

УДК 159.9

# «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НИШИ» В СПОРТЕ: ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

## «PSYCHOLOGICAL NICHE» IN SPORT: SPATIAL MEASUREMENTS

**Толочек****Владимир Алексеевич –**

д-р. психол. наук, профессор,  
вед. науч. сотр. ФГУН «Институт  
психологии РАН», Москва,  
Россия, tolochek@mail.ru

**Tolochek Vladimir** – doctor of  
Sciences (Psychology), leading  
researcher at the Institute of  
Psychology of the Russian  
Academy of Sciences, Moscow,  
Russia

**Ключевые слова:** психологические ниши, феномен, спорт, единоборства, пространство деятельности, успешность.

**Аннотация.** Обсуждаются эффекты взаимодействия субъектов совместной деятельности. На основании анализа литературы и изучения стилей деятельности констатируется, что в разных видах спорта имеет место устойчивая пропорция субъектов с определенными комплексами индивидуальных особенностей (анатомо-морфологических, психофизиологических, личностных), сопряженная с разными «диапазонами» их успешности. Формируемые у спортсменов разные типовые стили деятельности ориентированы на актуализацию разных устойчивых сегментов «пространств деятельности». Можно различать социальные, психологические и биологические детерминанты феномена «психологические ниши».

**Keywords:** psychological niches, phenomenon, sport, single combat, activity space, success.

**Abstract.** The effects of interaction between subjects of joint activity are discussed. Based on the analysis of literature and the study of styles of activity, it is stated that in various sports there is a stable proportion of subjects with certain complexes of individual characteristics (anatomical, morphological, psychophysiological, personal), associated with different «ranges» of their success. Formed among athletes different types of activity styles are focused on the actualization of different stable segments of «activity spaces». It is possible to distinguish social, psychological and biological determinants of the phenomenon «psychological niches».

**Актуальность исследования.** Достаточно остро проблема обобщения и представления картины «целого» имеет место в отношении социально-психологических явлений. Не будет ошибочным утверждение, что общая картина, целостное видение учеными взаимодействий множества социально-психологических феноменов все еще остается в сфере предположений, научных прогнозов, концепций и пожеланий; чаще такие вопросы даже не поднимаются.

Тема взаимодействия представителей разных социальных групп, в психологии изучается и освещается однобоко. Она явно не является центральной. Наиболее адекватный материал для обсуждения проблемы, условно названную нами

«психологические ниши» (ПН), мы находим в сфере спорта. На модели спорта, точнее – спорта высших достижений (СВД), – в 1970–2000 гг. накоплен достаточно обширный эмпирический материал, позволяющий аргументировано обсуждать затронутую выше проблему, которую в более широком масштабе можно определить как распределение взаимодействующих субъектов (личностей, индивидуальностей) в социальном пространстве.

**Цель исследования** – изучение и описание феномена «психологические ниши» на модели спорта; анализ его социальных, психологических и биологических детерминант.

**Организация и методы исследования:**

1) Анализ научной литературы. 2) Включенные

наблюдения (работа в качестве практического психолога в командах и спортивных коллективах) 3) Психодиагностика: использовались экспресс-методики изучения типологических свойств нервной системы Е.П. Ильина, тест-опросники Г. Айзенка и Р.Б. Кеттелла; для изучения особенностей стилей деятельности борцов использовалась авторская методика «Стили деятельности» [18] (всего было обследовано более 150 чел. спортсменов-единоборцев высших разрядов, борцов вольного стиля, классического и дзюдо). 4) Опросы экспертов (в качестве которых привлекались тренеры высшей категории (12 чел.)).

**Задачи:** 1) Описать проявления и основные эффекты, сопровождающие становление, функционирование, закрепление, сохранение феномена «психологические ниши» в спорте; 2) Раскрыть биологические, психологические и социальные механизмы становления и функционирования феномена «психологические ниши».

