

УДК 159.9.072.43/796.342

ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ АНАЛИЗУ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ

APPROACH TO THE PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF TENNIS PLAYERS BEHAVIORAL ASPECTS



Кабанов Дмитрий Юрьевич – аспирант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ), спортивный психолог ЦСТиСК Москомспорта, Москва, Россия, dmitrykabanov00@mail.ru

Kabanov Dmitry – PhD student in the Psychological Department at the Russian State University of

Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), sport psychologist of Moscow Centre of Advanced Sport Technologies, Moscow, Russia



Карпов Алексей Андреевич – соискатель Московского городского педагогического университета, Москва, Россия, shadow-nord@yandex.ru

Karpov Alexey – external PhD student of Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia



Гущин Вадим Игоревич – д-р. мед. наук, зав. лаб. социальной и когнитивной психологии Института медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия, vgushin.57@mail.ru

Gushin Vadim – PhD, head of social and cognitive psychology laboratory at the Institute of Biomedical Problems of the Russian Science Academy, Moscow, Russia

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, теннис.

Аннотация. В статье представлен разработанный инструментарий для работы по выявлению психологических аспектов поведения теннисистов в соревнованиях, их влияния на ход матчей, а также стратегии преодоления стрессовых ситуаций и их важность в спортивной деятельности.

Keywords: coping-strategies, stress, tennis.

Abstract. Elaborated tool for revealing psychological behavior aspects of tennis players during competition, their influence on match result and also coping-strategies and their importance in sport activity is shown in the paper. This tool will be able to help psychologists, coaches and athletes for understanding, awareness and seeing influence between their psychological aspects, coping-strategies during the match and performance.

Актуальность исследования. На наш взгляд проблема с реализацией психологической подготовки спортсмена во многом связаны с дефицитом специализированного диагностического инструментария, психологических методов оценки поведения в ходе выполнения именно спортивной деятельности, которые могли бы быть использованы

тренерами и психологами команд. С одной стороны, применяемые методы психологического мониторинга (тесты, опросники), в большинстве своем, неспецифичны для спорта и разработаны для кабинетных, а не полевых условий. С другой стороны, они, как правило, не отвечают на те практические вопросы, которые ставит перед спортсменом и



тренером реальная спортивная жизнь: что произошло на спортивной площадке, как отреагировал на это спортсмен, к чему это привело в плане спортивного результата? А отсюда и отсутствие решения главной проблемы: как оптимизировать поведение атлета?

Поведение спортсмена как проявление стратегий преодоления стресса. В 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological stress and coping process» описал осознанные стратегии преодоления стресса и других кризисных ситуаций. Необходимость копинг-стратегий появляется в кризисных ситуациях и призвана снизить возникающее у человека психологическое напряжение и тревожность, интенсивность которых обусловлена, по меньшей мере, двумя обстоятельствами – личностным, субъективным фактором и реальной ситуацией. Под субъективным фактором следует понимать личностные характеристики, которыми определяется интенсивность психологического дискомфорта. Р. Лазарус и С. Фолкман так определили копинг-поведение: «Непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Использование активных совладающих поведенческих стратегий и относительно низкая восприимчивость к стрессовым ситуациям способствуют улучшению самочувствия. А к его ухудшению и нарастанию негативной симптоматики приводят избегание проблем и применение пассивных стратегий, направленных не на разрешение проблемы, а на уменьшение эмоционального напряжения [3].

Методология предлагаемого подхода. Таким образом, в основе нашего методического подхода анализа поведения спортсмена-теннисиста лежат три основополагающих постулата Р. Лазаруса и его последователей:

1. Степень стрессогенности ситуации и уровень изменений состояния, поведения и деятельности под ее влиянием определяется не только объективно существующими сложностями, но и субъективной оценкой ситуации конкретной личностью. Именно связанная с убеждениями оценка события – может стать источником подлежащей решению проблемы, переходящей в беду, личную катастрофу.

2. Оказавшись под влиянием стресса и испытывая дискомфорт, человек стремится снизить его уровень (совладать) двумя основными способами – путем активного изменения самой ситуации и путем изменения своего отношения к ней.

3. Копинг-стратегии также подразделяются на те, которые сопряжены с успешным разрешением проблемы, адаптацией к непростой спортивной ситуации (позитивные) – и с ее избеганием, сохранением или даже эскалацией (негативные). К позитивным относятся такие копинг-стратегии как: планирование, самоконтроль, сотрудничество, позитивная переоценка. К негативным относятся: избегание, конфронтация, перекалывание ответственности, поиск поддержки [2, 3, 4].

