

Психологические науки / Psychological Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 159. 9 / UDC 159. 9

Реализация личностно развивающего потенциала спортсменов-единоборцев

© 2016 Камиллов К. А.

Университет Российской академии образования,
Москва, Россия; e-mail: aida.sutaeva@mail.ru

Резюме. В статье рассматриваются психологические защитные механизмы и копинги как регулятивная система стабилизации и преодоления психотравмирующей ситуации в процессе тренировок и соревнований. На основе эмпирического анализа поиска путей повышения резистентности спортсменов установлено влияние интеграции дефензивных механизмов защиты и стратегий совладающего поведения на профессиональную успешность единоборцев.

Ключевые слова: спортсмены-единоборцы, дефензивные защитные механизмы, психологическая подготовка, копинг стратегии, успешность.

Формат цитирования: Камиллов К. А. Реализация личностно развивающего потенциала спортсменов-единоборцев // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. Т. 10. № 2. 2016. С. 12-18.

Realization of Combat Athletes' Personality-Developing Potential

© 2016 Kamil A. Kamilov

University of the Russian Academy of Education,
Moscow, Russia; e-mail: aida.sutaeva@mail.ru

Abstract. Psychological defense and copings as regulatory system of stabilization and overcoming a psycho-traumatic situation in the training and competing process are discussed in the article. The influence of defensive mechanisms integration and coping behaviour strategies on combat athletes professional success was determined on the basis of empirical analysis of searching the ways to strengthen resistibility of sportsmen.

Keywords: combat athletes, defensive mechanisms, psychological preparatory work, coping-strategies, success.

For citation: Kamilov K. A. Realization of Combat Athletes' Personality-Developing Potential. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. Vol. 10. No. 2. 2016. Pp. 12-18. (In Russian)

Представляя один из видов единоборства, вольная борьба относится в координационном отношении к сложным формам спортивной деятельности, регламентируемой рамками принятых международных правил соревнований. Мировые достижения спортивного мастерства в борьбе, социальная

востребованность в динамичности и уровне совершенства, актуализируют проблему всех аспектов подготовки, обуславливающих успешность и надёжность выполнения профессиональной деятельности. Победность в соревновательной ситуации детерминируется спецификой методологической организации

тренировочного процесса, основанного на интерактивных технологиях. Психологическая подготовка должна быть направлена на актуализацию личностно развивающего потенциала спортсменов-единоборцев.

Уровень развития современного спорта иллюстрирует факт физической, технической и тактической подготовленности сильнейших спортсменов. Однако, именно фактор психической готовности единоборца определяет исход спортивной борьбы. Психическое состояние и особенности личности спортсменов приобретают особую значимость в соревновательных ситуациях напряженной борьбы и ответственности. Психологическая подготовленность к выступлению в каждом конкретном соревновании выступает залогом надёжности и победности.

Нами выдвинута **гипотеза** о том, что сохранение высокой результативности, независимо от возникающих обстоятельств спортивной деятельности, обеспечивается гармонизацией дефензивных защитных механизмов и копинг-стратегий единоборцев, то есть их личностным потенциалом.

Психологическая готовность спортсменов, т. е. эмоциональная, волевая, интеллектуальная, часто обеспечивают победу над физически, технически и тактически более сильным соперником. Ситуация повышенного нервно психического напряжения и ответственности в спортивной борьбе в соревновательной ситуации стимулирует возникновение у спортсменов особого специализированного состояния, существенно отличающегося от тренировочного и влияющего на поведение спортсмена и на успешность деятельности. Картина воздействия соревновательного комплекса на спортсменов индивидуальна и во многом детерминируется субъектными особенностями спортсменов: нервных процессов, способностей, мотивации эмоциональной лабильности [3; 13; 15; 18].

Согласно теоретическим данным психологическая подготовка наряду с физической, технической и тактической, представляет особый вид подготовки, направленный на формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств,

необходимых для успешного выполнения тренировочной и соревновательной деятельности. Результативность деятельности спортсменов, по утверждению Н. Б. Стамбуловой [19. С. 44-47], обеспечивается обретением динамической, специализированной психической структуры.

Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей для повышения эффективности и надёжности его соревновательной деятельности. Возможности активизации самозащитных усилий спортсменов связаны с запуском механизмов личностной саморегуляции. Механизмы защиты различаются по уровню зрелости на проективные (вытеснение, отрицание, регрессия, реактивное образование) и дефензивные (рационализация, интеллектуализация, идентификация, сублимация, проекция). Первые относятся к категории более примитивных, не допускающих поступления травмирующей личностной информации в сознание. Вторые ориентированы на признание и принятие реальности, но интерпретируют ее «безболезненным» для субъекта образом, активно исследуя реальную ситуацию.

Теоретическая основа нашего исследования базируется на фундаментальных положениях общей психологии и психологии личности [1; 5; 11; 16; 19]. В основу личностно развивающей модели были положены постулаты личностного способа существования [7; 8; 11; 12; 14; 22].

Исследование возможностей реализации личностно развивающего потенциала предполагает решение **задачи** построения конструктивной модели и определение психологических условий, оптимизирующих успешность деятельности спортсменов. Одним из способов решения этой задачи выступает выявление и поиск релевантных подходов к проектированию системы психологической поддержки спортсменов в процессе тренировок.

В ситуации внутреннего или внешнего конфликта включается регулятивная система психологической защиты личности, состоящая из двух подсистем: стабилизации

и преодоления. Ситуация подготовки к соревнованиям является потенциальным фактором возникновения психотравмирующей ситуации и, как следствие, активации защитных механизмов. Если рассматривать психологическую защиту как регулятивную систему, действующую в напряженной профессиональной ситуации, можно предположить, что носителем личностноразвивающего потенциала являются конструктивные стратегии, оптимизирующие личностный потенциал и активирующие усилия спортсменов и запуск механизмов личностной саморегуляции разных уровней.

Направленность психологической поддержки в процессе тренировок на повышение резистентности спортсменов к деструктивным факторам воздействия психотравмы предполагает совершенствование двух уровней личностной саморегуляции. *Первая группа* включает в себя задачи, решение которых способствует развитию инструментальных умений и эмоциональной устойчивости. *Во вторую* группу входят задачи, связанные с совершенствованием смысловой сферы личности, формированием у спортсменов представления о себе как о главном источнике происходящих в собственной жизни событий.

На основе понятийного аппарата психоанализа З. Фрейдом было начато изучение механизмов психологической защиты личности. В отечественной науке Ф. В. Бассин, выступая с критикой психоанализа, рассматривает феномены защит с позиций диалектических противоречий. Идею принципиального антагонизма сознания и бессознательного, декларируемую в психоанализе, он оценивает как амбивалентную, подчеркивая, что главное в защите сознания от дезорганизующих его влияний психологической травмы – это снижение субъективной значимости травмирующего фактора. Психологическая защита рассматривается как нормальный, повседневно работающий механизм человеческой психики, имеющий огромное значение в преодолении различного рода препятствий к достижению цели и напряжений душевной жизни [4].

Понимание сущности психологической защиты на основании методологических принципов активности и саморазвития было представлено в теории «индивидуальной психологии» А. Адлером. В соответствии с принципом, постулирующим приоритет «внутреннего» над «внешним», утверждается наличие основной движущей силы развития в потенциальности самого человека [2].

Научный анализ проблем адаптации личности к социальным кризисным ситуациям осуществляется многими авторами на уровне трактовки психологической защиты и её личностных механизмов. Учёные пришли к выводу, что в сложных проблемных ситуациях адаптивные процессы личности протекают с участием не отдельных изолированных механизмов, а их комплексов [10]. Выделяется два вида адаптации. Адаптация путем преобразования и фактического устранения проблемной ситуации рассматривается как первый из них. Для реконструкции реальной социальной ситуации мобилизуются адаптивные ресурсы и механизмы личности, которая при этом переживает относительно незначительные, но в основном положительные изменения. При втором виде адаптации с сохранением ситуации личность претерпевает более глубокие изменения, связанные с самоактуализацией и самосовершенствованием. Методологически важная попытка объединения защитных и незащитных механизмов, стратегий поведения и связанных с ними свойств личности едиными теоретическими принципами в рамках целостной теории социально-психологической адаптации принадлежит А. А. Налчаджяну [10].

С точки зрения В. В. Столина, включившего в общепсихологическую концепцию самосознания представления о психологической защите человека, защита, отражая внутренние конфликты, как бы вбирает их в себя. Это может привести к изменению феноменальной данности «Я», к особым состояниям самосознания, таким как расщепленность самосознания, потеря себя, переживание неоправданности своего «Я», деиндивидуация, фальшивое «Я», беспомощное «Я», межперсональные защиты [20].

