

толкает, пытается ударить, иногда даже осуществляя свое намерение, – или посредством действий с различными предметами (бросает мел, тряпку, указку, книгу, хлопает дверью и т.д.) выражает свое отрицательное отношение к ситуации, то можно говорить о таком типе педагогической агрессии как неконтролируемых действиях.

Результаты пилотажного исследования позволяют сформулировать предварительный вывод о том, что агрессия как профессионально обусловленная деформация личности учителя проявляется в поведении, общении и нарушении профессионально-нравственных норм взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Исследование профессионально-психологических проблем педагогов является в настоящее время актуальным направлением психолого-акмеологических исследований, так как знание и понимание проблем любого специалиста позволяет развивать его профессиональное самосознание как на этапе выбора профессии, так и в процессе совершенствования его как профессионала, способствует актуализации профессионального потенциала личности, формированию необходимых социальных умений, развитию педагогической рефлексии, оптимизации навыков социальной перцепции, содействует овладению конструктивными технологиями профессионального поведения.

УДК 159.9:796.01

М.С. ТКАЧЕВА

Педагогический институт Саратовского государственного университета,  
кафедра психологии образования  
E-mail: tkachevam@mail.ru

## Психологические особенности самонаправленного внимания в спорте

В статье рассматривается проблема самонаправленного внимания в деятельности спортсменов. Автор излагает результаты своего исследования психологических условий подверженности спортсмена воздействию внутренних помеховлияющих факторов – собственного физического и психического состояния – и внимания спортсменов к их действию.

**Ключевые слова:** психология спорта, спортивная деятельность, помеховлияние, помехоустойчивость, внимание, самонаправленное внимание, физическое состояние, психическое состояние.

M.S. TKACHEVA  
***The Psychological Features  
of Introspective Attention in Sport***

There is the problem of introspective attention at sportsmen's activity in the article. The author expounds the results of investigation of psychological circumstances of a sportsman's exposure to the inner factors of hindrance – physical and mental condition – and sportsmen's attention to their influence.

**Key words:** sports psychology, sports activity, influence of hindrances, noise stability, attention, self-directed attention, physical condition, mental condition.

Данная статья посвящена анализу внимания в спорте через призму теории помеховлияний. Психологическая теория спортивной деятельности как единства двух противоположных начал – помеховлияния и помехоустойчивости – разрабатывается на кафедре педагогической психологии Саратовского педагогического института с 1975 г. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Существенное место в ней занимает рассмотрение внимания спортсмена к помеховлияниям различного происхож-

дения (идущим от действий соперников, партнеров по команде и тренера, зрителей, внешних условий соревнований, самого спортсмена), разной продолжительности и силы действия.

Кроме того, интеллектуальное внимание (по В.И. Страхову), особенно в его перспективной форме, квалифицируется как психологическая основа помехоустойчивости: центральным звеном последней является антиципирующая направленность внимания,

способствующая предвидению возникновения помеховлияния, быстроте анализа его вероятных последствий и оперативности принятия решения о способах преодоления его негативного действия. Данные умения складываются у спортсмена, в первую очередь, на основе анализа разнообразных соревновательных ситуаций, в том числе и из собственного опыта, что предполагает необходимость развития у него и возвратной формы интеллектуального внимания. Таким образом, высокий уровень сформированности интеллектуального внимания является одним из профессионально важных качеств.

Самонаправленное внимание спортсмена выражается во время выступления на соревнованиях в его представлении о своих демонстрируемых в данный момент физических и психологических особенностях и их помеховлияющем воздействии на него самого. Эти особенности, являющиеся следствием определенных аспектов в подготовке, относятся к так называемым внутренним факторам помеховлияний. Выработка тонко дифференцированного самонаправленного внимания является одним из важнейших условий успешной регуляции спортсменом собственного физического и психического состояния во время соревнований.

Однако следует учесть, что далеко не все психологические особенности личности благоприятствуют эффективному формированию самонаправленного внимания. Некоторые из них, напротив, затрудняют развитие рефлексивных способностей и, таким образом, становятся препятствием для формирования устойчивости к тем факторам помеховлияний, которые исходят от самого спортсмена, одновременно подвергающегося их воздействию.

