

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПРИЯТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Введение

Совместная деятельность спортсмена и тренера рассматривается как организованная подсистема активности взаимодействующих индивидов, направленная на целесообразное взаимодействие для достижения высоких спортивных результатов.

Совместная деятельность создает возможность формулировки единой цели, непосредственного личного контакта между субъектами, обмена действиями, обмена информацией, взаимного восприятия, а также наличия организации и руководства, которые воплощены в лице одного из участников, наделенного особыми полномочиями.

В настоящее время все больше спортсменов и тренеров обращаются к спортивным психологам за помощью в связи с тем, что между ними возникают разногласия и конфликты.

Деятельность спортивного психолога состоит в разрешении конфликтов между тренером и спортсменами, в связи с чем психологу очень важно знать восприятие межличностных отношений с позиции тренера и спортсмена.

Данные знания могут стать основой проведения психологического консультирования, а так же выработке правильных рекомендаций.

В связи с этим является актуальным проведение исследования по изучению восприятия межличностных взаимоотношений с позиции тренера и спортсмена.

Основная часть

Методологической основой исследований проблемы восприятия спортивной деятельности в рамках личностного подхода являются работы классиков российской психологии Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинским и др. [1].

При этом сформулированный С.Л. Рубинштейном принцип сознания и деятельности является основополагающим для понимания процесса восприятия и осознания деятельности.

Согласно Рубинштейну, личность проявляется в деятельности, формируется, претерпевая разнообразные изменения, в которых определяется и скрепляется целостность ее структуры.

Деятельность придает не только единство внутренней структуре личности, но и целостность, системность связям личности с миром. Личность не растворяется в деятельности, через нее она изменяет мир, выстраивая свои отношения с ним, другими людьми, жизнью как таковой. При личностно-деятельностном подходе к организации исследований открываются возможности для выявления общих психологических закономерностей, присущих различным видам деятельности, связанным с личностными особенностями спортсмена. Суть его состоит в том, что спорт рассматривается не как средство формирования и развития знаний, умений, навыков, т.е. опыта, а как способ развития личности спортсмена. Личность при этом понимается как субъект свободной творческой деятельности. Это предполагает отношение спортсмена к собственному физическому и психическому развитию как ценности. В соответствии с этим подходом спортсмен в целостном учебно-тренировочном процессе выступает как субъект деятельности, субъект развития.

Личностно-деятельностный подход в своем личностном компоненте предполагает, что в центре тренировки находится сам спортсмен – его мотивы, цели, его неповторимый психологический склад, т.е. спортсмен, как личность. Исходя из интересов спортсмена, уровня его знаний, умений и навыков, тренер определяет учебно-тренировочную цель и формирует, направляет и корректирует весь процесс в целях физического и психического развития личности спортсмена. Личностный компонент личностно-деятельностного подхода осуществляется через содержание и форму самих тренировочных нагрузок, через характер общения со спортсменом [2].

Анализ литературы по восприятию и осознанию спортивной деятельности с позиции тренера и спортсмена позволяет выделить несколько аспектов изучения данной проблемы.

Так, в работе Свищёва И.Д., Насыровой Е.М. представлены характеристики основных типов нервной системы и свойств личности при совместной деятельности тренера и спортсмена в единоборствах. Выявлены показатели значимости взаимодействий субъектов в подсистеме «тренер-спортсмен» при достижении высоких спортивных результатов. Авторы отмечают, что

проявление индивидуальных свойств нервной системы и индивидуальных свойств личности субъектов в подсистеме «тренер-спортсмен» носит двусторонний характер. С одной стороны, достижение высоких спортивных результатов спортсменом без наставника затруднительно, с другой стороны – совместная деятельность тренера и спортсмена является эффективным средством формирования личностных качеств как тренера, так и спортсмена. При этом врожденные, стойкие свойства нервной системы характеризуются силой, выносливостью к значительным по интенсивности воздействиям, а свойства личности – эмоциональной стабильностью как способностью к сохранению повышенной психологической работоспособности при воздействии стрессогенных факторов [3].

Психологическая совместимость тренера и спортсмена характеризуется сходством по проявлению свойств нервной системы и свойств личности, которые взаимопроникают и взаимодополняют совместную деятельность при достижении высоких спортивных результатов.

