



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы** обусловлена тем, что изучение деятельности человека в условиях помеховлияний было предметом исследований многих ученых в различных областях психологической науки. Однако крайне мало исследований, направленных на изучение особенностей влияния помех в условиях подготовки к спортивным соревнованиям в командно-игровых и индивидуальных видах спорта. Помеховлияние осуществляется посредством воздействия на эмоциональную сферу человека, вызывая переживания и снижение качественных результатов спортсмена. Психологическая подготовленность сопряжена с помехоустойчивостью личности спортсмена. Соревновательный процесс включает в себя действие помех внутреннего и внешнего плана.

Помехоустойчивость рассматривается как свойство человеческого организма работать в условиях воздействия помех без снижения эффективности результата. Высокие требования к качеству подготовки спортсменов в системе профессиональной спортивной деятельности обуславливают рост психических и физических нагрузок. Подготовка спортсмена в предсоревновательный период проводится в экстремальных ситуациях, поскольку требует от спортсмена устойчивости психических, двигательных и физиологических функций. Своевременное выявление помех, которые наиболее сильно влияют на спортсмена, а также понимание их характера воздействия может существенно снизить помеховлияющий эффект.

Индивидуальные и командно-игровые виды спорта характеризуются своим широким спектром помех, оказывающих негативное воздействие на спортсмена. В нашей работе мы наглядно рассмотрим основные факторы помеховлияний на спортсмена, выявим основные показатели помехоустойчивости спортсменов, а также определим различия в

формировании помехоустойчивости спортсменов различных спортивных специализаций.

Таким образом, существующие подходы по формированию помехоустойчивости спортсменов определили выбор темы: «Психолого-педагогические условия формирования помехоустойчивости спортсменов различных специализаций».

**Степень научной разработанности:** различные аспекты феномена помехоустойчивости были описаны в трудах отечественных и зарубежных авторов. В частности, изучение спортивно - соревновательной деятельности было определено в трудах Л. П. Матвеева и Б. А. Вяткина, В. Э. Мильмана, Е. В. Елисеева. Факторы психологической устойчивости подробно описаны в работах О. А. Черника, П. А. Рудик и А. В. Родионова. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсмена четко сформулированы в работах Г. Б. Бабушкина и Ю. В. Яковых. Экспериментальная часть изучаемого феномена описана С.Д. Бойченко.

**Цель исследования:** выявить комплекс психолого-педагогических условий формирования помехоустойчивости у спортсменов.

**Объект исследования:** помехоустойчивость спортсменов.

**Предмет исследования:** психолого-педагогические условия формирования помехоустойчивости спортсменов различных специализаций.

Исходя из понимания проблемы, предмета, объекта и цели исследования, формулируем задачи исследования.

**Задачи исследования:**

1. На основе работ отечественных и зарубежных ученых сформировать представление о феномене помехоустойчивости спортсменов различных специализаций;

2. Определить основные психологические и педагогические условия, влияющие на формирование помехоустойчивости спортсменов;

3. Выявить специфику помехоустойчивости и психолого-педагогических условий ее формирования у спортсменов различных специализаций;

4. Выбрать наиболее релевантную методологическую базу для исследования специфики помехоустойчивости спортсменов;

5. Изучить особенности помехоустойчивости спортсменов из различных дисциплин.

Для написания данной работы была использована **следующая методологическая база**. В части специальных методов для работы со спортсменами использовались методы изучения помехоустойчивости (Ткачевой М.С.), тест «Мотивация достижения успеха», привлекательность команды (индекс Сишора) и шкала взаимоотношений с тренером (Ханин — Стамбулов), методика многофакторного личностного опросника Кеттелла.

Были использованы **общенаучные методы исследования**: анализ литературных источников по выбранной проблеме исследования (психологическая теория спортивной деятельности А. Ц. Пуни, В. И. Страхова, В. Э. Мильмана, Е. В. Елисеева); педагогическое наблюдение; констатирующий эксперимент; рассмотрены теоретические и экспериментальные работы по проблеме помехоустойчивости (В. Е. Борилкевич, А. В. Ивойлов), надежности в спорте (В.А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов, В. Э. Мильман), стрессоустойчивости (Г. Селье, В. В. Суворова, Н. И. Наенко, Б. А. Вяткин и др.), выявлена классификация помех в командно-игровых и индивидуальных видах спорта.

**Структурно**, работа включает в себя введение, две главы основной части, заключение и список использованных источников. В первую главу включены три раздела основной части («Общие представления о помехоустойчивости спортсменов»; «Психологические и педагогические условия и факторы, влияющие на формирование помехоустойчивости спортсменов»; «Специфика помехоустойчивости и психолого-педагогических условий ее формирования у спортсменов различных

специализаций»). Во второй главе дается характеристика методики использованной для эмпирического исследования и результаты полученные в ходе экспериментальной работы.

