

А. Е. Панкратов

Функции образных представлений при решении проблемных ситуаций на предсоревновательном этапе спортивной деятельности

Статья посвящена анализу функций образных представлений, используемых спортсменами в целях повышения эффективности спортивной деятельности. В основе решения проблемных ситуаций, возникающих на предсоревновательном этапе спортивной деятельности, лежит порождение мотивационных и когнитивных образов.

Ключевые слова: проблемные ситуации, предстартовые состояния, механизм восполнения дефицита побуждения к действию, типы личностной направленности, когнитивные образы, мотивационные образы.

A. E. Pankratov

Functions of Figurative Ideas at Solving Problematic Situations at a Precompetitive Stage of the Sport Activity

The article is dedicated to the analysis of the functions of figurative ideas used by athletes with the purpose to increase effectiveness of the sport activity. At the basis of the solution of problematic situations which appear at the precompetitive stage of the sport activity, there is a creation of motivational and cognitive means.

Key words: problematic situations, pre-start conditions, a mechanism to complete motivation deficit to action, types of personal orientation, cognitive images, motivational images.

Раскрытие механизмов решения проблемных спортивных ситуаций является важной теоретической и практической проблемой, связанной с формированием личности спортсменов и с обеспечением всесторонней подготовленности их к борьбе за высокие спортивные достижения в экстремальных условиях соревнований.

Специфика принятия решений в спортивных ситуациях исследовалась в работах С. В. Малиновского, Ю. М. Портнова, А. В. Родионова, А. П. Стрижака, Б. Н. Шустина и др. [7]. Под спортивной ситуацией понимается обстановка, совокупность условий, обстоятельств, детерминирующих тот или иной характер протекания спортивной деятельности. В *типовой ситуации* деятельность спортсмена или команды протекает в организованной сфере известных им обстоятельств. В спортивной деятельности при решении сходных по сложности оперативных задач спортсменом используется некоторый постоянный набор приемов и способов действий. В общем виде принятие решения о необходимости преодоления складывающейся спортивной ситуации составляет цепь последовательных интеллектуальных операций, осмысленных спортсменом. В первую очередь сюда входят: постановка задачи (план ведения игры, сведения

о сопернике и партнерах), понимание задачи (своей и партнеров), а также границ действия, оценка условий игры. Указанный процесс решения складывающейся спортивной ситуации меняется, когда ситуация принимает проблемный характер и становится проблемной.

Проблемные ситуации имеют специфическую структуру и конфигурацию, когда с появлением нового, неожиданного элемента по ходу подготовки к соревнованию или соревнования от спортсмена требуется принятие важных решений в связи с выбором стратегии или тактики решения, а также средств и способов достижения цели. На предсоревновательном этапе среди проблемных ситуаций можно выделить следующие: предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты; конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье; положение фаворита перед соревнованиями; плохой сон за день или за несколько дней до старта; плохое оснащение соревнований; завышенные требования; длительный переезд к месту соревнований; незнакомый противник; противник, встреча с которым в прошлом завершилась поражением.

Опасность условий и факторов проблемной ситуации оценивается спортсменом по интен-

сивности и времени их воздействия, степени неопределенности, а также в зависимости от собственных ресурсов для их преодоления [1]. В связи с этим специалисты определяют следующую последовательность решения проблемной ситуации: найти и сформулировать (осознать) задачу; представить ход решения в общем виде; расчленив задачу на более частные ходы; выбрать наиболее оптимальный вариант.

Такая последовательность этапов решения проблемной ситуации возможна при наличии у спортсмена оптимального психического состояния и волевой активности личности. Психологический анализ предстартовых состояний проведен в работах Г. М. Гагаевой, Ф. Генова, А. Ц. Пуни, А. В. Родионова, О. А. Черниковой [7]. Эти состояния возникают за более или менее продолжительный отрезок времени до старта соревнований, отражая оценочное отношение спортсмена к соревнованию. Выявлены четыре основных типа предстартовых состояний: «боевая готовность», «стартовая лихорадка» и «апатия», «состояние самоуспокоенности». К неблагоприятным предстартовым эмоциональным состояниям относятся состояния «стартовой лихорадки», «стартовой апатии» и «самоуспокоенности». Установлено, что эти состояния качественно отличаются от состояния «боевой готовности» и приводят к снижению результативности соревновательных действий.

