

# ПСИХИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТОРЫ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



*Ложкин Г.В. – д.п.н., профессор, заслуженный деятель науки и техники Украины, заведующий кафедрой психологии и педагогики Национального технического университета Украины «Киевский политехнический институт»*

*Поздняк Н.В. – к.п.н., профессор, заслуженный тренер Республики Беларусь, директор Высшей школы тренеров Республики Беларусь*

**Ключевые слова:** спортивно-педагогическая деятельность, сознание, образ, смысловая организация, психические регуляторы.

**Keywords:** activity, conscious, psychical regulators, visualization, meaning organization.

**Резюме.** Работа посвящена рассмотрению проблемы идентификации и возможности влияния на психические регуляторы спортивно-педагогической деятельности тренера. В основу изучения регуляторов положено предположение о том, что регулятивная роль психики должна раскрываться на основе изучения разнопорядковых явлений. В зависимости от уровня протекания регуляторных процессов выделены и описаны психические регуляторы первого, второго и третьего и четвертого порядков.

**Summary.** The research is devoted to the observation of the problem of identification and possibilities to affect on sport-pedagogism psychical regulators coach. The foundation of research is the conjecture that psychics regulation role has to disclose based on the study of varied orders phenomena. Psychical regulators of first, second, third and fourth orders are emphasized and described according to the dependence on the passing level of regulation processes.

**Постановка проблемы.** Спортивно-педагогическая деятельность, как и любая другая предполагает ее осознаваемую регуляцию, которая обеспечивает устойчивую направленность на достижение ожидаемых результатов в работе с учениками. Посредством психических регуляторов тренер побуждает свою активность, ориентируется в социальном пространстве спортивной среды, программирует, реализует, контролирует и корректирует свое поведение и действия. Непостоянство психических регуляторов введет к изменениям результативных показателей деятельности субъекта, снижается или повышается ее интенсивность и в некоторых случаях может изменяться направленность усилий: деятельность может быть приостановлена либо превратиться в неуправляемую (и не всегда осознаваемую) активность. В связи с этим значительный интерес представляет рассмотрение возможности влияния на психические регуляторы спортивно-педагогической деятельности и их поддержание.

Необходимость влияния возникает в условиях устойчивого функционирования уже сформировавшихся психических регуляторов. Рассматривая такую возможность мы неизбежно сталкиваемся с определением исходных представлений о том какие или какими должны быть регуляторы по содержанию и структуре. Процесс формирования этих представлений опирается на научные знания, которые систематизированы в работах Е.А.Климова. Основываясь на концепции психического образа, он выделил следующие группы регуляторов, оказывающих влияние на профессиональную деятельность. Первая группа: «Образ объекта». Вторая – «Образ субъекта». Третья – «Образ субъект – объектных и субъект – субъектных отношений» [4].

В целом он показал, что психические регуляторы характеризуются разной степенью осознанности и устойчивости.

**Цель исследования** состояла в построении иерархии разнопорядковых психических регуляторов спортивно-педагогической деятельности тренера.

**Результаты и их обсуждение.** Психическая регуляция деятельности осуществляется как процесс формирования мотивов, целей, планов, оперативных образов, концептуальных моделей, анализа и синтеза текущей информации и процессов принятия решений. Проблема состоит в изучении и объяснении этих процессов как регуляторов, которые обеспечивают устойчивую направленность активности субъекта. В предлагаемом нами подходе в основе изучения регуляторов спортивно-педагогической деятельности тренера лежит предположение о том, что регулятивная роль психики должна раскрываться на основе изучения разнопорядковых явлений. В зависимости от уровня протекания регуляторных процессов выделены психические регуляторы первого, второго, третьего и четвертого порядка.

В методологическом и эмпирическом плане в психологии более всего изучены в качестве регуляторов возможности познавательных процессов, выделены и обоснованы их отличия и свойства, которые рассматриваются с точки зрения когнитивных и регулятивных функций.

Для выполнения какого-либо действия (упражнения, приема) человеку необходимо оценить окружающее физическое пространство (соперника, сородника, поле, дорожку). Люди в разной степени способны различать интенсивность воздействующих на них факторов среды (зрительных, акустических, тактильных, вкусовых, пространственных). Это отражается в особенностях сенсорной организации профессиональной деятельности: одному важно услышать, другому – увидеть, третьему – почувствовать предмет и средства труда. Как правило, внешние воздействия воспринимаются комплексно, но обычно природная предрасположенность и более высокая чувствительность к определенным характеристикам среды выступает системообразующим фактором профессионально значимых качеств. Характеристика перцептивного образа как регулятора основана на точности, полноте, дифференцированности отражаемого содержания. Своеобразие такого образа как регулятора состоит в оперативности, то есть в подчиненности соревновательной ситуации. Образы – регуляторы первого порядка – это сигналы, необходимые для информирования субъекта (тренера, спортсмена, сервисера) о происходящих изменениях и запуска управляющих действий и контроля над ними.

