

УДК 159.9:796.01

**А.А. Гаврилович**

*ст. преподаватель каф. психологии*

*Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина*

e-mail: psihkaf@brsu.brest.by

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

*Представлена систематизация теоретических подходов к пониманию надежности в спортивной деятельности. Обсуждаются результаты исследования взаимосвязи компонентов психической надежности (соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости) спортсменов игровых видов спорта, осуществляемого в контексте изучения взаимосвязи социально-психологической совместимости и психической надежности в спортивной деятельности.*

### **Введение**

В настоящее время спорт можно рассматривать как высокоспецифичный вид деятельности в силу обилия факторов объективного и субъективного плана, оказывающих воздействие на спортсмена и его психические состояния. Анализ исследований, посвященных проблеме психических состояний в психологической науке, позволяет констатировать, что ее разработка связана прежде всего с именами отечественных ученых. Так, в одной из первых и значительных работ в данном направлении Н.Д. Левитов определяет психическое состояние как «целостную характеристику психической деятельности за определенный период времени, показывающую своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [1, с. 21]. В дальнейшем исследовании проблемы психических состояний человека занимались В.А. Ганзен, Е.П. Ильин, Л.В. Куликов, А.О. Прохоров, Ю.Е. Сосновикова, И.И. Чеснокова. В рамках психологии спорта эти вопросы анализировали А.В. Алексеев, В.В. Васильев, А.С. Егоров, Е.П. Ильин, А. Карстен, А.Н. Крестовников, Я.Б. Лехтман, А.Ц. Пуни, В.К. Сафонов, К.М. Смирнов, В.Ф. Спиридонов, Г.Б. Суворов, О.В. Черникова. Особое внимание в работах О.В. Дашкевич, Ф.П. Космолинского, В.Л. Марищука, Ю.Ю. Палайма, В.М. Писаренко, К.К. Платонова, Е.А. Плетницкого, В.В. Суворовой, М.С. Фидарова, О.В. Черниковой, Г.Х. Шингарова уделяется изучению отрицательных психических состояний (стресс, фрустрация, состояние напряженности, состояние психического пресыщения), влияющих на формирование нервно-психической неустойчивости как «свойства психики, характеризующегося широким диапазоном признаков неблагополучия в нервно-психической сфере, с повышением степени ее выраженности связывается высокий риск срыва нервно-психической деятельности под влиянием неблагоприятных факторов» [2, с. 41].

Системным подходом к анализу нервно-психической устойчивости в спорте выступает ее изучение в процессе обеспечения психической надежности спортсмена (Ю.М. Блудов, Л.Н. Данилина, А.А. Крылов, В.А. Плахтиенко, В.Л. Марищук, В.К. Са-

---

Научный руководитель – Ю.А. Коломейцев, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии управления Академии управления при Президенте Республики Беларусь

фонов, О.А. Сиротин, Н.А. Худадов). Значительная часть работ, в которых отмечается актуальность оценки психических состояний спортсменов в прогнозе успешности спортивной деятельности, направлена на исследование их готовности к соревнованиям и психической надежности – «сложного интегративного качества личности, обеспечивающего устойчивость основных психических механизмов в экстремальных условиях тренировки и соревнований» [3, с. 102].

Анализ литературы позволяет констатировать, что проблема надежности стала предметом научного изучения в середине XX в. Понятие «надежность» первоначально соотносилось с наиболее важными требованиями, предъявляемыми к техническим средствам деятельности, что обусловило ее глубокое изучение в рамках технических наук, позже – инженерной психологии. В дальнейшем проблема надежности активно исследовалась в рамках самых разных отраслей психологической науки, включая спортивную психологию (В.В. Давыдов, Т.Т. Джамгаров, Н.А. Худадов, А.В. Родионова).

Современная спортивная наука не предлагает единого подхода к пониманию надежности в спорте. В то же время обзор ее определений исследователями спортивной деятельности позволяет систематизировать их с учетом особенностей предмета исследования в следующие группы.

1. *Надежность как безотказное выступление* спортсменов (вне зависимости от вида спорта) на соревнованиях со стабильной результативностью в пределах заданного периода времени. При этом эффективность деятельности спортсмена рассматривается в качестве основного компонента надежности (А.Ф. Вендрих, В.М. Дьячков, Ю.Я. Киселев, В.Б. Коренберг, Л.П. Матвеев, Н.А. Худадов).

2. *Надежность как степень технической подготовленности и технической устойчивости* спортсменов различных видов спорта к воздействию «сбивающих» факторов соревнований, позволяющая ему выступать в конкретном соревновании не ниже заданного уровня (В.В. Давыдов, В.М. Дьячков, П.А. Жоров, Н.А. Худадов).

3. *Надежность как уровень профессионального мастерства*, который обуславливает уровень результативности деятельности спортсменов в сложных условиях соревнований (В.В. Давыдов, В.М. Дьячков, П.А. Жоров, Б.Б. Косов, Н.А. Худадов).