Отечественные учёные признают взаимосвязь защитных механизмов личности с локусом контроля [6; 15; 21]. По

существующим в науке в настоящее время данным, субъекты интернального типа проявляют большую, чем экстерналы активность в поисках информации, они более конструктивны. С проявлениями низкого уровня самоуважения, невротизмом, тревожностью, депрессией, внутренний локус контроля коррелирует отрицательно. Положительно коррелирует с творческими диспозициями, достижениями, способностью прогнозировать и планировать свои действия.

Феномен «защитной» экстернальности описан К. Муздыбаевым [9]. В его исследованиях подтверждается выдвинутая им гипотеза, согласно которой в некоторых жизненных ситуациях экстернальность выступает как защитный механизм, направленный на то, чтобы осознанным или неосознанным способом избежать ответственности за возможные или уже случившиеся неудачи. Экстерналы в меньшей мере склонны подавлять свои неудачи. Они заранее принимают внешние факторы в качестве детерминант успеха и неудачи. Интерналы по сравнению с экстерналами в большей степени ориентированы на стирание или снижение значимости информации, представляющей угрозу их безопасности и самосознанию.

В рамках нашей работы определен интерес представляют исследования по проблеме психологической компенсации Ю. С. Савенко [17]. Ему принадлежит расширение понятийного поля компенсации. Он рассматривает ее в структуре глобального, методологического подхода при анализе психической реальности личности и выполняемой ею деятельности. С точки зрения автора, психологическая компенсация отражает систему психологических приемов и механизмов личности, позволяющую относительно успешно осуществлять самоактуализацию в условиях различных, осложняющих этот процесс обстоятельств и затруднений. Такое понимание компенсации позволило автору классифицировать компенсаторные механизмы по трем критериям: содержание компенсируемого, характер выявления и способ осуществления компенсации [17].

Одним из аспектов социальной адаптации является совладающее поведение в трудной стрессовой жизненной ситуации. Детерминация совладающего поведения

индивида обозначается одновременным взаимодействием ряда факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуационным), социокультурным (экологическим) и регулятивным [19]. Стиль совладающего копинга квалифицируется как совокупность привычных и устойчивых способов поведения. В психологических теориях, основанных на гуманистических ориентациях и направленных на изучение феноменологического постижения структуры опыта, получила развитие концепция личностного способа существования, в русле которой личность выступает как уникальная, открытая миру целостность. Гуманистическая психология, выдвигающая положение об оптимальном взаимодействии личности и среды, рассматривает внутриличностный конфликт и связанную с ним психологическую защиту в их тесной связи с развитием личности [5. С. 126].

Осмысление психологической защиты личности и предпочитаемого ею копинга как предмета научной рефлексии дало нам возможность проследить динамику трансформации представлений о психологической защите и обозначить программу нашего исследования. Анализ возможностей реализации личностноразвивающего потенциала спортсменов-единоборцев осуществлялся в русле решения следующих задач:

- 1) построение личностно развивающей модели психологической защиты;
- 2) определение влияния интеграции дефензивных механизмов защиты и копинг-стратегий спортсменов-единоборцев.

Исследование проводилось в период с 2014 по 2015 годы в сборных командах Республики Дагестан по вольной борьбе. В контексте поставленных задач была разработана программа исследования, направленная на поиск путей повышения резистентности спортсменов и реализацию личностноразвивающей модели в тренировочном процессе. Результаты опытно-экспериментальной работы были использованы в реализации содержательно-деятельностного проекта системы педагогической поддержки спортсменов, суть которой состояла в интеграции дефензивных механизмов психологической защиты и стратегий совладания спортсменов.

При разработке проекта системы педагогической поддержки спортсменов в тренировочном процессе была предпринята попытка моделирования актуализации самозащитных усилий спортсменов единоборцев на основе личностно развивающего внутреннего потенциала.