В каждой профессиональной деятельности есть значительная доля неформализуемых образов – регуляторов, уровень владения которыми

более всего присущ профессионалу. В спортивной психологии утвердились понятия «чувство дистанции» (у боксеров, фехтовальщиков), «чувство мяча» (у футболистов, баскетболистов), «чувство воды» (у пловцов, гребцов»), «чувство партнера» (у акробатов, хоккеистов).

В основе изучения регуляторов спортивно-педагогической деятельности второго порядка лежит предположение о том, что смысловая организация сознания, обуславливает избирательность выделения значимых составляющих бытия. Такой подход дает возможность иначе рассмотреть причинно-следственные механизмы выделения регуляторов, в которых ведущим звеном являются смыслы. Постигание смысла это в значительной мере активный процесс, в котором участвуют эмоции и воля. Язык эмоциональных образов, эмоциональных «меток» как наиболее емкий, позволяет субъекту спортивно-педагогической деятельности получить необходимую скорость интегрирования информации о динамике предметной стороны деятельности, обеспечивает быструю оценку актуальной ситуации, требующей волевой регуляции.

Сознание уравнивает бытие субъекта спортивно-педагогической деятельности и обеспечивает смысловое принятие ситуации. Как элемент психологического тезауруса она представляет собой объективную совокупность событий, условий, обстоятельств, оказывающих стимулирующее, корригирующее воздействие на субъекта [13]. Ситуация детерминирует активность субъекта и определяет пространственно-временные границы ее реализации.

Ситуация выстраивает фрагмент действительности с характерным выбором элементов и их свойств. В ней выделяют две составляющих. Первая – объективная среда жизнедеятельности (физические и биологические свойства среды; культурные и социальные факторы (нормы и ценности); орудия, предметы и результаты труда; пространственные и причинно-следственные отношения между ними. Вторая – субъект, действующий в данном ситуационном пространстве – представлен активностью, мотивами, целями [13]. Ситуация это не весь объективный мир, а лишь та его часть, которая отражается субъектом на фоне актуальной потребности, отмечает Ю.А.Корнилов [5]. Важным аспектом понимания ситуации является ее рассмотрение как сложно организованного субъективного образа объективной действительности. По мнению С.А.Трифановой, ситуация представляет собой полимодальный субъективный образ актуального фрагмента окружающей действительности, который конструируется и репрезенту-

ется самим субъектом. В этом смысле определение ситуации происходит посредством придания значения объективному фрагменту окружающей действительности и тем самым она становится субъективной [14].

Человек непрерывно включен в ситуацию и постоянно выходит за ее пределы, что создает возможность ее репрезентации на самых разных уровнях психического отражения, в самых разных формах проявления психического [2]. Изменение ситуации и ее составляющих приводит и к преобразованию влияния регуляторов деятельности. Необходимо отметить, что преобразование регуляторов возможно только в связи с активной позицией самого субъекта, то есть его психологической готовности, имеющей потребностный характер. Именно потребности организуют взаимодействие субъекта с окружающим миром в виде актуальных условий и обстоятельств, связанных между собой определенным образом. Эти посылки составили исходные представления о том, какими должны быть регуляторы деятельности второго порядка.

Разумеется, мы опирались на научные знания о возможностях и механизмах психологического содержания регуляторов. В итоге был определен перечень регуляторов, которые не существуют изолировано, а составляют системно-функциональную организацию с инвариантно-динамическими отношениями: профессиональное самочувствие, психологическое здоровье, благополучие и субъективно-экономический статус.

Такое образование основано на интегрирующей функции психики, так как в качестве составляющих входят и психические процессы, и свойства личности, и социальная среда, и ситуации жизнедеятельности и многое другое.

Ранее наработанные представления дают возможность раскрыть содержание регуляторов второго порядка.

Профессиональное самочувствие тренера – это система субъективных ощущений о той или иной степени физиологической, психологической и социальной комфортности. Профессиональное самочувствие – это некий гипотетический конструкт такой же как мотивация, направленность, потребность, связанные с определенными поведенческими паттернами. В качестве таковых были теоретически обоснованы и операционализированы [7]:

- удовлетворенность деятельностью и социальной средой;
- позитивное отношение к себе;
- способность к преодолению тенденций, деформирующих личность;

- эмоциональное равновесие;
- физическое состояние.

