

КОМПЛЕКСНАЯ ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ

В.В. МАРИНИЧ¹, В.П. ГУБА²

¹*Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь*

²*Смоленский гуманитарный университет,
г. Смоленск, Россия*

Введение. В современных условиях спортивная деятельность – это взаимодействие специалистов различных направлений, ставящих своей задачей достижение атлетом результата при значительных физических и психоэмоциональных нагрузках. Фактор управления и эффективность тренерской работы зачастую становятся ограничивающим работоспособность спортсмена, поддающимся коррекции, но длительно остающимся незамеченным феноменами [2, 6, 10].

Представление о механизмах психологической защиты имеет существенное значение во всех основных направлениях современной спортивной психологии. Механизмы психологической защиты адаптивны и могут быть направлены на ограждение сознания от психотравмирующих воспоминаний и чувств, однако, они же могут создавать препятствия или внутреннее сопротивление переработке проблемных переживаний личности [1, 3, 5].

Многими исследователями психологическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезинтегративных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных и поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия [5, 8, 10].

Целью исследования явилась оценка выраженности психологической защиты у тренеров при подготовке к соревнованиям международного уровня.

Методика и объекты исследования. Исследование проводилось в подготовительный период тренировочного макроцикла. Всего были обследованы 12 тренеров в возрасте от 30 до 45 лет, тренирующие кандидатов и мастеров спорта в циклических видах спорта.

Оценка психологического статуса тренеров проводилась с помощью методики «**Индекс жизненного стиля (Life Style Index)**», предложенной Р. Плутчиком, Г. Келлерманом и Х.Р. Контом [5, 9, 10].

Результаты и их обсуждение. На протяжении ряда исследований авторы данной публикации показывали распространенность механизмов психологической защиты у спортсменов различной квалификации и специализаций [3, 4, 6]. При этом нам представляется интересным показать наличие данного феномена и его выраженность и у тренеров, занимающихся подготовкой высококвалифицированных атлетов.

Наиболее распространенные механизмы психологических защит могут быть представлены в виде нескольких групп (таблица 1).

Первую составляют психологические защиты, которые объединяют отсутствие переработки того, что вытесняется, отрицается, подавляется или опускается.

Вторая группа психологических защит связана с преобразованием (искажением) содержания мыслей, чувств или поведения, например, при помощи рационализации, интеллектуализации, интерпретации, смещения или проекции.

Третья группа способов психологических защит составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения. К ним относятся механизм реализации в действии, при котором активизируется экспрессивное поведение, что может составлять также основу психологической зависимости от алкоголя, наркотиков и лекарств.

Таблица 1 – Личностные свойства, формирующиеся на основе ведущих механизмов психологической защиты

№	Шкала	Качества личности
1	Отрицание	Эгоцентризм, внушаемость, общительность
2	Вытеснение	Покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств, ипохондрия
3	Регрессия	Податливость влиянию окружающих, внушаемость, конформизм в антисоциальных группах, зависимое поведение
4	Компенсация	Нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в деятельности, возможна агрессивность
5	Проекция	Эгоизм, мстительность, обидчивость, заносчивость, ревнивость, упрямство
6	Замещение	Вспыльчивость, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, возможны агрессивность, хронический алкоголизм
7	Интеллектуализация	Ответственность, добросовестность, склонность к анализу и самоанализу, возможны самообман и самооправдание, поведение, обусловленное различными фобиями
8	Реактивное образование	Озабоченность стремлением соответствовать общепринятым стандартам поведения, возможны лицемерие, ханжество

К четвертой группе могут быть отнесены манипулятивные механизмы психологической защиты типа регрессии, фантазирования или ухода в болезнь с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной жизни.