**Результаты исследования.** Взаимодействия субъектов в социальном пространстве. В биологии с середины XIX ст. стало утверждаться понятие «биологические ниши», под которым в трудах Ч. Дарвина, Д. Мак-Фарленда, Р. Хайнда и др. понималась роль животного в биологическом сообществе, определяющая его взаимосвязи как с другими организмами, так и с физическим окружением; границы популяции и особенности поведения особей, определяемые их симбиозом и конкурентными отношениями с другими животными, обеспечивающие наилучшие условия для выживания. Феномен «биологическая ниша» отражает механизмы адаптации в среде вида в целом, а не отдельной особи; вид как биологическая «единица», в свою очередь, входит в систему взаимодействий с другими видами – биоценозом. С одной стороны, выделение и описание «биологической ниши» было результатом наблюдений натуралистов, с другой – поиск «единиц» живого, позволяющих объяснять законы его эволюции и находить основания для становления новой методологии дисциплины. Если мы признаем актуальность выделения «единиц» психического, «единиц» социального (групп взаимодействующих людей – участников совместной деятельности, общения, восприятия и пр.), если признаем важность изучения роли групповых эффектов, то вопросы изучения взаимодействий как отдельных индивидов между собой, так и их взаимодействий со «своими» и «чужими» группами в пространстве и времени, также должны признаваться актуальными.

Спорт высших достижений как модель изучения феномена. В спорте высших достижений (СВД) взаимодействия людей в «своих» и в «чужих» группах представлены наиболее рельефно, вследствие его особенностей: 1) Соперничество людей в спорте предельно выражено; оно не замалчивается, не табуируется, не камуфлируется благовидными мотивировками; 2) Есть один результат встречи соперников, четко и дифференцированно фиксируемый (взаимоисключающий меру их успешности, чаще без компромиссных решений, часто без вторичных выгод для проигравшего); 3) Предельное напряжение физических и психических возможностей в процессе взаимодействия соперников; 4) Высокая личностная значимость исхода их борьбы; 5) Короткий период встречи соперников (следовательно, дающий возможность корректного изучения разных фаз феномена); 6) Сравнительно короткий период жизни человека в спорте; все стадии субъектогенеза предельно выражены (от начала овладения им данной деятельностью до ее завершения); 7) Четкие и дифференцированные оценки успешности спортсмена на всех этапах его карьеры (мера прогресса в разном возрасте, результаты в турнирах, меры изменения деятельности в разных ситуациях, связи эффективности деятельности и с состоянием внешней среды, и внутренней).

Социальные, психологические и биологические детерминанты феномена. Анализируя материалы литературных источников, можно выделить ряд интересных фактов. Так, в независимых дифференциально-психологических исследованиях систематически отмечалась неравная успешность лиц с разными индивидуально-психологическими особенностями [1, 5, 6, 7, 8, 10, и др.]. Достоверны различия пропорцией частей тела индивидов (длины тела, ног и рук, бедра и голени), предпочитающих те или иные виды спорта, а в границах вида – разные дистанции, специализации, амплуа, стили деятельности, разные технические действия и тактико-технические комбинации. Представители разных типов телосложения различаются чаще всего и по их спортивным результатам. Одни из них чаще достигают высоких результатов, другие реже [2, 3, 4 и др.]. Выделим и факты распределения индивидов как в границах вида спорта, так и специализаций в нем в зависимости от их психофизиологической организации. Так, в фехтовании на рапирах и на шпагах преобладают индивиды со слабой нервной системой, подвижностью возбуждения, уравновешенностью



по внешнему и внутреннему балансу, тогда как в фехтовании на саблях – преобладают индивиды с сильной нервной системой, инертностью возбуждения; в спортивной гимнастике – преобладают индивиды с сильной нервной системой, инертностью возбуждения и торможения, уравновешенностью по внешнему и внутреннему балансу; в художественной гимнастике – со слабой нервной системой, инертностью возбуждения и торможения [1]. Среди борцов-классиков преобладают индивиды со слабой нервной системой, инертностью или слабой подвижностью возбуждения, уравновешенностью или преобладанием торможения по внешнему балансу и по внутреннему балансу; среди борцов-вольников – индивиды с сильной нервной системой, средней и высокой подвижностью возбуждения, средней подвижностью или инертностью торможения, уравновешенностью по внутреннему балансу; среди борцов-дзюдоистов – со слабой нервной системой, инертностью возбуждения, средней подвижностью торможения, уравновешенностью или преобладанием внешнего возбуждения и внутреннего торможения [10]. В спортивных играх – в начале более активны и результативны представители одного типа, в середине – второго, в завершении встречи – третьего; в ситуации успеха более надежны и эффективны одни, неуспеха – другие [1, 6, 11]. В каждом виде спорта отмечается специфическое смещение профилей личностных черт, большая или меньшая акцентуация черт личности выдающихся спортсменов [1, 6, 7, 10, 11], лиц с разной функциональной асимметрией [3, 4, 5], лиц, успешнее выступающих в личных или в командных соревнованиях [6, 7 и др.].

