

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Яковлев Б.П. – д.псх.н.,
профессор СурГУ, г.Сургут

Ключевые слова: психическая нагрузка, принцип детерминизма, принцип неустойчивого равновесия, принцип наименьшего взаимодействия.

Key words: *psychical loading, principle of determinism, principle of unsteady equilibrium, principle of the least cooperation.*

Аннотация. В статье проводится методологический анализ и обобщение категории психическая нагрузка в условиях спортивной деятельности. Для спортивной психологии методологическое обоснование особенностей психической нагрузки в спорте имеет исходное теоретическое и практическое значение, прежде всего, потому, что методологические положения определяют конкретные подходы, методы, критерии прикладной науки.

Abstracts. In the article a methodological analysis and generalization of category is conducted psychical loading in the conditions of sporting activity. For sporting psychology the methodological ground of features of the psychical loading in sport has an initial theoretical and practical value foremost because methodological positions are determined by concrete approaches, methods, criteria of the applied science.

Психическая нагрузка и её особенности в настоящее время всё больше претендует на официальный статус, совместно с физической нагрузкой, и должного внимания в спортивной психологии, теории и практике физической культуры и спорта как производного феномена спортивной деятельности. Такое положение в значительной мере обусловлено еще тем, что рассматриваемая категория начинает методологически оформляться в самостоятельное научно-исследовательское направление в спортивной психологии.

К трудностям этапа методологического обобщения и оформления феномена психической нагрузки, на наш взгляд, относятся:

1) неопределенность рамок предмета обсуждения, в ходе которого речь идет о чрезвычайно широком спектре психических проявлений, включающих — состояния, свойства, реакции, действия, операции, стимулы, требования, ситуации;

2) невыделенность исходных принципов, характеризующих подход к исследованию проблемы

психической нагрузки в спортивной деятельности

3) смешение и отождествление основных понятий, в частности, понятия стресса с понятием нагрузки;

4) недостаточная дифференцированность данной проблематики сообразно потребностям современного тренировочного процесса, специфики спортивной специализации, особенностям специфики физической нагрузки.

Принципиальнейшими теоретическими основами в представлении понятия психической нагрузки являются положения о воздействии и взаимодействии внешних влияний и внутренних условий, к которым мы относим три принципа: **принцип детерминизма** (С. Л. Рубинштейна), **принцип неустойчивого равновесия** (Э. С. Бауэра) и **принцип наименьшего взаимодействия** (Х. Липпмана). Для спортивной психологии обоснование этих положений имеет исходное методологическое значение прежде всего потому, что эти принципы определяют конкретные

подходы, методы, критерии прикладной науки.

При анализе психической нагрузки следует учитывать, что основным способом существования психического (по С. Л. Рубинштейну) является процесс, изначально включенный в непрерывное взаимодействие человека с миром и это в большинстве своем не внешне наблюдаемая, а внутренне скрытая форма произвольной и непроизвольной активности сознания и в целом личности [5]. Непрерывность взаимодействия следует понимать, опираясь на исследования В. П. Зинченко, М. К. Мамардашвили, совершается дискретно, в нем обязательно присутствуют «разрывы» и «зазоры» (термины Зинченко В. П. и Мамардашвили М. К.), где происходит фиксация опыта, программирование отрезков деятельности, возникновение новых образований [6,7]. Опираясь на разработанный С. Л. Рубинштейном [5] **принцип детерминизма**: внешние причины действуют только через внутренние условия, следует подчеркнуть, что эффект внешних воздействий (педагогических, соревновательных, учебно-тренировочных, физических и др.), и будет существенно зависеть от сформированности, устойчивости, подвижности внутренних условий личности спортсмена.

Следовательно, преломление внешнего через внутреннее означает опосредование внешних воздействий личностными установками, целями, мотивами, т. е. психическим процессом взаимодействия внешних и внутренних условий в соотношении с результатами значимой для личности спортсмена деятельности.

Согласно **принципу неустойчивого равновесия** Э. С. Бауэра (1935) утверждается, что человек как биологическая система постоянно должна совершать работу [1]. Чтобы эта работа была более эффективна и плодотворна, система постоянно должна максимально взаимодействовать с внешней средой, реализуя в ней свои действия и взамен поддерживая и накапливая энергопотенциал системы. Чем выше по Э. С. Бауэру энергопотенциал системы, тем выше жизнеспособность организма, тем выше способность адаптироваться к внешним условиям.