Негативные копинг-стратегии позволяют на протяжении определенного времени избегать стресса. Однако, при этом, они не предполагают активное самостоятельное противостояние трудностям, возникающим во время соревнований и тренировок, достижение результатов в спортивной деятельности и личностный рост. Одной из отличительных особенностей перехода к негативным копингам – является неверное восприятие ситуации – переоценка ее трудности («случилась беда, произошла катастрофа») или, наоборот, недооценка («все утрясется само, нет проблем»). В результате этого спортсмен, как бы, отгораживается от трудностей – «не видит», уходит от них, либо перекалывает их на кого-то другого, демонстрируя свою к ним непричастность. А если нет проблемы, то и не нужно с ней работать, испытывая стрессовое состояние. Стоит отметить, что частое использование негативных копинг-стратегий может привести к усугублению проблемы, либо к появлению трудностей иного рода (например, социально-психологических), которые будут не лучшим образом отражаться на результатах и личности спортсмена.

Позитивные копинг-стратегии, напротив, связаны с адекватной оценкой и осмыслением проблемы, усилиями, направленными на поиск ее решения. Обращение спортсмена позитивным копинг-стратегиям позволяет ему взять под контроль свои эмоции и действия, изменить тактику игры, найти помощь и поддержку, что положительно отразится на его выступлении, поможет преодолеть возникшие трудности путем личностного роста. Исследования Ч. Карвера показывают, что данные копинги наблюдаются и в спортивной практике [1].

С точки зрения практической спортивной психологии, значение имеет выявление у спортсмена в ходе выполнения им профессиональной деятельности его личного репертуара копинг-стратегий, триггеров-стимулов, провоцирующих их появление, а также проявляемой в спортивном результате эффективности их использования (выиграл-проиграл). Исходя из этого, нами было принято решение

о разработке первой версии простого и предельно понятного инструмента для тренеров-практиков и спортивных психологов, с помощью которого можно было бы в короткий срок, сидя прямо на матче, собирать информацию по использованию различных поведенческих паттернов поведения теннисистов и их влияния на развитие событий.

Методика психологического анализа копинга в ходе теннисного матча. В результате нашей работы создана аналитическая таблица, ядром которой выступают три параметра: пусковой механизм успешного/неуспешного действия игрока, его реакция на это событие и, соответственно, итоговый результат.

Первая колонка таблицы позволяет выделять значимые для поведения конкретного спортсмена соревновательные факторы и события. Условно, их можно разделить на следующие компоненты: события, связанные с поведением «значимых других» (тех, кто важен для атлета) – прежде всего, соперника, судей, зрителей, возможно, присутствующих на стадионе близких (родителей, друзей и пр.). Кроме того, пусковым механизмом поведенческих стратегий, безусловно, являются непосредственно происходящие результативные, технические аспекты соревнования – удачные действия и ошибки. В зависимости от ожиданий спортсмена, его убеждений, его реакция на них может быть более или менее выраженной. Наконец, на поведение спортсмена влияют условия проведения соревнования, температура, влажность, освещенность, ветер. По нашему мнению, описанные три группы факторов практически исчерпывают список факторов, определяющих степень сложности возникающей проблемной ситуации.

Говорить о начале развития стрессогенной ситуации, требующей использования нашей методики, безусловно, позволяет появление у спортсмена проявлений эмоций (отчаяния, радости, гнева, огорчения, удивление, недоумение), которые, в соответствии с концепцией П.В. Симонова, обусловлены несоответствием ожиданий атлета – и возникшей соревновательной ситуацией. Чем больше выраженность эмоционального реагирования – тем больше значимость происходящего для спортсмена и тем важнее степень адаптивности использованной им в связи с этим поведенческой стратегии. При этом все действия спортсмена можно подразделить на усугубление, аггравацию ситуации: (гримасы, позы и жесты, возгласы, действия со спортивным инвентарем), попытки от нее отстроиться (паузы, временный уход с арены, контакты со

«значимыми другими», вызов врача и пр.) и стратегии эффективного ее использования: позитивная переоценка происходящего, смена соревновательной тактики, использование саморегуляции, позитивное эмоциональное подкрепление – боевые кличи, жесты и пр.

Рассматривая последний, третий компонент – оценку эффективности используемых поведенческих стратегий, мы разделили его на положительные и отрицательные последствия дальнейшего розыгрыша/хода игры. При этом, безусловно, наибольший интерес для последующей проработки представляет поведение, повлекшее за собой целую цепь ошибок, либо, наоборот, победных действий. В качестве положительных последствий можно рассматривать соревновательные действия и события, приводящие к победе в соревновании. В данной работе мы рассматриваем использование таблицы на основе тенниса, где таковыми являются – активные результативные действия (виннеры), подачи на вылет, выигрыш подачи соперника, выигранные геймы и сеты. В свою очередь, к негативным последствиям в теннисе относятся не вынужденные ошибки, проигрыш своей подачи, двойные ошибки, получение предупреждения или дисквалификация. По результатам игры желательно также выяснять, что чувствовал спортсмен в конкретных ситуациях, сопоставлять полученные данные с данными наблюдений.

Таким образом, заполнение таблицы в ходе соревнования позволяет тренеру и психологу выстроить причинно-следственную цепочку: соревновательное событие – избранная атлетом поведенческая стратегия – спортивный результат (эффективность) ее применения. Таким образом, методика позволяет судить о наличии у спортсмена устойчивых стратегий поведения в стрессовых ситуациях, их типе и репертуаре, а также о степени адаптивности его поведения при возникновении проблем.