Проявлением своеобразного позиционирования в пространстве деятельности можно считать и переходы спортсменов в другую весовую категорию (позволяющих уйти от неудобного основного соперника, использовать другую типовую тактику). «Законными аналогами» обсуждаемого феномена нужно признать выбор и закрепленное то или иное амплуа за спортсменом в спортивных играх; многие выдающиеся спортсмены заявили о себе именно в данном амплуа и едва ли могли стать такими при исполнении других амплуа; становление своеобразного стиля деятельности [1, 6, 7, 11].

Распределение в пространстве деятельности представителей разных стилей. В наших предшествующих исследованиях неоднократно отмечались интересные факты [8, 9]. В каждом виде спорта

выделяют несколько стилей, стили понимают как устойчивые психологические системы адаптации человека к среде и в среде. Но в конкурентной среде люди (в т.ч. спортсмены) не просто лишь существуют, функционируют, но активно борются (в т.ч. и между собой) за более эффективное выполнение деятельности. Как правило, успех сопутствует тем, кто полнее использует необходимые ресурсы, кто лучше удерживает и защищает от разрушения свой «ареал» ресурсов (например, проводит всю схватку в среднем темпе, на средней дистанции, побуждая противника часто атаковать), кто лучше блокирует возможности использования соперниками ресурсов их «ареала» (например, не позволяет «темповику» вести схватку в высоком темпе, используя свое преимущество в функциональной подготовленности). Таким образом, в общем пространстве деятельности, регулярно создаются (строятся, кристаллизуются, структурируются) своего рода устойчивые подпространства, типичные для представителей разных стилей. Спортсмены как бы «распределяются», «рассредоточиваются», «делятся», устойчиво «позиционируют» в этом общем пространстве. (Это сложное явление сначала должно быть хорошо описано и понято, прежде чем будет найдено адекватное научное понятие; пока же мы пользуемся рядом эквивалентных понятий, в том числе, и приведенные.)

Анализ литературного материала дополним имеющийся в нашем распоряжении эмпирическим материалом – данными обследования членов юношеских, молодежных сборных команд и сборных команд основного состава (по классической борьбе, вольной, дзюдо). К приведенным выше фактам добавим следующие. В наших исследованиях выделяются 3 – 4 – 6 типовых стилей деятельности, основные признаки которых воспроизводятся другими специалистами на моделях разных видов спорта (как и в работах коллег, в том числе, на моделях разных видов труда) [1, 6, 7, 8, 9, 10 и др.]. Первые два основных стиля отражают два полярных типа адаптации субъектов к требованиям деятельности и среды – типы «реактивной» и «превентивной» адаптации (по Е.А. Климову): стили одних формируются согласно «логике» деятельности и вариативно изменяются при изменении ее условий; вторых – посредством разных «подстроек», дополнительных контуров регулировок и управления условиями деятельности, приводя их к оптимальному варианту.

В разных видах спорта исследователи фиксируют устойчивую пропорцию представителей

разных типовых стилей (вернее, диспропорцию), чаще в соотношениях: 40% – 30% – 20% – 10%. Пропорция (диспропорция) представителей разных стилей, как правило, поддерживается их разной успешностью: одни чаще достигают высоких результатов, другие реже, третьи и четвертые остаются аутсайдерами [1, 2, 3, 4, 10]. При этом представители разных стилей учитывают разные признаки соперника, отражающие его разные качества, разные стороны физической, тактико-технической и психологической подготовленности. Образно говоря, одни спортсмены настроены и ориентированы на одни сегменты пространства деятельности, другие – на вторые, третьи – на третьи. Целостное пространство деятельности как бы существует в совокупности его сравнительно независимых сегментов [10].

Фактография, феномен и научные концепции. Ключевым условием каждой развитой деятельности следует признать ее сущность как совместной деятельности субъектов, по-разному организованной и по-разному функционирующей на разных ее уровнях, в разных ее сегментах. Выделяя взаимодействия субъектов, выделим и несколько уровней такого взаимодействия. Наиболее тесные связи (на психофизиологическом, личностном и социальном уровне) складываются между тренером и его воспитанником – первым уровнем взаимодействий субъектов. В качестве второго уровня организации деятельности выделим систематические активные взаимодействия с партнерами (спортсменами – молодыми и ветеранами, членами спортивной команды, врачами, массажистами, психологом). Третьим уровнем организации деятельности назовем активные взаимодействия с соперниками. Все решается в личной встрече двух соперников – своеобразных партнеров в их совместной деятельности. Четвертым уровнем признаем активность судей, администраторов, болельщиков. Их роль часто недооценивают (в случае успеха спортсмена) или гипертрофируют (в случае неуспеха).

