

Лекция 8.

**ТЕМА: ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

- План:**
- 1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности**
  - 2. Формирование и развитие личности спортсмена**
  - 3. Определение структуры личности спортсмена**
  - 4. Профессиональная адаптация в спорте**

**1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности**

Личность – понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. В понятие «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

Итак, *личность* – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные Поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Способности – индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

Темперамент – качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

Характер – качества, определяющие поступки человека в отношении других людей.

Волевые качества – специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

Эмоции и м о т и в а ц и я – переживания и побуждения к деятельности.

Социальные у с т а н о в к и – убеждения и отношения людей.

Психология личности, как известно, соотносится с учением о *способностях*, типах *темперамента* и их свойствах, типологии *характеров* и их формировании, теории *воли* и волевой регуляции поведения и развития воли у человека, психологической теории *эмоций* и роли эмоций в жизни человека, психологической теории *мотивации* и мотивах деятельности.

Что же такое *личность* в спорте?

Как любая частная ветвь науки опирается в своих изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной мысли, теории и практики, так и в решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом.

Личность – продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет

определенные функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К. К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности:

- 1) социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
- 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности);
- 3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);
- 4) индивидуальные особенности различных психических процессов.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, — все это качества личности, характеризующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обуславливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить:

- а) направленность;
- б) особенности взаимодействия с окружающим миром;
- в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности;
- г) эмоционально-волевую динамику;
- д) уровень интеграции различных свойств личности.

Характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности.

Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении:

- 1) к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, симпатия и др.);
- 2) к своим видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность);
- 3) к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам);
- 4) к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самолюбие);
- 5) к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность).

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха

или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

## 2. Формирование и развитие личности спортсмена

Аспекты ее формирования личности спортсмена представлены на схеме 1.

Схема 1

### Аспекты формирования личности спортсмена



Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека. Но эти возможности остаются только возможностями, если не реализовывать их путем соответственно направленной деятельности. На современном этапе развития науки

существует понятие «общее направление воспитания в физической культуре и спорте».

**Формирование идейных основ поведения, этических норм и навыков.** Эти задачи предусматривают:

- формирование нравственного сознания, идейной убежденности и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали;
- воспитание моральных чувств, характерных для передовых членов общества и мирового сообщества (любви к Родине, чувств дружбы, товарищества, коллективизма, общественного долга, миролюбия, гуманизма);
- формирование нравственного опыта, твердых привычек соблюдать этические нормы;
- развитие навыков общественно оправданного поведения, в том числе и конкретных норм спортивной этики.

**Интеллектуальное воспитание.** В задачи умственного воспитания входят:

- обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта, систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;
- развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании.

**Эстетическое воспитание.** Задачи состоят в том, чтобы:

- воспитывать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;
- формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству;
- формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности;
- вырабатывать активную позицию в утверждении прекрасного и непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

**Воспитание воли.** Известно, что воля есть внутренний источник деятельных проявлений человека и регулятор его активности. Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе физического воспитания, состоят в том, чтобы обеспечить:

- формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности;
- всестороннее развитие волевых качеств, необходимых в каждом виде деятельности (целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость);
- формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики.

Таким образом, воспитанию личности спортсмена мы должны уделять огромное внимание.

### **3. Определение структуры личности спортсмена**

Практический опыт работы со спортсменами высокого класса и изучение существующей литературы по данной проблеме явились основой для

создания нами карты личности спортсмена. Согласно этой карте, структура личности спортсмена включает социально-психологическую, психологическую, профессиональную и медико-биологическую подструктуры (Таблица 1).

В каждую подструктуру входит несколько групп качеств. Группа: качеств, в свою очередь, состоит из отдельных качеств, умений и навыков. Таким образом, структура личности спортсмена, состоящая из четырех подструктур, составляет многоуровневую иерархическую систему. Самый высший уровень структуры – социальный, определяющий мировоззренческую зрелость, нравственные и моральные качества и побудительные мотивы деятельности. Этот уровень оказывает решающее влияние на все нижележащие подструктуры.