В целях выявления индивидуального стиля совладания со стрессом, диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности, использовали методику индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. До эксперимента частота выбора стратегии «планирование решения проблемы» находилась в зоне низких значений – $8,2 \pm 2,85$ балла, а после эксперимента – в зоне средних значений – $12,7 \pm 1,29$ баллов; частота выбора стратегии «самоконтроль» соответствовала зоне низких значений ($9,8 \pm 2,73$ баллов), после эксперимента она увеличилась ($P \leq 0,05$) и стала соответствовать зоне средних значений – $12,7 \pm 1,49$ баллов. Для измерения степени использования индивидом механизмов защиты был применён тест-опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик,

Г. Келлерман). При сопоставлении среднегрупповых показателей по шкалам защит, полученных по контрольной и экспериментальной группам с нормативами, мы обнаружили позитивную трансформацию проективных механизмов в дефензивные, т. е. интеллектуализацию, сублимацию, рационализацию.

Результаты эмпирического анализа свидетельствуют о том, что у спортсменов стабилизировался эмоциональный статус, снизился уровень тревожности, механизмы защиты оказали влияние на мотивационную, когнитивную и регулятивную сферы, повысился уровень поисковой активности.

Выводы

1. Личностно развивающий потенциал, обеспечивающий конструктивность и победность спортивной деятельности единоборца, обуславливается интеграцией защитных механизмов и стратегий совладания.

2. Спортсмены с внутренней стратегией характеризуются тем, что их собственные рациональные действия определяют успехи и неудачи.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 2001. 243 с.

2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Фонд «За экономич. грамотность», 2005. 296 с.

3. Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры и спорта. Учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.

4. Бассин Ф. В. Проблема бессознательного. М.: Медицина, 2008. 469 с.

5. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во МГУ, 2004. 200 с.

6. Зефирова Е. В. Точность психологического прогнозирования успешности выступлений спортсменов-единоборцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. Т. 68. № 10. 2010. С. 38-44.

7. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. Учебное пособие для вузов по специальности «Психология». 2-е изд. Москва: Смысл, 2007. 63 с.

8. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. 425 с.

9. Муздыбаев К. Психология ответственности. М., 2010. 248 с.

10. Налчаджян А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. Издательство: Эксмо, 2010. 368 с.

11. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. М., 1982. С. 235-252.

12. Перлз Ф. Практика гештальттерапии. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001. 480 с.

13. Пуни А. Ц. Очерк истории психологии спорта // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 383 с.

14. Роджерс К.: Клиентоцентрированная терапия: пер. с англ. М.: РЕФЛ-БУК; Киев: Ваклер, 2007. 320 с.

15. Ротенберг А. Р. Педагогическая система управления личностным ростом спортсменов-единоборцев. Дисс. ... д-ра педагог. наук. СПб., 2007. 394 с.

16. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Учебное пособие. СПб.: Питер, 1999. 720 с.

17. Савенко Ю. С. Самосознание и защитные механизмы личности // Хрестоматия по социальной психологии личности. Самара: БАХРАХ-М, 2000. 656 с.

18. Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте. Учеб.-метод. пособие для спортив. педагогов,

психологов и спортсменов. Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. 101 с.

19. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры. Учебное пособие. СПб.: Центр карьеры, 2009. 368 с.

20. Столин В. В. Самосознание личности. М., Изд. Моск. ун-та, 2009. 284 с.

21. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса // Теория и практика. Москва: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2013. 304 с.

22. Франкл В. Человек в поисках смысла. Сборник: пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

References

1. Abulkhanova-Slavskaya K. A. *Strategiya zhizni* [Life Strategy]. Moscow, Mysl Publ., 2001. 243 p. (In Russian)

2. Adler A. *Praktika i teoriya individual'noy psikhologii* [Practice and theory of individual psychology]. Moscow, "For economical. Literacy" Fund, 2005. 296 p. (In Russian)

3. Babushkin G. D. *Psikhologiya fizicheskoy kultury i sporta* [Psychology of Physical Training and Sports]. Textbook for sport universities. Edited by Professor G. D. Babushkin, Professor V. N. Smolentseva. Omsk, SibSUPT Publ., 2007. 270 p. (In Russian)

4. Bassin F. V. *Problema bessoznatel'nogo* [Problem of the unconscious phenomena]. Moscow, Meditsina Publ., 2008. 469 p. (In Russian)

5. Vasilyuk F. E. *Psikhologiya perezhivaniya: Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy* [Psychology of worry: the analysis of overcoming the critical situations]. Moscow, MSU Publ., 2004. 200 p. (In Russian)

6. Zefirova E. V. Psychological forecasting accuracy of the the success of grapplers' performances. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Proceedings of P. F. Lesgaft University]. Vol. 68. No. 10. 2010. Pp. 38-44. (In Russian)