Э. С. Бауэр в основном рассматривал данное правило как общебиологический принцип для всех живых систем, тогда как для наших исследований принцип неустойчивого равновесия важен в обосновании его на психологическом уровне, на уровне взаимодействия психических проявлений и внешних влияний.

Наивысшая потребность личности — это самореализация заложенных возможностей, т. е. потребность реализовать свой потенциал. Реализация потенциальных возможностей личности

спортсмена определяется его активностью. Чем выше спортсмен ставит перед собой цели, тем выше должна быть его активность и мобилизация психических возможностей. Последовательное и перспективное достижение целей опосредуется условиями и механизмами профессионального и личностного роста.

Без учета психических проявлений в спортивной деятельности невозможно добиться полной самореализации потенциала спортсмена. При этом психические проявления спортсмена следует рассматривать как системообразующий фактор мобилизации функциональных ресурсов и резервов для достижения поставленных им целей.

Процесс мобилизации внутренних ресурсов и резервов в целях достижения спортивных результатов оказывает огромную нагрузку на психику спортсмена. Влияние величины психической нагрузки возникает как противоречие в результате нарушения равновесия между константными внутренними условиями и внешними условиями, обеспечивая достижения нового равновесия, адекватного условиям ситуации, и являясь механизмом развития адаптивных возможностей личности спортсмена. Следовательно, психика спортсмена развивается и совершенствуется только при условии активного внутреннего и внешнего взаимодействия в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип наименьшего взаимодействия (Х. Липпмана), устанавливает, что внешнее воздействие выводящее систему из состояния устойчивого равновесия, вызывает в системе процессы, стремящиеся ослабить эффект воздействия [6,7]. Уменьшение взаимодействия внутренних условий с внешним влиянием является отражением процесса адаптации, процесса экономизации и восстановления сил, затрачиваемых на достижение цели. А. А. Ухтомский, опираясь на этот принцип в своих исследованиях, указывал, что «нервная система отнюдь не начинает с наименьшего действия как заданного даром, она приходит к нему как к достижению в конце» [7]. И в зависимости от изменившихся условий, поставленных целей поведения, принцип может быть нарушен в сторону наибольшего взаимодействия. А. А. Ухтомский утверждал, что гениальные деятели в своем индивидуальном поведении для себя чаще всего идут по пути наибольшего сопротивления для того, впрочем, чтобы достичь намеченного предмета наилучшим способом и открыть другим это достижение с наименьшей затратой сил.

С позиции минимизации объясняются факты расхождения в направленности изменения различных психических функций при состоянии пси-

хической напряженности наиболее важные для определенной деятельности функции повышают уровень функционирования, а менее значимые его снижают.

Обучение, происходящее в процессе спортивной тренировки, — констатирует Ильин Е. П., подчиняется этому принципу. Так, усиление взаимодействия возникает в связи с использованием новых более высоких тренировочных нагрузок, с формированием новых двигательных действий, с переделкой старых, а уменьшение взаимодействия связано с адаптацией к нагрузкам, со стабилизацией техники выполнения упражнений, с возникновением состояния тренированности [1].

Рациональное и оптимальное управление средствами и методами спортивной подготовки дает возможность воздействовать на организм и психику спортсмена таким образом, чтобы выработать у него необходимые субъективные состояния, специфические качества, отношения, мотивы, способствующие достижению высокого уровня подготовленности и работоспособности при минимизации психофизиологической цены за это. Следовательно, исходя из принципа наименьшего взаимодействия, взаимосвязи внешних и внутренних условий, можно говорить о том, что психическая нагрузка в системе спортивной деятельности вызывает определенные адаптивные изменения, которые образуют индивидуальную структуру качеств и состояний личности спортсмена, необходимых для успешного и эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В настоящее время эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов оценивается в основном по внешним критериям или по основным компонентам эффективности соревновательной деятельности (метрам, килограммам, секундам, очкам, часам, баллам и др.).

Такой подход имеет лишь одностороннюю механическую и пассивную направленность по отношению к личности спортсмена — положительная адаптация в данном аспекте определяется комплексом воздействующих на организм, психику спортсмена средств, методов тренировки.

Оценка и анализ влияния психических нагрузок на эффективность соревновательной деятельности должна рассматриваться через двустороннюю активную направленность, где положительная адаптация будет определяться диалектическим характером процесса взаимодействия, т. е. ответные реакции могут быть отражены и регулируются на основе механизмов обратной связи на преобразование воздействующих факторов спортивной тренировки, на внешние компоненты эффективно-

сти соревновательной деятельности. Только через такой активный характер процесса взаимодействия происходит адаптация организма и психики спортсмена, формируется единство личности и деятельности.