**В первой главе «Теоретические аспекты представления о помехоустойчивости в спорте»** рассмотрены теоретические аспекты представления о помехоустойчивости в спорте.

Помехоустойчивость - одно из наиболее сложно тренируемых свойств человеческого организма. Физиологической базой помехоустойчивости является формирование в коре больших полушарий мощной рабочей доминанты — функциональной системы, объединенной единым ритмом активности и включающей наиболее важные для работы нервные центры. Помеховлияющий эффект представляет собой психологическое опосредование практического действия факторов, присущих месту проведения соревнований.

В психологии выделяется специальная отрасль, посвященная спортивной деятельности и специфике психологических качеств личности спортсмена - психология спорта. Значительная часть исследований в области спортивной психологии отводится психологической подготовке спортсменов.

Профессор В. И. Страхов на протяжении многих десятилетий разрабатывал психологическую теорию спортивной деятельности. По его мнению, спортивно-соревновательную деятельность можно рассматривать как единство двух начал - помеховлияний и помехоустойчивости.

Помеховлияния различают по силе и времени воздействия на психику спортсменов. Они способны затруднить способность спортсмена управлять концентрацией, а также непроизвольно заставляют спортсмена фокусировать внимание на новом объекте. Новый объект сосредоточения является результатом преобладанием эмоциональных переживаний спортсмена над готовностью проявить помехоустойчивость.

Показатель помехоустойчивости определен В. Э. Мильманом как устойчивость внутреннего функционального состояния спортсмена, стабильность спортивной техники и невосприимчивость к воздействию помех. Эмоциональная и физическая устойчивость развиваются посредством правильно подобранного комплекса тренировок. Правильно подобранная система нагрузок приводит организм в хорошую физическую форму, и наоборот, неправильно подобранная система нагрузок приводит к утомляемости организма. Необходимо учитывать фазы восстановления организма для наиболее продуктивной подготовки.

Е. В. Елисеев определяет помехоустойчивость как систему функциональных различно локализованных структур и процессов, позитивно организующих и регулирующих в ходе взаимодействия устойчивые психофизиологические механизмы адаптации всех составных компонентов организма спортсмена к внешним и внутренним факторам воздействия. О. А. Черникова и П. А. Рудик под оптимальным уровнем психологической устойчивости понимают психологическое состояние спортсмена, при котором спортсмен испытывает положительные эмоциональные состояния.

Феномен «помехоустойчивости» является относительно новым, однако имеет регулярно практически реализуемую методологическую базу в рамках подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Для соответствующей целенаправленной психологической подготовки спортсмена необходимо иметь представление о его свойствах личности, индивидуальных качествах и психологических состояниях. Устойчивые психологические явления личности спортсмена оказывают существенное воздействие на его деятельность и характеризуют его с социально-психологической стороны.

Педагогические условия формирования помехоустойчивости актуализируются в сфере института воспитания спортсменов и их становления на профессиональный уровень. Воспитание спортсменов, как и всей команды, происходит в процессе всестороннего воздействия на

личность подопечного. Всесторонность заключается в полной организации его рабочего времени и пространства.

Результаты эмпирического исследования Ю. М. Босенко и Е. И. Бериловой указывают на наличие психологического выгорания у большинства спортсменов. Были определены основные показатели психического выгорания: «уменьшение чувства достижения», «эмоциональное и физическое истощение», «деперсонализация достижений».

Развитие технической базы определенного вида спорта тесно связано с мыслительными навыками спортсменов и их тренеров. А. В. Родионов выделяет несколько видов мышлений в спорте - творческое и оперативное. Мышление, реакция и выбор действий являются результатами сохранения интеллектуального сосредоточения спортсмена. Сохранение интеллектуального сосредоточения является залогом успешного выступления спортсмена.

Тренер в рамках педагогической работы должен подготовить спортсмена к адекватному восприятию стрессовых ситуаций. Подготовка заключается в последовательном усилении самовоспитания спортсмена, тренировке его силы воли. Личность тренера и его профессиональные характеристики являются важным условием формирования помехоустойчивости спортсмена. Регулярная работа психолога способна своевременно определить устойчивость спортсмена к тем или иным факторам. Тренер должен уметь прислушиваться к психологу и воспринимать его как партнера, поскольку конечным результатом их совместной работы является рост спортивной квалификации спортсменов.

