

© Высочина Н. Л.

УДК 796. 01:159. 9

Высочина Н. Л.

ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,

г. Киев, Украина

Изучение данных научной литературы по рассматриваемой проблеме и материалов собственного практического опыта работы со спортсменами высокого класса позволило сформулировать условия оптимизации психологической подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов на основе формирования у них состояния психологической готовности связано с наличием определенных личностных акмеологических детерминант. К ним относятся: подавление инстинкта самосохранения, выработка спортивной агрессии, повышение самооценки спортсмена до максимально высокого уровня, умение морально подавить соперника и др. Решение вышеперечисленных акмеологических проблем психологической подготовки спортсменов в олимпийском спорте и практическое внедрение в практику полученных результатов исследования позволит усовершенствовать состояние психологической готовности спортсменов и их результативность.

Ключевые слова: акмеология, психологическая готовность, олимпийский спорт.

Данная работа является фрагментом НИР «Повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов разрешенными средствами восстановления и стимуляции работоспособности», № гос. регистрации 0111U001731.

Введение. Существующие сегодня в области психологии направления формирования психологической готовности спортсменов в олимпийском спорте обуславливают стратегию психологической подготовки и факторы, влияющие на ее организацию. Они включают возросший объем тренировочных нагрузок, постоянно увеличивающийся уровень конкуренции, который сопровождается значительным эмоциональным напряжением спортсмена и повышенным уровнем ответственности, а также элементом везения, что связано с высокой плотностью результатов на крупных международных соревнованиях, где тысячные доли балла или секунды отделяют победителей от призеров. При этом наблюдается повышение влияния

психологических факторов, косвенно отражающих высокий уровень психической напряженности. Как следствие, возникают новые условия, методы и принципы подготовки спортсменов в активном взаимодействии с современными требованиями и уровнем развития олимпийского спорта. Особенно заметно это проявляется в спорте высших достижений, который является воплощением акме (от греч. акме – высшая степень чего-либо, цветущая сила) индивидуального физического и психического развития спортсмена [1].

Цель – определить основные направления формирования психологической готовности спортсменов в олимпийском спорте на основе акмеологического подхода.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показывает практика, на протяжении многих десятилетий психологическая подготовка спортсменов базировалась на основе теоретических выкладок из области общей психологии. С первого взгляда это логично и закономерно, однако, при ближайшем рассмотрении проблемы выясняется, что спорт формирует определенные личностные акмеологические детерминанты, развитие и поддержание которых в общей психологии является абсолютно недопустимым. К ним можно отнести подавление инстинкта самосохранения (особенно на уровне высших достижений, мировые рекорды не вписываются в рамки нормы), выработку спортивной агрессии, которая часто граничит с жестокостью (наиболее выражено проявляется в контактных видах спорта), повышение самооценки спортсмена до максимально высокого уровня, умение морально подавить соперника и др.

На сегодняшний день совершенно неисследованным остается вопрос произвольного управления спортсменом инстинктом самосохранения. Однако его актуальность возрастает с каждым днем, что связано с постоянно повышающимися нагрузками и уровнем рекордов в олимпийском спорте. Психологическое состояние спортсмена, который находится на этапе высших спортивных достижений или этапе