Количественную оценку каждого из включаемых в данную структуру качеств тренеры в своей практической работе могут проводить в условной девятибалльной шкале, используя представленную выше методику двухступенчатого тройного деления. В связи с тем что социально-психологическая подструктура с трудом поддается квалификации, ее оценка предполагает особенно внимательное, глубоко критичное обобщение результатов достаточно длительного наблюдения в реальной деятельности и, прежде всего, в сложных, экстремальных ситуациях. В данной работе предполагается также коррекция выставляемых оценок, что связано с динамикой качеств и навыков по ходу тренировок и соревновательной деятельности, с учетом их периодов.

**Таблица 1. Компоненты структуры потенциальной ценности личности спортсмена**

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
1	2	3
I. Социально-психологическая	Отношение к себе	Правдивость, честность Самокритичность Требовательность к себе Общительность, отзывчивость Дружелюбие Чувство собственного достоинства Дисциплинированность
	Отношение к обществу	Готовность прийти на помощь Организаторские способности Оптимальный конформизм
	Отношение к труду	Трудолюбие и интенсивность труда Аккуратность в труде Ответственность

	Интересы	Интерес к спорту Интерес к своему виду спорта Интерес к медико-биологическим вопросам физической культуры и спорта Широта интересов Глубина интересов Устойчивость интересов
	Способности	Двигательные Сенсорные Сенсомоторные (психомоторные) Спортивная одаренность
	Интеллект	Активность мышления Самостоятельность Логичность мышления Умственные качества
II. Психологическая	Психофизиологические качества	Внимание (объем, распределение, концентрация, переключаемость, устойчивость) Память (краткосрочная, долгосрочная, оперативная) Мышление (логическое, творческое, активное, самостоятельное)
	Эмоциональная сфера	Отсутствие повышенной нервозности Осторожность Эмоциональная устойчивость Тревожность Фрустрация Эмоциональная возбудимость Эмоционально-моторная устойчивость Стеничность эмоций
	Волевые качества	Самообладание Настойчивость Решительность Умение мобилизовать свои резервы
	Состояние анализаторов и их взаимодействие	Абсолютный порог Дифференцировочный порог Взаимодействие двигательного и зрительного анализаторов

		Чувствительность вестибулярного анализатора
	Психомоторика	Скорость простых сенсомоторных реакций Скорость реакций с выбором Антиципация Умение работать в оптимальном темпе
III. Профессиональная (спортивного мастерства)	Спортивный результат	Наивысшее спортивное достижение Наивысшее достижение в текущем сезоне Способность превышать в соревнованиях тренировочный результат Частота срывов на ответственных состязаниях Стабильность результатов, опыт соревнований Динамика результатов за годы тренировок
	Техническое мастерство	Арсенал технических приемов Техника на фоне утомления Арсенал технических приемов в условиях стресса
	Тактическое мастерство	Умение строить программы действий Умение реализовать намеченную программу действий Умение сочетать простые действия со сложными Умение быстро перестроить свою деятельность Умение не теряться в сложной обстановке
	Специальная физическая подготовленность	Состояние специальных физических качеств Объем тренировочных нагрузок Объем соревновательных нагрузок
	Восстанавливаемость	Способность восстанавливаться во время соревнований Способность восстанавливаться между

		соревнованиями Способность восстанавливаться после напряженного сезона
IV. Медико-биологическая (спортивных возможностей)	Анатомо-морфологические	Росто-весовой показатель Силовой индекс Жировая масса Рост Вес
	Физические качества	Выносливость: общая, силовая, скоростная, скоростно-силовая, статическая Скорость Сила Ловкость
	Тип ВНД	Сила возбуждательных процессов Сила тормозных процессов Уравновешенность нервных процессов Подвижность возбуждения и торможения
	Компоненты оценки здоровья	Острые и хронические заболевания Острые и хронические травмы Обращаемость к врачам (жалобы) Трудотерапия Способность переносить большие нагрузки
	Функциональные показатели энергетики (кардио-респираторной системы)	Аэробная работоспособность (PWC-170) Анаэробная работоспособность ЧСС в покое ЧСС и другие функции после работы максимальной интенсивности ЧСС после работы субмаксимальной интенсивности ЧСС после работы большой интенсивности

В остальных подструктурах (психологической, профессиональной, медико-биологической) шкалы таблицы позволяют подойти к оценкам качеств более дифференцированно. Предлагаемые оценочные шкалы не исключают, а, наоборот, предполагают творческий подход к оценке

конкретных школьников и обязательную ее коррекцию применительно к тому или иному виду спорта или периоду спортивной деятельности и т. п.