По сути, профессиональное самочувствие это реакция тренера на рабочую ситуацию. Регулятором здесь выступает психическое состояние, вызванное соотношением между уровнем притязаний и реальными возможностями их осуществления. Выражением профессионального самочувствия является эмоциональное равновесие, обладающее регуляторным клапаном.

Человек явление многоплановое и представляет собой сложную многоуровневую систему. Интегральной характеристикой функционирования и развития человека является его здоровье [8]. Оно же выступает мощным и значимым регулятором деятельности. В научной литературе выделяют 4 уровня анализа здоровья: физическое, социальное, психическое и психологическое. Конечно, выделение это условно и концептуально оно допустимо лишь в той мере, в какой каждый уровень понимается как случай рассмотрения целостного феномена, под определенным углом зрения в качестве регуляторов.

Относительно физического здоровья, в качестве регулятора разногласий нет, так как организм задает тональность деятельности.

Социальное здоровье регулирует адекватность восприятия тренером социальной действительности или отношений.

Психическое здоровье заключается в динамическом равновесии функционирования всех психических функций.

Психологическое здоровье обеспечивает гармонию тренера в обществе, а качество жизни как регулятор детерминирует благополучие.

Феномен благополучия наиболее насыщен психологическими компонентами, которые являются регуляторами деятельности. Почему? Здесь может быть 2 варианта ответа. Первый – связан с психологической установкой на созидательную активность, заинтересованное отношение к деятельности и своему бытию. Второй – заключается в пассивно выжидательном поведении. Можно предположить, а может быть и утверждать, что по качественному признаку набор показателей благополучия у всех одинаков, однако имеется существенные различия в динамике его накопления и механизмах действия как регулятора [9]. Изменение благополучия, вызывает нарушение осознания жизненных ситуаций, вначале на операциональном, затем на оценочном уровне значимости, и, наконец, на смысловом. Проявляется это, прежде всего, в изменении экономического сознания в целом, и в частности, субъективно-экономического ста-

туса. Отражая социальную среду, сознание регулирует экономическое поведение человека во всем многообразии его форм: от упрощенного приспособления до рационального изменения среды жизнедеятельности.

В определении субъективно-экономического статуса мы придерживаемся точки зрения А.Л.Журавлева, который понимает его как самооценку человеком своего материального благосостояния, отнесения себя к какой либо имущественной группе (богатым, людям среднего достатка, или категории людей, живущих ниже уровня бедности) [1]. В соответствии с этим критерием спортивный педагог переживает свою принадлежность к определенной группе, ведет себя обычно в соответствии с ее социальными стандартами, нормами поведения, принятыми в ней. Тренер большую часть своей жизни является членом различных социальных групп, в которых он имеет определенный субъективно-экономический статус как базовый конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения потенциальных возможностей субъекта.

Перед спортивным психологом может встать вопрос: «Насколько уместно выделение субъективно-экономического статуса среди регуляторов второго порядка и, в частности, имеет ли место этот регулятор в спортивно-педагогической деятельности?». По видимому, наиболее четко на этот вопрос ответил президент НОК Украины Олимпийский чемпион С. Бубка в интервью газеты «Спорт Экспресс» 07.03.2013. Рассуждая о профессиональной составляющей спорта, он сказал следующее: «Известность и популярность не приобретаются вместе с повешенной на шею медалью. Для того, чтобы о тебе узнали люди ты должен уметь о себе рассказывать. Хорошие рекламные контакты ведь тоже не предлагают всем подряд. А это уже определенное финансовое благополучие. Все это спортсмену нужно объяснять. Выдающиеся спортсмены становятся популярнее киноактеров, богаче бизнесменов, и дают нам больше поводов гордиться страной, чем политики. Уровень финансовой поддержки спортсменов в Украине не сравним с зарубежным, но вместе с тем 30 наиболее успешных заработали вместе за 2012 год 67 млн. долларов. При том, что 2/3 рейтинга составляют футболисты, их огромные доходы явление во многом искусственное. Владельцы клубов вынуждены платить легионерам, чтобы заманить их в наш чемпионат, а поднимать субъективно-экономический статус наших игроков необходимо, чтобы сохранить здоро-

вую психологическую атмосферу в клубе и удерживать талантливых спортсменов».

В последние годы известны пока немногие попытки проследить роль психологических характеристик тренера как экономического субъекта в детерминации его субъективно-экономическому статусу. К экономико-психологическим характеристикам личности, перечень которых достаточно обширен относят: экономический локус контроля, финансовую грамотность, финансовую самооффективность, монетарные установки, отношение к деньгам и целям их использования, уровень экономического риска, отношение к богатству и бедности и ряд других.