7. Leont'ev D. A. Essay on the personal psychology. *Uchebnoe posobie dlya vuzov po spetsial'nosti «Psikhologiya»* [Textbook for high schools on "Psychology" specialty]. The 2nd Issue. Moscow, Smyl Publ., 2007. 63 p. (In Russian)

8. Maslow A. *Novye rubezhi chelovecheskoj prirody* [New frontiers of human nature]. Moscow, Smyl Publ., 1999. 425 p. (In Russian)

9. Muzdybaev K. *Psikhologiya otvetstvennosti* [Psychology of responsibility]. Moscow, 2010. 248 p. (In Russian)

10. Nalchadzhyan A. *Psikhologicheskaya adaptatsiya. Mekhanizmy i strategii* [Psychological adaptation. Mechanisms and strategies]. Moscow, Eksmo. 2010. 368 p. (In Russian)

11. Petrovsky A. V. *Lichnost'. Deyatel'nost'. Kollektiv* [Person. Activity. Team]. Moscow, 1982. Pp. 235-252. (In Russian)

12. Pearls F. *Praktika geshtal'tterapii* [Practice of gestalttherapie]. Moscow, Institute of General Humanitarian Studies, 2001. 480 p. (In Russian)

13. Puni A. Ts. Sketch of the history of sport psychology. *Sportivnaya psikhologiya v trudakh otechestvennykh spetsialistov* [Sportive psychology in works of Russian experts]. Comp. and general ed. I. P. Volkov. Saint Petersburg, Piter Publ., 2002. 383 p. (In Russian)

14. Rogers C. *Klientotsentrirovannaya terapiya* [Client-centered therapy]: transl. from English. Moscow, REFL-BOOK, Kiev: Vakler, 2007. 320 p. (In Russian)

15. Rotenberg A. R. Pedagogical control system of personal growth of athletes, martial artists. Dr. Dissertation (Pedagogy). Saint Petersburg, 2007. 394 p. (In Russian)

16. Rubinstein S. L. *Osnovy obshchey psikhologii* [Fundamentals of General Psychology]. Tutorial. Saint Petersburg, Piter Publ., 1999. 720 p. (In Russian)

17. Savenko Yu. S. Selfconsciousness and protective mechanisms of the person. *Khrestomatiya po sotsial'noy psikhologii lichnosti* [Reader in social psychology of personality]. Samara, BAKHRAKH-M, Publ. 2000. 656 p. (In Russian)

18. Smolentseva V. N. *O psixhoteknikakh, psikhicheskikh sostoyaniyakh i ikh regulyatsii v sporte* [Psycho-techniques, psychic conditions and their regulation in sport]. Textbook for sportive teachers, psychologists and athletes. Omsk, SibSUPT Publ., 2008. 101 p. (In Russian)

19. Stambulova N. B. *Psikhologiya sportivnoy kar'ery* [Psychology of sport career]. Textbook. Saint Petersburg, Career Center, 2009. 368 p. (In Russian)

20. Stolin V. V. *Samosoznanie lichnosti* [Personal Self-Consciousness]. Moscow, Moscow University Press, 2009. 284 p. (In Russian)

21. Tarabrina N. V. Psychology of post-traumatic stress disorder. *Teoriya i praktika* [Theory and practice]. Moscow, Cogito-Centre, Institute of Psychology RAS, 2013. 304 p. (In Russian)

22. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Human in search of meaning]. Collection: transl. from English and German. / Gen. ed. By L. Ya. Gozman and D. A. Leontyev. Moscow, Progress Publ., 1990. 368 p. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Принадлежность к организации

Камилов Камиль Абдурашидович, аспирант кафедры психологии, Университет Российской Академии образования (УРАО), Москва, Россия; e-mail: aida.sutaeva@mail.ru

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник научно-организационного отдела УРАО С. А. Печерская.

Статья поступила в редакцию 26.02.2016 г.

INFORMATION ABOUT AUTHOR

Affiliations

Kamil A. Kamilov, postgraduate, the chair of Psychology, University of the Russian Academy of Education (URAE), Moscow, Russia; e-mail: aida.sutaeva@mail.ru

Scientific supervisor: Doctor of Psychology, professor, leading researcher, Scientific-Organizational Department URAE S. A. Pecherskaya.

Article was received 26.02.2016.