#### 4. Профессиональная адаптация в спорте

Профессиональная адаптация в спорте, как и в других видах профессионального труда, характеризуется этапами становления квалификации специалиста, начиная с периода знакомства с особенностями спортивной деятельности и занятий в организациях детского и юношеского спорта.

**Профессиональная адаптация в спорте** – это процесс приспособления личности к целям, ценностям, правилам и нормам, а также условиям спортивной деятельности в результате взаимодействия с окружающей средой.

Адаптационные процессы такого плана имеют некоторые специфические особенности.

Главной особенностью профессиональной адаптации в спорте является то, что начальный этап относится к достаточно раннему возрастному периоду. Естественно, что в разных видах спорта существуют свои возрастные критерии отбора, но в любом случае первый адаптационный этап можно определить возрастными рамками от 6 до 12 лет. При этом дети уже проявляют отношение к спорту как к *потенциально возможному виду своей будущей профессиональной деятельности*. Неслучайно в системе спортивного образования детские школы занимают ведущее положение в аспекте профессиональной ориентации. Именно здесь осуществляется прогнозирование и отбор спортсменов, способных к значительным спортивным достижениям. Так, в юношеском возрасте человек, занимающийся спортом, уже определяется как спортсмен довольно высокой квалификации. Это характерно для большинства видов спортивной специализации.

Значимой особенностью профессиональной адаптации в спорте следует считать факт достаточно широкого диапазона периода высокого профессионализма – возрастная категория от 15 до 35 лет. Хотя в некоторых видах спорта возраст спортсмена 17 лет является критическим для высокого результата. Такой спортсмен считается «ветераном».

Однако профессиональную адаптацию в спорте не следует объединять с понятием о «периоде активной спортивной практики». Очевидно, что не менее значимую социальную пользу субъект спортивной деятельности способен принести в роли специалиста по физической культуре и спорту (тренер, педагог, инструктор).

В целом процесс адаптации связан со стремлением субъекта деятельности к равновесию внутреннего и внешнего мира через механизмы *аккомодации* и *ассимиляции*. Поэтому еще одна особенность адаптации в спорте связана с ее направленностью на решение проблем *приспособления к условиям тренировочной и соревновательной деятельности*. В процессе активного занятия спортом субъект получает возможность стать спортсменом-профессионалом. В ходе предпрофильного, профильного обучения, а также в результате получения профессионального образования он приобретает статус специалиста по физической культуре и спорту, который призван обеспечивать качество занятий физическими упражнениями других людей, спортсменов нового поколения.

Практический опыт показывает, что, хотя указанные области профессиональной адаптации в спорте (активная спортивная практика и деятельность тренера, педагога

или другого специалиста физической культуры и спорта) обладают разным содержанием условий труда, они должны интегрироваться в единый образовательный процесс подготовки профессионала.

При этом наиболее эффективно реализуются самоопределение, профессиональный выбор, построение профессионального плана и перспектив, карьера.

Профессиональная адаптация в спорте включает в себя ряд специфических процессов достижения профессионализма. К ним относятся следующие виды деятельности: физкультурно-спортивная ориентационная; тренировочная; соревновательная; педагогическая.

Эти процессы составляют основу профессиональной социализации в спорте, которая определяется этапами: 1) развития субъекта профессиональной деятельности; 2) спортивной квалификации в избранном виде спорта; 3) профессиональной специализации; 4) окончания профессиональной деятельности.

