

# ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: СУЩНОСТЬ И НЕОБХОДИМОСТЬ

## ДВА РАЗНЫХ ОТНОШЕНИЯ К СПОРТСМЕНАМ И ДВА ПУТИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА.

Профессиональный спорт как форма шоу-бизнеса все быстрее движется к тому, что человеческие ресурсы продаются, и при этом почти всегда люди не выбирают средства. К сожалению, успешность тренера оценивается часто по количеству набранных его спортсменом пунктов, а не по тому, как он умеет передавать свои знания, и не по тому, как он умеет открывать и развивать умения своего подопечного.

## ЦЕЛЬ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

С одной стороны, психология спорта занимается психологическими факторами, которые влияют на человека во время тренировки и соревнований разных уровней. С другой стороны психология спорта исследует психологические изменения в человеке, которые могут сопутствовать тренировкам и состязаниям.

Целью психологии спорта является обеспечение развития человека, наполнения процесса тренировки и состязаний психологической компетенцией. Спортивные психологи занимаются не только профессиональными спортсменами, но и детьми, подростками, людьми с особыми потребностями, а также неактивными физическими людьми – для того, чтобы поднять качество их жизни путем увеличения физической активности.

## ЗАДАЧИ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ.

1. *Консультирование.* Консультации существуют как для профессиональных спортсменов, так и для спортсменов-любителей. Консультации могут проходить как в индивидуальном порядке, так и для групп. Целью консультирования является донесение до человека компетенции спортивной психологии. Под компетенцией в данном контексте понимается такой уровень умений, базированный на академических знаниях, что эти знания возможно применять во время каждодневных тренировок и соревнований. Такой компетенцией могут быть: структура использования мотива, формирование позиций на основе теории успеха, coaching, умение сосредоточиться, теория систематизации целей, методы усиления уверенности в себе, преодоление боли и т.д.

Функция спортивного психолога как консультанта спортсменов, т.н. психологического тренера, состоит в преемственности цикла: тестирование, использование психологических компетенций – тестирование. Чем выше уровень спортсмена, тем больше значит психологическая подготовка: необходимо умение реализовать по-

*Цель спортивной психологии – гарантировать развитие личности, пополняя спортивно-психологическими компетенциями процесс тренировок и соревнований.*

**NB!**

тенциал физических сил и технических возможностей. В то же время, профессиональные спортсмены могут результативно использовать компетенции спортивной психологии только в том случае, если они начали их приобретать в начале своей спортивной карьеры (таблица 1)

2. *Научная работа.* Знания по спортивной психологии базируются на научных методах и проведенных экспериментах. Для этого исследуются спортсмены различных уровней, а также команды и тренеры. В экспериментальных группах проводятся исследования, где использовались различные факторы и стимулы и исследуются различия, изменения и темпы развития. Для наблюдения интересны также и примеры менее активных людей.
3. *Академические лекции.* Академические лекции проходят в университетах. Периодически лекции по спортивной психологии становятся также и частью курсов по повышению квалификации, летних школ, курсов для тренеров, спортивных семинаров.

**ДВА ПОДХОДА К ОТНОШЕНИЮ К СПОРТСМЕНАМ:**

1. *Спортсмен как средство.* Часто спортсмен является лишь средством для достижения какой-либо цели. Например, в тоталитарных государствах спорт развивался лишь ради того, чтобы была возможность пропагандировать идеологию. Та же идея достижения результата может быть представлена на разных уровнях – представление на соревнованиях своей школы, своего уезда и т.д.
2. *Спортсмен как индивидуальность.* Второе отношение у спортсмену выходит из цели спортивной психологии – сохранение психологического здоровья каждого конкретного спортсмена, что не исключает побед последнего.

**Таблица 1. Два пути консультирования спортивных психологов**

«Гашение пожара» (спортсмен как средство)	«Предотвращение пожара» (спортсмен как индивидуальность)
Проблемы, возникающие во время соревнований: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перегорание и чрезмерные тренировки</li> <li>• Психологический аспект травм</li> <li>• Психологические аспекты, связанные с питанием</li> <li>• Психологические аспекты, связанные с допингом</li> <li>• Аспекты, связанные с агрессией</li> <li>• Методы релаксации</li> </ul>	Приобретение компетенций спортивной психологии

В теории спортивной психологии исследовано и описано два направления тренировок человека:

- развитие и победа «любой ценой»
- создание установки на здоровье спортсмена, в том числе и на психологическое здоровье.