Для психологических исследований важно, что в сознании каждого субъекта существует несколько качественно различных уровней экономического благосостояния. Они заключаются, в первую очередь, в удовлетворении различных потребностей и принадлежности к разным группам. Изменение потребности меняет критерии, оценки экономического статуса. Его субъективное занижение или повышение выполняет функцию регулятора экономической активности в сочетании с другими факторами, например, с позитивной оценкой деловых возможностей. Но при этом экономическая активность тренера связана с интенсификацией спортивно-педагогической деятельности. Однако, этот регулятор перестает действовать, когда тренер вышел на приемлемый для него уровень качества жизни. А переход в иную группу для него недостижим или нежелателен. Такое экономическое поведение может вести к стагнации специалиста в конкурентном мире.

Рассуждая о психических регуляторах деятельности первого и второго порядка еще раз подчеркнем их действие как психических образов, влияющих на поведение. Они отражаются в сознании субъекта как смысловые структуры. Всегда ли они закрепляются в сознании? Ответим, нет, не всегда и не у всех одинаково. Однако, любая профессиональная деятельность всегда нормативна, она предполагает следование правилам, инструкциям, положениям и т.п. И надо признать, что не все и не всегда эти предписания соблюдают (или выполняют). Поэтому есть необходимость выделить регуляторы спортивно-педагогической деятельности третьего порядка – социально-правового содержания. Они действуют как санкции за невыполнение тех или иных обязательных предписаний.

Образ, имеющий обедненную или только чувственную основу, не может обеспечить эффективное регулирующее действие. Это значит, что



в тренерской деятельности необходима определенная мера сочетания регуляторов. Эффективность образа в плане его регулирующей функции по отношению к деятельности субъекта – существенно определяется тем, насколько он обеспечивает антиципацию. Если опережающее отражение ограничено рамками актуального текущего действия, субъект не осознает последствий нарушения тех или иных правил, предписаний и может минимизировать свое напряжение. Например, вместо обсуждения сложных психологических конструкций, взаимодействий, механизмов, тренер может погрузиться вместе с учениками в эмоционально-комфортную среду воспоминаний о книгах, кинофильмах, матчах и прочее. Не вдаваясь в подробности, почему это происходит, отметим, что в зависимости от степени упрощения профессиональных обязанностей у тренера может возникать рассогласование субъектно-значимых жизненных целей с возможностью их реализации. Это вызывает интенсивные отрицательные эмоциональные переживания, что усугубляет психо-эмоциональное истощение. А самый простой способ компенсации возможен путем погружения в эмоционально комфортную среду.

Важнейшую роль в социальном поведении субъекта спортивно-педагогической деятельности играют его личностные качества. Они выполняют роль регуляторов – мотиваторов и регуляторов – целей. Но остаются мало изученными, взятыми в их качественном своеобразии. К настоящему времени накоплено немало данных, показывающих влияние психических регуляторов деятельности в зависимости от индивидуально-типических особенностей личности. Это влияние рассматривается в рамках проблемы когнитивных стилей, которые проявляются и в своей регуляторной функции. По мнению В.С.Мерлина [10] когнитивный стиль, прежде всего, обеспечивает такую регулирующую функцию как ориентировка, а также процессы принятия решения. Для обозначения устойчивых индивидуально-типических черт психической саморегуляции В.И.Маросанова [11] ввела понятие «индивидуальный стиль». Здесь личностные особенности субъекта выступают как регуляторно-личностные свойства. К ним относятся: самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность, адекватность. Регуляторно-личностные свойства, которые являются одновременно и стилевыми, опосредуют влияние личностных особенностей на функционирование всей психологической системы деятельности, обогащая ее отдельные компоненты.

Психические регуляторы кроме личностной организации характеризуются разной степенью устойчивости, осознанности и обуславливаются спецификой жизнедеятельности. Они связаны с образом жизни субъекта, субъективными моделями мира, которые включают в себя жизненные стратегии, ориентации, ценности, цели и отражают влияние последних. Направленность жизни субъекта «задает субъективный вес» регуляторов и их индивидуальную значимость. Это проявляется в сложившихся формах поведения, в продуктивности и успешности адаптации к условиям социальной, предметной, внутренней и внешней среды [12].

