007. 188 p.
8. Kabachenko TS. Techniques of psychological impact: study guide. Moscow: Pedagogical society of Russia; 2000. 530 p.
9. Kokun O. M. Psychoenergetic abilities of a human: theory and practice: monograph. Kyiv: GP Inform.-analit. agentstvo; 2012. 168 p.
10. Kurashvili VA. Mental training in high performance sport. Bulletin of sports innovation. 2011;22:11.
11. Nelson-Jones R. Theory and practice of counseling. St. Petersburg: Piter; 2002. 459 p.
12. Pankov VA. Modern technologies of optimization of the training process in high performance sport (analytical review of the latest research of sports training technologies). Theory and practice of physical culture. 2001;8:49-54.
13. Vysochina NL, Voronova VI, Hunina LM, Dantsker HB, assignee; National University of Physical Education and Sports of Ukraine, patent holder. Method of increasing confidence in athletes. Patent of Ukraine No U201409624. 2015 Feb 25.
14. Pirozhkova VO. Effect of emotional intelligence on the competitive reliability of athletes and their ability to arbitrarily self-regulate behavior. Physical culture, sport - Science and Practice. 2013;4:79-83.
15. Platonov VN, Pavlenko YuA, Tomashevskii VV. Preparing national teams for the Olympic Games: history and modernity. Kyiv: Publ. house of D. Burago; 2012. 252 p.
16. Platonov VN. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches] in 2 vols. Kyiv: Olympic literature; 2015. Vol. 1; 680 p.
17. Serova LK. Psychology of athlete's personality. M.: Sovetskii sport; 2007. 116 p.
18. Sopov VF. Theory and methodology of psychological training in modern sport: method. guide. Moscow: Moskomspor; 2010. 116 p.
19. Dowd TE. Cognitive Hypnotherapy. St. Petersburg: Piter; 2003. 224 p.
20. Freud S. Group psychology and the analysis of the Ego. St. Petersburg: Azbuka-klassika; 2008. 192 p.
21. Yurov IA. Psychological testing and psychotherapy in sport. Moscow: Sovetskii sport; 2006. 163 p.
22. Csikszentmihalyi M, Nakamura J. Positive psychology: Where did it come from, where is it going? Designing positive psychology. NY: Oxford University Press; 2011. p. 2-9.
23. Eysenck HJ. Experiments In Personality (Psychology Revivals). Routledge; 2013. Vol. 1, Psychodiagnostics And Psychodynamics; 278 p.
24. Horn TS. Advances in Sport Psychology. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008. 512 p.
25. Johnson D. How psychology helps the athlete: Helping athletes with a wide range of issues, both on and off the field, to deal with the stresses of their game. Tribune Business News. McClatchy; 2008 May18.
26. Lemyre PN, Treasure DC, Roberts GC. Influence of variability in motivation and affect effect on elite athlete burnout susceptibility. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2006;28:32-48.
27. Unestal LE, Bundzen P, Malinin A. Integrated psychophysical training: methodology and construction. Mental training for sport and life in Russia. Orebro, Sweden; 1992. p. 14-16.
28. Williams J, Krane V. Applied sport psychology: personal growth to peak performance. 7nd ed. McGraw-Hill; 2014. 576 p.