4. *Психическая надежность как комплексное состояние*, определяющее эффективность соревновательной активности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта (Ю.М. Блудов, Т.Т. Джамгаров, В.Э. Мильман, В.А. Плахтиенко). По мнению В.Э. Мильмана, Г.В. Ванева, О.М. Коваль, психическая надежность, являясь качественной характеристикой состояния общей надежности, отражает устойчивость функционирования психического механизма управления спортивной деятельностью. Б.Ф. Ломов, О.А. Конопкин, Б.Б. Косов рассматривают психическую надежность в качестве потенциальных резервов спортсмена.

Вместе с тем необходимо констатировать, что взаимосвязь психической надежности и межличностного взаимодействия в спорте изучена недостаточно. Анализ теоретико-эмпирических исследований в области спортивной психологии свидетельствует, что проблема межличностных отношений в спорте изучается в контексте развития взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен» (Т.В. Гомельская, Ю.А. Коломейцев, Б.Дж. Кретти, Р. Мартенс, И. Стейнер); социально-психологического климата (Б.А. Вяткин, Д. Гоулд, Е.Ю. Девяткина, А.Л. Журавлев, С. Кенани, Ю.А. Коломейцев, Л.В. Лихачев, Г.В. Ложкин, Ю.В. Луценко, М.А. Новиков, В.А. Пак, Р. Уэйнберг); межличностной совместимости, сплоченности, сработанности и взаимопонимания (Г.Д. Бабушкин, А.Л. Вавилов, В.И. Казьмин, Ю.А. Коломейцев, Р.Л. Кричевский, Л. Лазаревич, А.В. Мальчиков, В. Параносич, Н.В. Поздняк, А.В. Родионов, Ю.В. Сысоев, А.П. Травина). Особую актуальность проблема межличностных отношений приобретает в контексте изучения внутрикомандных взаимоотношений в спорте.

Так, авторитетный румынский спортивный психолог М. Эмпуран утверждает, что у игроков командных видов спорта, действующих сообща, должны быть выражены такие психологические качества, как эвристические способности, коммуникабельность, способность к сотрудничеству [4]. Немецкий психолог К. Kohl отмечает, что наличие противоречивых тенденций в поведении у спортсменов командных видов спорта, с одной стороны, это коллективный поиск путей достижения цели и объединение усилий ради запланированного результата; с другой – стремление руководить другими и «показать себя» зрителям [5].

В подходах к пониманию феномена совместимости, классификации и определению ее видов (уровней) мы полностью разделяем взгляды Ю.А. Коломейцева. Ученый, придерживаясь традиционной в отечественной психологии классификации видов совместимости (социальная, психологическая и психофизиологическая), в качестве интегрального предлагает вид социально-психологической совместимости как «единство взглядов и мнений на нормы и требования общества, одинаковые потребности и систему ценностей, синхронность психомоторных реакций, уровень возбуждения и торможения, сходство по таким личностным качествам, как экстра- интроверсия, синтония, мотивация, внимание, скорость переработки информации и т.д.» [6, с. 120].

Общей целью нашего исследования является анализ взаимосвязи социально-психологической совместимости, изучаемой нами с использованием шкалы-опросника «Атмосфера в группе» Ф. Фидлера (адаптирована Ю.Л. Ханиным), методики «Направленность личности» В. Смейкла и М. Кучера, методики «Мотивы спортивной деятельности» Е.А. Калинина, методики «Социометрия» (вариант, адаптированный к спортивной деятельности Ю.А. Коломейцевым), других методик [7], и психической надежности в спортивно-игровой деятельности. Предметом настоящего анализа выступают взаимосвязи компонентов психической надежности у спортсменов игровых видов спорта.

### **Организация и результаты исследования**

Эмпирическое исследование осуществлялось на базе факультета физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Выборку составили спортсмены игровых видов спорта профессионального уровня ( $n = 70$ ): футболисты дублирующего состава клуба «Динамо-Брест», волейболисты команды «Западный Буг», волейболистки команды «Прибужье», баскетболистки команды «ЦОР Виктория». Участие в исследовании было добровольным.

Для изучения психической надежности спортсменов была использована методика «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана. Ученый, определяя психическую надежность как «устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях», выделяет такие ее компоненты, как «соревновательная эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивационно-энергетический компонент, стабильность и помехоустойчивость» [8, с. 83]. Созданная им методика позволяет измерять выраженность у отдельного спортсмена каждого из указанных компонентов. Обработка первичных данных осуществлялась с помощью корреляционного анализа с использованием статистической программы SPSS (V. 16).

В результате были выделены следующие специфические взаимосвязи между компонентами психической надежности спортсменов игровых видов спорта.