Психологические ниши (ПН) в спорте. Наиболее изученными аспектами обсуждаемой проблемы будем считать анализ роли биологических детерминант (природной одаренности человека, в частности, анатомо-морфологических особенностей как фактора успешности в разных видах деятельности, в том числе, и спорта, предпочтение разных технических и тактико-технических действий, разной тактики в зависимости анатомо-морфологических, психофизиологических и личностных

особенностей человека). Понятно, что преимущества спортсмена в физической силе (или силовой подготовленности) будут побуждать к использованию атакующего силового стиля, преимущества в выносливости (функциональной подготовленности) – темпового, в ловкости и координированности – игрового и контратакующего стиля. Но что еще может влиять на аналогичное распределение людей в социальном пространстве, в частности, в пространстве одного вида спорта? Почему в сходных, на первый взгляд видах (фехтование на шпагах (рапирах)/ на саблях, бег на 100-200 м./ на 400 – 800 м., спортивная гимнастика / художественная, вольная / классическая борьба, метания копья / молота (ядра), прыжки в воду/ на батуте и т.п.) имеет место доминирование лиц с противоположными типологическими комплексами?

Что может влиять на становление ПН, помимо стабильных особенностей человека (его психофизиологической и личностной организации)? Это типичные психофизиологические состояния, структуры эмоциональных переживаний, типичных для разных видов деятельности, типичные стратегии достижения социального успеха; т.е. процессуальные аспекты деятельности (определяемые биомеханикой движений, доминирующими механизмами окисления, позно-тоническими реакциями и пр.). Даже небольшое смещение продолжительности интенсивной деятельности по времени – 10-20 секунд, 40 – 60, 120 – 180 секунд или более – приводят к незначительным изменениям в биомеханике движений, но к переходу организма на разные физиологические режимы, обеспечивающих эту деятельность (креатин-фосфатному, гликолитическому, алактатному/лактатному или аэробному окислению), порождающих разные психофизиологические состояния и, соответственно, эмоциональные переживания.

Действительно, есть близкие виды деятельности, или специализации: короткий спринт/ длинный; фехтование на шпаге (рапире) / на саблях; вольная/ классическая борьба; в спортивной борьбе и в боксе – полутяжелая весовая категория/ тяжелая и т.п. Принципиальное различие между ними в следующем: ведущие, «ключевые» способности, требуемые для успешности субъекта (в данном случае, двигательные, моторные – координационные, силовые, скоростные, функциональные) в соседней специализации дополняются или, напротив, конкурируют со способностями других групп (в данном случае, находящихся в зависимости от задатков, в т.ч. – психофизиологической



организацией индивида), с типичными психофизиологическими состояниями (возникающими в процессе тренировок, соревнований, во взаимодействиях с партнерами), со структурами волевых качеств личности и пр.

Так, важное различие между фехтованием на шпагах (рапирах) и на саблях, в том, что в последнем виде наносятся не только уколы, но и удары клинком (на каждой тренировке, на каждом турнире). Следовательно, фактором выбора вида спорта и специализации в нем становятся болевые пороги индивида (у лиц с сильной и инертной нервной системой они выше, значит, они их легче переносят, более терпеливы к боли). Слабость и подвижность нервных процессов способствуют развитию координационных способностей, у таких фехтовальщиков лучше «техника» и тактика, что дает им заметные преимущества. Тем не менее, объяснимо, почему они чаще будут уходить из «сабли» и концентрироваться в фехтовании на шпагах и на рапирах. Вольная борьба более «жесткая» и вероятность получения травм в ней выше, чем в классической борьбе и в дзюдо. Занятия спортивной гимнастикой сопряжены с постоянным риском получения тяжелой травмы (что менее вероятно в гимнастике художественной). Поэтому важную роль играют не только собственно координационные способности, обещающие юному спортсмену быстрый прогресс, но и отношение человека к риску (также зависящие от его психофизиологии, в том числе). Следовательно, лица со слабой нервной системой, с подвижностью нервных процессов будут предпочитать дзюдо и классическую борьбу, а не вольную, художественную гимнастику, а не спортивную.