Создание разных направлений объясняется в книге «Теория достижения потребностей» (Аткинсон, 1974) с помощью пяти категорий:

- внутренняя потребность
- внешняя деятельность
- поведенческие склонности
- эмоциональное направление
- самоутверждение / настрой на победу (рисунок 1)

Умение видеть эти категории дает возможность тренеру понять, по какому пути он идет, и при необходимости корректировать свои действия исходя из понимания, что работа тренера должна основываться на психологическом здоровье спортсмена как на протяжении всей спортивной карьеры, так и в конце спортивной карьеры. Обычно говорят о двух нуждах спортивного самоутверждения.

Коротко их можно дефинировать следующим образом:

- Занятия спортом связаны со страхом перед поражением
- Занятия спортом помогают поставить перед собой цели исходя из возможностей. Это открывает в человеке скрытый потенциал, помогая в то же время самосовершенствоваться.

## ТЕОРИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

- *внутренняя потребность* может развиваться двумя путями. В первом случае силой, которая заставляет двигаться, является желание найти в себе определенные данные и развивать их. Во втором случае тренироваться заставляет страх перед поражением, без отдачи себе отчета в том, какими силами на самом деле обладает человек. Такое различие и формирует человеческую потребность в целом. Внутренняя потребность, направленная на достижение успеха, основывается на чувстве недовольства собой. Основа тому – желание вновь почувствовать радость от успеха в развитии. Внутренняя потребность, направленная на предотвращение не-успеха зиждится на мотиве предотвращения стыда, который идет вслед за не-успехом. Человек делает все, чтобы не потерпеть поражение и не почувствовать никаких негативных эмоций, с поражением связанных.
- *внешняя деятельность* обозначает выбор метода тренировки, что является важнейшим моментом при подготовке. Один из путей – использование известных методик для развития своих возможностей. Второй путь – принуждение к бессмысленному «вкалыванию».
- *поведенческие склонности* выражаются в том, что один путь подразумевает выступления и соревнования для контроля своих возможностей и демонстрации своих сил. Если этому будет сопутствовать успех, следовательно, движение идет в верном направлении. Если же нет – корректируется процесс тренировок, после чего снова происходит контроль. Второй путь приводит к ситуации, когда желание выступать и соревноваться появляется как правило лишь тогда, когда есть явная возможность добиться успеха. То есть, в одном случае поведенческая склонность выражается в желании спортсмена испытать себя и соответствовать своей профессии. В другом случае мотивация существует только тогда, когда возможность не-успеха минимальна.
- *Направленность эмоции* ведет к уже сформировавшимся эмоциональным устремлениям. Положительный результат может дать и радость от победы и относительная нейтральность при поражении. Такая установка позволит при желании снова принять вызов и больше тренироваться к следующей попытке. С другой стороны, может доминировать сниженная самооценка как результат проигрыша. Результатом этого может стать радость лишь в тех случаях, когда проигрыша нет. В таком случае радость от победы будет достаточно смывтой, неясной. Другими словами – нет возможности радоваться победам. Чувство радости становится нейтральной эмоцией и такая позиция тормозит попытку найти другие возможности для соревнования, а также становится причиной психологического напряжения из-за тренировок.
- *Категория самоутверждения* характеризует позицию по отношению к соревнованиям. Одно из направлений – поиск новых вызовов на соревнование, когда, как правило, исключены случаи «перегорания» спортсмена. В другом случае спортсмен может прийти до такого состояния, что уже не может достигнуть наилучших результатов, перегорает на соревнованиях. Результатом может стать отказ от итоговых соревнований еще до того, как спортсмен достигает пика своей формы.

Рисунок 1

Описанная общая картина категорий теории результативности помогает трени-



**NB!**

**Согласно теории достижения, задача тренера – уметь создать в спортсмене такой психологической настрой, когда поражения становятся источником нейтральных эмоций, а победы – источником положительных эмоций. В то же время очень важно следить за тем, чтобы в случае поражения доминировала именно нейтральная эмоция, а не отрицательная**

рам понимать и направлять развитие спортсменов. Создание правильной позиции и структуры целей – дорога к наилучшим результатам. Именно так можно предотвратить психологические травмы, полученные из-за неудач, можно избежать отказа спортсменов от их спортивной карьеры, а также психологической нестабильности спортсменов после выхода из большого спорта.