Опираясь на основные принципы взаимодействия, мы акцентируем внимание на избегание абсолютизации внешних или внутренних условий в профессиональном или личностном росте спортсмена, на осознание важности преодоления разрыва личности и деятельности в спорте высших достижений.

Внутренний личностный мир, способности человека — это не пассивный продукт внешнего воздействия, а результат единства взаимодействия внешних и внутренних условий.

А. Ц. Пуни расценивал как теоретически неправомерное явление, рассмотрение особенностей спортивной деятельности независимо от особенностей личности спортсмена как субъекта этой деятельности [3,4]. А. Ц. Пуни первый из спортивных психологов стоял на позициях личностно-деятельностного подхода, утверждая основное положение психологии спорта — понятие о спортсмене как деятельной личности, т. е. «человека действующего, понимающего, мыслящего, творящего, обучающегося, переживающего преобразующего действительность и самого себя».

Согласно сравнительному анализу определенных, сформулированных различными учеными, имеющихся в литературе и в контексте наших теоретических постулатов, обоснований, аспектов исследования в условиях спортивной деятельности, мы определяем психическую нагрузку как произвольный процесс регуляции воздействующих на личность спортсмена внешних и внутренних условий спортивной деятельности. ***В широком значении психическая нагрузка — это произвольный процесс регуляции воздействующих на личность спортсмена внешних и внутренних условий, определяющий индивидуальный уровень психической напряженности, направленный на мобилизацию функциональных ресурсов и резервов в целях выполнения эффективной спортивной деятельности.***

Таким образом, психическая нагрузка тесно связана с мобилизацией (актуализацией) функциональных ресурсов и резервов в целях выполнения эффективной спортивной деятельности. Мобилизация функциональных ресурсов и резервов, регуляция взаимодействия внутренних и внешних условий психической нагрузки детерминируется индивидуальным уровнем психической напряженности. Адекватная (оптимальная) мобилизация характеризуется полным соответствием уровня

напряженности функциональных возможностей спортсменов требованиям, предъявляемым специфическими условиями спортивной деятельности. Неадекватная мобилизация характеризуется несоответствием уровня напряженности функциональных возможностей спортсмена требованиям, предъявляемым специфическими условиями тренировочной или соревновательной деятельности.

При этом психическая нагрузка и психическая напряженность - это не одно и то же. Психическая нагрузка и психическая напряженность взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом посредством наличия обратной связи (см рис.). Это указывает на то, что индивидуальный уровень психической напряженности всегда детерминирован индивидуальной величиной психической нагрузки.

Психическая нагрузка детерминирует внутреннее состояние психической напряженности, которое либо завершается позитивно путем создания новой психической организации и регуляции деятельности (адекватная реакция на величину нагрузки), либо усугубляет негативные проявления в деятельности человека и ведет к дезинтеграции и демобилизации функциональной подготовленности и специальной работоспособности спортсмена (неадекватная реакция на величину нагрузки). В связи с выше данным определением психическая нагрузка является неотъемлемой структурной единицей в системе психологической подготовки спортсменов, как составной части интегрального учебно-тренировочного процесса.

При анализе психической нагрузки следует учитывать, что процесс тренировочной и соревновательной деятельности - это в большинстве своем не внешне наблюдаемая, а внутренне скрытая форма произвольной и непроизвольной активности сознания и в целом личности спортсмена. «Наблюдая спортивный поединок, - анализируют соревновательную деятельность спортсменов известные ученые В.Н.Платонов, В.С.Келлер [2, с.31] - мы видим только его внешние проявления: противоположность целей соперничающих участников, различный характер действий, результат взаимоотношений, или точнее противоборства спортсменов. Под внешней стороной поединка кроется серьезное содержание, состоящее из тактического плана (а иногда и из стратегического - при многоступенчатой системе проведения соревнований), определенных действий, форма которых больше говорит о способе, технике выполнения, чем о скрытых (до окончания схватки) тактических ловушках, применяемых спортсменом замаскированных действиях и т.д. То, что скрыто от глаз зрителей (представление о замыслах соперника,

переработка воспринимаемой информации, ход принятия решений и др.), обязательно отражается в сознании спортсменов».