Нейтрализация неблагоприятных психических состояний, возникающих у спортсменов в предстартовый период при решении проблемных ситуаций, связана с механизмом волевой регуляции. В работе В. А. Иванникова утверждается что необходимость в волевой активности возникает у субъекта при следующих условиях: 1) когда субъект порождает волевые действия, осознанно принимаемые им к исполнению, но лишенные достаточной мотивации (обратная задача – порождение неприемлемых действий); 2) когда ему предстоит сделать выбор из одинаково привлекательных мотивов, целей, действий, желаний; 3) когда субъект применяет намеренную осознанную регуляцию исполнительных действий и различных психических процессов [5]. При решении вышеперечисленных проблемных ситуаций на предсоревновательном этапе спортивной деятельности спортсмен испытывает дефицит побуждения к действию, что приводит к психическим состояниям «апатии» или «самоуспокоенности».

Согласно подходу В. А. Иванникова, главным механизмом волевой регуляции является намеренное осознанное изменение смысла действия или создание нового, дополнительного смысла действия. Существует несколько способов работы этого механизма. Первый способ заключается в намеренной переоценке значимости мотива: слабая привлекательность мотива для человека затрудняет процесс смыслообразования, наличие значимого мотива – ускоряет его. Второй способ изменения смысла действия или создания дополнительного смысла состоит в изменении роли или позиции человека в коллективе. Третий способ основан на использовании предвидений (прогнозов, представлений) и переживаний последствий своих действий (или отказов от них). Четвертый способ характеризуется объединением заданного и принятого к исполнению действия с новыми, значимыми для этого человека мотивами (игровыми, исследовательскими, мотивами долга, чести и пр.). Пятый способ предполагает связывание заданного действия с возможностью свободного времяпровождения после его завершения. Шестой способ обеспечивает новый смысл действия через включение заданного действия как части в другое, более широкое по содержанию и более значимое для человека. Седьмой способ заключается в обращении к символам, ритуалам, к другим людям за поддержкой. Восьмой способ предполагает подкрепление действий клятвами и обещаниями другим людям и Богу, сравнение себя с героями (реальными и литературными), самоодобрение и самоприказание, самоприказы [5].

Перечисленные способы изменения смысла действия отражают как общепсихологические, так и социально-психологические индивидуальные особенности личности, изучение которых предполагает учет психолого-возрастных особенностей. Из перечисленных В. А. Иванниковым восьми способов реализации осознанного изменения смысла действия и обозначенный им как второй способ (изменение роли или позиции человека в коллективе) мы исследовали на группе спортсменов, занимающихся спортивным каратэ [6]. В эмпирической части исследования принимали участие 60 воспитанников спортивной школы, группы спортивного совершенствования, юноши в возрасте 16–18 лет, занимающиеся спортивным каратэ в МОУ ДОД ДЮСШ г. Ярославля. Для определения выраженности тенденции к изменению позиции в коллективе

использовалась методика определения доминирующей личностной направленности подростка И. Д. Егорычевой [4]. Методика позволяет определить следующие типы направленности: 1) гуманистическая направленность (с альтруистической или индивидуалистической акцентуацией); 2) эгоистическая направленность (с альтруистической или индивидуалистической акцентуацией); 3) социоцентрическая направленность (с конформистской или самоуничижительной акцентуацией); 4) негативистская (с мизантропической или самоуничижительной акцентуацией). Были получены следующие эмпирические данные: гуманистический тип (с альтруистической акцентуацией) продемонстрировали 16,7 % испытуемых; гуманистический тип (с индивидуалистической акцентуацией) – 38,3 %; эгоцентрический тип (с эгоистической акцентуацией) – 8,3 %; эгоцентрический тип (с индивидуалистической акцентуацией) – 13,3 %; социоцентрический тип (с конформной акцентуацией) – 16,6 %; социоцентрический тип (с самоуничижительной акцентуацией) – 6,6 % испытуемых.

Исследование показало, что большая часть юных спортсменов демонстрирует гуманистический тип направленности – 33 человека (55 % выборки); социоцентрическим типом направленности – 14 человек (23,4 % выборки). Отметим, что 23 человека или 38,3 % выборки обладают гуманистической направленностью с индивидуалистической акцентуацией личности. Это такая направленность, при которой личность стремится занять позицию относительной автономии, стремится к признанию обществом ее значительных прав в нем, ее личной ценности. Большей ценностью для личности с такой направленностью является она сама, ее потребности, интересы. Ее поведение определяет стремление к самореализации и самоутверждению в самых различных социальных ролях и социальных ситуациях. Личность не игнорирует общество, напротив, общество для нее является очень значимым, так как именно в нем она стремится занять позицию, соответствующую ее уровню притязаний. Преобладание этого типа направленности личности в выборке наших испытуемых мы объясняем спецификой спортивного каратэ, где важны индивидуальные умения, личная ответственность за результат. Для спортсмена с таким типом направленности очень важно признание обществом его личной значимости, ценности, неповторимости.

Эгоцентрическим типом направленности обладают 13 человек (21,6 % выборки). Эгоцентрическая направленность – это такой тип направленности, при котором личность находится в центре внимания самой себя, вся ее активность сосредоточена на самой себе, собственных интересах, проблемах, личность стремится к признанию обществом ее абсолютных прав в нем, ее особой ценности для него. Спортсмен с таким типом направленности, принимая себя, часто недостаточно критично оценивает особенности своей личности. Свои взгляды, интересы, убеждения, личностные качества он считает достойными уважения, однако при этом он убежден, что далеко не каждый из окружающих достоин такого же отношения. Он стремится брать и как можно больше от команды, игнорируя потребности, интересы других людей.

Основной характеристики эгоцентрической направленности с индивидуалистической акцентуацией (8 человек или 13,3 % выборки) является общая характеристика эгоцентрической направленности, однако отношение спортсмена к команде характеризуется меньшей жесткостью и нетерпимостью. Нельзя сказать, что ему безынтересна команда, что он абсолютно отвергает ее ценность, пренебрегает ею, но для него важнее он сам, возможность проявить, выделить себя, при этом ценность команды определяется тем, насколько она может дать возможность спортсмену проявить свои способности, способствует его самоутверждению. В дополнение к характеристике эгоцентрической направленности, данной выше, следует добавить, что спортсмены с эгоцентрической направленностью (с эгоистической акцентуацией) полностью центрируются на себе. Такой тип направленности проявили 5 спортсменов (8,3 % выборки). Они не просто более критично и требовательно подходят к оценке окружающих, их интересов, поступков, суждений, но считают свои мнения, убеждения, интересы единственными заслуживающими внимания. Важно то, что самоутверждение спортсмена с таким типом направленности происходит не за счет повышения собственной значимости, а за счет снижения ценности и значимости других.

Главной особенностью спортсмена с социоцентрической направленностью является то, что спортсмен не приемлет себя. Такой тип направленности продемонстрировали 14 спортсменов (23,4 % выборки). Сравнивая себя с другими спортсменами, они неизменно находят нечто

положительное у них и отсутствие этого или нечто отрицательное у себя. По отношению к себе это вызывает скорее досаду или самоуничижительные чувства, по отношению к окружающим – зависть или пиетет.

У спортсменов с социоцентрической направленностью с конформистской акцентуацией (10 человек или 16,7 % выборки) чувство собственной незначительности как личности для себя самого и для окружающих проявляется в конформистской позиции личности. Человек подстраивается под позицию большинства или референтной группы, изменяет (в соответствии с ними, первоначально) иные собственные позиции и установки. Далеко не всегда это «подстраивание» и «изменение» носит внутренний характер: зачастую спортсмен принимает позицию окружающих, внутренне не соглашаясь с ней, не оценивая ее как более обоснованную и объективную, чем его собственная. Он идет на это с целью разрешения осознанного конфликта между личным и групповым мнением. В любом случае, ценность собственной личности, по сравнению с другими, – значительно ниже. У спортсменов с социоцентрической направленностью с самоуничижительной акцентуацией (4 человека или 6,7 % выборки) осознание своей незначительности как личности приобретает характер самоуничижительный. Осознание спортсменом собственной ничтожности, соответствующее отношение сверстников могут быть крайне мучительны для него, но изменить ситуацию, отношение к себе окружающих невероятно сложно. В поведении – все та же конформистская позиция, но при этом типе она приобретает уродливые, порой гротескные формы. В компании с такими людьми не считаются, порой их вообще не считают «за людей».

Таким образом, в условиях дефицита побуждения к действию при решении проблемных ситуаций спортивной деятельности осознанное изменение роли или позиции спортсмена в команде можно использовать при создании мотивационных образов, являющихся инструментом волевой регуляции спортсменов данной возрастной группы. Выявленные типы личностной направленности у спортсменов-подростков позволяют проводить индивидуальную психолого-педагогическую работу с ними на предсоревновательном этапе спортивной деятельности.