Сохранить высокую нравственность, совесть и свое предназначение в современных экономических и социально-психологических условиях, когда снижается качество жизни тренера, происходит падение престижа профессии, возрастает эмоциональная напряженность и развивается профессиональное выгорание, становится все сложнее [6]. И, конечно, внешние социальные механизмы оказывают значительное влияние на профессиональную деятельность, но выделяя регуляторы третьего порядка, необходимо подчеркнуть и изучение роли регуляторов, связанных с нравственными и духовными особенностями личности и субъектной активностью спортивного педагога. Для тренерской деятельности данное замечание приобретает особую значимость. Формировать нравственность ученика может только тот тренер, у которого развито нравственное сознание. Уровень духовного развития личности, система ее ценностей также становится регулятором профессионального развития тренера и фактором, предотвращающим возникновение деструктивных изменений в его эмоциональном состоянии. Последнее замечание позволяет говорить о существовании регуляторов деятельности четвертого порядка. Однако этот факт нуждается в отдельном осмыслении.

**Выводы.** В каждый момент деятельности тренером осознается только небольшая часть того предметного действия, которое представлено в образе. При переходе от одного действия к другому изменяется и осознаваемая часть содержания. Полноценный с точки зрения регуляции спортивно-педагогической деятельности образ подобен айсбергу – в каждый момент на поверхности видна лишь его небольшая часть. Проблема осознаваемого и неосознаваемого в психическом отра-

жении принадлежит к числу сложнейших. Ведущая роль в действии психических регуляторов принадлежит вербально логическим процессам, прежде всего, осознается то, что включается в их сферу. В ходе реальной тренерской деятельности в зависимости от конкретных условий соотношения между регуляторами изменяются, соответственно меняется и степень осознанности разных компонен-

тов предметного содержания образа. Это еще раз подтверждает, что личность как субъект деятельности, является, прежде всего, субъектом определенной социальной среды. На основе субъективного статуса формируются и социальные роли, и регуляторы деятельности. Регуляторные характеристики влияют на эффективность спортивно-педагогической деятельности тренера.

### Литература.

1. Журавлев А.Л. Экономическое самоопределение: теория и эмпирические исследования / А.Л.Журавлев, А.Б.Купрейченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 480 с.
2. Завалишина Д. Н. Детерминация и развитие психики / Д.Н.Завалишина, В.А.Барабанщиков // Принципы системности в психологических исследованиях. – М., 1990. – С. 3-9.
3. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие / Георгий Михайлович Зараковский. – М.: Смысл, 2009. – 319 с.
4. Климов Е.А. Введение в психологию труда / Евгений Александрович Климов. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – С. 108.
5. Корнилов Ю.К. Как ситуация становится проблемой / Ю.К.Корнилов // Практическое мышление и опыт: ситуативность и инструментальность обобщений. Сб. статей [под ред. Ю.К.Корнилова]. – Ярославль, 2000. – С.3-14.
6. Курапова И.А. Отражение современной действительности в нравственно-духовной сфере и психическом состоянии педагогов / И.А.Курапова, Л.Г.Дикая // Психология человека в современном мире. Т. 4 [Материалы Всерос. юбил. научной конф., посвященной 120-летию со дня рождения С.Л.Рубинштейна, 15-16 октября 2009] / Отв. ред. А.Л.Журавлев, М.И. Воловикова и др. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 149-154.
7. Ложкин Г.В. Профессиональное самочувствие субъекта деятельности / Г.В.Ложкин, Н.Ю.Волянюк // Развитие психологии в системе комплексного человекознания [отв. ред. А.Л.Журавлев]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – Ч.II. – С. 448-449.
8. Ложкин Г.В. Психология здоровья человека / Г.В.Ложкин, М.И. Мушкевич, Ю.А.Бохонко [учебное пособие; под ред. проф. Г.В.Ложкина]. – Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2012. – 288 с.
9. Ложкін Г.В. Психологічний потенціал професіоналізації суб'єкта діяльності / Г.В. Ложкін // Особистість у просторі культури. Матер. III Севастопольської наук.-практ. міжнар. симп. – Севастополь, 2009. – С.106.
10. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / Вульф Соломонович Мерлин. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд-во «МОДЭК», 1996. – С. 24-72.
11. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И.Моросанова. – М.: Наука, 2001. – С. 21-34.
12. Обознов А.А. Потенциал психологического воздействия трудовой деятельности [в кн. Психологическое воздействие] / А.А.Обознов, И.Н. Бондаренко, А.С.Баканов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – С. 297-310.
13. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О.Прохоров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 352.
14. Трифонова С.А. Субъективная ситуация, содержание, формирование, способы построения. Автореф. дис. канд. психол. наук. – Ярославль, 1999. – 23 с.