На первом этапе происходит *знакомство с основами спортивной деятельности и профессиональная ориентация*. Главным условием этого этапа является включенность детей в ролевые игры и игры по правилам. Мотивация будущего спортсмена первоначально опирается на потребность в движении, хотя она не может определять направленность субъекта на сознательное отношение к физическим упражнениям как средствам профессиональной социализации. Однако факт проявления двигательной и познавательной активности в подвижных играх свидетельствует о причастности каждого конкретного ребенка к имитационным действиям труда спортсмена. Содержание профессиональной адаптации преломляется через механизмы частичного выполнения соревновательных действий при условии их приспособления под возрастные особенности и правила игры.

На этом же этапе в спортивную деятельность включаются посещения секций по видам спорта, обучение в детских и юношеских спортивных школах. Тренировочные занятия, участие в первых спортивных соревнованиях активизируют процессы построения профессиональных планов и выстраивания профессиональных перспектив. Как правило, подростки-спортсмены относятся к занятиям спортом как к основному виду деятельности в собственной жизни.

В заключение наблюдается реализация перехода социализации личности спортсмена от функции развития профессиональных возможностей к функциям становления и совершенствования профессионализма.

Для второго этапа – *спортивной квалификации в избранном виде спорта* — характерна субъективизация спортивных умений, активное использование личного опыта спортсмена в решении задач соревновательной практики. Главное — становление индивидуального стиля деятельности, укрепление профессиональных взглядов и принципов. Спортсмен должен обладать устойчивой профессиональной позицией. Он стремится закрепить свое положение с помощью механизмов передачи опыта партнерам и менее квалифицированным атлетам. Уровень его спортивных достижений и педагогические способности определяют возможность продолжения карьеры в качестве специалиста по физической культуре и спорту.

На третьем этапе – в процессе *профессиональной специализации* субъект спортивной деятельности ориентирован в большей степени на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

Практическое выполнение тренировочных и соревновательных упражнений уходит на второй план. В это время заканчивается карьера спортсмена. Процесс социализации приобретает новый смысл, который связан с формированием и проявлением новых умений и свойств личности, востребованных профессиональной специализацией. Спортсмен перестает быть спортсменом. У него появляется стремление использовать практический опыт в качестве специальных знаний для приобретения новых возможностей самореализации.

Этап состоит из трех периодов: 1) развитие профессионально значимых качеств личности и формирование необходимых знаний и умений (связано с особенностями профессиональной специализации); 2) совершенствование значимых возможностей; 3) реализация профессионализма.

Четвертый этап спортивной социализации – *окончание профессиональной деятельности* – согласуется с периодом жизнедеятельности специалиста, когда он достигает пенсионного возраста. Процесс социализации на этом этапе определяется изменением содержания деятельности человека. Оптимальная реализация субъекта труда в этих условиях предполагает его социальную активность в аспекте общественной востребованности. Так, например, действующий субъект может реализовать себя в качестве консультанта по вопросам спортивной или профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Учитывая психологические основы систематизации профессиональной ориентации субъекта труда (Е.А.Климов, 1983), стадийность формирования психологической идентификации как интегративного свойства личности (Э.Эриксон, 1968), этапы развития профессионального самоопределения (К. С. Пряжников, 1997), возрастные, профессиональные и психологические особенности занятий спортом, можно выделить следующие этапы профессиональной адаптации в спорте<sup>1</sup>:

1) *этап игры* (от 3 до 5-8 лет): реализуются процессы имитации спортивной деятельности и спортивной ориентации, формируются общие представления о видах спорта и их особенностях;

2) *этап овладения спортивной деятельностью как частью учебной деятельности* (8-12 лет): происходит знакомство с физической культурой; формируются общие алгоритмы решения задач, связанных с двигательной активностью и физическими упражнениями; наблюдается процесс выбора спортивной специализации; развиваются умения выполнять спортивные действия, формируется социальная позиция в аспекте спортивного самоопределения (деятельность для лично значимых достижений или способ оздоровительной работы);

3) *этап обучения* (12-18 лет): характерна активная апробация собственных сил в спортивной деятельности; реализуется признание личностью специфического режима жизни; тренировки и соревнования становятся необходимыми компонентами жизнедеятельности, появляется профессиональное отношение к спортивной практике; особое значение приобретают специальные знания, умения и навыки; формируются востребованные образом жизни свойства и качества личности.

4) *этап спортивного совершенствования* (12-18 лет – 25-30 лет): профессиональная спортивная деятельность; субъективизация рабочих действий (технические умения и индивидуальный стиль использования психологических приемов с учетом особенностей организма и личности спортсмена); социальная мотивация занимает ведущее положение в деятельности спортсмена; тренировочная

деятельность организуется на принципах самостоятельности и ответственности; тренеру отводится роль опытного помощника, старшего товарища;

5) *этап реализации спортивного опыта* – спортсмен ориентирован на признание области физической культуры и спорта отраслью своей профессиональной деятельности в качестве тренера, педагога, инструктора, менеджера. Идет процесс завершения карьеры спортсмена, актуализируется профессиональный выбор, построение профессиональной карьеры в новом качестве. Спортивный опыт, носящий субъективный характер, за счет активного включения личности в образовательный процесс профессиональной подготовки приобретает новый качественный смысл: происходит его *объективизация*. Формируется и укрепляется (совершенствуется) профессиональная квалификация. В среднем к 40-45 годам специалист способен внести свою лепту в цивилизационные процессы развития спорта. Он обладает собственной концепцией достижения наивысшего спортивного результата. Степень эффективности данного этапа адаптации во многом зависит от возможностей субъекта деятельности к сохранению адаптационных способностей.

В этой связи важно остановиться на характеристике понятий «адаптированность в спорте» и «спортивная дезадаптация».

***Адаптированность в спорте*** – это уровень фактического приспособления спортсмена или специалиста физической культуры и спорта к особенностям деятельности, его профессиональный (спортивный) статус и спортивное (профессиональное) самоощущение: удовлетворенность собой и собственной жизнедеятельностью.

Способность к адаптации принято оценивать по трем группам признаков:

– *врожденные инстинкты* – обеспечивают целостный процесс адаптации к любым проявлениям практической жизни; *темперамент* – обеспечивает функциональный уровень адаптивности; *задатки* и *способности* – обеспечивают фон адаптации и ее развитие;

– *функциональные проявления* – определяют направленность и предметность адаптационного процесса: *эмоции* – характеризуют предрасположенность к адаптации; *волевые качества* – обеспечивают уровень адаптационных возможностей; *психофизиологическое состояние* – обеспечивает способность к реализации процесса адаптации;

– *приобретенные качества*: *социализированность* – отражает степень адаптационных возможностей; *индивидуализированность* – определяет неповторимость (особенность) процесса адаптации и его результата.

***Спортивная дезадаптация*** – это неспособность спортсмена или специалиста физической культуры и спорта адаптироваться к условиям спортивной или профессиональной деятельности. Особенно ярко может проявляться в период завершения активной спортивной жизнедеятельности. Дезадаптация характеризуется как достаточно устойчивый процесс десоциализации или как временная неспособность человека к проявлению приспособительных возможностей.

Дезадаптация всегда имеет психосоматическую характеристику. Как утверждает Л. Д. Столяренко, она может протекать в трех основных формах: невротической, агрессивно-протестной и капитулятивно-депрессивной. Дезадаптация определяется рядом признаков, которые проявляются в поведении человека за счет позиции личности по отношению к исполняемой деятельности:

- 1) позиция «крушения надежд» – беспокойство и тревога;
- 2) позиция неповиновения – раздражительность и гнев;
- 3) позиция «ухода от дел» – потеря смысла выполняемых действий, ощущение собственной беспомощности, поиск покоя.

Для решения проблем прикладного значения представленной модели профессиональной адаптации в спорте важно рассмотреть вопросы, связанные с управлением адаптационными процессами в ходе спортивной социализации субъекта труда. В этом отношении адаптацию можно условно разделить на две части: внутреннюю и внешнюю.

*Внутренняя адаптация* – это психическое состояние, возникающее в результате изменения условий деятельности. Как правило, она реализуется на подсознательном уровне и имеет вид реакции на обстоятельства.

**Таблица 2 – Макроуровневая модель профессиональной адаптации в спорте**

Этап	Возрастной период	Цели и задачи адаптации	Реализуемые процессы
Игровой	от 3 до 5-8 лет	Цель: формирование общих представлений о спортивной деятельности Задачи: 1) организация имитации спортивной деятельности в играх; 2) проведение первого этапа спортивно-профессиональной ориентации (выявление задатков и способностей, интересов и потребностей)	Проведение индивидуальных и групповых игр; определение интересов и потребностей, индивидуального отношения к спортивной деятельности и способностей к соответствующей профессиональной специализации
Познание физической культуры и спорта как вида профессиональной деятельности	8-12 лет	Цель: определение места физической культуры и спорта в жизни человека, формирование представления о спортсменах Задачи: 1) знакомство с физической культурой и спортом; 2) выделение особенностей физического воспитания, массового и профессионального спорта; 3) проведение второго этапа спортивно-профессиональной ориентации (развитие способностей, мотивации, формирование специальных знаний, умений и качеств личности)	Имитация спортивной деятельности в роли спортсмена; формирование общих и специальных знаний о физической культуре и спорте; формирование умений выполнять физические упражнения, добиваться спортивных результатов; формирование личной позиции по отношению к физической культуре и спорту

Ориентаци онный	12-15 лет	<p>Цель: формирование устойчивой позиции в признании физической культуры и спорта субъективно значимым видом деятельности</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) апробация возможностей в спортивной деятельности;</li> <li>2) формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту;</li> <li>3) определение индивидуальной и социальной значимости занятий физической культурой и спортом</li> </ol>	<p>Повышение активности в тренировочной и соревновательной деятельности;</p> <p>формирование отношения к спортивному образу жизни, к себе как спортсмену, к делу как значимой области жизнедеятельности;</p> <p>формирование специальных умений и свойств личности</p>
Становлен ия спортивной квалифика ции	15-30 лет	<p>Цель: формирование собственного отношения к спортивной деятельности, становление индивидуального стиля деятельности</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) индивидуализация учебно-тренировочного процесса;</li> <li>2) совершенствование специальных знаний, умений и субъективного опыта;</li> <li>3) формирование социальной мотивации;</li> <li>4) определение форм самореализации</li> </ol>	<p>Субъективизация спортивной деятельности;</p> <p>определение и формирование индивидуального стиля деятельности,</p> <p>активизация самосознания в тренировочной и соревновательной деятельности;</p> <p>формирование мотивации к самореализации в сфере физической культуры и спорта</p>

Самореализации	с 18 лет	Цель: объективизация спортивно-профессионального «Я» Задачи: 1) профессиональный выбор; 2) получение профессионального образования; 3) определение и реализация индивидуального опыта; 4) осуществление профессионального труда; 5) формирование собственной концепции достижения наивысшего спортивного и профессионального результата в избранной специализации	Активизация учебной деятельности (в том числе аспекты самообразования); профессиональная работа в избранной сфере физической культуры и спорта; рост профессионального мастерства; объективизация собственного опыта профессиональной деятельности, творческое решение профессиональных задач
----------------	----------	--	---

*Внешняя адаптация* – процесс, управляемый сознанием. Она всегда включена в деятельность, ее функция — проведение последовательных действий.

При условии возникновения определенного психического состояния (внутренняя адаптация) субъекту необходимо осуществлять ряд организационных действий, которые позволили бы ему приспособить все компоненты под новые условия (внешняя адаптация). Эти действия связаны с оценкой внешних и внутренних условий деятельности, выбором рабочих операций и принятием решения о начале практической работы. Необходимость осуществления корректировки основных действий требует повторного регулирования адаптационного процесса. Если корректировочные действия адекватны ситуации и удовлетворяют самого субъекта деятельности, то регулирование будет позитивным. Если же процесс внешней адаптации не соответствует условиям деятельности по каким-либо параметрам, а субъект осознает собственную несостоятельность, то негативное регулирование на сложившуюся ситуацию станет причиной роста дезадаптации (табл. 2).

#### **4. Психологические функции спортсмена**

Проявление физической и психической активности во время решения задач деятельности направлено на реализацию процессов мотивации, реагирования, регуляции и перцепции. Условно это явление можно определить как *функционально-регулирующий компонент* деятельности спортсмена. При этом психологическая составляющая содержания действий является фундаментом успеха, который подкрепляет все реализуемые функции атлета в обстановке тренировок и соревнований. Сущность психологического обеспечения деятельности — это организация адекватного приспособления организма к условиям выполнения действий тренировочного или соревновательного характера. Восприятие объективной реальности, реагирование на ее объекты и коррекция собственной деятельности — главные средства формирования востребованного ситуацией поведения и состояния спортсмена.

Психическая активность в деятельности определяется как познавательная и двигательная, которые, в свою очередь, обусловлены биологическими и

социальными факторами детерминации. Так, например, к *биологическим факторам* проявления физической активности относятся: потребность в движении, сохранении жизни и здоровья. К *социальным факторам* — содержательные особенности деятельности, оценка действий другими людьми, чувство удовлетворенности от собственных достижений.

Продуктивность познавательной и двигательной активности как видов реализации функционально-регулирующего компонента деятельности зависит от адаптационных способностей спортсмена. Этот факт наиболее ярко выражен в процессах восприятия ситуации, в которой действует атлет. Примером указанной зависимости являются процессы регуляции эмоционального состояния, реагирование на динамические явления внешних условий деятельности, коррекция поведения во время соревнования. Если спортсмен перестает управлять собственным состоянием, то его действия могут стать неадекватными. Естественно, что это приведет к дезорганизации выполняемых им действий.

Сохранение или повышение продуктивности психической активности связано прежде всего с определением процессуальных компонентов психологического обеспечения спортивной деятельности, которые по своей сути являются *функциями спортсмена, направленными на сознательный контроль и регуляцию собственных психических процессов, состояний и явлений*.

Особого внимания заслуживает *интеллектуальная деятельность* спортсмена. Например, *тактическое мастерство* в спорте тесно связано с уровнем развития *тактического мышления*. *Тактические действия* представляют собой комплексную деятельность, которая требует перцептивных, психомоторных возможностей, определенных знаний и умений. Основополагающую роль играют интеллектуальные способности. Осуществление адекватных и эффективных тактических действий — это результат мыслительной работы, где реализуется процесс оптимизации физических, технических усилий за счет проявления познавательных, эмоционально-волевых способностей при условии контроля со стороны сознания.

Мыслительные процессы, основываясь на реализации внутренней речи, определяют механизмы самовоздействия во всех направлениях психологического обеспечения деятельности: мотивацию, регуляцию, исполнение действий. С их помощью осуществляется прогнозирование событий в условиях выполнения моторных действий, процесс непосредственного восприятия наглядных образов и интенсивных физических и психических нагрузок. Интеллектуальная активность является важнейшим средством актуализации механизмов приспособления к изменяющимся условиям деятельности. С ее помощью реализуются процессы оценки ситуации, выбора адекватных противодействий, корректировка усилий спортсмена и принятие решения об изменении поведения и действий.

Именно поэтому в разряд психологических функций спортсмена следует отнести *функцию интеллектуальной активности* как средство функционально-регулирующего компонента деятельности.

*Функция двигательной активности* характеризует возможности спортсмена адекватно проявлять физические качества, тактико-технические умения в конкретной ситуации деятельности. Естественно, что интеллектуальная и двигательная активность неразрывно связаны между собой в реальных условиях действия.

Эффективность двигательной активности как функции психологического обеспечения деятельности спортсмена на тренировке и в соревновании зависит от состояния *психических процессов*: памяти, мышления, внимания, ощущения и восприятия, воображения; от *двигательного опыта*: умений и навыков; *свойств личности*: спортивного характера. Особое значение имеет функциональное состояние организма.

Проявление двигательной активности — это действие. Учитывая сущность психологического обеспечения спортивной деятельности, наиболее значимыми следует считать волевые действия спортсмена как сознательные и направленные на достижение определенной цели.

Управление произвольными действиями осуществляется на основе психологических закономерностей. И.М.Сеченов (1935) выявил три такие закономерности:

1) все элементарные движения рук, ног, головы, туловища, равно как все комбинированные движения, заученные человеком, подчиняются его воле уже после того, как заучены;

2) чем лучше заучено действие, тем легче оно подчиняется воле, и наоборот (крайний случай — безвластие воли над мышцами, которым практическая жизнь не дает условий для упражнения);

3) власть воли касается только начала и конца движения, а также его усиления или ослабления; само же движение происходит без всякого дальнейшего вмешательства воли, будучи реальным повторением того, что делалось уже много раз.

В психологии выделяют следующие *виды движений*: движения позы, локомоции, мимика, пантомимика, семантические движения, речь, рабочие движения. Для спортивной практики важными являются рабочие движения. Они характеризуются как произвольные и связанные с выполнением действий, направленных на достижение основной цели деятельности (по Р. С. Немову, 1984). Такие свойства движений, как быстрота, точность, сила, темп и ритм, координированность, пластичность и ловкость, а также уровень приспособленности действий к условиям деятельности имеют большое значение для спортивного результата.

Не менее важны психофизиологические аспекты устройства двигательного аппарата человека. Так, например, определенные Н. А. Берштейном (1990) закономерности и механизмы двигательной активности человека позволяют утверждать, что управление действиями посредством одних эффекторных импульсов невозможно. Необходима сложная переработка сигналов, поступающих с периферии организма. При этом сигналы от сенсорных органов объединяются, синтезируются и обобщаются в зависимости от двигательной задачи и на основании прошлого опыта. Этот механизм обеспечивает предметность действия и его адаптацию к данным условиям деятельности. Психическая активность связана с осуществлением процесса познания. Спортивная деятельность невозможна без познавательной активности, проявляемой спортсменами в направлениях: 1) познания себя в спорте; 2) познания чувственной стороны спортивной практики; 3) познания особенностей спортивной деятельности и законов спорта.

Определено, что чем ниже уровень познавательной активности в деятельности

спортсмена, тем меньше он адаптирован к условиям спортивной практики. Он обладает низкой мотивацией к занятиям спортом и отличается незначительным уровнем эмоциональной устойчивости.

**Функция познавательной активности** сопряжена с процессами профессиональной адаптации. В данном случае потребность в движении не определяет стремление спортсмена профессионально заниматься спортом. Она является лишь условием формирования интереса к систематическому выполнению физических упражнений. Формирование профессионально значимой мотивации спортсмена опирается прежде всего на социальные факторы спортивной деятельности. Здесь имеют значение содержательные особенности деятельности, позитивные и негативные характеристики спорта, социальные и индивидуальные аспекты отношения атлета к тренировкам и соревнованиям, условия жизни спортсмена или специалиста по физической культуре и спорту, требования к возможностям организма человека.

Выбор профессии определяет адаптационные процессы к новому содержанию и условиям жизни. Как известно, спорт характеризуется необходимостью полного подчинения всех сторон жизнедеятельности человека спортивным целям. Осознать и принять такую позицию — это сложный познавательный процесс.

Познавательная активность спортсмена распространяется и на практические компоненты спортивной жизни.

Атлет должен формировать субъективные знания и приобретать специальные умения, отличающиеся присущим только ему индивидуальным стилем, осваивать специфические условия общения, самоуправления, реагирования на динамические явления спортивной практики. Стремление к накоплению опыта — это основа познавательной активности спортсмена.

Познание реализуется в двух основных видах деятельности спортсмена: *тренировочной* и *соревновательной*. Человек, владеющий знаниями о формах, методах и средствах подготовки к спортивному достижению, о закономерностях и механизмах достижения высокого результата, способен к организации эффективной спортивной практики. Такого атлета отличает высокая степень сознательности, он экономичен в управлении собственными действиями, легче адаптируется к условиям деятельности, способен к творчеству на тренировках и в соревновании.

Как показывает спортивная практика, реализация функции познавательной активности согласуется с целенаправленным введением в образовательный процесс педагогических, психологических, медико-биологических знаний, а также основ теории и методики спорта, исторических сведений о развитии спортивного движения на примере избранного вида спорта.

## Литература

### Основная литература:

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

### **Дополнительная литература:**

2. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420>

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 232 с. - ISBN 978-5-9718-0483-3. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210520>

5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>

6. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд., доп. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-437-5. . – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894>