В коротком спринте (100–200 м) решающими выступают скоростные качества бегуна (развитию скоростных способностей способствуют слабость и подвижность нервных процессов, как задатки этих способностей). В длинном спринте (400 м.) и на средних дистанциях (800–1500 м) в процессе бега возникает большая кислородная задолженность, вызывающая крайне неблагоприятные состояния человека. Лица с сильной и инертной нервной системой легче их переносят, они более терпеливы. Объяснимо, что в опыте апробирования себя на разных дистанциях, в балансе результативных и процессуальных факторов, люди чаще перемещаются к тем или иным специализациям в границах вида спорта. В разных видах спорта и соперничество имеет разную эмоциональную окраску. Жесткое контактное противоборство –

единоборство – на ковре, на ринге не тождественно соперничеству на дорожке, в секторе; оно не тождественно соперничеству в командах в контактных спортивных играх, тем более – соперничеству в играх «через сетку».

**Заключение.** Если биологические и психологические детерминанты феномена «психологические ниши» можно считать достаточно изученными, то социальные еще должны стать предметом систематических исследований. Отметим, что социальные детерминанты, такие как социальный статус деятельности – престиж того или иного вида спорта, социальная значимость успешности выступления спортсменов на международной арене, уникальность и стоимость инфраструктуры отдельных видов, объем материальных инвестиций, требуемых для занятий тем или иным видом и др., – также могут стать объектами целенаправленного управления.

Исследование выполнено в рамках Государственного задания ФАНО, тема № 0159-2017-0005 «Ресурсные функции способностей разного уровня: эффекты интеграции и дифференциации в структуре индивидуальности»

### Литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2009.
2. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2006.
3. Москвин, В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальное развитие человека / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М. : Смысл, 2011.
4. Никитюк, Б.А. Интегративные подходы в возрастной и спортивной антропологии / Б.А. Никитюк. – М. : Изд-во Институт психологии РАН, 1999.
5. Огуренков, В.И. Двигательная асимметрия в боксе по показателям психомоторики. / В.И. Огуренков, А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 6. – С. 15-17.
6. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1983.
7. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / Сопов. – М. : Физкультура и спорт, 2010.
8. Толочек, В.А. Подобные структуры стилей деятельности как фактор успешности субъекта / В.А. Толочек // Вопросы психологии. – 2015. – №6. – С. 112-122.

9. Толочек, В.А. Типовые стили спортивной деятельности как психологический феномен: ресурсы эффективности / В.А. Толочек // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – №6 – С. 70-82.

10. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход / В.А. Толочек. – М. : Изд-во ИПРАН, 2015.

11. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. – М. : Физкультура и спорт, 2012.

### Literature

1. Ilyin, E.P. Psychology of sports / E.P. Ilyin. – St. Petersburg : Peter,.

2. Martirosov, E.G. Technologies and methods for determining the composition of the human body. Martirosov, D.V. Nikolaev, S.G. Rudnev. – М. : Science, 2006.

3. Moskvin, V.A. Interhemispheric asymmetry and individual development of a person. Moskvin, N.V. Moskva. – М. : Sense, 2011.

4. Nikityuk, B.A. Integrative approaches in age and sports anthropology / B.A. Nikityuk. – Moscow: Izd-vo

Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 1999.

5. Ogurenkov, V.I. Motor asymmetry in the box according to the indicators of psychomotrics / V.I. Ogurenkov, A.V. Rodionov // Theory and practice of physical culture. – 1975. – №6. – P. 15-17.

6. Rodionov, A.V. Influence of psychological factors on athletic performance / A.V. Rodionov. – М.: Physical Culture and Sports, 1983.

7. Sopov, V.F. Theory and methods of psychological training in modern sports / Sopov. – М. : Physical Culture and Sports, 2010.

8. Tolochek, V.A. Similar structures of activity styles as a factor of the subject's success / V.A. Tolochek // Questions of psychology. – 2015. – №6. – P. 112-122.

9. Tolochek, V.A. Typical styles of sports activity as a psychological phenomenon: resources of efficiency / V.A. Tolochek // Psychological journal. – 2016. – Т. 37. – № 6 – P. 70-82.

10. Tolochek, V.A. Styles of activity: resource approach / VA. Tolochek. – М.: Изд-во ИСПАН, 2015.

11. Shigaev, A.S. Hockey / A.S. Shigaev. – М.: Physical Culture and Sports, 2012.