Для использования разработанной нами таблицы тренеру и психологу предлагается прибегнуть к простому алгоритму ее заполнения:

1. Выделить игровое событие, вызвавшее в дальнейшем поведение игрока, послужившее триггером для последующей цепи успешных/ошибочных действий спортсмена – и отметить ее в соответствующем столбце.

2. Проследить последовавшую в ответ на событие поведенческую реакцию спортсмена в соответствии с разработанной классификацией (жесты/эмоции игрока; разговоры/возгласы и



Пусковой механизм успешного/ неуспешного действия	Реакция спортсмена					Результат		Анализ игровой ситуации
	Жесты/эмоции, применяемые игроком	Разговоры/ возгласы и действия с ракеткой	Способы отстроиться от сложившейся ситуации	Манипуляции	Последствия следующего розыгрыша/хода игры			
					+	-		
Успех/ошибка самого игрока	Жест/эмоция гнева	Громкий крик удовлетворения	Накрыться полотенцем	Затягивание темпа игры (полотенце, набивание мяча, поправка струн, медленный шаг)	Виннер		Какой момент повлиял на исход перелома игры/ встречи	
Решение судьи в ту или иную сторону	Жест/эмоция отчаяния	Громкий крик не удовлетворения	Перевязка шнурков	Имитация травмы	Не вынужденная ошибка соперника		С чего началась цепочка побед/ проигрышей	
Поведение зрителей	Жест/эмоция радости	Бурчание чего-то себе под нос	Смена ракетки	Уход с корта	Двойная ошибка соперника		Сколько ошибок/ выигранных было после	
Внешние помехи	Жест/эмоция огорчения	Бросание ракетки	Смена футболки	Спор с судьей	Эйс		Очки геймы сеты	
Поведение значимого другого	Мобилизационные жесты и эмоции	Удар ракетки		Заигрывание со зрителями	Перелом игры в свою пользу		Характеристика общего состояния спортсмена (со стороны)	
Выигрыш/ проигрыш длительного розыгрыша	Жест/эмоция удивления	Выброс мяча на трибуну		Вызов врача	Удержание преимущества		Потеря преимущества	
	Жест/эмоция недоумения				Брейк		Проигрыш своей подачи	
	Внешнее спокойствие				Удачная тактическая смена игры		Неудачная тактическая смена игры	
							Получение замечания	
							Получение предупреждения	
							Дисквалификация	

действия с ракеткой; способы отстроиться от ситуации; манипуляции) и отметить ее в соответствующем столбце.

3. Отметить в таблице к какому техническому результату (положительному или отрицательному) данная поведенческая реакция привела,

4. Провести в последующем с игроком анализ игровой ситуации с целью закрепления позитивного и пресечения негативного поведения, влияющих на исполнение технических элементов, состояние игрока и исход соревнования.

Обсуждение. Задачей данной работы было помочь тренерам и спортивным психологам получить инструмент для научного анализа, разработать удобную и наглядную систему фиксации психологически важных моментов игры. Мы считаем, что анализируя поведенческие аспекты игры можно открыть для себя интересные закономерности, проявляющиеся в устойчивых моделях реагирования на определенные стрессоры, подлежащие в дальнейшем закреплению либо коррекции. Предполагается, что данный инструмент облегчит тренерам процесс анализа матчей с психологической точки зрения, будет способствовать привлечению внимания к ключевым психологическим аспектам игры, поможет выявить различные положительные и отрицательные аспекты игры теннисистов, которые до этого просто не замечались и не подвергались количественному анализу. Наконец, главное заключается в возможности с помощью полученной диагностической информации осуществлять коррекцию негативных

поведенческих стратегий и закреплять стратегии эффективные. Совместная работа с полученными данными тренера, спортсмена и психолога становится, в результате, более практической, предметной, непосредственно связанной с соревновательной деятельностью.

При этом методика не является закрытой системой, и, в случае, если тренеру необходимы какие-либо отсутствующие параметры – он может добавить их в таблицу и наблюдать за различными индивидуальными психологическими и поведенческими аспектами игры своего игрока, используя свой внутренний психологический язык, классификацию событий и поведенческих актов. Как было уже сказано ранее, это лишь один из возможных способов фиксации ключевых моментов матча, которые могли отразиться на психо-эмоциональном фоне спортсмена, а также повлиять на ход его выступления.

Литература

1. Charles S. Carver, Michael F. Scheier, Jagdish K. Weintraub // *Journal of personality and social psychology*, 1989. – V. 56/ – № 2.
2. Folkman S. and Lazarus R. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample // *Journal of Health and Social Behavior*, 1980. – V. 21. – P. 219-231.
3. Lazarus R. Psychological stress and coping process. // N.Y: McGraw, 1966. – P. 29.
4. Lazarus R. The stress and coping paradigm // L.A. Bond, J.C. Rosen (Eds.) *Competence and coping during adulthood*, 1980. – P.35.