Полученные результаты использования методики LSI при проведении комплексной психолого-педагогической оценки состояния тренеров во время учебно-тренировочного процесса представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Интерпретация результатов по методике «Индекс жизненного стиля»

№ п/п	Шкала	Интерпретация
1	Отрицание	Отсутствие осознания травмирующих событий. Информация, которая может вызвать дискомфорт, человеком игнорируется и не воспринимается.
2	Вытеснение	Блокирование травмирующей информации путем ее неосознанного забывания в полном объеме либо частично. Человек не может вспомнить, что с ним происходило либо что он при этом чувствовал.
3	Регрессия	Возвращение к более ранним (онтогенетически либо филогенетически) способам реагирования на травмирующие обстоятельства.
4	Компенсация	Попытка исправления или нахождения замены существующей неполноценности. Компенсация, как правило, сопровождается вытеснением. Данный механизм психологической защиты считается наиболее конструктивным.
5	Проекция	Приписывание окружающим собственных негативных качеств при отсутствии осознания их наличия в себе самом.
6	Замещение	Высвобождение скрытых эмоций на объектах, воспринимаемых индивидом как менее опасные, чем те, которые вызвали данные эмоции. Наиболее часто замещение относится к эмоции гнева: агрессивные реакции направляются не на фрустратор, а на других людей, предметы и даже на самого себя.
7	Интеллектуализация	Бессознательный контроль над эмоциями и побуждениями путем чрезмерного полагания на рациональное истолкование событий. При этом происходит либо обесценивание объекта неудовлетворенной потребности, либо повышение значимости имеющихся предметов и достижений.
8	Реактивное образование	Предупреждение выражения неприемлемых тенденций путем развития или подчеркивания противоположного поведения. Под влиянием этого механизма происходит подмена действий, мыслей и чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположным поведением, мыслями и чувствами.

Следует отметить, что наиболее конструктивными психологическими защитами являются **компенсация и рационализация**, а наиболее деструктивными – **проекция и вытеснение** [1, 2, 5, 7–10]. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

В результате проведенного исследования тренеров было установлено наличие суммарного проявления психологической защиты у 8 (60%) обследованных, при этом у 4 (40%) данный феномен не превышал диагностического (низкий уровень) значения (рисунок 1).

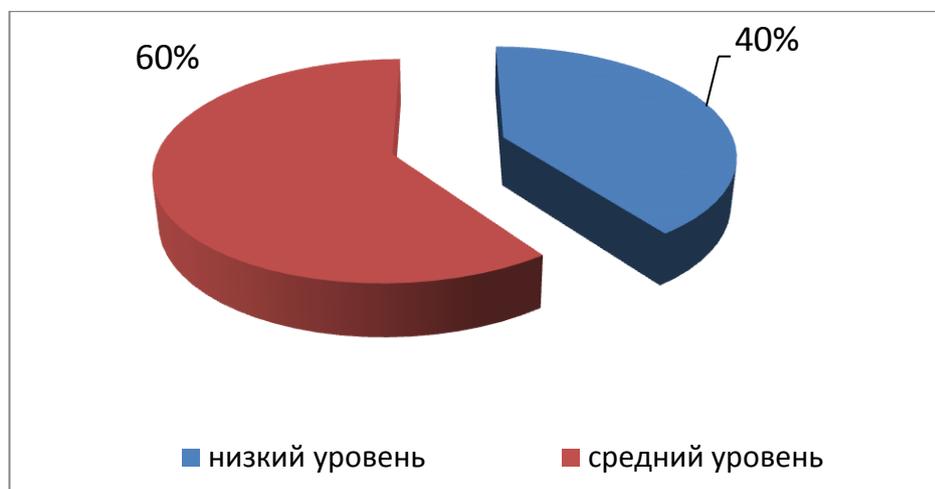


Рисунок 1 – Суммарный показатель психологической защиты

В процессе обследования тренеров так же проводилась и оценка уровня выраженности каждого из тестируемых механизмов психологической защиты (таблица 3).

Как следует из представленных выше данных, наибольшую значимость при нарастании выраженности психологической защиты начинает приобретать вытеснение и интеллектуализация. Это является прогностически благоприятным вариантом развития феномена адаптации.

Высокие значения механизмов компенсации и отрицания, тем не менее, не являются критическим для способствования достижения спортивного результата и отражают, по-нашему мнению, некоторые особенности «спортивного» темперамента.

Таблица 3 – Распределение уровня выраженности психологической защиты

Вид психологической защиты	Уровень выраженности, %		
	низкий, n=12	средний, n=12	высокий, n=12
Отрицание	42	58	–
Вытеснение	17	33	50
Регрессия	100	–	–
Компенсация	–	78	22
Проекция	33	34	33
Замещение	15	50	25
Интеллектуализация	–	17	83
Реактивное образование	100	–	–

Распределение полученных в результате обследования вариантов психологических защит по профилю представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Значимость профиля психологической защиты у обследованных тренеров

Профиль психологической защиты	Значимость профиля
Деструктивные типы психологической защиты: вытеснение, проекция	8%
Умеренно–допустимые типы психологической защиты: отрицание, регрессия, замещение	42%
Конструктивные типы психологической защиты: компенсация, интеллектуализация, реактивное образование	50%

Полученные результаты показывают, что в структуре профилей психологической защиты отражаются благоприятные условия тренировочного процесса, эффективная работа врачебного и психологического состава команды (рисунок 2).



Рисунок 2 – Значимость профиля психологической защиты у тренеров

Заключение. Современный профессиональный спорт – это возможность здорового человека развить адаптационные способности организма в условиях экстремальной деятельности и, прежде всего, при больших физических и психоэмоциональных нагрузках.

Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранить их негативное влияние путем адекватного применения средств психологической коррекции помогают достичь подопечным высоких результатов в спорте и сохранить профессиональные качества тренера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров, А. Современная психотерапия / А. Александров. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – С. 35, 38.
2. Браун, Д. Введение в психотерапию / Д. Браун, Д. Педдер. – М.: Независимая фирма "Класс", 1998. – 236с.
3. Губа, В.П. Особенности психофизиологического состояния юных футболистов в зависимости от индивидуальных показателей полиморфизма / В.П. Губа, В.В. Маринич // Спортивный психолог: научно – практический журнал. – 2012. – № 3. – С. 80–84.
4. Губа, В.П. Сравнительный анализ психофизиологических показателей юных спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем / В.П. Губа, В.В. Маринич // Спортивный психолог: научно–практический журнал. – 2014. – № 2 (33). – С. 68–74.
5. Мак–Вильямс, Н. Психодинамическая диагностика / Н. Мак–Вильямс. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 398 с.
6. Маринич, В.В. Сравнительный анализ влияния индивидуально–психологических качеств юных футболистов различных квалификаций на уровень их технической и физической подготовленности / В.В. Маринич, В. П. Губа // Спортивный психолог: научно – практический журнал . – 2010. – № 1(19). – С. 28–32.

7. Практикум по психологии / под ред. проф. Н.Д. Твороговой. – М.: МИА, 1997. – 206 с.
8. Психодиагностика функциональных состояний человека / Под ред. А.Б. Леонова. – М., 1984. – 469 с.
9. Фэйдимен, Д. Теория и практика личностно-ориентированной психологии / Д.Фэйдимен, Р. Фрейгер. – М.: «Три Л», 1996. – Том 1, 2. – с.
10. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 1997. – 206 с.

COMPLEX PSYCHO-PEDAGOGICAL EVALUATION TRAINING PROCESS IN PROFESSIONAL SPORT: MODERN APPROACHES

V.V. MARINICH, V.P. GUBA

Summary

Sport activities – it is the interaction of different disciplines, which concentrates on achieving results athlete with significant physical and psycho-emotional stress. Factor Management and effectiveness of coaching often the limiting performance of the athlete, can be corrected, but long gone unnoticed phenomena.

Timely identification of factors limiting physical activity, the ability to eliminate their negative impact through the use of adequate means of psychological adjustment help to achieve high results in wards and keep professional sport as a coach.

© Маринич В.В., Губа В.П.

Поступила в редакцию 15 апреля 2015г.