В статье исследуется достоверность связей между помехоустойчивостью спортсменов по отношению к внутренним факторам и определенными психологическими условиями их тренировочной и соревновательной деятельности. Эти условия включали как личностные особенности исследуемых спортсменов, так и явления, связанные с воспитательным воздействием спортивной команды как института социализации: точка зрения спортсмена на тренера как на специалиста и личность, мнение о сложившейся обстановке в команде, взгляд на успешность собственной карьеры. Экспериментальной базой для данной работы стали спортсмены – студен-

ты факультета физической культуры Педагогического института СГУ (как дневной, так и заочной форм обучения), а также члены сборной Саратовской области по гребле на байдарках. В общей сложности в этой серии исследований участвовало 85 испытуемых. По уровню спортивной квалификации выборка распределилась следующим образом: не имеющие разрядов по своей спортивной специализации – 17 чел. (20,0%); имеющие массовые разряды (до 2-го взрослого включительно) – 17 чел. (20,0%); имеющие 1-й взрослый разряд – 19 чел. (22,4%); имеющие звание кандидата в мастера спорта – 20 чел. (23,5%); имеющие звание мастера спорта и мастера спорта международного класса – 12 чел. (14,1%).

В своем окончательном виде предлагаемые испытуемым методики выглядели следующим образом:

авторский опросник по сценарию спортивной карьеры;

авторская методика исследования помехоустойчивости;

опросник темперамента PEN (Г. и С. Айзенков);

индекс групповой сплоченности Сишора применительно к спортивным командам;

шкала измерения взаимоотношений между тренером и спортсменом (Ю. Ханин, А. Стамбулов);

характерологический опросник (К. Леонгард);

адаптированная нами к спортивной деятельности анкета «Мотивация к успеху»;

16-факторный тест Р.Б. Кэттелла (вариант С).

После заполнения испытуемыми предложенных бланков проводился первичный подсчет результатов по каждой шкале всех методик.

При последующей вторичной обработке полученных данных были установлены статистически достоверные связи между значимостью для спортсменов действия каждого из внутренних помеховлияющих факторов (т.е. величиной, фактически обратной уровню помехоустойчивости) и выраженнойностью каждой из рассматриваемых психологических характеристик. Статистическим инструментом такой обработки полученных данных стал коэффициент линейной корреляции Пирсона.

Полученные результаты, отображающие наиболее значимые корреляции между си-

лой действия внутренних факторов помеховлияний и психологическими особенностями испытуемых спортсменов, представлены в таблице.

Анализ данных таблицы показывает вполне определенные психологические механизмы деструктивного воздействия на спортсмена каждого фактора помеховлияний, которые мы раскрываем далее, анализируя каждый из полученных коэффициентов.

*Помеховлияющее воздействие своего физического состояния и циклотимная акцентуация характера:  $r=0,2934$ .* Зависимость интерпретации происходящих событий от того, в какой фазе настроения в данный момент находится спортсмен-циклотимик, становится причиной его разного отношения к возникающим у него симптомам заболеваний, травмам и просто неприятным ощущениям. В гипертимической фазе он может просто не обращать на них внимания и тогда рискует заболеть, что приведет к необходимости прекратить тренировочную и соревновательную деятельность до полного излечения. При наступлении дистимической фазы такой спортсмен, напротив, склонен преувеличенно негативно трактовать неблагоприятные физические симптомы, и как следствие, их появление в значительной мере сбивает его соревновательный настрой, заставляя его затрачивать ресурсы своей нервной системы на переживание неопределенности степени серьезности возможного заболевания или травмы.

*Сила действия помеховлияний организма спортсмена и стремление представить себя в как можно более выгодном свете (шкала искренности в опроснике PEN Г. и С.Айзенков):*

$r=-0,2528$ . Потребность скрывать свои, но присущие всем людям недостатки у спортсменов распространяется, естественно, и на особенности их физического состояния, которые могут не позволить им не то что добиться успеха, а и вообще участвовать в соревновании. Поскольку убедить окружающих (прежде всего тренера и врачей) в своем оптимальном физическом состоянии спортсмену гораздо легче при условии что он верит в это сам, довольно часто бывает, что спортсмены начинают специально убеждать себя в том, что ничего опасного в их состоянии нет, а их здоровье и спортивный результат в данном случае не пострадают. Отсюда можно сделать вывод, что даже такое социально малоприемлемое свойство личности, как недостаток честности по отношению к самому себе, может способствовать выработке волевых качеств спортсмена.

*Значимость помеховлияний со стороны своего физического состояния и нейротизм:  $r=0,2288$ .* Напряженность, тревожность и некоторый пессимизм, свойственные личностям с высоким уровнем нейротизма, с достаточной очевидностью обуславливают повышенно обеспокоенное отношение таких спортсменов к разнообразным негативным симптомам их физического состояния, способным воспрепятствовать полноценному интеллектуальному сосредоточению на ведении борьбы из-за преобладания отрицательных эмоциональных состояний, трудно поддающихся контролю и коррекции.