Таким образом, участие психолога в процессе подготовки спортсмена дает возможность на всех этапах их сотрудничества найти адекватные методы работы, позволяющие внести существенный вклад в формирование спортивной помехоустойчивости как профессионального качества.

Своевременное выявление помеховлияющего фактора позволяет найти оптимальный вектор регуляции психического состояния спортсмена и

произвести коррекционную работу в тренировочном процессе по повышению показателя помехоустойчивости, что позволит спортсмену в стрессовых ситуациях анализировать обстановку более адекватно и уверенно.

**Во второй главе «Эмпирическое исследование особенностей помехоустойчивости спортсменов различных специализаций»** была поставлена задача изучить уровень и характер помехоустойчивости у спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Для этого выделили следующие группы спортсменов:

Спортсмены, занимающиеся легкой и тяжелой атлетикой;

Спортсмены, занимающиеся футболом и волейболом;

Спортсмены, занимающиеся дзюдо;

Спортсмены, занимающиеся различными видами стрельбы.

Всего, в ходе исследования было опрошено 120 спортсмена. Однако, ввиду сложности обработки результатов, а также сложности сбора всех данных, было решено сократить контрольную группу до 112 респондентов. Исходя из условий эксперимента, было принято решение в каждой из групп спорта учитывать результаты только 28 спортсменов. В исследовании приняли участие 56 юношей и 56 девушек. Исследование, при этом, проводилось среди наиболее массовой возрастной категории, занимающей спортом – между 15 и 20 годами.

Работа включала использование следующих методов:

Тест «Определение помехоустойчивости»

Тест Кеттелла;

Тест «Мотивация к успеху»;

Тест «Привлекательность группы»;

Тест «Взаимоотношение спортсмена с тренером».

Полученные результаты рассмотрены более детально по следующим категориям:

- влияние со стороны соперника;

- влияние объективных внешних условий;

- влияние тренера и команды;
- влияние присутствия и поведения зрителей;
- влияние экипировки и инвентаря;
- влияние собственного физического состояния;
- влияние собственного психического состояния.

Критерий	Самбо и дзюдо	Футболисты и волейболисты	Атлеты	Стрелки
Степень влияния со стороны соперников	15,3	12,6	9,9	15,1
Степень влияния со стороны объективных внешних условий	9,1	10,4	13,6	14,9
Степень влияния тренера и команды	18,6	15,3	13,3	20,1
Степень влияния зрителей	9,6	9,3	10	13,9
Степень влияния инвентаря	12,7	12,4	18,4	13,4
Степень влияния физического состояния	15,4	16,1	12,4	16
Степень влияния психического состояния	16,3	14,9	18,7	15
Уровень интеллекта (по Кеттелу)	5,3	5	6,9	5,9
Уровень эмоциональной и психической устойчивости (по Кеттелу)	7,1	5,9	7,3	5
Уровень чувствительности (по Кеттелу)	6,3	4,6	6,9	5,6
Мотивация к успеху	19,6	17,7	19,7	17
Привлекательность групп	18	15,4	10,7	19,4
Гностический компонент (взаимодействие с тренером)	6,3	5,1	5,1	3,7
Эмоциональная состояние (взаимодействие с тренером)	6,9	4,3	6,7	4,6
Оценка тренера (взаимодействие с тренером)	7	4,3	5,6	3,7

Таблица 1. Средние показатели результатов спортсменов по типам активности

Используя методику корреляционного анализа, были выявлены достоверные связи внутри каждой из групп, опираясь на результаты всех опрошенных детей, участвовавших в экспериментальной работе.

Были выделены наиболее значительные взаимосвязи по группам. Так, опираясь на данные результатов теста помехоустойчивости, сопоставили их со следующими индикаторами:

- мотивация к успеху;
- привлекательность группы;
- взаимоотношения с тренером;
- уровень интеллекта (по Кеттелу);
- уровень эмоциональной и психической устойчивости (по Кеттелу);
- уровень чувствительности (по Кеттелу).

Наиболее отчетливо видна взаимосвязь (в том числе и обратная) в случае с изучением привлекательности группы. Обратная взаимосвязь заметна на факторе психического состояния (-0.74), что указывает на значение группы при определении психического состояния спортсмена. Интересна и обратная корреляция значения условий соревнований и привлекательности группы (-0.73). При этом, мотивация к успеху в значительной степени сопровождает психическое состояние спортсмена (0,58). Спортсмены данной группы видят взаимосвязь между мотивацией к успеху и инвентарем (скорее условиями проведения соревнований), в данном случае, показатель корреляции составляет 0,65.