1. Значимая положительная корреляция между выраженностью соревновательной эмоциональной устойчивости и уровнем саморегуляции ( $r = 0,318$ ,  $p \leq 0,01$ ). Эмоциональная устойчивость, выступая важнейшим условием достижения запланированного уровня эффективности психической и физической работоспособности в стрессовых условиях спортивных соревнований, является результатом длительного тренировочного процесса и серьезной системной работой над собой. Эмоциональная устойчи-

вость, определяющая самообладание, управление своими действиями, чувствами, переживаниями, поступками, обладание способностью сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях, напрямую зависит от достигнутого уровня саморегуляции, показателями которой выступают «умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе соревновательной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и т.д.» [8, с. 84]. Полученные нами результаты в полной мере соотносятся с данными, представленными в работах В.И. Моросановой, посвященных разработке различных аспектов проблемы саморегуляции личности. Автор отмечает, что именно саморегуляция обеспечивает мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения, способствует выработке гармоничного поведения. На ее основе развивается способность управлять своими эмоциональными состояниями сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с задачами [9].

2. Значимая положительная взаимосвязь между выраженностью мотивационно-энергетического компонента и соревновательной эмоциональной устойчивостью ( $r = 0,318$ ,  $p \leq 0,01$ ). Уровень соревновательной мотивации, отражающий состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной реализации спортсменом своих возможностей в ходе соревновательной борьбы, определяет адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления. Следовательно, в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности, когда физическое и психическое напряжение достигает пиковых значений, оптимальный уровень мотивации приобретает решающее значение в обеспечении необходимой эмоциональной устойчивости спортсмена. Полученные результаты соотносятся с содержанием законов оптимума мотивации Йеркса – Додсона.

3. Значимая положительная корреляция между выраженностью соревновательной эмоциональной устойчивости и стабильностью-помехоустойчивостью ( $r = 0,318$ ,  $p \leq 0,01$ ), т.е. спокойный эмоциональный фон выступления, трезвая и рациональная оценка спортсменом внешних событий и запланированной программы действий, оптимальная регуляция посредством эмоций энергетического потенциала в предстартовой ситуации и в ходе соревновательной борьбы обусловлены отсутствием спонтанных колебаний спортивной формы и техники спортсмена, его устойчивостью к воздействию разноплановых по механизму возникновения и степени трудности препятствий, сопутствующим спортивным соревнованиям. Например, в спортивно-игровой деятельности речь может идти о преодолении таких внешних препятствий, как неожиданность реакции болельщиков, непредсказуемость тактических замыслов соперника, ошибочность собственных или командных действий. Совершенно не случайно в работах А.Ц. Пуни акцентируется такое направление предсоревновательной подготовки спортсмена, как специальная подготовка к встрече с соревновательными помехами и упражнение в их преодолении.

### **Заключение**

Результаты теоретического анализа позволяют зафиксировать определенную неоднозначность понятия «психическая надежность», которое, на наш взгляд, можно трактовать и как некоторый итог функционирования целостной системы саморегуляции в условиях спортивной деятельности, и как приобретаемое системное качество личности спортсмена, проявляющееся в особом взаимодействии эмоциональных, мотивационных, волевых и других параметров, в комплексе обеспечивающих психическую устойчивость спортсмена. Как и любое личностное качество, психическая надежность формируется и проявляется в пространстве межличностных отношений. Поэтому более де-

тальное изучение параметров социально-психологической совместимости в спортивной команде позволит в дальнейшем определить наиболее благоприятные условия для практической реализации надежности спортивной деятельности.

Полученные эмпирические данные свидетельствуют о наличии статистически достоверных взаимосвязей эмоциональной устойчивости со всеми другими компонентами психической надежности (саморегуляцией, мотивационно-энергетическим компонентом и стабильностью-помехоустойчивостью). По мнению В.Э. Мильмана, совокупность данных компонентов задает объем понятия «психическая надежность». Однако «поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу... эмоциональная устойчивость часто трактуется широко, как психическая устойчивость в целом (Л.М. Абонин, П.Б. Зильберман, О.А. Сиротин)» [10, с. 29]. Думается, что обе трактовки не противоречат друг другу. Полученные эмпирические результаты позволяют утверждать, что эмоциональную устойчивость можно считать системообразующим компонентом психической надежности у спортсменов игровых видов спорта.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 343 с.
2. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
3. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / Л. Г. Уляева [и др.] ; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М. : П. Ю. Мархотин, 2014. – 236 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Совет. спорт, 2003. – 464 с.
5. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте : пер. с англ. / Б. Д. Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
6. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск : БГПУ, 2004. – 292 с.
7. Гаврилович, А. А. Совместимость как показатель межличностных отношений в спортивной команде и эффективности ее деятельности / А. А. Гаврилович // Исторические и психолого-педагогические науки : сб. науч. ст. : в 3 ч. – Минск, 2017. – Ч. 3. – С. 64–70.
8. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук [и др.]. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с.
9. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М. : Ин-т психологии РАН, 2007. – 213 с.
10. Мильман, В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Мильман // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 24–46.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 05.11.2018

### **Gavrilovich A.A. Interrelationship Between Psychical Reliability Components of Athletes in Playing Sports**

*The article presents a systematization of theoretical approaches to understanding of reliability in sports activity. The research results of interrelationship between psychical reliability components of athletes in playing sports (competitive emotional stability, self-regulation, motivational and energy component, stability, noise immunity) carried out in the context of studying of interrelationship between social and psychological compatibility and psychical reliability in sports activity are discussed.*