В рамках проведенного ими исследования ставилась цель выявить значимость интERTипных отношений совместной деятельности субъектов в подсистеме «тренер-спортсмен». Результаты исследования выявили биполярные подсистемы взаимодействий тренера и спортсмена в зависимости от типов нервной системы и свойств личности. Наиболее высокий уровень значимости взаимодействий определен в подсистеме «тренер- спортсмен», когда Спортсмен – сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник), а тренер – сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник) [4].

Таким образом, отношения индивидов к конкретному типу личности, как и типу темперамента, носят оценочный характер при анализе взаимодействий субъектов в подсистеме «тренер-спортсмен» в неполной мере. Дальнейшие исследования авторов связаны с необходимостью анализировать свойства личности с точки зрения гармонии и дисгармонии характера индивида, что позволит выявить совокупность существенных свойств личности гораздо глубже и определить готовность субъектов подсистемы к успешной деятельности, ее протеканию и эффективности.

Исходя из анализа зарубежных исследований по проблеме осознания спортивной деятельности с позиции тренера и спортсмена можно заключить, что они базируются прежде всего на когнитивной теории [5].

По мнению авторов когнитивного подхода, поведение определяется влиянием внешних и когнитивных (мыслительных) факторов, а также тем, как человек интерпретирует внешние факторы. Главное внимание уделяется познавательным способностям спортсмена или человека, занимающегося физической культурой, поскольку считается, что именно мышление – главный фактор, обуславливающий поведение.

В рамках данного подхода наибольшей популярностью пользуется концепция осознания ситуации.

Ключевым теоретическим положением их исследований является заключение, согласно которому необходимо признать, что опыт у всех людей разный, поэтому история восприятия действительности у каждого человека уникальна, а значит, мы все должны иметь уникальные когнитивные структуры.

Концепции осознания ситуации позволяет объяснить, как люди взаимодействуют с окружающей их средой.

Лориметр, Маке, Джовет считают, что в спорте, особенно на уровне спорта высшего мастерства, важно знать, как осознается информация спортсменом и тренером, для того чтобы помочь спортсменам улучшить свои показатели. Тренер и спортсмен могут интерпретировать различные ситуации спортивной деятельности по-разному. Они оба обладают знаниями о том, как лучше достичь положительных результатов в технике, подготовке к соревнованиям с учетом спортивных правил, физической или тактической подготовки, а так же в развитии профессионально важных качеств и их влиянии на производительность [6].

В то же время, согласно данным авторам, есть вероятность различия в базовых структурах знаний, которыми владеет тренер и спортсмены, что будет сильно влиять на осознание различных сторон и ситуаций тренером и спортсменом.

В связи с вышесказанным, изучение осознания ситуации спортсменом и тренером актуально, так как позволит определить, могут ли спортсмен и тренер получать более полную «картину» ситуации при обмене информации друг с другом, в отличие от той «картины», которой они обладают в одиночку.

В качестве примера остановимся на исследовании, целью которого было сравнение осознания ситуации с позиции шести спортсменов и трех тренеров в каждый момент времени во время тренировок и соревнований [7].

Исследование было проведено в двух видах спорта: метание молота и гребля. Эти технические виды спорта, в которых спортсмены должны

продемонстрировать эффективную технику, для того чтобы хорошо выступить. Метание молота состоит из множества дискретных действий, которые объединяются для того, чтобы сформировать общее действие (т.е. бросок). Гребля состоит из серии действий, которые следуют друг за другом в циклах; действия являются взаимозависимыми и большой продолжительности.

В эксперименте участвовали шесть элитных спортсменов (две женщины и два мужчины метатели молота, и одна женщина и один мужчина гребцы) и три мужских тренера (один в метании молота и два в гребле).

Тренеры были в возрасте от 36 до 58 лет, тренерский стаж в среднем – 23.66 лет. Спортсмены работали с тренером в течение 7,5 лет. Исследование было одобрено местными этическими комитетами.

Использовались два типа качественных данных: (а) видеозаписи поведения спортсменов, а также связи тренеров и спортсменов во время тренировок и соревнований; и (б) вербализации во время и после обучения интервью.

Видеозапись поведения спортсменов и тренеров во время тренировок и соревнований.

Поведение и общение спортсменов были записаны с помощью цифровой камеры и микрофона HF, которые носили тренера. В метании молота камера была зафиксирована за кругом и в сети для широкого угла, чтобы записать поведение бросающего, молоток траекторию и коммуникации. В гребле камера была проведена исследователем в лодке тренера, чтобы записать поведение гребца, ялик гребца и связи тренера и спортсмена. Видеозаписи были использованы не только для обеспечения поведенческих и контекстных данных, но и для стимулирования сторон вновь пережить тренировку и конкуренцию во время интервью.