*Значимость своего физического состояния как фактора помеховлияний и гипертимная акцентуация характера:  $r=-0,1863$ .* Эта отрицательная связь по своему механизму

#### **Корреляции между психологическими характеристиками спортсменов и значимостью действия внутренних факторов помеховлияний**

Наименование фактора помеховлияний	Личностные и социально-психологические особенности испытуемых и критерии их определения	Корреляция ( $r$ )
Собственное физическое состояние	Циклотимная акцентуация характера (К. Леонгард) Стремление скрыть свои недостатки (Г. Айзенк) Нейротизм (Г. Айзенк) Гипертимная акцентуация характера (К. Леонгард) Экзальтированная акцентуация характера (К. Леонгард)	0.2934 -0.2528 0.2288 -0.1863 0.1740
Собственное психическое состояние	Циклотимная акцентуация характера (К. Леонгард) Нейротизм (Г. Айзенк) Завышенная самооценка (фактор MD Р.Б. Кеттэлла) Напряженность, возбужденность (фактор Q4 Р.Б. Кеттэлла) Стремление скрыть свои недостатки (Г. Айзенк) Неуравновешенная акцентуация характера (К. Леонгард) Привлекательность команды (индекс ГС Сишора)	0.3428 0.3406 -0.3263 0.3003 -0.2593 0.2520 -0.2491

фактически является противоположностью предыдущей. Оптимизм, активность и жажда деятельности не способствуют заострению внимания спортсменов с гипертимным характером на своих неблагоприятных физических симптомах и, соответственно, возникновению на этой почве негативных эмоциональных состояний, могущих подавить соревновательный настрой. Такой спортсмен, выходя на старт, как правило, забывает о своих не до конца залеченных травмах и болезнях и целиком отдается борьбе. Конечно, это может грозить усугублением тяжести уже имеющегося состояния, но тогда это будет в гораздо большей степени физическим препятствием, нежели психологическим.

*Помеховлияющее воздействие собственного физического состояния и экзальтированная акцентуация характера:  $r=0,1740$ .* Личности с такой акцентуацией испытывают «широкий диапазон эмоциональных состояний, легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных» [8, с. 86]. Такие сильные эмоции по самым разным поводам, в том числе и касающимся собственного здоровья, могут оказаться для спортсмена существенным препятствием к достижению успеха, если с самого начала спортивного пути не научить его брать их под контроль и управлять ими выгодным для себя образом.

*Помехи со стороны психического состояния спортсмена и циклотимная акцентуация характера:  $r=0,3428$ .* Столь значительная величина данной корреляции говорит о том, что склонность к регулярной смене фона настроения сама по себе является для спортсмена источником психологического дискомфорта. Состояние позитивного эмоционального фона, близкое по своим внешним проявлениям к поведению лиц с гипертимной акцентуацией, чревато недооценкой реальной угрозы со стороны соперника, появлением излишней самоуверенности и неоправданной расслабленности. Отрицательный же эмоциональный фон, напротив, является основанием для неуверенности в своих силах, повышенных (зачастую неоправданно) опасений по поводу возможного результата, которые лишь мешают спортсмену полностью раскрепоститься и продемонстрировать в полной мере свои возможности. Подверженность спортсмена действию помеховлияний обоих этих видов создает дополнительные сложности в коррекционной работе с ним.

*Значимость собственного психического состояния как фактор помеховлияний и нейротизм:  $r=0,3406$ .* Высокий уровень нейротизма также мало способствует сохранению оптимального психического состояния во время соревнований, когда потенциально стрессогенные ситуации следуют буквально одна за другой и спортсмену необходимо проявлять хладнокровие, спокойствие и надежность, т.е. качества, являющие собой противоположность нейротизму. Высокая же тревожность, напряженность, чрезмерная чувствительность к значимым раздражителям могут в наиболее ответственные соревновательные моменты привести спортсмена в деструктивное психическое состояние, при котором не только страдает его тактическое мышление, но и может нарушиться даже техника движений, доведенная, казалось бы, до автоматизма. Научиться управлять своим психическим состоянием спортсмену с выраженным нейротизмом будет значительно сложнее.

*Помеховлияния со стороны психики спортсмена и самооценка (по Р.Б. Кеттэллу):  $r=-0,3263$ .* Немного завышенная самооценка становится для спортсмена своеобразным защитным механизмом, который отсеивает из его сознания негативные психические состояния, связанные с неуверенностью в собственных возможностях. Разумеется, завышение самооценки по сравнению с реальностью не должно выходить за определенные рамки, иначе у спортсмена начнут возникать симптомы так называемой звездной болезни, когда его уверенность в уровне своей подготовки приводит к ослаблению тренировочных нагрузок и другим негативным явлениям. Наиболее благоприятным является такое положение, когда самооценка ненамного превышает адекватную.