Здесь стоит отметить, что успех не является синонимом победы. Успех – это развитие. Вдобавок к мотиву достижения успеха, с точки зрения спортивной психологии также должны быть корректно использованы:

- развитие современных методик тренировки
- контроль своих умений (не обязательно на соревнованиях) с равными и более сильными противниками
- черпание позитивных эмоций от успеха и умение спокойно воспринимать не-успех

Стремление к результату (путь, противоположный уже описанному), рано или поздно приведет к не-успеху. На фоне страха не-успеха растет риск психологического «перегорания», а также страх спортивных травм. Характерные черты движения именно по такому пути:

- внутренне напряжение спортсмена направлено только на предотвращение не-успеха, а не на раскрытие собственных возможностей
- тренировка становится принудительной, что делает цель упражнений неясной
- обязанность постоянно выигрывать приводит к тому, что радость появляется лишь от того факта, что спортсмен не проиграл, тогда как сама победа/успех становится причиной лишь нейтральных эмоций.

Основная сложность теории достижения для тренера состоит в том, что в подопечном надо развить такую психологическую установку, когда проигрыш становится причиной лишь нейтральных эмоций, а выигрыш становится причиной радости. Очень важно при этом следить за следующим нюансом: в случае проигрыша безусловно доминирующей эмоцией должна стать именно нейтральная, а не негативная эмоция, что должно обозначать владение компетенцией спортивной психологии.

Итак – психологическая стабильность спортсмена и уверенность в себе, нейтральное отношение к не-успеху и позитивное отношение к успеху дают возможность реализовать имеющиеся физические возможности и достичь цели спортивной психологии, которая может быть выражена сентенцией Ювеналиса: *mens sana in corpore sano* – «в здоровом теле здоровый дух»

#### **Вопросы для повторения**

1. В чем заключается дефиниция цели спортивной психологии?
2. Назовите и охарактеризуйте виды деятельности спортивных психологов
3. Назовите категории, с помощью которых описываются два пути создания позиции в теории достижения
4. В чем разница внутренних установок на предотвращение поражения и достижения успеха?
5. Почему надо беречься от страха не-успеха?

NB!

Если знать механизмы мотивации, можно помочь спортсмену в процессе адаптации к окружающей среде

## МОТИВАЦИЯ

На обывательском уровне найдено очень много причин и мотивов, чтобы заниматься спортом. Однако все эти причины – лишь верхушка айсберга. Невидимая часть айсберга – это история эволюции. На протяжении всей эволюции во имя выживания, именно благодаря физической нагрузке была возможна адаптация к окружающей среде (как в прямом, так и в косвенном значении). Под прямым влиянием имеется ввиду физическая деятельность в прямом смысле слова – физическое напряжение во имя того, чтобы остаться в живых.

Косвенное влияние – структурное развитие человеческого мозга. Развитие мозга было возможно благодаря изменениям в моторике, физиологии и анатомии.

Таким образом, если эволюция – это основной принцип развития, то физическая активность в своем основном значении нужна человеку для адаптации к окружающей среде, то есть – для продолжения рода. Также необходимость адаптации к окружающей среде можно объяснить сознательными и бессознательными механизмами регуляции обеспечения физической активности. (таблица 2).

## БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ТЕОРИЯ ДЕЙСТВИЯ ЭНДОРФИНОВ

Суть: Эндорфины открыл J.Hughes в 1975 году. К эндорфинам относятся бета-эндорфины, метэнкефалины и лейэнкефалины. Они представляют собой пептиды, схожие по химической структуре с морфинами. Эндорфины – это вещества, от которых зависит хорошее самочувствие и которые производит гипофиз. Эти вещества помогают противостоять боли и регулировать эмоции. Одно из действий эндорфинов – появление эйфории.

За:

- появление зависимости, схожей с морфинной
- влияние, схожее с налаксоном, блокирующим морфин
- умение человека терпеть боль

Против:

- При исследовании человеческого мозга, эти исследования могут быть осложнены аспектами, о которых уже было сказано
- Изменение кровяного давления не может означать изменения давления в мозге человека

## ТЕОРИЯ ДЕЙСТВИЯ МОНОАМИНОВ

Суть: Физическая активность влияет на производство моноаминов (например допамин, серотонин). Исследования указывают на то, что такие душевные состояния как тревога, депрессия, боль, наслаждение, а также такие душевные процессы как мышление, являются движением нервных импульсов через нити нервов. Функция моноаминов состоит в регуляции движения нервных импульсов, влияя этим на процессы, происходящие в душе человека.

За: После бега или плавания в мозге повышается уровень норэпинефрина и серотонина.