Результаты

Результаты представлены в трех частях:

- содержание информационных элементов, относящихся к осознанию ситуации;
- содержание совместимых информационных элементов между каждым спортсменом и его / ее тренера.

Анализ содержания информационных элементов, относящихся к тренеру и спортсмену, при осознании ситуации включают 5 категорий:

- 1 – технические элементы;
- 2 – психологические состояния спортсмена;
- 3 – организация и безопасность;
- 4 – исполнение и опыт;
- 5 – спортсмена (таблица 1).

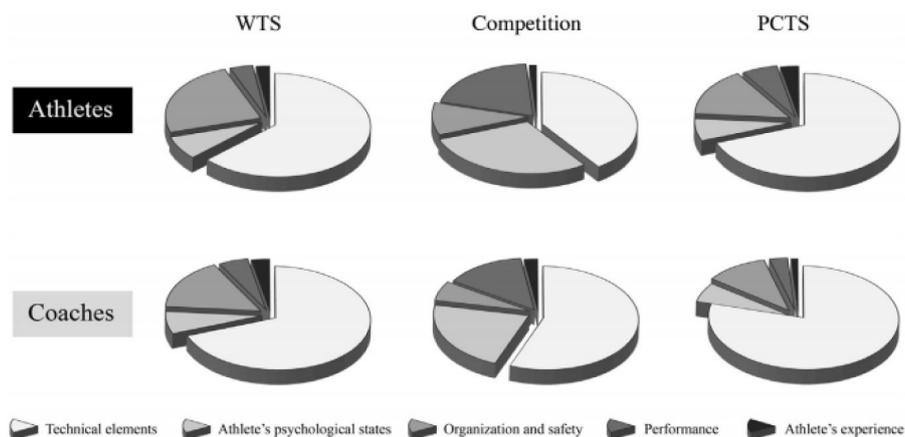


Fig. 1. Distribution of information elements according to session and athletes' and coaches' SA.

Технические элементы называют информацию о пространственной и временной формах действия, то, что спортсмен только что закончил или собирался закончить. Например, НТ1 сказал: «чувствовал, что мои ноги были согнуты больше, чем в предыдущем упражнении», и его тренер сказал: «сгибание ноги было правильным» (WTS).

Психологические состояния спортсмена были связаны с его / ее мотивацией, уверенностью в себе и настроением во время действия. Например, R2 сказал: «Я сейчас делаю это трудное упражнение, я чувствую себя более уверенно». И его тренер сказал: «Он теперь лучше в конце этого упражнения, я думаю, что он выполнял его более уверенно» (ПХТ).

Результаты показали, что технические элементы были наиболее часто определены как категории среди спортсменов и тренеров (рис. 1); они были более часто упоминаемы тренерами, чем спортсменами, они также чаще упоминаются тренерами и спортсменами в трени-

ровках, чем в соревнованиях, более того, они все чаще упоминаются тренерами и спортсменами в метании молота, чем в гребле.

Психологические состояния в основном упоминались на соревнованиях; они были упомянуты более спортсменами, чем тренерами.

Организация и безопасность чаще упоминались спортсменами, чем тренерами, во всех сессиях они чаще сообщались в гребле, чем метании молота.

Производительность более часто упоминается спортсменами, чем тренерами, во всех сессиях, за исключением двух тренеров и спортсменов; он чаще упоминается на соревнованиях, чем на тренингах для всех спортсменов и их тренера, за исключением одного тренера.

Опыт спортсмена редко упоминался спортсменами и их тренерами во всех сессиях.

При сравнении высказываний выявлено, что наиболее частая категория общих условий практики касается технических элементов (рис. 2).

A.-C. Macquet, N.A. Stanton / *Applied Ergonomics* 45 (2014) 724–733

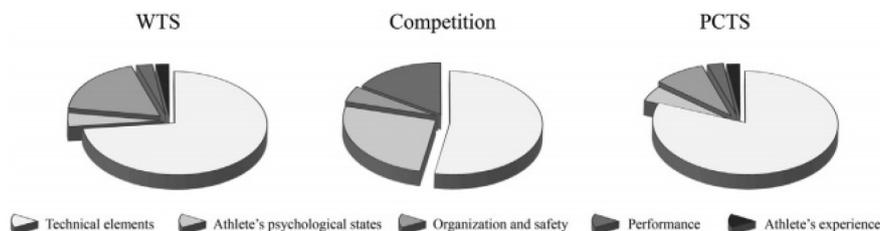


Fig. 2. Distribution of compatible information elements between the athletes' and coaches' SA according to session.