Представленная схема акцентирует внимание на наличии обратной связи между компонентами. В этой модели можно определить четыре ее основных компонента. Первый компонент представлен требованиями, предъявляемыми личности спортсмена со стороны внешних и внутренних условий деятельности. Следовательно, требования в данном компоненте подразделяются на внешние и внутренние. К внешним требованиям относятся периоды, этапы, циклы спортивной деятельности, величина физической нагрузки и специфические ситуации (проблемные, трудные, экстремальные и др.), к внутренним требованиям относятся личностные особенности - цели, мотивы, условия. Эти требования имеют разнообразный и разнонаправленный характер, они могут воздействовать на спортсмена преднамеренно или непреднамеренно, восприниматься сознательно или несознательно. Рациональная и адекватная оценка и коррекция действий, операций уровня активности психических функций с учетом специфической ситуации, целей, собственных возможностей, возможностей своего противника или партнеров составляют второй компонент системы. Третьим компонентом является обеспечение оптимального уровня эмоционального возбуждения. Если тренировочная и соревновательная нагрузка или специфическая ситуация оцениваются спортсменом как невыполнимыми и неразрешимыми и он не уверен собственным возможностям и имеет отрицательную установку на соревновательную борьбу, то уровень эмоционального возбуждения становится мешающим, отрицательным фактором в условиях выполнения физических или психических действий и операций. Длительное сохранение или чрезмерность уровня возбуждения может привести к поломке, интеграции регуляторных механизмов. С низким или чрезмерным уровнем возбуждения путем специфических и неспецифических средств, методов тренировки следует систематически бороться, чтобы обеспечить способность к регулированию эмоционального возбуждения и регулированию предельной мобилизации возможностей систем, к предельному использованию энергетических ресурсов организма, быстрому переходу от относительно фоновых состояний к состояниям предельной мобилизации с целью достижения наиболее высокого спортивного результата. И этот процесс достижения предельной мобилизации функциональных ресурсов и резервов путем различных методов, средств и способов тренировки является



Рис. **Модель соотношения между компонентами психической нагрузки в процессе достижения спортивных результатов.**

четвертым компонентом системы. Попытки мобилизовать внутренние резервы требует больших энергетических затрат и для организации и для психики спортсмена.

Процесс мобилизации внутренних ресурсов и резервов в целях достижения спортивных результатов оказывает огромную нагрузку на психику спортсмена. Влияние величины психической нагрузки возникает как противоречие в результате нарушения равновесия между константными

внутренними условиями и внешними условиями, обеспечивая достижения нового равновесия, адекватного условиям ситуации и являясь механизмом развития адаптивных возможностей личности спортсмена. Следовательно, психика спортсмена развивается и совершенствуется только при условии активного внутреннего и внешнего взаимовлияния, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Рациональное, оптимальное управление средствами и методами спортивной подготовки дает возможность воздействовать на психологию личности спортсмена, чтобы выработать у него необходимые субъективные состояния, индивидуальные качества, отношения, мотивы, определяющие его направленность к спортивным достижениям. Следовательно, исходя из принципа единства сознания и деятельности, взаимосвязи внешних и внутренних условий, можно сделать вывод, что психическая нагрузка в системе тренировочной и соревновательной деятельности вызывает определенные мобилизационные изменения которые образуют индивидуальную структуру качеств и состояний личности спортсменов, необходимых для успешного осуществления соревновательной деятельности.

Специфические особенности психической нагрузки с учетом определенных требований конкретных видов спорта формируют и развивают специфические чувства, качества, предельный уровень мобилизации, состояния характерные для спортсмена в условиях тренировочно-соревновательной деятельности.

Литература.

1. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: Деятельность и состояния.- М.: Просвещение, 1980.- 200с.
2. Платонов В.Н., Келлер В.С. Соревновательная деятельность в спорте.- К.: КГИФК, 1987.- 48с.
3. Пуни А.Ц. О некоторых фундаментальных проблемах перспективного плана научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры, 1985.- №6.- С. 10-13.
4. Пуни А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта // Теория и практика физической культуры, 1970.- №6.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии.- М.: Учпедгиз, 1946.- 704 с.
6. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка: практические аспекты её исследования в условиях спортивной деятельности.- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №5-2000г.- С.56-72.
7. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений.- Сургут: РИО СурГПУ, 2007.- 220с. Панфилова, Е.А. Психологическое сопровождение спортивно ориентированного физического воспитания в рамках средней общеобразовательной школы / Е.А.Панфилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №5. - С.30.
8. Слюсарев, Ю.В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Санкт-Петербург. гос. ун-т: СПб, 1992. - 16 с.
9. Сопов, В.Ф. Модель системной организации психологического обеспечения подготовки спортсменов // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. - Л., 1987. - С. 5-14.