*Сила действия помех со стороны психики спортсмена и состояние напряженности (фактор Q4 Р.Б. Кеттэлла):  $r=0,3003$ .* Эта значимая положительная связь, в принципе, родственна рассмотренной выше корреляции данного фактора помеховлияний с нейротизмом. Отличие состоит в том, что в данном случае негативное действие на общий соревновательный настрой спортсмена оказывает избыток мотивации, когда он из-за стремления как можно скорее выйти на старт по многу раз представляет в деталях ход предстоящих соревнований и из-за

этого может «перегореть», истратив свои нервно-психические ресурсы еще до начала выступления.

*Собственная психика спортсмена как фактор помеховлияний и стремление скрыть от окружающих свои недостатки (шкала искренности в опроснике PEN):  $r=-0,2593$ . Здесь, как и в случае с действием физического состояния, недостаток честности относительно самого себя, стремление представить себя немного лучше оказываются чертой личности, способствующей выработке достаточной помехоустойчивости в отношении внутренних факторов помеховлияний. Ведь их действие базируется на реалистическом и даже несколько более критическом, чем это бывает нужно, восприятии своих недостатков, делающих спортсмена уязвимым для помеховлияющего воздействия прочих факторов, и прежде всего соперника.*

*Значимость помеховлияний, исходящих от собственных психических состояний, и неуравновешенная акцентуация характера:  $r=0,2520$ . Лицам с неуравновешенным характером бывает сложно сохранять контроль над своими влечениями и побуждениями, поэтому переживаемые эмоциональные состояния (как позитивные, так и негативные), как правило, выражаются внешне довольно бурно, а управлять самим их возникновением и функционированием представляет для такой личности существенную трудность. Во время соревнований такие спортсмены довольно часто под влиянием переживаемых эмоций нарушают правила и ведут себя недисциплинированно, что может привести ко многим неприятным последствиям, в том числе и к исключению из числа участников соревнования или дис-*

квалификации на более или менее длительный срок.

*Сила действия помеховлияний со стороны собственной психики и привлекательность команды как группы:  $r=-0,2491$ . Такая отрицательная связь говорит, по-видимому, о том, что благоприятная психологическая обстановка в команде способна в значительной мере устраниить у спортсмена те психические состояния, которые являются для него помеховлияниями. Это с большой долей вероятности относится к таким явлениям, как спортивные и межличностные конфликты с коллегами, опасения по поводу истинного уровня своей подготовки и т.п. Атмосфера доверия, основанного на совместной работе спортсменов и тренеров, в которой обе эти стороны выступают как равные, становится для спортсменов весьма мощным психотерапевтическим средством.*

Среди личностных и социально-психологических особенностей спортсменов можно выделить некоторые, имеющие значимые связи с их подверженностью действию обоих помеховлияющих факторов (физического и психического состояния), причем эти корреляции для каждой личностной особенности имеют одинаковый знак: связи являются либо только положительными, либо только отрицательными. К свойствам, имеющим по две значимые положительные связи с помеховлияющим действием внутренних факторов, и следовательно, являющимся помехой для формирования самонаправленного внимания спортсмена, относятся циклотимная акцентуация характера (К. Леонгард) и высокий уровень нейротизма (Г. Айзенк). Противоположный вывод можно сделать о неискренности, склонности скрывать свои недостатки (Г. Айзенк).

### Библиографический список

1. Страхов В.И. Воспитание внимания школьников-гимнастов. Саратов, 1964.
2. Страхов В.И. К проблеме самонаправленного внимания. Система творческих письменных работ для студентов по лекционному курсу // Психология спорта. Саратов, 1992. Вып. 3.
3. Ткачева М.С. К вопросу о динамике внимания к помеховлияниям спортивного соперника // Вопросы психологии внимания. Саратов, 1999. Вып.17.
4. Ткачева М.С. О внимании субъектов спортивной деятельности к ее конфликтным аспектам // Вопросы психологии внимания. Саратов, 2000. Вып.18.
5. Ткачева М.С. Самонаправленное внимание спортсмена как условие формирования устойчивости к внутренним факторам помеховлияний // Вопросы психологии внимания. Саратов, 2002. Вып. 20.
6. Ткачева М.С. Особенности функционирования внимания у спортсменов – представителей различных специализаций // Вопросы психологии внимания. Саратов, 2003. Вып. 21.
7. Ткачева М.С. Внимание в спортивной деятельности в аспекте теории помеховлияний // Психология внимания. Саратов, 2003.
8. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. Петрозаводск, 1992.