Спортсмен и его / ее тренер чаще сообщали о подобных технических элементах во время тренировок, чем на соревнованиях.

По сравнению с другими категориями информационных элементов, технические элементы были чаще похожи между спортсменом и его / ее тренером в метании молота, чем в гребле. Психологические состояния были чаще похожи между тренером и его спортсменом на соревнованиях, чем на тренировках. Организация и безопасность редко были похожи между метателем молота и его / ее тренером на тренировке и соревнованиях, в то время как они часто похожи между гребцом и его / ее тренером. Производительность была чаще похожа на соревнованиях, чем на тренировках, за исключением НТ2 и его тренера.

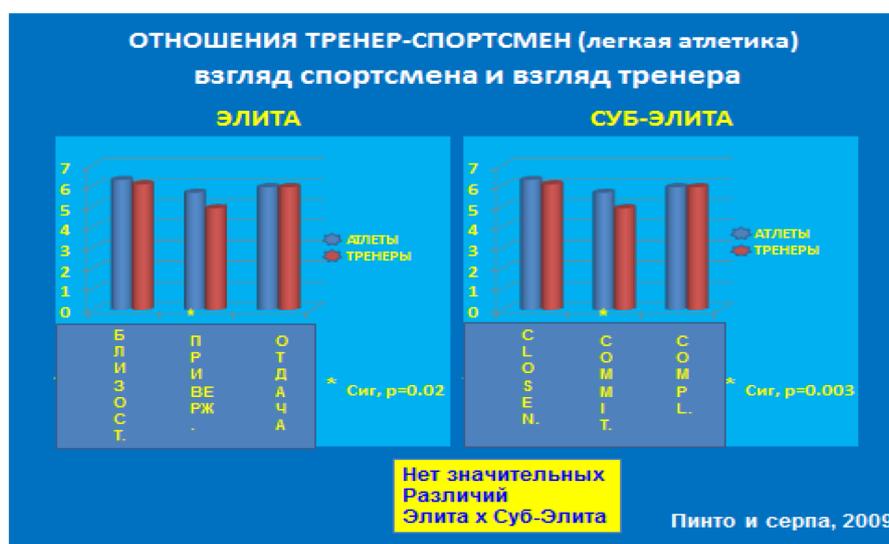
При сравнении опыта каждого спортсмена и его / ее тренера, то он редко схож.

Можно заключить на основании исследования, что спортсмены и тренеры обладают уникальными, но совместимыми частями сознания. Они не всегда понимают элементы ситуации одинаково. Это вызвано тем, что они, возможно, владеют различными частями информации или видят разный смысл информации в зависимости от их роли, задачи и опыта. Результаты показали, что спортсмены комментировали чаще, чем тренеры свое поведение и ситуацию. Например, метатели молота прокомментировали более детально их действия по подготовке к соревнованию и своей безопасности (например, чистят обувь перед входом в круг) при подготовке бросить, чем их тренера. Результаты показали, что, с одной стороны, тренеры в основном сос-

редоточены на технических элементах во время тренировок и соревнований, в то время как спортсмены на психологическом состоянии и производительности во время соревнований.

Действительно, управление позитивной атмосферой подготовки связано с эффективностью тренера. Для достижения этой цели важно управлять взаимоотношениями в позитивном ключе, чему будет способствовать способностью тренера к сопереживанию (эмпатии). Однако это будет основываться на самосознании, в том, что касается его/ее эмоциональных характеристик, видения и ценностей, которые будут способствовать его/ее способности самоконтроля и позитивного подхода к ситуациям [8].

Некоторые исследования, использующие Инвентарь (Список) анксиогенного (тревожного) поведения тренера – ИАПТ, полагают, что тренер может быть источником тревоги (беспокойства) для спортсменов. Поведения коммуникации и принятия решений – наиболее анксиогенные (тревожные) измерения, определенные по ИАПТ, по сравнению с измерениями антагонизма и напряжения. Эти результаты предполагают, что тренеры должны, как правило, быть осведомлены об их нуждах (спортсменов?), чтобы улучшить навыки коммуникации и принятия решений и стратегий для того, чтобы избежать негативных эмоциональных реакций их спортсменов. С другой стороны, в целом анксиогенный (тревожный) уровень положительно коррелирует с авторитарическим стилем лидерства, а это негативно коррелирует с позитивным подкреплением, социальной поддержкой и демократическим поведением лидерства.



Другое исследование, использующее португальскую версию Анкеты взаимоотношений Тренер-Спортсмен (CART-Q), сравнивающее восприятие тренерами и спортсменами взаимоотношений тренер-спортсмен, обнаружило статистические различия в измерении долга (приверженности), и в элитной, и в субэлитной группах. Не было обнаружено различий в измерениях близости и взаимодополняемости. Также не было обнаружено различий между элитной и субэлитной группами.

Таким образом, согласно С. Серпа взаимоотношения тренер-спортсмен – одна из потенциальных областей интервенции (вмешательства) спортивной психологии. Действительно, психолог может выступать в качестве посредника между тренером и спортсменом и помогать в управлении конфликтами. В связи с этим консультант должен сфокусироваться на общих положениях и будущих действиях, применить основные правила межличностного функционирования и использовать навыки консультирования и стратегий.

Спортивный психолог может также работать конкретно со спортсменом в том, что касается психологической подготовки (например, психические навыки и навыки психологической адаптации), главным образом в плане использования инструментов и стратегий, которые нуждаются в более глубоком психологическом фоне.

Консультирование – другая область интервенции (вмешательства), в особенности направленная на психологическое благополучие. Развитие жизненных навыков, дающих эмоциональную поддержку, помогающих в карьерном развитии и преодолении жизненных и спортивных мероприятий, а также с успехом и провалом – некоторые примеры из тем. С другой стороны, психолог может способствовать оптимизации потенциала спортсмена, используя психологическое наставническое вмешательство, чтобы помочь ему/ей подготовиться к конкретным соревнованиям, развить его/ее психическое отношение к подготовке, повысить уверенность в себе и самомотивацию, или чтобы поощрить личностное развитие спортсмена [9].

Сотрудничество с тренером как в консультировании, так и в психологическом наставничестве – еще одна область для интервенции (вмешательства) спортивного психолога.

Путем консультирования некоторая помощь может оказываться в отношении жизненных навыков, а именно тайм-менеджмент,

социальные навыки или координация профессия-семья. Взаимоотношения с руководителями, личный/профессиональный кризис и жизненные/профессиональные события – также примеры, рассматриваемые путем консультативного вмешательства. Другая область – «наставничество тренера», которая направлена на оптимизацию его/ее профессиональной эффективности. Это может относиться к помощи ему/ей найти подход к каждому спортсмену наиболее адекватным способом с учетом личностных характеристик; разработать хорошие групповые стратегии управления, а также положительный групповой климат; стать значительными людьми для своих спортсменов и т.д. [10].

Таким образом, в целях улучшения спортивного выступления (результата) спортсмен, тренер и психолог используют знания и инструменты спортивной психологии согласно их ролей в спортивном процессе, направленном на помощь спортсмену эффективно адаптироваться к спортивным требованиям и ограничениям и достичь его/ее потенциала. Учитывая, что спортсмен – центр всего процесса, он/она должен быть обучен использовать наиболее адекватные инструменты в отношении его/ее нужд. И тренер, и спортивный психолог играют важную роль в этом отношении. С другой стороны, тренер должен быть образован в том, что касается использования стратегий спортивной психологии для того, чтобы развивать его/ее собственную психологическую регуляцию, а также устанавливать оптимальное взаимодействие со своими спортсменами. Профессиональное вмешательство спортивного психолога связано с психологической поддержкой, оказываемой и спортсменам, и тренерам, и с посреднической ролью во взаимоотношениях тренер-спортсмен [11].

Заключение

Доказано, что тренеры и спортсмены обладают некоторым общим взглядом на разные ситуации спортивной деятельности, но также есть некоторые важные различия в их осознании ситуации. Осознание ситуаций бывает двух типов: ориентировано на внешнее, т.е. отношение к окружающей среде, и ориентированное на внутреннее, т.е. отношение к личности, в зависимости от его/ее роли. Исследование показало, что используемые для схемы «кадра» информационные элементы были различны, но совместимы между спортсменом и тренером. Продолжающееся изучение осознания ситуации

в таких областях, как метание молота и гребля, расширит наше понимание о совместных системах в спорте, а также в других областях, характеризующих сотрудничество в условиях неопределенности и сложности.

Следует отметить некоторые ограничения данного исследования. Во-первых, этот метод был разработан для малых групп. Его использование для изучения больших групп, в том числе спортивных, хирургии, и военные команды были бы целесообразным направлением для дальнейших исследований совместных систем. В связи с этим важно, на наш взгляд, рассмотреть

исследование восприятия взаимоотношений с позиции тренера и спортсмена в работах португальского психолога С. Серпа и др.

Так, Сидонио Серпа считает, что миссия тренера основывается на инструментальной и социально-эмоциональной поддержке, оказываемой спортсменам, а также на психологических навыках тренировки (наставничества), направленных на повышение личностного роста спортсмена.

Более того, благодаря важному эмоциональному влиянию, которое тренер имеет над спортсменом, он/она должен также развивать его/ее навыки самоконтроля.

Литература

- 1 Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. – М., 1994.
- 2 Яковлев Б.П. Методологические направления спортивной психологии. // Спортивный психолог. – №2(29). – М., 2013. – С. 60-65.
- 3 Свищёва И.Д., Насыровой Е.М. «Интертипные взаимодействия субъектов в подсистеме «тренер-спортсмен» // Спортивный психолог. – №1(32). – М., 2014. – С. 45-47.
- 4 Lorimer, R., Jowett, (2009-2010), Macquet, A.-C, Eccles, D.W., Barraux, E., (2007-2013),
- 5 Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach - Athlete Relationship Questionnaire (CART – Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245-257. Samulsky, D. (2002). *Psicologia do Esporte (Sport Psychology)*, Tamboré: Manole Ed.
- 6 Serpa, S. (2002). *Treinador-Atleta: a relação sagrada (Coach and athlete: The untouchable relationship)*. In B. Becker (Ed.), *Psicologia aplicada ao treinador esportivo (Psychology applied to the sports coach)*. Novo Hamburgo, Brasil: Feevale
- 7 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: «Советский спорт», 2006. – 296 с.; Андриенко Е.В. Социальная психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 449 с.
- 8 Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт 1984. – 128 с.
- 9 Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
- 10 Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Академический Проект, 2005. – 128 с.
- 11 Малкин В.Р. Психология спорта: / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. – 262 с.

References

- 1 Brushlinskij A.V. Problemy psihologii sub#ekta. – M., 1994.
- 2 Jakovlev B.P. Metodologicheskie napravlenija sportivnoj psihologii. // Sportivnyj psiholog. – №2(29). – M., 2013. – S. 60-65.
- 3 Svishhjoval I.D., Nasyrovaj E.M. «Intertipnye vzaimodejstvija sub#ektov v podsisteme «trener-sportsmen» // Sportivnyj psiholog. – №1(32). – M., 2014. – S. 45-47.
- 4 Lorimer, R., Jowett, (2009-2010), Macquet, A.-C, Eccles, D.W., Barraux, E., (2007-2013),
- 5 Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach - Athlete Relationship Questionnaire (CART – Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245-257. Samulsky, D. (2002). *Psicologia do Esporte (Sport Psychology)*, Tamboré: Manole Ed.
- 6 Serpa, S. (2002). *Treinador-Atleta: a relação sagrada (Coach and athlete: The untouchable relationship)*. In B. Becker (Ed.), *Psicologia aplicada ao treinador esportivo (Psychology applied to the sports coach)*. Novo Hamburgo, Brasil: Feevale
- 7 Gorbunov G.D. Psihopedagogika sporta. – M.: «Sovetskij sport», 2006. – 296 s.; Andrienko E.V. Social'naja psihologija: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. – M.: Izdatel'skij centr "Akademija", 2000. – 449 s.
- 8 Kolomejcev Ju.A. Vzaimootnoshenija v sportivnoj komande. – M.: Fizkul'tura i sport 1984. – 128 s.
- 9 Il'in, E.P. Differencial'naja psihologija professional'noj dejatel'nosti / E.P. Il'in. – SPb.: Piter, 2008. – 432 s.
- 10 Sopov, V.F. Psihicheskie sostojanija v naprjazhennoj professional'noj dejatel'nosti: ucheb. posobie / V.F. Sopov. – M.: Akademicheskij Proekt, 2005. – 128 s.
- 11 Malkin V.R. Psihologija sporta: / V.R. Malkin, L.N. Rogaleva. – Ekaterinburg: UGTU-UPI, 2008. – 262 s.