- Длительные исследования плазмы крови и урины говорят о том, что уровень эпинефрина после длительной физической нагрузки повышается до 600 %

Против:

- При проведении экспериментов по изучению человеческого мозга, исследования могут быть осложнены аспектами, о которых было сказано выше.

- Изменения, наступившие в крови после нагрузки, не отражают в точности происходящего во время нагрузки в мозге.

## ТЕОРИЯ ДЕЙСТВИЯ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ

Суть: В странах Скандинавии можно найти множество примеров воздействия бани на здоровье и самочувствие. Считается, что реакция организма одинакова на физическую нагрузку, вирусы и другие стрессовые ситуации. При воздействии пирогенов (медиаторы лейкоцитов) редуцируется концентрация цинка и железа в крови, повышается число лейкоцитов и температура тела.

За: Механизм пассивного потоотделения и потоотделения при физической нагрузке один и тот же

Против:

- Зависимость душевного состояния и физической активности от терморегуляции не подтверждена

## ТЕОРИЯ ДЕЙСТВИЯ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Суть: Переключение с одной деятельности на другую предотвращает появление стресса, а также помогает бороться с уже имеющимся стрессом.

За: Феномен тайм-аута известен всем

Против:

- Отсутствуют исследования о «дозировке» физической деятельности

- Отсутствуют сравнительные данные о влиянии различных видов спорта

## ТЕОРИЯ ДЕЙСТВИЯ ОБРАТНЫХ ПРОЦЕССОВ

Суть: Для того, чтобы справиться со стрессами, организму нужно некоторое напряжение. Одновременно с нарастанием напряжения повышается и потенциал обратного процесса – релаксации. Когда напряжение заканчивается, этот потенциал реализуется.

За: все процессы, происходящие в природе, включают в себя эту уникальную противострессовую систему.

Против:

- Трудно абстрагироваться от всех стрессов, окружающих человека и провести эксперимент.

## СОЗНАТЕЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ТЕОРИЯ САМООЦЕНКИ

Самооценкой называют субъективную веру индивидуума в собственные силы, которая может не отражать объективно силы и умения человека. Собственная значительность влияет на мотивацию в спорте несколькими путями:

Если у спортсмена есть объективные основания для хорошей попытки, высокая самооценка поможет ему. Низкая же самооценка только ухудшит результат

Самооценка также определяет выбор спортсмена – сколько тренироваться, насколько отдаваться тренировке, тренироваться ли вообще.

Самооценка определяет и цели спортсмена – человек с более высокой самооценкой ставит перед собой более высокие цели.

### Возможности повышения самооценки:

1. Наиболее важным источником самооценки является *возможность попытки*. Положительный опыт утверждает человека во мнении, что он может что-то делать. Негативная же попытка заставляет сомневаться в собственных силах. Именно поэтому спортсмену надо дать возможность получения положительного опыта. На тренировках, создавая условия для получения положительного опыта, надо помнить о том, что при выполнении более сложного задания самооценка повышается больше, чем при выполнении простого задания. Также стоит помнить о том, что если человек выполняет задание самостоятельно, это поднимает самооценку выше, чем если бы задание было выполнено в команде. Если успех приходит сразу после первых попыток, самооценка будет выше, нежели в случае, когда в начале учебы человека преследуют неудачи.
2. *«Дублерский» опыт*. Если самооценку невозможно поднять на основе собственного опыта, ее можно поднять, если спортсмен будет наблюдать за успешными попытками других. Особенно эффективным дублерский опыт будет в случае, если наблюдающий и делающий схожи (как физически, так и духовно).
3. Убеждение. Устное убеждение эффективно в том случае, если убеждающий считается достоверным источником информации. То есть, слушающий уверен в знаниях и умениях собеседника, которые дают тому право оценивать. Вместе с тем важно, чтобы задание было выполнимым. К убеждению также можно отнести и самовнушение, которое является очень важным источником уверенности в себе. Еще одна возможность повысить уверенность в себе – внутреннее представление удачной попытки. По эффективности внутреннее представление можно поставить между «Возможностью удачной попытки» и «дублерским опытом».
4. Физическое состояние. Возбуждение перед соревнованиями очень часто интерпретируют как страх перед попыткой, и это может породить сомнение в собственных силах. Таким образом, физическое возбуждение может привести к снижению самооценки. Однако если такое состояние воспринимать как знак того, что тело готово к хорошим результатам, самооценка может повыситься.

## ТЕОРИИ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ МОТИВАЦИИ.

Когда речь заходит о занятии любительским или профессиональным спортом, используются такие понятия, как «внутренняя мотивация» и «внешняя мотивация».