сохранения спортивного мастерства обусловлено высочайшим уровнем психической мобилизации и самоотдачи, бескомпромиссности и видения своего будущего успеха. Это состояние формируется в течение длительного времени и его можно отнести к одной из форм измененных состояний сознания, поскольку у спортсмена отсутствует чувство критичности в отношении понимания риска чрезмерных нагрузок для своего здоровья. Для поддержания такого психического состояния спортсменов на уровне подсознания производит подавление инстинкта самосохранения. На практике это может выражаться в повышенных тренировочных нагрузках, которые способствуют последующей гиперкомпенсации определенных физических функций. В большинстве случаев инстинкт самосохранения начинает срабатывать у спортсмена при выполнении интенсивной работы длительного характера, особенно у представителей циклических видов спорта. Это может быть появление болевых ощущений в мышцах, страха перед достижением рекордного результата, чувства неуверенности, боязнь соперника и др. Преодоление подобных моральных препятствий на первый взгляд кажется одной из фобий, присущих многим спортсменам. Но, рассматривая эту проблему глубже, мы сталкиваемся с пониманием, что все эти формы являются защитой психики спортсмена от перегрузок. В единоборствах и игровых видах спорта инстинкт самосохранения заставляет спортсмена избегать травм. Вместе с тем, спортсмену необходимо демонстрировать игровую активность, связанную с опасными ситуациями, что требует проявления смелости, а значит подавления страха и, как следствие, инстинкта самосохранения. Говоря о сложно-координационных видах спорта – прыжки в воду, фристайл, фигурное катание и др., где фактор риска и отсутствия страха не менее важен, у спортсменов наблюдается проявление инстинкта самосохранения в форме оборонительного рефлекса. Занятие вышеуказанными видами спорта предполагает выполнение сложных технических элементов, многие из которых часто приводят спортсменов к травмам. Преодоление страха получения травмы возможно только на основе подавления инстинкта самосохранения. Описанные психические паттерны (модели поведения и реагирования) основаны на соответствующих им физиологических механизмах. Страх вызывает сжатие мускулатуры тела, затруднение дыхания, учащенное сердцебиение, спазм сосудов, отток крови к конечностям, и, наоборот, при подавлении страха, вызванного инстинктом самосохранения, организм расслабляется, возникает ощущение тепла, силы и легкости движений (**табл.**).

По мнению В. Райха, на психическом уровне биологическое расширение воспринимается как удовольствие, а сжатие – как неприятное чувство. Если биологическое состояние колебания в том и другом направлении нарушается, если преобладает функция расширения или сжатия, то должно проявиться

Таблица

Проявление синдромов страха и удовольствия на уровне целостного организма (цит. по [3] с уточнениями и дополнениями автора)

Органы и функции организма	Синдром страха	Синдром удовольствия
сосуды кожи	спазмированы	расширены
частота сердечных сокращений	ускорена	ускорена/ замедлена
артериальное давление	повышено	понижено
зрачок	расширен	сужен
слюноотделение	уменьшено	увеличено
тонус мышц	повышен (вплоть до спазма и судороги)	нормальный/ сниженный

нарушение общего биологического равновесия, что ведет к изменению психического состояния [3].

Многим спортсменам высокого класса присущи чувства агрессивности, превосходства над соперниками, стремление подавить их, отсутствие чувства сострадания в спортивной борьбе. Эти качества способны привести к возникновению серьезных проблем как в отношениях с коллегами, так и в обычной жизни, что должно учитываться в процессе образования и воспитания спортсмена [2].

Для развития спортивной агрессии как составной части состояния оптимальной боевой готовности и предстартовой настройки на достижение успеха необходимо подобрать соответствующие индивидуальному психотипу спортсмена раздражители. Некоторые спортсмены сталкиваются с проблемой недостаточного уровня выраженности спортивной агрессии, что может быть результатом значительного преобладания процессов торможения над процессами возбуждения в их нервной системе (например, у флегматиков с низким уровнем нейротизма, или эмоциональной устойчивости, показатель агрессии, как правило, низкий), результатом воспитания, подавления негативных поведенческих реакций как нежелательных и др. В этом случае необходимо проведение тренировочных занятий со спортсменом, способствующих формированию у него умения произвольно контролировать эмоциональные реакции и создавать нужный настрой перед стартом, поскольку большинство проблем, с которыми спортсмены обращаются к спортивному психологу, связаны именно с регуляцией предстартовых состояний. Другая сторона проблемы управления спортивной агрессией связана с чрезмерной выраженностью этого качества, особенно, если спортсмен имеет высокий уровень эмоциональной неустойчивости и с трудом управляет своим психическим состоянием. В такой ситуации уровень агрессии не понижают, а используют одну из форм психологических защит – сублимацию, которая способствует накоплению негативного психического потенциала и созданию целенаправленной

мыслеформы, имеющей не разрушительный, а созидательный характер. Например, выполнение определенного технического элемента, достижение поставленной цели, места в соревновании, настройке против конкретного соперника.