Среди способов восполнения дефицита побуждения к действию спортсмен может также использовать свое воображение, придумывая вымышленные ситуации, помогающие ему изменить смысл действий.

В настоящее время имеется более 200 научных работ, посвященных эффективности использования воображения в разноплановой психологической подготовке спортсменов [2]. Авторы употребляют множество синонимичных терминов: моторный образ, умственный образ, двигательный образ, мысленная тренировка, образное повторение, визуализация, кинестетический образ, зрительно-моторное повторение поведения и др.

Для решения проблемных ситуаций, связанных с наличием у спортсмена дефицита побуждения к действию на предсоревновательном этапе спортивной деятельности в качестве основы может быть использована модель использования мысленных образов, предложенная К. Мартином, С. Морицем и С. Холлом [8]. За основу модели взято выделение двух функций образных представлений спортсменов: когнитивной и мотивационной, каждая из которых, в свою очередь, реализуется на двух уровнях – общем и специальном. К. Мартин, С. Мориц и С. Холл выделяют пять различных видов умственных образов, используемых спортсменами: 1) когнитивные общие образы (КО); 2) когнитивные специальные (КС); 3) мотивационные специальные (МС); 4) мотивационные общие активизирующие (МО-А); 5) мотивационные общие регулирующие (МО-Р). Согласно этой модели, используемые спортсменом в различных спортивных ситуациях образы должны соответствовать желаемому результату. Мотивационные образы используются спортсменами в целях повышения эффективности деятельности, а когнитивные – в качестве тренировочного метода для улучшения специальных навыков. Когнитивные общие образы (КО) направлены на мысленную проработку обобщенных поведенческих стратегий, например, для того, чтобы представить каждый соревновательный этап; когнитивные специальные образы (КС) используются спортсменом в целях обучения новым движениям для того, чтобы представить их идеальное исполнение. Мотивационные общие активизирующие образы (МО-А) связаны с активизацией и регуляцией эмоциональных состояний, например, регуляцией тревоги, когда спортсмен представляет себя собранным в

сложных, напряженных ситуациях. Мотивационные общие регулирующие образы (МО-Р) связаны с процессами контроля и концентрации, они помогают повысить самоэффективность и психологическую устойчивость спортсмена, например, представить, как он демонстрирует своим соперникам уверенность, непоколебимость.

Возникает вопрос, какие образы: мотивационные или когнитивные, – используют спортсмены с более развитым воображением? Ответ на него получили А. Н. Веракса и А. Е. Горювая в своем исследовании, показавшем, что у юных спортсменов (8 лет) преобладают мотивационные образы, а спортсмены 10 и 14 лет используют как мотивационные, так и когнитивные образы [3]. Кроме того, в ходе исследования была обнаружена корреляционная зависимость между использованием соответствующих возрасту мысленных образов и результативностью спортивной деятельности: чем более развито воображение спортсменов и чем чаще они используют образы, тем успешнее выполнение ими двигательных тестов.

Эти эмпирические данные позволяют утверждать, что в процессе психологической подготовки начинающих спортсменов с использованием мысленной тренировки типы используемых образов (мотивационных или когнитивных) должны варьироваться в зависимости от возраста ребенка и его индивидуальных личностных особенностей.

Библиографический список:

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ. – 2006. – 528 с.
2. Веракса, А. Н. Вопросы применения знакового и символического отражения в спорте // Культурно-историческая психология [Текст] / А. Н. Веракса. – 2009. – № 4. – С. 76–83.
3. Веракса, А. Н., Горювая, А. Е. Влияние воображения на результаты спортивной деятельности начинающих футболистов [Текст] / А. Н. Веракса, А. Е. Горювая // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 1 (3). – С. 97–102.
4. Егорычева, И. Д. Личностная направленность подростка и метод ее диагностики [Текст] / И. Д. Егорычева // Мир психологии. – 1999. – № 1. – С. 264–277.
5. Иванников, В. А. Воля [Текст] / В. А. Иванников // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 1 (3). – С. 97–102.
6. Панкратов, А. Е. Индивидуальные стили саморегуляции и волевой активности у спортсменов [Текст] : дипломная работа / А. Е. Панкратов. – Ярославль. – 2010.
7. Психология деятельности в экстремальных условиях [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов, А. В. Родионов и др. ; под ред. А. Н. Блеера. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.
8. Martin, K. A., Moritz, S. E., Hall, C. R., Imagery use in sport: A literature review and applied model // The Sport Psychologist. – 1999 – №13. – P.245-268.