«Внутренние мотивы» зависят от внутренних желаний индивида, от его понимания и восприятия занятий спортом, а также от мнения, сформированного учителям/тренером.

Те, кто занимается спортом для того, чтобы почувствовать радость, наслаждение и ощущение мастерства, называют внутренне мотивированными индивидами. Они наслаждаются движением как таковым, наслаждаются физическими и химическими процессами, которые происходят в их теле, наслаждаются своими успехами, чувством компетентности, уверенностью в себе.

Вероятность, что внутренне мотивированные спортсмены откажутся

когда-либо от спорта – гораздо меньше, чем вероятность ухода из спорта спортсменов, мотивированных внешне. Внутренне мотивированные спортсмены обладают более позитивными эмоциями, они спокойнее, они в состоянии сосредоточиться на попытке и в общем зачете получают гораздо более высокие баллы.

«Внешние мотивы» зависят от внешних раздражителей. Например, от похвалы, материальной премии, от победы. В случае с внешней мотивацией, спорт является лишь средством для достижения чего-либо (признание, призы, похвалы, красивое тело ит.д), либо попытка уйти от чего-то негативного (наказание, плохая оценка, болезнь ит.д)

Внешние мотивы могут мотивировать индивида параллельно с внутренними или доминировать над ними.

Внутренняя мотивация достигает максимального уровня тогда, когда индивид чувствует независимость от окружающего мира. Каждое событие, которое влияет на независимость и самосознание индивида, влияет также на его внутреннюю мотивацию. Вне зависимости от того, как структурирована обратная связь, она может давать спортсмену либо сообщение контролирующее (относится к внешней мотивации), либо сообщение информативное (относится к внутренней мотивации). Человек хочет почувствовать, что его ценят и что он независим. Это является одним из основных факторов мотивации. То есть, тренировки нужно структурировать таким образом, чтобы спортсмен мог почувствовать себя независимым. Вторым важным фактором является влияние контроля. Когда спортсмен чувствует, что он сам (не только тренер) себя контролирует, внутренняя мотивация возрастает. Для достижения наивысшего результата, требуется как внутренняя, так и внешняя мотивация.

Общий обзор категорий мотивов дает таблица 2.

Таблица 2. Категории мотивов в спорте. (по Gauron)

2.1 Социальное влияние - родители - знакомые - тренер	2.2 Саморазвитие - новые умения - управление телом - самовыражение	2.3 Соревнование - со временем - с товарищами по команде - с соперниками
2.4 Стил жизни - привычки - желание сделать все как можно лучше - активный рост	2.5 Страх неудачи - критика других - критика самого себя - оставленное впечатление	2.6 Фитнес и здоровье - чувствовать себя здоровым - тонус мышц - красивое тело - чувство силы
2.7 Дружба, отношения - в своей группе - с другими спортсменами, знаменитостями	2.8 Успех, достижения - участие в важных соревнованиях - мечты	2.9 Материальная выгода - стипендии - путешествия - другие скидки
2.10 Известность - знакомые - узкий круг людей - вся страна	2.11 Страх, контроль - приказы тренера - контроль со стороны тренера	2.12 выступления на публике - ощущение народной любви - заинтересованность масс - гудящие трибуны
2.13 Гетеросексуальность - привлекательность для противоположного пола - востребованность	2.14 Независимость - быть индивидом - одиночные тренировки - помощь тренеру в составлении планов тренировок	2.15 «Семья» - команда заменяет семью - доверие к тренеру и товарищам по команде
2.16 Освобождение эмоций - освобождение чувств - оживление чувств - воспитание хладнокровия	2.17 «Сословие» - осознание значимости - уважение окружающих - демонстрация другим своей значимости	2.18 Самосознание - рост самосознания - понимание себя как отличного от других человека
2.19 Знание основ - Знание теории тренировки и техники вида спорта.		

**NB!**  
Внешняя мотивация действует путем осознания благ, что сопутствуют вынужденным напряженным усилиям

Мотивы категорий – как инструменты для удержания человека в спорте



**NB!**

**Вопросы для повторения:**

1. Какие теории объясняют появление зависимости от физической активности исходя из психологического аспекта?
2. Назовите категории мотивов в спорте (по *Gaaron*).
3. Опишите суть внешней мотивации.
4. Опишите суть внутренней мотивации.
5. Охарактеризуйте возможности повышения самооценки.

Blank lines for writing answers to the questions.