Следующим важным качеством, характеризующим оптимальное психологическое состояние спортсмена, является высокий уровень самооценки. Замечено, что чем выше квалификация спортсмена и чем более высоких результатов он достиг в своей карьере, тем увереннее и свободнее он себя ведет. Высокая самооценка обеспечивает спортсмену устойчивую веру в достижение успеха, осознание своей моральной силы, волевых качеств в сочетании с развитыми функциональными возможностями организма, что создает мотивацию для победы над соперником. При этом высокая самооценка может сопровождаться и негативными составляющими характера: надменностью, эгоизмом, невниманием к чужим проблемам, резкостью в высказываниях по отношению к другим, пренебрежением чужим мнением. Часто это создает трудности в общении с коллегами, однако без наличия высокого или завышенного уровня самооценки выйти на уровень высших достижений спортсмену практически невозможно. Анализ проблемы самооценки в спорте требует рассмотрения элементов изучаемого феномена. Необходимо различать понятия самооценки и уровня притязаний, отражающего восприятие спортсменом сложности поставленной цели, или я-реального и я-идеального. Обе эти характеристики являются показателями отношения спортсмена к себе и своим возможностям. Предполагается, что и самооценка и уровень притязаний имеют прямую взаимосвязь с уровнем квалификации спортсмена. На сегодняшний день неисследованным только остается вопрос о том, что первично, высокая самооценка или достижение высоких спортивных результатов.

Кроме указанного выше, самооценка спортсмена высокого класса зависит также от его мировоззрения, воспитания и личностных особенностей. Амбиции спортсменов высокого класса часто негативно влияют на их взаимоотношения в семье, обществе, профессиональной деятельности, и могут

препятствовать развитию личности. Во многом это обусловлено подчинением образования и воспитания интересам спортивной подготовки, достижению успеха любыми средствами. При этом спортсмен обычно не учитывает важность реалистичного отношения к происходящему на данном этапе его карьеры, что может создать ему сложности в будущем. В результате еще во время активных занятий спортом у многих выдающихся спортсменов проявляются элементы односторонности развития, приводящие к неадекватным поступкам в обычных жизненных ситуациях – в отношениях в семье, с партнерами, соперниками, судьями, зрителями, представителями средств массовой информации, свидетельствующим об их психологической незрелости [2].

Среди отличительных личностных черт, характеризующих профессиональных спортсменов, выделяется такое психологическое качество, как умение морально подавить соперника. Во многих видах спорта, особенно в тех, где присутствует прямой зрительный контакт у спортсменов перед началом игры или боя, исход сражения может определить одна лишь сила взгляда. Известны случаи, когда соперники перед началом соревнований устраивают поединок глазами, например в боксе, что представляет собой своеобразный ритуал, показывающий сопернику насколько спортсмен психологически готов к сражению.

Выводы. Анализ литературных источников и систематизация научных данных показали, что к основным направлениям формирования психологической готовности спортсменов в олимпийском спорте относятся определенные личностные акмеологические детерминанты: подавление инстинкта самосохранения, выработка спортивной агрессии, повышение самооценки спортсмена до максимально высокого уровня, умение морально подавить соперника и др. Решение вышеперечисленных акмеологических проблем психологической подготовки спортсменов позволит оптимизировать результаты их соревновательной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на исследование акмеологических проблем психологической подготовки спортсменов разных типов двигательной активности.

Список литературы

1. Жукова О. Л. Акмеология физической культуры и спорта: Учеб. пособие / О. Л. Жукова. – Екатеринбург : ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2004. – 122 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 60–70.
3. Райх В. Анализ характера: пер. с англ. Е. Поле / В. Райх. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 528 с.
4. Bundzen P. Psychological Training of the Olympic Reserve: Advanced Practices / P. Bundzen, V. Balandin, V. Zagrantsev, L. -E. Unestahl // Youth – Science – Olympism. – М., 1998. – P. 66–58.
5. Gould D. Psychological characteristics and their development in Olympic champions / D. Gould, K. Dieffenbach, A. Moffett // J. Appl. Sport-Psychology. – 2002. – № 14 (3). – P. 172–204.
6. MacNamara A. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance: Identifying mental skills and behaviours / A. MacNamara, A. Button, D. Collins // The Sport Psychologist. – 2010. – № 24 (1). – P. 52–96.
7. Williams J. Applied sport psychology: personal growth to peak performance; 7 ed. / J. Williams, V. Krane. – McGraw-Hill, 2014. – 576 p.

УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГІЧНІ НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ**Височіна Н. Л.**

Резюме. Вивчення даних наукової літератури з даної проблеми і матеріалів власного практичного досвіду роботи зі спортсменами високого класу дозволило сформулювати умови оптимізації психологічної підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів на основі формування у них стану психологічної готовності пов'язано з наявністю певних особистісних акмеологічних детермінант. До них відносяться: придушення інстинкту самозбереження, вироблення спортивної агресії, підвищення самооцінки спортсмена до максимально високого рівня, вміння морально придушити суперника і ін. Рішення вищеперерахованих акмеологічних проблем психологічної підготовки спортсменів в олімпійському спорті та практичне впровадження в практику отриманих результатів дослідження дозволить удосконалити стан психологічної готовності спортсменів та їх результативність.

Ключові слова: акмеологія, психологічна готовність, олімпійський спорт.

UDC 796.01:159.9

The Psychological-Acmeological Directions of Formation of the Psychological Readiness of Sportsmen in the Contemporary Olympic Sport**Vysochina N. L.**

Abstract. The modern directions existing now in the field of sporting psychology, which consider the formation of the psychological readiness of sportsmen in the Olympic sport, underlie the strategy of a psychological training and factors affecting its organization. They include the high volume of training loads, permanently growing level of competition accompanying by the significant emotional stress of a sportsman and a high level of responsibility, and element of luck, which is related to the high density of results on large-scale international sports, where the thousandth shares of a point or one second separate the winner. In this case, the enhancement of the influence of psychological factors indirectly reflecting a high level of psychic stress is observed. As a result, there appear new conditions, methods, and principles of training of sportsmen in the intense interaction with modern requirements and the level of development of the Olympic sport. This is especially noticeable in the high achievement sport that is an embodiment of the acme (*ακμῆ* is a top or the highest degree of something in Greek) of the individual physical and psychic developments of a sportsman.

The study of the scientific literature on the problem under consideration and the own experience of the practical work with highly skilled sportsmen allow us to formulate the conditions of optimization of a psychological training of sportsmen in the Olympic sport. The enhancement of the efficiency of a competitive activity of sportsmen on the basis of the formation of the state of psychological readiness in them is related to the presence of definite personal acmeological determinants such as the suppression of the instinct of self-preservation, generation of a sporting aggression, enhancement of athlete's self-evaluation to the maximal high level, ability to morally repress a competitor, etc. The decision of the above-presented acmeological problems of the psychological training of sportsmen in the Olympic sport and the practical introduction of the obtained results will allow one to improve the state of psychological readiness of sportsmen and their effectiveness. The work is aimed at the determination of basic directions of the formation of the psychological readiness of sportsmen in the Olympic sport on the basis of the acmeological approach. At present, the question of the volitional control over the instinct of self-preservation by a sportsman remains completely unexplored. However, its urgency increases permanently, which is related to the increasing loads and the levels of records in the Olympic sport. The psychological state of a sportsman, who is at the stage of the highest sporting achievements or the stage of the preservation of a sporting skill, is determined by the highest level of psychic mobilization, self-sacrifice, sturdiness, and vision of the future success. Many highly skilled sportsmen possess the feeling of aggression, superiority over competitors, aspiration to suppress them, and absence of the feeling of compassion in the sporting struggle. These qualities can induce the serious problems in the relations with colleagues and in the customary life, which should be taken into account in the process of education and training of sportsmen. To develop the sporting aggression as a component of the state of optimum battle readiness and the prestarting adjustment to the attainment of a success, it is necessary to choose the appropriate irritants corresponding to sportsman's individual psychotype. Some sportsmen meet the problem of an insufficient level of expression of the sporting aggression, which can be a result of a significant dominance of the processes of inhibition over the processes of excitation in their nervous system (e. g., the phlegmatic persons with low level of neurotism or emotional stability have, as a rule, a low level of aggression), education, suppression of negative behavioral reactions as undesirable ones, etc. It is noticed that the higher the skill of a sportsman and the higher his/her results attained in the carrier, the more surely and freely he/she behaves himself/herself. For a sportsman, the high self-evaluation ensures the stable belief in the attainment of a success, awareness of his/her moral force, and volitional qualities in a combination with developed functional potentialities of organism, which creates the motivation for the victory over a competitor.

Keywords: acmeology, psychological readiness, Olympic sport.

Стаття надійшла 19.11.2015 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування