

На правах рукописи

АНДРЕЕВ ВИТАЛИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ
СИТУАЦИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

13.00.04 – Теория и методика физического
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Санкт-Петербург - 2019

Работа выполнена на кафедре психологии ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Научный руководитель: **Станиславская Ирина Геннадиевна**, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедра психологии, профессор.

Официальные оппоненты:

Яковлев Борис Петрович, доктор психологических наук, профессор, БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», кафедра педагогики профессионального и дополнительного образования, профессор;

Бочавер Константин Алексеевич, кандидат психологических наук, НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», лаборатория «Психология спорта», заведующий.

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры».

Защита состоится 26 марта 2020 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01, созданного на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, актовЫй зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте (<http://lesgaft.spb.ru>) ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Текст автореферата размещен на сайте Университета (<http://lesgaft.spb.ru>) и на сайте ВАК при Минобрнауки России (<https://vak.minobrnauki.gov.ru>).

Автореферат разослан « ____ » _____ 20__ года

Ученый секретарь
диссертационного совета

Костюченко Валерий Филиппович

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Интерес к проблеме преодоления в спорте существовал всегда, а успех в спортивной деятельности во многом зависит от умения спортсмена преодолевать критические спортивные ситуации, особенно экстремальные ситуации официальных соревнований, в частности - международных. В то же время спортсмен существует во всей полноте своей сущности тогда, когда ограничивает и преодолевает себя, и, вместе с тем, только это позволяет ему состояться и достигнуть спортивного результата. Спортсмен - человек, ищущий для себя тех самых «пограничных ситуаций». Борьба лежит в основе спортивной жизни и требует постоянных усилий, внутренней работы, совершаемой каждым спортсменом. Это тернистый путь, путь наибольшего усилия и сопротивления, «титанической» борьбы.

Актуальность, теоретическая, методическая и практическая востребованность темы диссертационного исследования определяется противоречиями:

- между группой академических психологов, считающих, что исследование концепции «преодоления» не может быть необходимым и достаточным условием в объяснении специфики феномена воли и теми спортивными психологами, которые считают, что без существенного анализа феномена «преодоления» невозможно продвинуться в исследовании проблемы воли как в теоретическом, так и практическом плане;

- между многочисленными исследовательскими проектами в области изучения критических (стрессовых, конфликтных, кризисных, рискованных, экстремальных) ситуаций и отсутствием смыслового, теоретического и содержательного анализа и описания процесса преодоления критических ситуаций в сфере спорта;

- между широкой изученностью способов поведения в критических ситуациях посредством двух механизмов: психологической защиты (сохранение психики) и копинг-механизмов (приспособление, адаптация психики), и недостаточной разработанностью концепции преодоления в аспекте «coping behavior» как механизме тренировки, обучения и развития личности спортсмена.

Существующие противоречия обуславливают проблему изучения концепции преодоления в спорте.

Степень разработанности научной проблемы. Проблему преодоления различных ограничений и барьеров рассматривали многие зарубежные ученые: З. Фрейд [280, 281], К. Хорни [291], А. Адлер [2, 3], К. Юнг [321-323], К. Роджерс [374], К. Левин [113, 363] и другие. В отечественной психологии проблема преодоления различных противоречий (ограничений, барьеров, запретов, стрессов, конфликтов и кризисов) разрабатывалась в исследованиях Р.М. Грановской [58, 59], Д.А. Леонтьева [114-121], Б.Д. Парыгина [166], В.А. Петровского [168-174], Н.А. Подымова [180, 181], С.Л. Рубинштейна [208-211], Р.Х Шакурова [303, 304] и др.

Анализ научной литературы показал, что к настоящему времени в спортивной психологии накоплен значительный объем знаний, необходимый для постановки и решения проблемы преодоления в спорте (Волков И.П., 2001, 2002; Горбунов Г.Д., 2012; Ильин Е.П., 2000, 2012; Загайнов Р.М., 1992, 2005, 2010; Киселев Ю.Я., 2002; Николаев А.Н., 2005; Пуни А.Ц., 1971, 1973, 1977; Серова Л.К., 2002; Сопов В.Ф., 2002, 2005; Спилбергер Ч.Д., 1983; Цикуновой НС. 2005; Стамбулова Н.Б., 1997, 1999).

Объект исследования. Феномен преодоления критических ситуаций в спорте.

Предмет исследования. Стратегии поведения спортсменов в процессе преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности.

Цель исследования. Разработать проблему преодоления в спорте и апробировать программу обучения спортсменов конструктивному поведению в критических спортивных ситуациях.

Гипотеза исследования. Разработанная программа позволит обучить спортсменов конструктивному поведению в критических спортивных ситуациях, сформировать новые стратегии поведения и повысить эффективность их психологической подготовки.

Задачи исследования:

1. Конкретизировать научное представление о содержании понятия «преодоление».

2. Выявить особенности стратегий поведения спортсменов в критических спортивных ситуациях.

3. Сконструировать эргометрическую методику исследования психофизической активности спортсменов и по результатам экспериментального исследования создать психомоторную модель преодоления.

4. Разработать авторскую программу обучения спортсменов эффективному поведению в критических спортивных ситуациях.

Положения, выносимые на защиту:

1. «Преодоление» - это психологическое понятие, которое можно представить, во-первых, в виде процесса преодоления противоречий, во-вторых, в виде многоуровневых феноменов трансгрессивности, в-третьих, в виде процесса взаимодействия со спортивными ограничениями, в-четвертых, в виде процесса преобразования внутреннего мира спортсмена, в-пятых, в виде познавательных, аффективных, мотивационных, ценностных и поведенческих процессов, выступающих как психическая деятельность, направленная на трансформацию показателей неудовлетворенности, опасности и неопределенности в личностный и спортивный рост, и ассоциируется с механизмом самоактуализации.

2. Стратегии преодоления критических ситуаций в спорте включают: психозащитные стратегии, выполняющие функцию сохранения сознания спортсмена, копинг-стратегии, выполняющие функцию приспособления к

сложным спортивным ситуациям и развивающие стратегии, выполняющие функцию формирования личности спортсмена.

3. Психомоторная модель преодоления, построенная на основе модифицированной эргометрической методики исследования психофизической активности спортсменов, включает четыре уровня преодоления препятствий: сенсомоторный, операционально-технический, тактико-целевой и личностно-стратегический уровень преодоления.

4. Программа социально-психологического тренинга как средство подготовки спортсменов различных квалификаций к ответственным соревнованиям направлена на формирование навыков конструктивного поведения спортсменов в экстремальных условиях спортивной среды и обусловлена позитивной динамикой психологических качеств спортсменов, выраженных в повышении степени защищенности, независимости и уверенности в себе и в снижении степени их тревожности и конфликтности.

Научная новизна исследования: Впервые предпринята попытка методологического и научно-критического анализа проблемы преодоления в спорте. Систематизированы концепции отечественных и зарубежных ученых в процессе осмысления феномена «преодоление». Сформулировано авторское определение феномена «преодоление» и выделены уровни преодоления. Впервые комплексно исследован феномен «преодоление» с точки зрения физических и психологических регуляторных детерминант. Разработана эргометрическая методика исследования психофизической активности спортсменов и предложена психомоторная модель преодоления. Осуществлен комплексный анализ процесса преодоления, определены и проанализированы личностные детерминанты преодоления. Разработана авторская программа обучения спортсменов конструктивному поведению в критических спортивных ситуациях.

Теоретическая значимость исследования. Теоретическая значимость заключается в систематизации существующих представлений о феномене преодоления, в обосновании принципов преодоления, в выделении уровней преодоления, в качественном анализе содержательных характеристик и параметров процесса преодоления; в раскрытии трансгрессивной функции преодоления; в определении конструктивной роли критических спортивных ситуаций в процессе формирования навыков преодолевающего поведения; в выявлении психологических детерминант преодолевающего поведения; в определении и обосновании возможностей использования психологических средств и методов преодоления критических ситуаций; в разработке программы обучения навыкам конструктивного поведения спортсменов в критических спортивных ситуациях. Полученные результаты существенно дополняют существующие теоретические представления о воле как феномене преодоления в спорте.

Практическая значимость исследования. Программа обучения спортсменов эффективному поведению в критических спортивных ситуациях может использоваться в процессе психологической подготовки спортсменов

к ответственным соревнованиям, во время проведения психологических тренингов, направленных на решение психологических проблем, на формирование стрессоустойчивости, конфликтной компетентности и жизнестойкости спортсменов во время практических занятиях со спортсменами в средних и высших учебных заведениях в целях воспитания морально-волевых качеств, в практике работы спортивных психологов, в системе формирования психологической грамотности у подростков и молодежи с целью повышения психолого-педагогической компетентности и защищенности от деструктивных воздействий на психику молодежи различных деструктивных сект и террористических организаций.

Теоретическую основу исследования составили:

1. Теоретические аспекты исследования опираются на: субъектно-деятельностный подход в понимание психики и жизнедеятельности человека (Выготский Л.С., 1982, 1983; Леонтьев Д.А., 2000, 2003, 2006, 2007, 2009, 2011; Рубинштейн С.Л., 1976, 1986, 1997, 2002; Сеченов И.М., 1953); психологическую теорию преодоления (Шакурова Р.Х., 2001, 2003); трансгрессивную теорию личности (Козелецки Я., 2001, 2006, 2007); надситуативную теорию активности Петровского В.А., 1992, 1993, 1996, 2010, 1975, 1974, 1977).

2. Трансдисциплинарный аспект исследования. Истоки проблемы преодоления имеются: в биологии (принцип устойчивого неравновесия живых систем Бауэра Э.С., 1935); в физике (теория неравновесных систем Пригожина И., 1986, 1989, 1991); в кибернетических и синергетических идеях (Курдюмов Г.В., 1998; Асеев В.А., 1977, 1998; Бранский В.П., 1997, 2002; Князева Е.Н., 1992; Курдюмов С.П., 1998; Патон Б.Е., 1998; Флеров Г.Н., 1998; Пригожин И., 1998; Хорошавина С.Г., 2001); в физиологии (Павлов И.П., 1951; Ухтомский А.А., 1966); в экономике (исследование феномена ограничений и их роли в экономике (Детмер У., 2008; Шрагенхайм Э., 2007); в социальной и педагогической психологии (Парыгин Б.Д., 1999; Подымов Н.А., 1996, 1998; Р.Х. Шакуров Р.Х., 2001, 2003); в истории (концепция пассионарности Гумилева Л.Н., 1993, 2001).

3. Отечественные и зарубежные разработки критических ситуаций. Проблемы преодоления имеет свое представительство в исследованиях: проблемы стресса: (Бодров В.А., 2006; Василюк Ф.Е., 1994, 1995; Голубева Ю.В., 1993; Китаев-Смык Л.А., 1983, 2012, 2015; Леонтьев Д.А., 2011, 2003; Мей Р., 1994, 2001; Мильман В.Э., 1982, 1983; Селье Г., 1979, 2000; Сопов В.Ф., 2002, 2005; Спилбергер Ч.Д., 1983; Фахрутдинова Л.Р., 2009, 2012); проблемы риска (Арямов А.А., 2009; Ильин Е.П., 2012; Козелецкий Ю., 1979; Корнилова Т.А., 1994, 1997, 2003; Котик М.А., 1981; Петровский В.А., 1974, 1977; Черникова О.А., 1980); проблемы экстремальности (Анцыферова Л.И., 1993, 1994; Асеев В.А., 1977, 1998; Гостюшин А.В., 1994; Лебедев В.И., 1989, 2001; Розумовский О.С., 1988; Магомед-Эминов М.Ш., 1996, 2006, 2007, 2008; Малкина-Пых И.Г., 2005; Правдина Л.Р., 2004; Савченко Л.А., 2001; Столяренко А.М., 2002; Селье Г., 1979, 2000; Томалинцев В.Н., 2005, 2007,

2014; Козлов В.В., 2007).

Достоверность и обоснованность результатов обеспечивается теоретико-методической обоснованностью разработанного подхода и репрезентативностью выборки, многообразием и высокой надежностью взаимодополняющих методов исследования, достаточной длительностью и объемом экспериментальной части работы, результатами многолетних исследований заявленного феномена, применением валидных и надёжных методов и методик, направленных на исследование психологических закономерностей, соответствующих поставленной цели и задачам работы, точностью использования статистических методов анализа и интерпретации полученного эмпирического материала.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования широко апробированы на многочисленных научно-практических конференциях. Отдельные положения и результаты работы докладывались и обсуждались на научно-практических конференциях и конгрессах различных уровней, в том числе: на Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» (Москва, 2015); на VII Международном Научном Конгрессе «Спорт, человек, здоровье» 27-29 октября 2015 г., (Санкт-Петербург, Россия, 2015); на XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, (Минск, 12-14 апр. 2016); на XX Международном конгрессе. Олимпийский спорт и спорт для всех. 16-18 декабря 2016 г., к 120-летию со дня основания Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, (Санкт-Петербург, Россия, 2016); на XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. Рудиковские чтения : (11-12 мая, Москва, 2017 г.); на XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, (Минск, 30 марта - 17 мая 2017); на итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта и 120-летию Университета (Санкт-Петербург за 2016); на первой международной научной конференции по проблемам психологического обслуживания в спорте высших достижений. Проблемы психологического обслуживания в спорте высших достижений. 23-26 октября, (Ереван, Армения – 2017); на Международном научном конгрессе (Минск, 18-20 апр. 2018); на Международном научно-практическом конгрессе, посвященном 100-летию ГЦОЛИФК (Москва, 30-31 мая 2018).

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические и эмпирические результаты исследования отражены в публикациях автора, в том числе в монографиях: «Подготовка высококвалифицированных спортсменов: психологический аспект», «Психологическая подготовка борца. Учебное пособие» и в 62 статьях и

тезисах, включающих 6 статей в рецензируемых научных изданиях, рекомендованных ВАК для публикации основных научных результатов диссертаций. Полученные в данном диссертационном исследовании результаты использовались в процессе психологической подготовки спортсменов различных специализаций. Кроме того, результаты исследования внедрены:

- в практику преподавания дисциплины «Спортивная психология» ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», на кафедре психологии (приложение И);

- в практику преподавания дисциплины «Психология спорта» ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», в институте дополнительного профессионального образования (приложение К);

- в тренировочный процесс сборной команды Санкт-Петербурга по универсальному бою в Региональной общественной организации Санкт-Петербурга, «Спортивная федерация универсальный бой» (приложение Л);

- в тренировочный процесс сборной команды Санкт-Петербурга по пауэрлифтингу в виде проведения социально-психологического тренинга, как средства психологической подготовки спортсменам к ответственным соревнованиям (приложение М);

- в тренировочный процесс сборной команды Санкт-Петербурга по тяжелой атлетике в виде проведения социально-психологического тренинга, как средства психологической подготовки спортсменам к ответственным соревнованиям (приложение Н);

- в учебный процесс «Атлетического клуба имени В.Ф. Краевского в 2018 году результаты разработанной методики в виде социально-психологического тренинга с целью психологического сопровождения спортсменов перед соревнованиями (приложение П);

- в тренировочный процесс «Санкт-Петербургской спортивной федерации ТХЭКВОНДО» были внедрены предложения и рекомендации по психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям в 2019 году (приложение Р);

- в тренировочный процесс ГБУ СШОР №1 Фрунзенского района СПб в 2018 году в виде социально-психологического тренинга в качестве психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (приложение С).

Личный вклад соискателя. Исследование представляет собой результат семнадцатилетней работы автора (2000 - 2017 гг.) по изучению проблемы преодоления в спорте. Во-первых, нами была разработана экспериментальная психомоторная установка на базе классической эргометрической методики. Во-вторых, разработана и апробирована авторская программа обучения навыкам конструктивного поведения спортсменов в критических спортивных ситуациях. В-третьих, самостоятельно проведен лабораторный и констатирующий эксперименты.

Проведена обработка и интерпретация полученных результатов, подготовлен текст диссертации, автореферат и опубликованы результаты исследований.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа представлена на 304 страницах машинописного текста, состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы из 382 источников, из них 58 – работы зарубежных авторов. Материал иллюстрирован 45 таблицами, 49 рисунками, 15 приложениями.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обозначена актуальность исследуемой проблемы, поставлены цель и задачи, объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза и положения, выносимые на защиту, указаны методы и этапы исследования, теоретические и методологические основы, раскрыта научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ В СПОРТЕ

В первой главе раскрывается содержание проблемы преодоления в спорте, представлены основные теоретические и методологические аспекты концепции преодоления и состояние проблемы преодоления в условиях спортивной деятельности. Итогом анализа научно-практической литературы по изучению основного понятия исследуемой проблемы преодоления мы пришли к выводу, что «преодоление» – это психологическое понятие, которое отражает функцию детерминации и усилителя работы сознание спортсмена, при этом оно структурирует его внутренний мир, и обнаруживает себя в познавательных, аффективных, потребностно-мотивационных, ценностных и двигательных процессах, выступающих для субъекта спорта как психическая деятельность, направленная на преобразование и трансформацию показателей неудовлетворенности, опасности и неопределенности в личностный и спортивный рост» (см. статью: Андреев В.В., Сытник Г.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов // Спортивный психолог. – 2016. – № 4 (43). – С. 86.).

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА ПРЕОДОЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Во второй главе приводится характеристика эмпирической базы исследования, а также основные использованные методы исследования и его организации.

Основные этапы исследования: Исследование проводилось в несколько этапов:

I. Первый этап исследования. (01.01.2010-01.01.2011 гг.).

Анализ научной психологической литературы по проблеме преодоления послужил обоснованием проблемы исследования, выделения его объекта, предмета, цели и задач по теме диссертационной работы, подбора методов и методик. Организация и осуществление исследования по сбору эмпирического материала: проведение анкетирования.

II. Второй этап исследования. (01.01.2011-01.01.2012 гг.)

Второй этап исследования был посвящен семантическому анализу понятию преодоление и автобиографических описаний развития воли у спортсменов. В исследовании приняли участие 630 спортсменов всех факультетов НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Был выполнен контент-анализ феномена «преодоление» по результатам ретроспективного опроса и контент-анализ определений воли, которые были представлены в анкетных данных.

III. Третий этап исследования. (01.01.2012-01.01.2014 гг.)

Сбор эмпирического материала по теме: Стратегии преодоления критических ситуаций в спорте (1661 человек). В качестве испытуемых участвовали спортсмены НГУ им. П.Ф. Лесгафта. В результате исследования стратегий преодоления критических ситуаций в спорте ко всем спортсменам, входившим в выборку испытуемых, был применен комплекс психологических методик.

IV. Четвертый этап исследования. (01.01.2014-01.01.2016 гг.).

На базе модифицированной эргометрической методики была разработана комплексная установка, позволяющая моделировать психофизические препятствия (n = 16 человек) (психомоторная модель преодоления)

5. Пятый этап разработки программы СПТ (01.01.2014-01.01.2015 гг., разработан совместно с Г.В. Сытник).

Разработка программы психологической подготовки спортсменов в виде социально-психологического тренинга (СПТ) и экспериментальное обоснование методики обучения спортсменов эффективному поведению в критических спортивных ситуациях: «Критическая ситуация как фактор развития спортсмена». В социально-психологическом тренинге участвовали две группы: экспериментальная (ЭГ) (14 человек) и контрольная группы (КГ) (26 человек).

Эмпирические результаты исследования представлены в виде таблиц, графиков и корреляционных связей.

На последнем этапе исследования был осуществлен анализ полученных эмпирических данных, осмысление и обобщение результатов исследования, работа над текстом диссертации, формулирование выводов, оформление результатов исследования.

Методы исследования: Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования, констатирующий, формирующий и лабораторный эксперименты, метод опроса (анкетирование), контент-анализ, феноменологический и психосемантический анализ, методы качественного и количественного анализа полученных данных.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПРЕОДОЛЕНИЯ В СТРУКТУРЕ КРИТИЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ СИТУАЦИЙ.

В параграфе 3.1 «Место понятия «преодоление» в спортивной деятельности» представлены основные аспекты анализа феномена

«преодоление». В ходе анализа были выделены следующие пять лексико-семантических полей, репрезентирующие понятие преодоление в структуре всей выборки: А. Лексико-семантическое поле I: «Методология преодоления»: (4,62%). Б. Лексико-семантическое поле II: «Преодоление как переход»: (17,09%). В. Лексико-семантическое поле III: «Виды преодоления» (15,77%). Г. Лексико-семантическое поле IV: «Ограничения как составная часть преодоления» (6,06%). Д. Лексико-семантическое поле V: «Поведенческий блок» (12,8%). Е. Лексико-семантическое поле VI: «Преодоление: психологическая часть» из всего массива эмпирических данных включает шесть разделов (56,47%).

Итоговый результат анализа феномена преодоления можно представить в виде информационно-логической структуры феномена преодоления (см. рисунок 1).

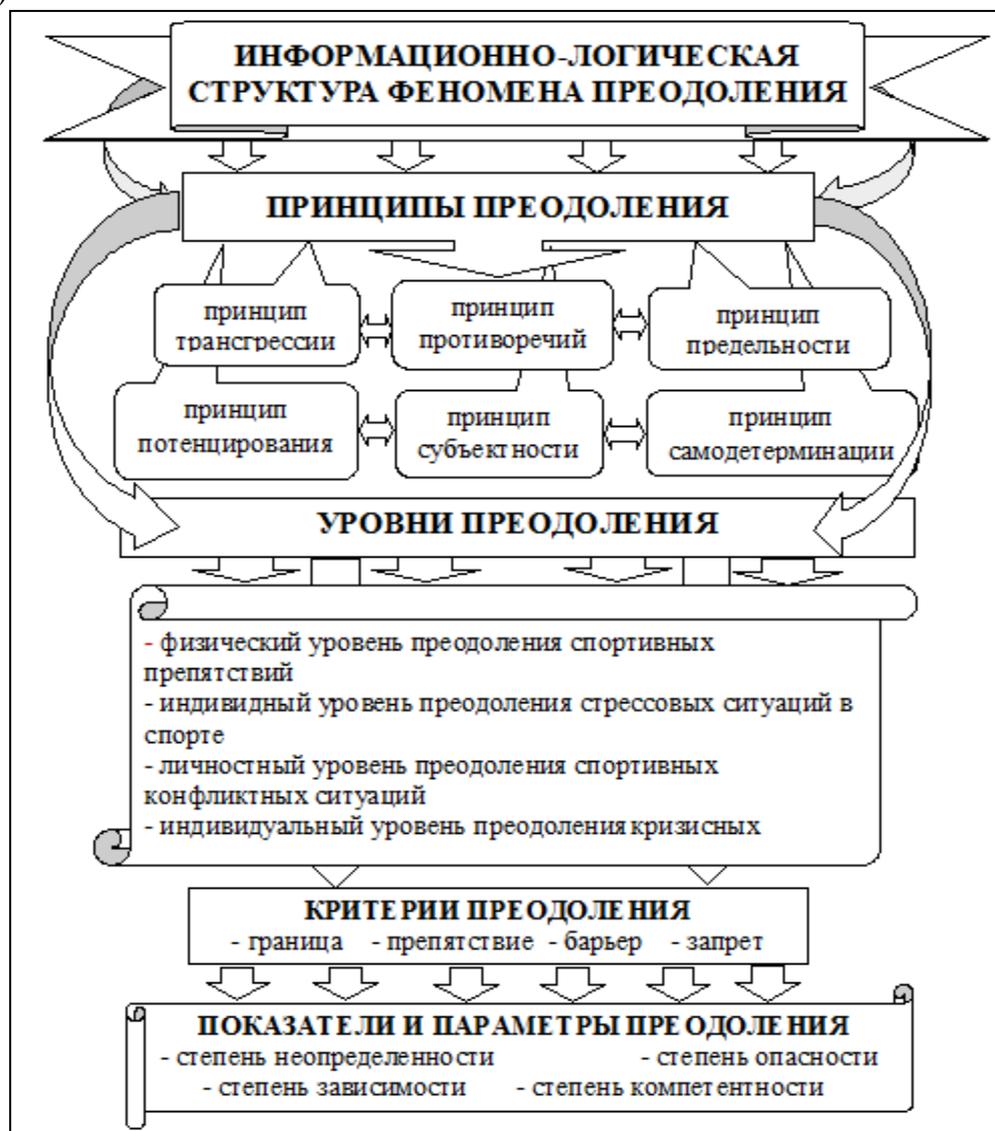


Рисунок 1. Информационно-логическая структура феномена преодоления по результатам семантического анализа эмпирических данных (n=541)

Предложенная информационно-логическая структура феномена преодоления опирается на указанные ранее теоретические и

методологические установки, включающие принцип противоречий, на глубинные аспекты трансгрессивности, т.е. перехода, имеет тесную связь с волевой феноменологией, не может существовать без наличия каких-либо ограничений, в психологической структуре доминирует мотивационная составляющая с фиксацией на факторах достижений и побед, связана с проникновением в субъективный мир человека и включена в механизм самоактуализации личности.

Сущность феномена преодоления заключается в том, что препятствия (ограничения, барьеры) выполняют функцию детерминации, в результате которой преодолевающая активность субъекта (потенциал субъектности), осуществляет позитивное преобразование сознания и поведения спортсмена, позволяющее выйти за границы прежних достижений.

В параграфе 3.2 «Семантический анализ феномена преодоления в структуре психологических знаний о воле» Для изучения субъективного аспекта феномена преодоления спортсменами различных специализаций был выполнен контент-анализ определений воли, которые были представлены в анкетных данных (рисунок 2).



Рисунок 2. Схема представления феномена преодоления ограничений в структуре воли по материалам контент-анализа (n=87)

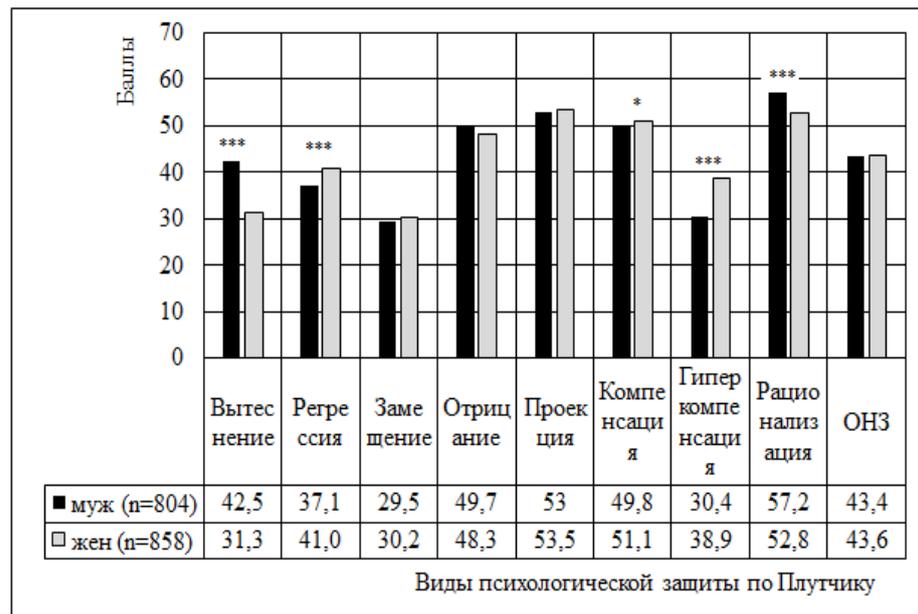
В результате интеграции полученных данных мы предлагаем следующую обобщенную характеристику воли: «Воля – это позитивная направленность сознания человека, воплощенная в мотивах, направленных на преодоление ограничений, имеет процессуальную составляющую, тесно связана с поведением человека и обладает выраженной силовой компонентой, осуществляет процесс регуляции и стремится к свободе».

В параграфе 3.3 «Стратегии преодоления критических ситуаций в спорте».

3.3.1 Психологическая защита как средство преодоления критических ситуаций в спорте». По методике Р.Плутчика нами было

опрошено 1681 человек из числа спортсменов НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Как оказалось, «рационализация» нашими испытуемыми выбирается чаще всего (54,9 балла). Интенсивность использования «проекции» стоит на втором месте (53,2 балла). Также часто используется «компенсация» (50,4 балла) и «отрицание» (49,0 баллов). Менее всего используется «замещение» (29,8 баллов).

Сравнительный анализ психологических защит установил, что женщины имеют более высокие показатели по «регрессии» (41,0 баллов у женщин и 37,1 баллов у мужчин) и «гиперкомпенсации» (38,9 балла у женщин и 30,4 балла у мужчин). В тоже время как у мужчин значительно преобладает «вытеснение» (42,5 балла у мужчин и 31,3 баллов у женщин) и «рационализация» (57,2 балла у мужчин и 52,8 балла у женщин) (рисунок 3).



Условные обозначения: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$;

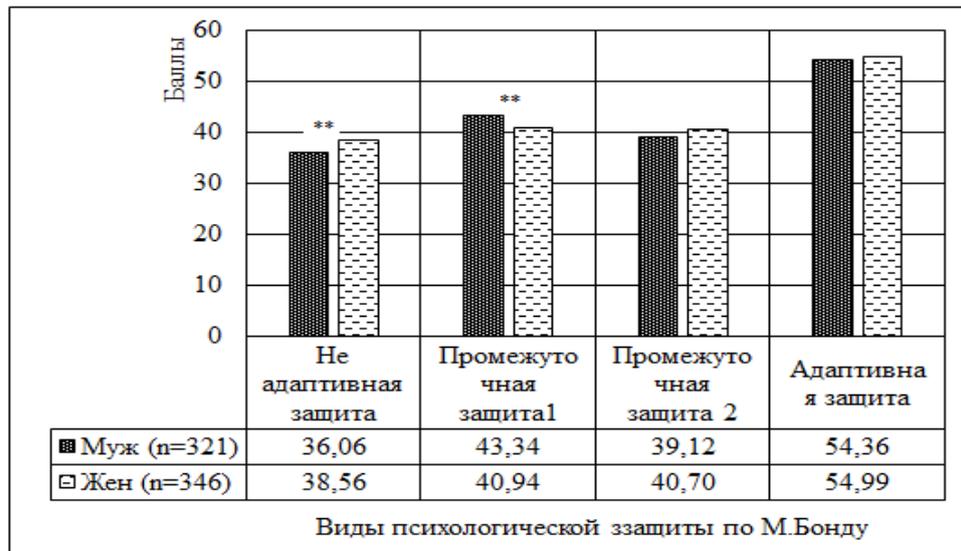
Рисунок 3. Распределение показателей психологической защиты (по Плутчику) для спортсменов, отличающихся по половому признаку (n=1662)
Примечание: ОНЗ – общая напряженность защит.

Спортсмены-женщины в критических спортивных ситуациях чуть в большей степени подвержены опасности соматизации переживаний экстремальных спортивных ситуаций и использованию стратегии избегания. Мужчины-спортсмены чаще используют «Промежуточную защиту_1» (43,3 балла у мужчин по сравнению с 40,9 баллами у женщин), то есть они в большей степени чувствуют свое превосходство, всемогущество, чем женщины. Они ведут себя более отстраненно, предпочитают изоляцию, в большей степени идеализируют себя, приписывают себе положительные качества. «Адаптивная защита» мужчинами и женщинами используется примерно одинаково (55,0 балла для женщин и 54,4 баллов для мужчин) (рисунок 4).

Повышение уровня спортивного мастерства приводит к повышению частоты использования «общей напряженности защит» (ОНЗ), кроме

мастеров спорта международного класса (МСМК) (40,9 баллов). У мастеров спорта он самый высокий (44,1 баллов), у кандидатов в мастера спорта он меньше (43,8 баллов) и у перворазрядников он меньше всего (43,6 баллов).

Показатели «адаптивной защиты» самые высокие у мастеров спорта (55,4 баллов), показатели «промежуточной защиты_2» преобладают у мастеров спорта международного класса (41,9 баллов), эмпирические данные по «промежуточной защите_1» больше всего у кандидатов в мастера спорта (43,4 баллов), а показатели «не адаптивной защиты» преобладают у мастеров



Условные обозначения: *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001;

Рисунок 4. Распределение показателей психологической защиты (по Бонду) для спортсменов, различающихся по половому признаку (n=667) спорта (38,9 баллов).

Иначе говоря, спортсмены в критических спортивных ситуациях более реалистично ожидают трудности, используют сублимацию, подавление, поддержку со стороны социального окружения, умеют выражать свои чувства, сознательно или подсознательно контролируют необходимые действия.

3.3.2 Сравнительный анализ психологических особенностей спортсменов с высокими, средними и низкими показателями психологической защиты.

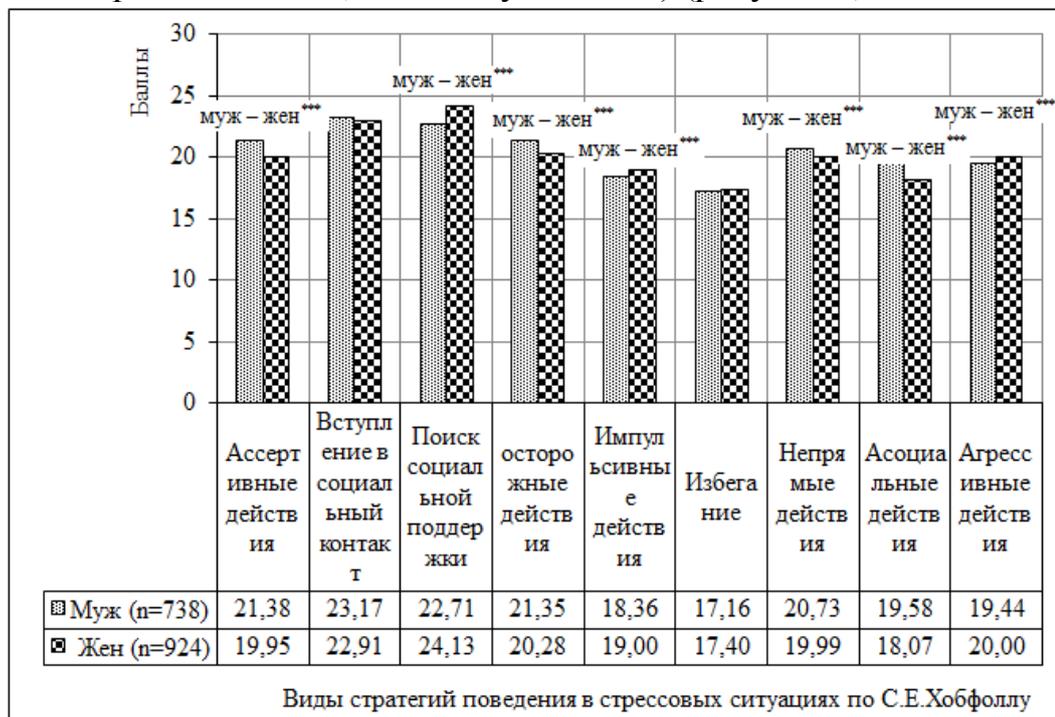
Для решения данной задачи вся группа была поделена на три подгруппы с различными показателями психологической защиты по критерию общей напряженности защиты (ОНЗ), взятой из тест-опросника механизмов защиты «Life Stule Index» Р. Плутчика-Келлермана-Конти. В первую группу вошли спортсмены, у которых показатели психологической защиты составили от 16 до 32 баллов – группа с низкими показателями психологической защиты (НУЗ), во вторую группу вошли спортсмены с показателями ОНЗ – от 33 баллов до 48 баллов – группа со средними показателями психологической защиты (СУЗ) и, наконец, в третью группу вошли спортсмены с показателями ОНЗ: от 49 баллов до 84 баллов – группа с высокими показателями психологической защиты (ВУЗ).

Как оказалось, что чем ниже уровень психологической защиты, тем чаще спортсмены нашей выборки используют в стрессовых ситуациях «ассертивную стратегию» [21,32 балл у спортсменов с низкими показателями защиты (НУЗ), 20,75 баллов у спортсменов со средними показателями защиты (СУЗ) и 21,96 баллов у спортсменов с высокими показателями защиты (ВУЗ)]. У спортсменов группы НУЗ самые низкие значения «избегания» (13,85 баллов по сравнению с 20,38 баллами у спортсменов группы с ВУЗ).

3.3.3 Совладающее поведение как средство преодоления критических ситуаций в спорте.

Спортсмены, склонные выбирать конструктивные, преобразующие стратегии в подобных ситуациях оказываются личностями с высоким стремлением к спортивным достижениям, более реалистично оценивают спортивную ситуацию, у них высокая и стабильная положительная самооценка, у которых при усилении сложности спортивной ситуации мера уверенности возрастает.

Сравнение показателей «coping-behavior» у мужчин и женщин показало, что у мужчин преобладают показатели «ассертивных действий» (21,4 баллов у мужчин по сравнению с 19,9 баллов у женщин), показатели «асоциальных действий» (19,6 баллов у мужчин по сравнению с 18,07 баллов у женщин), показатели «осторожных действий» (21,3 баллов у мужчин по сравнению с 20,3 баллов у женщин) и показатели «непрямых действий» (20,73 балла у мужчин по сравнению с 20,0 баллов у женщин) (рисунок 5).



Условные обозначения: *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001;

Рисунок 5. Показатели стратегий поведения в критических ситуациях для респондентов, отличающихся по половому признаку (n=1662)

Кроме того, можно отметить, что у перворазрядников выше показатели «импульсивных действий» (18,7 баллов) и показатели «избегания» (17,3 баллов). У кандидатов в мастера спорта более высокие показатели «вступления в социальный контакт» (23,3 баллов), «осторожных действий» (20,9 баллов) и показатели «непрямых действий» (20,6 баллов). Для мастеров спорта характерны высокие показатели «поиска социальной поддержки» (24,1 баллов). Для МСМК все показатели «coping-behavior» ниже кроме показателей «асоциальные действия» (19,1 баллов).

3.3.4 Преодолевающее поведение в критических спортивных ситуациях.

Результаты исследования высказываний спортсменов о способах преодоления показали, что, во-первых, феномен преодоления требуется рассматривать и как «личностное свойство спортсмена» (3,72%), и как «состояние преодоления» (1,72%) и как «процесс преодоления» (0,80%) (таблица 1).

Таблица 1 - Психологическая структура преодоления по данным контент-анализа (n = 156)

| №№ п/п | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРЕОДОЛЕНИЯ | Частотная характеристика | Процент % |
|-----------|---|-----------------------------|--------------|
| Часть А | СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ | 501 | 66,53 |
| I | Ассертивная стратегия | 100 | 13,28 |
| II | Стратегия борьбы (противоборство) | 90 | 11,95 |
| III | Стратегия избегания | 71 | 9,43 |
| IV | Пассивная стратегия | 52 | 6,90 |
| V | Поведенческая (деятельность) стратегия | 39 | 5,18 |
| VI | Коммуникативная стратегия | 35 | 4,65 |
| VII | Самоактуализация как стратегия | 34 | 4,51 |
| VIII | Стратегия компенсации | 27 | 3,58 |
| IX | Стратегия скрытного поведения (утаивание) | 25 | 3,32 |
| X | Манипулятивная стратегия | 17 | 2,28 |
| XI | Стратегия компромисса | 7 | 0,92 |
| XIII | Стратегия отрицания | 4 | 0,53 |
| Часть В | ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ | 175 | 23,24 |
| I | Когнитивная сторона преодоления | 89 | 11,82 |
| II | Регуляторная сторона преодоления | 42 | 5,58 |
| III | Эмоциональная сторона преодоление | 25 | 3,32 |
| IV | Мотивационная сторона преодоления | 19 | 2,52 |
| Часть С | СТРУКТУРА ПРЕОДОЛЕНИЯ | 77 | 10,22 |
| I | Трансгрессивная сущность преодоления | 30 | 3,98 |
| II | Качества личности как преодоление | 28 | 3,72 |
| III | Состояние преодоления | 13 | 1,72 |
| IV | Процесс преодоления | 6 | 0,80 |
| | ИТОГО | 753 | 100 |

Во-вторых, необходимо отметить стержневую, глубинную сущность феномена преодоления, которая заключается в способности человека выходить за границы, пределы [трансгрессивная сущность преодоления (3,98%)] физических, биологических и социальных ограничений. В-третьих, «феномен преодоления» включает когнитивный аспект (11,82%), эмоциональный (3,32%), регуляторный (5,58%) и мотивационный (2,52%).

Доминирующую роль в психологической структуре концепта преодоление играет «ассертивная стратегия» (13,28%). На втором месте по частоте использования стоит «стратегия борьбы/противоборство» (11,95%). «Стратегия избегания» (9,43%) и «пассивная стратегия» (6,95) занимают соответственно 3-е и 4-е места.

«Поведенческая стратегия» (5,18%), «коммуникативная стратегия» (4,65%) и «стратегия самоактуализации» (4,51%) занимают среднее значения. В последнюю очередь спортсмены выбирают «стратегию отрицания» (0,53%). Имеется ещё «манипулятивная стратегия» (2,28%) и «стратегия скрытного поведения» (3,32%).

Сравнение показателей копинг-стратегий позволяет обратить внимание на низкие показатели большинства стратегий поведения у спортсменов по сравнению с немецкой (n=48) и российской (n=80) выборками (опросник В. Янке и Г. Эрдманна). Следует отметить низкие показатели негативных стратегий поведения у спортсменов (7,62 балла) по сравнению с 9,67 баллами у представителей России и 10,7 баллов у немецкой выборки.

Наибольшие значения получила стратегия «контроль над стрессовыми ситуациями» (14,5 баллов). Второе место по выраженности показателей занимает стратегия «позитивная самомотивация» (13,6 баллов) и «самоконтроль» (13,4 балла). На третьем месте стоит «самоутверждение» (12,1 балл). Можно предположить, что столкновение с трудными спортивными ситуациями у спортсменов приводит к усилению «позитивной самомотивации» и увеличению «самоутверждения».

Выполненный корреляционный анализ позволил ещё раз убедиться в том факте, что стратегия «позитивная самомотивация» играет системообразующую роль ($r = 0,806$ при $p \leq 0,01$) (см. таблица 2).

Высокий удельный вес в общей структуре суммарной «позитивной стратегии поведения» следует отнести к показателям «самоконтроля» ($r = 0,780$ при $p \leq 0,01$) и к показателям «самоутверждения» ($r = 0,747$ при $p \leq 0,01$). Общую структуру «негативных стратегий поведения» образуют такие стратегии как «беспомощность» ($r = 0,807$ при $p \leq 0,01$), «жалость» ($r = 0,807$ при $p \leq 0,01$), «самообвинение» ($r = 0,748$ при $p \leq 0,01$), «бегство от СС» ($r = 0,717$ при $p \leq 0,01$) и другие стратегии.

И, наконец, необходимо дополнить полученные данные из другого источника, а именно, показателями самоактуализации для спортсменов нашей выборки. Оказалось, что из всех показателей самоактуализации показатели «самоуважения» (62,8 балла) самые высокие.

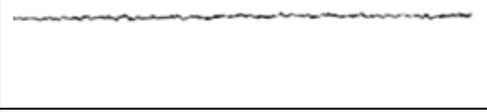
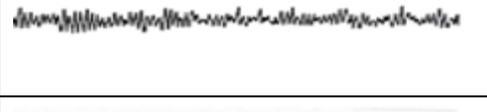
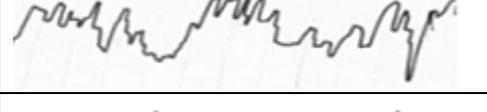
Таблица 2 – Матрица корреляционных связей между интегральными показателями «позитивных» и «негативных» стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях

| №№ п/п | Показатели личности спортсмена | КК /поз/ | Показатели личности спортсмена | КК /нег/ |
|--------|--|----------|---|----------|
| 1 | Позитивная самомотивация | ,806(**) | Беспомощность | ,807(**) |
| 2 | Самоконтроль | ,780(**) | Жалость | ,807(**) |
| 3 | Самоутверждение | ,747(**) | Самообвинение | ,748(**) |
| 4 | Психомышечная релаксация | ,716(**) | Бегство от СС | ,717(**) |
| 5 | Снижение значения СС | ,656(**) | «Заезженная пластинка» | ,687(**) |
| 7 | Антиципарное избегание | ,624(**) | Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия | ,661(**) |
| 8 | Самооправдание | ,560(**) | Нейротизм-стабильность | ,577(**) |
| 9 | Замещение | ,538(**) | Социальная замкнутость | ,547(**) |
| 10 | Самоодобрение | ,527(**) | Агрессия | ,538(**) |
| 11 | <i>Контроль над СС</i> | ,515(**) | Снижение значения СС | ,525(**) |
| 12 | Отвлечение | ,507(**) | Самообвинение | ,473(**) |
| 13 | Проблемно-ориентированный копинг-стратегия | ,467(**) | Внутренняя конфликтность | ,451(**) |

3.4 Экспериментальная психомоторная модель преодоления

В результате исследования были получены эргограммы. Анализ кривых, подсчет интенсивностных параметров мышечной активности (с одномоментным интервалом) позволил выделить четыре режима, характеризующие различные уровни преодоления нарастающих препятствий (см. таблица 3).

Таблица 3 – Уровни преодоления препятствий по результатам мышечной активности на эргографе (n = 16)

| График мышечной активности | Режимы функционирования | Уровни преодоления препятствий |
|---|--|---|
|  | Режим А - спокойный (ламинарный) режим | Фоновый уровень функционирования |
|  | Режим Б - уровень непроизвольного мышечного напряжения | Сенсомоторный уровень преодоления. |
|  | Режим В - уровень психического напряжения | Операционально-технический уровень. |
|  | Режим Г - уровень психического усилия | Тактико-целевой уровень преодоления. |
|  | Режим Д - интегральный уровень борьбы | Личностно-стратегический уровень преодоления. |

Субъективные высказывания испытуемых содержат достаточную информацию, характеризующую качественные особенности препятствий, их специфику в различные периоды психомоторной деятельности. Полученная

информация позволяет выделить и проанализировать различные уровни преодоления препятствий, которые спортсмены отмечают в своей спортивной деятельности.

ГЛАВА 4. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

В четвертой главе представлена авторская программа обучения спортсменов конструктивному поведению в критических спортивных ситуациях. Основным теоретическим положением программы СПТ является методическое предположение о возможном позитивном влиянии различных спортивных ограничений, стрессов, конфликтов и кризисов на формирование личности спортсмена, которое заключается в умение трансформировать критические спортивные ситуации в физическое, психическое и личностное развитие. Таким образом ошибки и спортивные неудачи могут не только мешать, но и способствовать самосовершенствованию спортсмену.

Цель и задачи разработки программы СПТ: «Критическая ситуация как фактор развития спортсмена» (разработана совместно с Г.В. Сытник, приложение В) осуществлялись с учетом тех проблем, с которыми сталкиваются спортсмены в спорте и направлена на решение проблем, возникающих в деятельности спортсменов различных специализаций.

Анализируя специфику психической активности испытуемых, необходимо отметить в целом позитивное влияние СПТ на участников эксперимента. Увеличилась степень «доброжелательности» (+2,8 балла), «энергичности» (+2,9 балла), «инициативности» (+2,9 балла) и «общительности» (+2,9 балла) у спортсменов ЭГ №1, а величина «внутренней конфликтности» (-3,2 балла) и «тревожности» (-2,4 балла) значительно уменьшилась за счет моделируемых критических ситуаций в тренинге (таблица 4).

Анализируя характер корреляционных связей между качествами личности спортсменов в начале первого дня работы обнаружено 33 коэффициента корреляции (КК) для всей ЭГ №1. У участников тренинга следует указать на два психологических качества, которые имеют по пять связей. Это «уверенность в себе» и «общительность».

Структура корреляционных связей полностью изменилась к вечеру четвертого дня работы. Доминирующую позицию заняли «сознательность (двенадцать «КК») и «уверенность в себе (одиннадцать «КК»)). Получено семь отрицательных «КК» между показателями «тревожности» и показателями: «открытости» ($r = -0,578$, при $p \leq 0,05$), «энергичности» ($r = -0,542$, при $p \leq 0,05$), «ответственности» ($r = -0,618$, при $p \leq 0,05$), «уверенности в себе» ($r = -0,562$, при $p \leq 0,05$), «сознательности» ($r = -0,756$, при $p \leq 0,01$), «целеустремленности» ($r = -0,842$, при $p \leq 0,01$) и «общительности» ($r = -0,791$, при $p \leq 0,01$) и «искренности» ($r = -0,635$, при $p \leq 0,05$).

Таблица 4 - Сводная таблица показателей активности психологических качеств у участников тренинга экспериментальной группы №1 (карате-Узунян) в различные периоды проведения СПТ (n=14)

| n=14 | 28.02.2014 | | | 01.03.2014 | | | 02.03.2014 | | | 03.03.2014 | | |
|--------------------|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|
| | 1 день | | | 2 день | | | 3 день | | | 4 день | | |
| | начало | конец | | начало | конец | | начало | конец | | начало | конец | |
| | \bar{X} | \bar{X} | \bar{X} |
| Открытость | 3,6 | 5,2 | +1,6 | 4,6 | 5,7 | +1,1 | 4,9 | 5,4 | +0,5 | 4,4 | 5,7 | +1,3 |
| Доброжелательность | 5,7 | 5,3 | -0,4 | 5,3 | 5,8 | +0,5 | 5,0 | 5,6 | +0,6 | 4,6 | 6,1 | +1,5 |
| Ответственность | 5,9 | 5,7 | -0,2 | 5,5 | 5,6 | +0,1 | 5,2 | 5,9 | +0,7 | 5,2 | 5,9 | +0,7 |
| Конфликтность | 2,0 | 1,8 | -0,2 | 1,9 | 2,3 | +0,4 | 3,0 | 2,2 | -0,8 | 3,4 | 1,6 | -1,8 |
| Защищенность | 3,9 | 4,5 | +0,6 | 4,4 | 4,4 | 0,0 | 4,6 | 4,9 | +0,3 | 4,4 | 5,1 | +0,7 |
| Энергичность | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 3,9 | 4,3 | +0,4 | 4,5 | 4,1 | -0,4 | 3,6 | 5,1 | +1,5 |
| Инициативность | 3,6 | 4,8 | +1,2 | 4,2 | 4,6 | +0,4 | 4,4 | 4,7 | +0,3 | 3,6 | 5,1 | +1,5 |
| Выдержка | 4,8 | 4,8 | 0,0 | 4,6 | 4,6 | +0,2 | 5,1 | 5,2 | +0,1 | 4,4 | 5,1 | +0,7 |
| Уверенность в себе | 5,0 | 4,9 | -0,1 | 4,9 | 5,1 | +0,2 | 5,0 | 5,3 | +0,3 | 4,9 | 5,9 | +1,0 |
| Сознательность | 5,5 | 5,3 | -0,2 | 4,9 | 5,6 | +0,7 | 5,3 | 5,6 | +0,3 | 5,2 | 6,0 | +0,8 |
| Целеустремленность | 5,4 | 5,2 | -0,2 | 5,3 | 5,6 | +0,3 | 5,2 | 5,6 | +0,4 | 5,1 | 6,0 | +0,9 |
| Тревожность | 3,0 | 2,7 | -0,3 | 2,1 | 2,1 | 0,0 | 2,4 | 1,8 | -0,6 | 3,1 | 1,8 | -1,3 |
| Независимость | 4,9 | 5,3 | +0,4 | 5,1 | 4,9 | -0,2 | 4,8 | 5,3 | +0,5 | 4,4 | 5,5 | +1,1 |
| Общительность | 4,6 | 5,2 | +0,6 | 4,4 | 5,3 | +0,9 | 4,4 | 5,1 | +0,7 | 4,1 | 5,6 | +1,5 |
| Искренность | 5,0 | 5,2 | +0,2 | 5,0 | 5,9 | +0,9 | 5,2 | 5,8 | +0,6 | 4,8 | 5,9 | +1,1 |
| Самопознание | 4,5 | 4,8 | +0,3 | 4,4 | 5,7 | +0,7 | 5,1 | 6,1 | +1,0 | 5,1 | 6,0 | +0,9 |

Полученные данные позволяют утверждать, что спортсмены в последний день действовали более сознательно и уверенно. Иначе говоря, в процессе участия в социально-психологическом тренинге у спортсменов ЭГ №1 (карате) произошли позитивные психологические изменения.

4.2 Динамика психологических показателей у спортсменов контрольной и экспериментальных групп на различных этапах прохождения тренинга

Анализируя показатели активности качеств спортсменов в процессе проведения практической психологической работы со спортсменами следует отметить позитивное влияние СПТ на участников эксперимента (ЭГ) (рисунок 6).

Во-первых, величина «конфликтности» (1,6 балла) и «тревожности» (1,8 балла) значительно уменьшилась, а показатели «ответственности», «уверенности в себе», «целеустремленности», и «самопознания» увеличились

В результате проведенного эксперимента, мы получили подтверждение первоначальной гипотезы, что правильное и эффективное преодоление критических спортивных ситуации может способствовать значительному личностному и спортивному росту спортсменов.

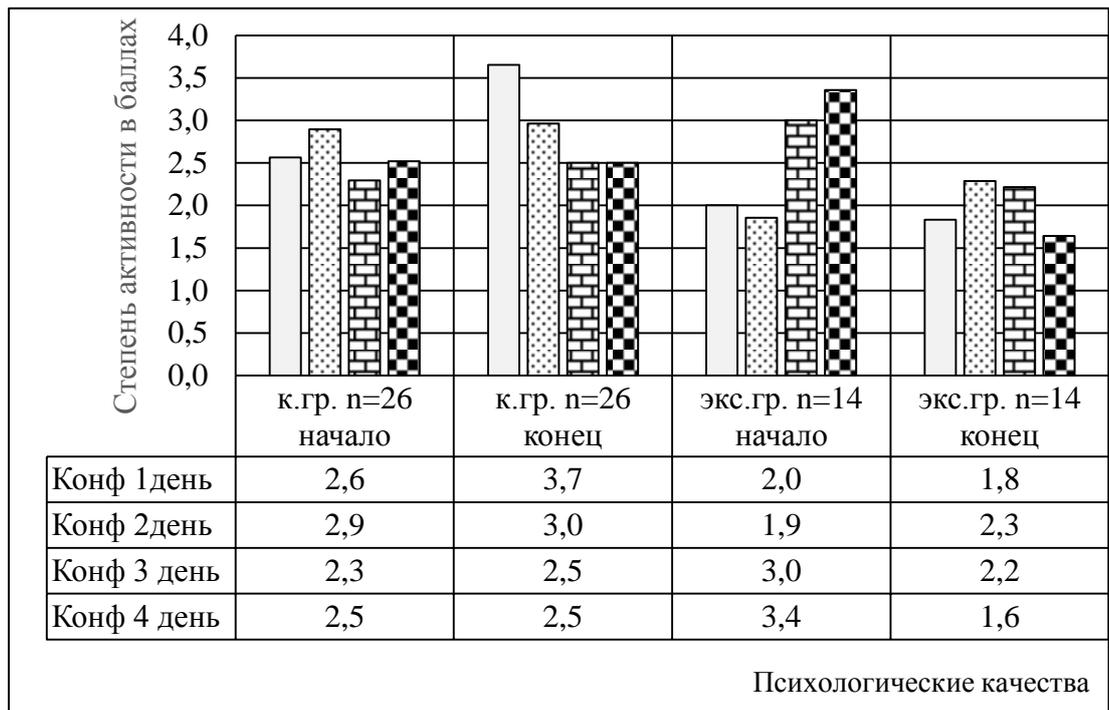


Рисунок 6. Динамика показателей активности «конфликтности» у участников ЭГ №1 (карате-Узунян) (n=14) и КГ №2 (n=26) в процессе проведения СПТ

Примечание: Конф – конфликтность; к. гр. – контрольная группа; экс. гр. – экспериментальная группа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. «Преодоление» - это психологическое понятие, которое можно представить, во-первых, в виде процесса преодоления противоречий, во-вторых, в виде многоуровневых феноменов трансгрессивности, в-третьих, в виде процесса взаимодействия со спортивными ограничениями, в-четвертых, в виде процесса преобразования внутреннего мира спортсмена, в-пятых, в виде познавательных, аффективных, мотивационных, ценностных и поведенческих процессов, выступающих как психическая деятельность, направленная на сублимацию и трансформацию показателей неудовлетворенности, тревоги, неопределенности и недостаточности в личностный и спортивный рост, и ассоциируется с механизмом самоактуализации.

2. Доминирующую роль в психологической структуре стратегий преодоления играет «ассертивная стратегия». На втором месте по частоте использования стоит «стратегия борьбы/противоборство». «Стратегия избегания» и «пассивная стратегия» занимают соответственно 3-е и 4-е места. «Поведенческая стратегия», «коммуникативная стратегия» и «стратегия самоактуализации» занимают среднее значения. В последнюю очередь спортсмены выбирают «стратегию отрицания». Имеется ещё «манипулятивная стратегия» и «стратегия скрытного поведения».

3. В процессе преодоления трудных жизненных ситуаций наибольшие значения получила стратегия «контроль над стрессовыми ситуациями». Второе место по выраженности показателей занимает стратегия «позитивная

самомотивация» и «самоконтроль». На третьем месте стоит «самоутверждение». Можно предположить, что столкновение с трудными спортивными ситуациями у спортсменов приводит к усилению «позитивной самомотивации» и увеличению «самоутверждения».

4. Психологическая защита как средство преодоления критических спортивных ситуаций понимается как подсознательная система, управляющая психикой и поведением спортсмена в условиях сверхсильных экстремальных воздействий факторов спортивной жизни, сформированная на основе спортивного опыта и защищающая его от мыслей о неудаче, от страха проигрыша, чувства дискомфорта, обусловленных стрессогенностью спортивной деятельности. Психозащитные стратегии выполняют функцию сохранения сознания спортсмена от перегрузок. Чаще всего спортсмены используют такие психозащитные стратегии как «рационализация», «отрицание», «проекция», «компенсация» и «адаптивная защита». Для тех спортсменов, у которых доминирует «Не адаптивная защита» есть опасность соматизации энергии экстремальных спортивных переживаний.

5. Совладающее поведение как средство преодоления критических спортивных ситуаций понимается как осознанная система приспособления к трудным условиям спортивной жизни спортсмена и выполняет функцию приспособления к сложным спортивным ситуациям. Чаще всего спортсмены используют в своей спортивной практике такие стратегии, как «поиск социальной поддержки», «вступление в социальный контакт» и «ассертивные действия». Ассертивная модель преодоления является наиболее эффективной и отражает сущностную роль процесса преодоления. Уверенное (ассертивное) поведение спортсмена увеличивает контроль над собой в критической спортивной ситуации, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе и она больше всего выражена у кандидатов в мастера спорта.

6. Разработана модифицированная эргометрической методики исследования психомоторной активности спортсменов и по результатам экспериментального исследования предложена психомоторная модель преодоления, которая включает четыре уровня прохождения препятствий: сенсомоторный, операционно-технический, тактико-целевой и личностно-стратегический уровни преодоления, по которым можно говорить о психических резервах спортсмена.

7. Создана и апробирована авторская программа обучения спортсменов эффективному поведению в критических спортивных ситуациях. Программа СПТ как средство подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям направлена на формирование навыков конструктивного поведения спортсменов в экстремальных условиях спортивной среды и обусловлена позитивной динамикой психологических качеств спортсменов, выраженных в повышении степени защищенности, независимости и уверенности в себе и в снижении степени тревожности и конфликтности. В результате проведенного эксперимента, мы получили подтверждение первоначальной

гипотезы, что проведение СПТ приводит к значительному психологическому росту спортсменов. Степень удовлетворенности тренингом составила 68,3%.

8. Проведен цикл социально-психологических тренингов «Критическая ситуации как фактор успешности спортсмена» (совместно с Г.В. Сытник) в процессе общей психологической подготовки спортсменов с целью развития позитивных способов преодоления различных критических ситуаций в спорте, расширения возможностей спортсменов в использовании опыта подобных ситуаций для самосовершенствования и формирования у спортсменов знаний о различных стратегиях поведения в критических ситуациях, обучения методам и средствам преодоления различных критических спортивных ситуаций и поиску индивидуального стиля в разрешении спортивных проблем, По результатам психологической работы со спортсменами зафиксирован рост спортивного мастерства (см. приложение С). Получены акты внедрения для различных видов спортивной деятельности (см. приложения: И, К, Л, М, Н, П, Р, С)

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа социально-психологического тренинга (СПТ) для спортсменов является многоуровневым и многофункциональным средством психологической подготовки спортсмена и решения разнообразных спортивных проблем, и включает в себя многочисленные психологические методы и техники, направленные на работу с психикой спортсмена. СПТ может выступать эффективным способом внедрения современных психологических знаний в спортивную практику, продуктивным методом обучения психологическим умениям и навыкам, необходимым в спортивной жизни спортсмена, незаменимым средством, выполняющим психотерапевтическую и психорегулирующую функции в спорте.

Разработанная программы социально-психологического тренинга (СПТ) касается теоретических, методических и практические аспектов феноменологии преодоления, раскрывает основы психологии преодоления, связана с переживаниями стрессовых спортивных ситуаций, касается работы с конфликтными и кризисными спортивными ситуациями, и направлена на формирование индивидуального стиля преодоления критических ситуаций в спортивной жизни спортсмена.

Список работ, опубликованных по теме диссертации за последние пять лет

1. Андреев, В.В. Теоретические, методологические и практические аспекты психологии преодоления в спорте / В.В. Андреев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 209-212.

2. Андреев, В.В. Воля как преодоление по результатам контент-анализа / В.В. Андреев // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. VII

Международный Научный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 27-29 октября 2015 г., Санкт-Петербург, Россия : Материалы Конгресса /Под ред. В.А. Таймазова. – СПб. Изд-во «Олимп-СПб», 2015. – С. 117-118.

3. Андреев, В.В. Психомоторная модель преодоления препятствий в спорте по результатам экспериментального исследования на эргометре / В.В. Андреев // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теории и практика реализации» (25-27 ноября 2016 г., г. Краснодар) / ред. кол. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар, 2016. – С. 4-6.

4. Андреев, В.В. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности / В.В. Андреев, И.Г. Станиславская // Спортивный психолог. – 2016. – №3 (42). – С. 8-11.

5. Андреев, В.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов / В.В. Андреев, Г.В. Сытник // Спортивный психолог. – 2016. – № 4 (43). – С. 83-86.

6. Андреев, В.В. Психология преодоления в спорте: принципы, уровни, содержание / В.В. Андреев, Вл.В. Андреев // Рудиковские чтения : материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М., 2017. – С. 78-83.

7. Андреев, В.В. Уровневая модель преодоления в спортивной деятельности / В.В. Андреев, Вл.В. Андреев // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2016 г., посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта и 120-летию Университета / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2017. – С. 82-85.

8. Андреев, В.В. Место понятия «преодоление» в спортивной психологии по результатам контент-анализа / В.В. Андреев, Вл.В. Андреев // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта : материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. Ч. 2 / под общей редакцией Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. – М., 2018. – С. 10-13.

9. Андреев, В.В. Понятие преодоления в спорте: этимология, сущность и структура / В.В. Андреев, Вл.В. Андреев // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом : материалы Всероссийской научной конференции с международным участием 25-27 октября 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; под общ. ред. В.В. Буторина. – Малаховка, 2018. – С. 20-24.

10. Андреев, В.В. От феномена «воли» к концепту «борьба мотивов», от «борьбы мотивов» к парадигме «преодоления» в системе психологической подготовке спортсмена / В.В. Андреев, Вл.В. Андреев // II Европейские игры

– 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2019. – Ч. 2. – С. 13-17.

11. Андреев, В.В. Влияние уровня спортивного мастерства спортсменов на частоту использования различных стратегий преодоления кризисных ситуаций / В.В. Андреев, Г.В. Сытник // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1 (69). – С. 133-134.

Подписано в печать _____ 2019

Объем _____ печ.л.

Тираж _____ экз. Зак. № _____

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35