Интересна и тенденция, определяющая высокое значение привлекательности группы с точки зрения ее корреляции с тренером и командой (0,87) и значения привлекательности группы и физического состояния (0,89). Самые высокие показатели корреляции связаны с мускульной средой, в рамках которой занимаются спортсмены данной группы, оказывающие значительное влияние на личность спортсмена. При этом, вопрос зрителей (0,56) и соперничества (0,75) не имеет насколько приоритетного значения с точки зрения корреляции с привлекательностью группы.

Соответственно, во второй группе (представителей игровых видов спорта) можно увидеть несколько интересных аспектов. Корреляцию

привлекательности группы с большинством показателей определения помехоустойчивости. Обратную взаимосвязь показателей взаимоотношений с тренером и влияния зрителей и объективных внешних условий. Заметна и связь между уровнем интеллекта (по Кеттелу) и показателями влияния тренера и команды и влияния со стороны соперников. Опишем полученные результаты детальнее.

В наибольшей степени показатели влияния привлекательности группы коррелирует с показателями влияния на помехоустойчивость со стороны тренера и команды (0.88) и показателями физического состояния (0.84). Интересно, что привлекательность группы детерминируется и с показателем влияния на помехоустойчивость со стороны соперников (0.73). Интересно, что, в данном случае заметны и две обратные зависимости. Так, достаточно высока взаимозависимость влияния инвентаря на помехоустойчивость и привлекательности группы (-0,8) и показателя влияния психического состояния на помехоустойчивость и привлекательности группы (-0.71).

Интересно, что на психическое состояние как фактора помехоустойчивости оказывают взаимоотношения с тренером (0.63). При этом, взаимосвязаны оказываются влияние психического состояние как компонент помехоустойчивости и мотивация к успеху (0,55). Обращают внимание и значение инвентаря как элемента помехоустойчивости во взаимосвязи с инвентарем (0.58). Обратная взаимосвязь заметна на примере влияния зрителей как элемента помехоустойчивости и мотивации к успеху (-0.65). Для спортсменов игровых видов спорта критически важным оказывается мотивация к успеху, которые являются частью командного духа. Фактически, помехоустойчивость оказывается взаимосвязана с особенностями командного духа, хотя, в несколько меньшей степени, чем в первой группе связано с влиянием тренера, который скорее считается частью команды, чем несколько большим, значимым лицом.

Для представителей третьей группы самым важным, определяющим фактором является привлекательность группы. Конечно, представители

данной группы взаимосвязаны с группой, хотя и не в той степени, в которой привлекательность группы имеет значение для представителей первых двух групп. Наибольшая взаимосвязь прослеживается привлекательность группы и влияния тренера и команды как фактора помехоустойчивости (0.72). В несколько меньшей степени взаимосвязаны такие факторы как объективные внешние факторы помехоустойчивости (0.55) и влияния зрителей как фактора помехоустойчивости (0.66).

В случае с представителями атлетики, особое значение играет и взаимоотношение с тренером. При этом, можно увидеть обратную взаимосвязь взаимоотношений тренером и влиянием объективных причин (-0.56). Тренер в данном случае занимает промежуточное положение между спортсменом и коллективом.

Интересны в данном контексте и результаты спортсменов-стрелков, поскольку в отличие от других групп, представители данной группы в наибольшей степени продемонстрировали индивидуальные черты в поведении. Для группы стрелков огромное значение играет вопрос привлекательности группы, как и в случае с другими группами спортсменов. Так, высоко значение фактора при корреляции со значением тренера и команды как основы развития помехоустойчивости (0.83). Значительную роль играет и вопрос влияния со стороны соперников (0.74). Несмотря на то обстоятельство, что привлекательность группы коррелирует с физическим состоянием, данный показатель находится достаточно близко к границе в 0.55 (0.59). Заметна в случае со стрелками и обратная корреляция привлекательности группы. Так, фактор инвентаря определяет привлекательность группы (-0.75) и фактор психического состояния оказывает влияния на восприятие группы (-0.69).

Примечательно, что для стрелков обратная взаимосвязь устанавливается между спецификой взаимоотношений с тренером и объективными внешними факторами (-0.64) и показателями взаимоотношения с тренером и влиянием зрителей (-0.55). Второй

показатель, конечно, достаточно интересен, однако, его объяснение зачастую лежит в специфике спорта как вида досуга. Именно от работы тренера зависит массовость мероприятия и зачастую, тренер, в данных видах спорта в соревнованиях выступает исключительно в роли зрителя. Как отмечали спортсмены, участвовавшие в исследовании, комментируя определенную выше закономерность, зачастую тренерский состав и является костяком зрителей.

Интересна и специфика стрелков как наиболее «интеллектуальных» спортсменов. Так, можно увидеть очевидную взаимозависимость фактора влияния тренера и команды на уровень интеллекта, и влияния со стороны соперника на уровень интеллекта (0.6 и 0.55 соответственно). Подобное обстоятельство связано с высоким уровнем влияния относительно высокого уровня интеллекта спортсменов данной группы и высокий уровень влияния со стороны оппонентов и тренеров к самому спортсмену, которые не устанавливают значительных взаимосвязей с коллективом, большее внимание уделяя именно тренерскому составу.

Интересно, что одной из общих характерных черт всех групп можно считать отсутствие взаимосвязи между уровнем интеллекта, уровня эмоциональной и психической устойчивости и уровня чувствительности с факторами, определяющими помехоустойчивость. Фактически, это подтверждает нашу исходную позицию о том, что тест Кеттела, фактически, не позволяет сделать весомые и значительные выводы о специфике помехоустойчивости в отрыве от иных данных.

Ключевым фактором, определяющим помехоустойчивость всех представленных групп спортсменов, по результатам корреляционного анализа, является привлекательность группы, в которой тренер реализуется как часть коллектива, группы, в разных моделях. Однако, привлекательность группы может быть определена по-разному. Так, для спортсменов представителей группы единоборств это связано с пониманием высокого значения среды, в которой формируется спортсмен. Для представителей

игровых видов спорта важен командный дух, сплоченность коллектива и тренера. Представители легкой и тяжелой атлетики оказываются в тесной связи с тренером, хотя коллектив оказывается значительной частью при определении помехоустойчивости, где особое значение играют объективные внешние факторы, и по сути, модель взаимоотношения с коллективом через тренера является промежуточной между моделью взаимодействия с тренером и группой спортсменов. Для стрелков, не смотря на высокое значение привлекательности группы при определении помехоустойчивости, решает вопрос интеллектуальных, достаточно глубоких по своим свойствам, взаимоотношений с тренером.

При этом особое значение психологических качеств, присущих спортсменам в данных дисциплинах и определяют ту психоэмоциональную близость между тренером и спортсменом, которая наблюдается в результатах, полученных в ходе работы со спортсменами. Проблемы же «индивидуалов», занимающихся легкой и тяжелой атлетикой, в вопросе взаимодействия с тренером, в меньшей степени влияют на психологический уровень помехоустойчивости из-за особенностей процесса тренировок и отсутствия серьезной психологической подготовки, свойственных единоборствам и стрелковым видам спорта.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе написания данной работы мы проанализировали феномен помехоустойчивости спортсменов различных специализаций. На основе проработанной литературы сформировали представление о помехоустойчивости, определили основные психологические и педагогические условия, а также факторы, влияющие на формирование помехоустойчивости спортсменов.

Подробное описание практических экспериментов исследователей позволило нам выявить специфику формирования помехоустойчивости в

различных спортивных специализациях. Нам также удалось определить, что на основе классификаций нагрузок и методов оценивания тренировочной подготовки мы можем выявить состояние готовности спортсмена к соревновательной деятельности, а также разработать программу тренировок, ориентированную на помехоустойчивость спортсменов в различных видах спорта. Перечислили основные компоненты и способы саморегуляции эмоционального состояния, как одного из методов развития помехоустойчивости. По итогу изучения теоретической базы мы обозначили, что в некоторых видах спорта отсутствует систематизированный подход в разработке помехоустойчивости спортсменов

Как мы видим, в каждом из видов спорта, рассматриваемых в рамках данного исследования есть своя, уникальная специфика, оказывающая значительное влияние на готовность спортсменов к участию в соревнованиях или тренировкам. Так, для футболистов, основными проблемами в помехоустойчивости могут стать отношения с тренером и с командой, вопрос зрителей и экипировки и в некоторых случаях вопросы, связанные с физическим состоянием. Между тем, спортсмены-футболисты не испытывают особых психологических проблем, которые являются помехой для спортсменов.

Для представителей группы дзюдоистов особенно важны психологическое состояние, условия взаимодействия с тренером и командой и особенности работы с соперником. Для представителей стрелкового спорта особенно важными вопросами психического состояния и экипировки, остальные факторы в меньшей степени определяют психологическую устойчивость спортсменов. Представители группы атлетов склонны к тщательной оценке соперника, взаимодействия тренера и команды и собственного психического состояния. Факторы, не указанные в данном анализе, в сущности, для каждой из групп спортсменов не играют настолько большого влияния, и соответственно, не могут быть представлены в качестве помехи к проявлению результативности работы спортсменов.