

## Психологические науки

УДК 159.9

# ПСИХОАКМЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ

**И.А. Юров**, Московский инновационный университет (Москва, Россия), e-mail: sov36@mail.ru

**Аннотация.** Рассматриваются психоакмеологические предпосылки и условия прогнозирования спортивной успешности. Приводятся экспериментальные данные, полученные при исследовании спортивной деятельности 70 спортсменов-пловцов в возрасте 17-20 лет (оптимальном для достижения высокого спортивного результата), с учетом квалификационной и гендерной дифференциации. Изучались индивидуальные, субъективные, личностные характеристики в сравнительном плане. Автор предлагает вариант прогнозирования спортивной успешности с учетом возрастной, квалификационной и гендерной дифференциации спортсменов.

**Ключевые слова:** прогнозирование, акмеологические условия, акмеологические предпосылки, акметехнологический компонент, индивид, субъект, личность, индивидуальность.

## PSYCHOACMEOLOICAL PREDICTORS OF FORECASTING OF SPORTS SUCCESS

**Abstract.** Psychoacmeolocal prerequisites and conditions of forecasting of sports success are considered. The experimental data obtained in case of a research of sports activities of 70 athletes-swimmers at the age of 17-20 years (optimum for achievement of high sports result), taking into account qualification and gender differentiation are given. Individual, subjective, personal characteristics in the comparative plan were studied. The author offers option of forecasting of sports success taking into account age, qualification and gender differentiation of athletes.

**Keywords:** forecasting, acmeological terms, acmeological conditions, acmeolocal component, individual, entity, person, individuality.

### Введение

Т.М. Абсалямов, И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, А.А. Деркач, Е.П. Ильин, Л.П. Матвеев, В.М. Мельников, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, П.А. Рудик среди главных задач исследований в спорте особо выделяют не только констатацию психологических фактов, но и акмеологические условия и предпосылки прогнозирования уровня способностей к конкретным видам спортивной деятельности и спортивной успешности [1-8]. Однако экспериментальных работ, посвященных раскрытию психоакмеологических условий и предпосылок этой проблематики, в специальной литературе явно недостаточно.

### Теоретический анализ проблемы

Проблеме прогнозирования спортивных достижений и научному обоснованию методов получения прогнозных оценок уделяется большое внимание. Концепция психолого-педагогического прогнозирования в спорте базируется на системном и деятельностном подходах и учитывает время упреждения прогнозов, адекватные методы прогнозирования в за-

висимости от цели прогнозирования, уровень общей готовности, надежности и эффективности всей спортивной деятельности спортсменов.

Прогнозирование при этом рассматривается как способ предсказания путей развития спортивного достижения, а главная задача прогнозирования сводится к выявлению вероятного развития тех конкретных факторов, которые определяет процесс и достижение заданного эффекта. Оно тесно связано с управлением и созданием предпосылок с целью эффективности в сфере спортивной подготовки и соревновательной деятельности [1, 3, 4, 6, 7, 8].

Исходной предпосылкой для прогнозирования индивидуального роста спортивного мастерства служит состояние функциональных систем спортсмена, а высшая степень возможных прогностических модельных обобщений находится на уровне спортивного акмедостижения (планируемый результат, уровень технической, физической, тактической, моральной, психологической подготовленности), что вытекает из самой сущности комплексно-системного подхода к оценке спортивной деятельности [1, 3, 5, 7]. Ряд специалистов считает, что для осуществления прогнозирования необходимо тщательное изучение специфики спорта и выявить комплекс требований, предъявляемых конкретным видом спорта. Следовательно, первоначально требуется изучить и составить характеристику качественных особенностей спортсмена в избранном виде. И уже с учетом этого определить комплекс признаков, обладающих высокой прогностической значимостью. Причем для прогнозирования последующих успехов необходимо уже на первых этапах оценивать именно те качества, которые обеспечивают итоговые достижения [1,2,3,4,5,6,7,8]. К этим качествам, безусловно, относятся психофизиологические и психологические особенности спортсменов с учетом возрастной, гендерной, квалификационной дифференциации. В связи с тем, что спорт является делом государственной важности, показателем социально-экономического развития страны, изучение индивидуально-психологических особенностей спортсменов в оптимальном возрасте для достижения высокого результата в спорте становится перспективным направлением научной деятельности, в рамках которой решаются проблемы эффективного выступления спортсменов на крупных международных спортивных форумах.

В связи с тем, что спорт является делом государственной важности, показателем социально-экономического развития страны, изучение индивидуально-психологических особенностей спортсменов в оптимальном возрасте для достижения высокого результата в спорте становится перспективным направлением научной деятельности, в рамках которой решаются проблемы эффективного выступления спортсменов на крупных международных спортивных форумах. Актуальность данной тематики обусловлена несоответствием между выделением государством материальных средств и недостаточно высоким уровнем психологической подготовленности спортсменов, очевидным проявлением которого является нестабильность соревновательной эффективности спортсменов [1,2,3,4,5,7,8]. Повышающаяся конкуренция в спорте обуславливает необходимость разработки новых подходов к спортивной деятельности, адекватных и индивидуальному, и личностному, и субъектному своеобразию каждого спортсмена. Создание целостных систем всесторонней подготовки спортсменов, основанных на таких подходах, является важнейшим шагом в решении проблемы повышения их спортивного мастерства, максимально возможных спортивных достижений. Установлено, что психоакмеологическое прогнозирование опирается на общее психическое развитие человека, осуществляется на его фоне и последовательно вслед за ним; сопровождается появлением новых качеств в психике человека, отсутствовавших ранее или существовавших в другом виде; тесно взаимосвязано с личностным развитием; проходит ряд уров-

ней, этапов, ступеней; зависит от внешних по отношению к человеку условий и от внутренних (субъективных) факторов; происходит всегда в той или иной профессиональной среде с ее предметной и социальной подсистемами; осуществляется всегда по индивидуальной траектории [3]. Психоакмеологические предпосылки прогнозирования спортивных достижений тесно связаны с личностными, социальными, ресурсными и акметехнологическими компонентами спортивной деятельности. Под личностным компонентом понимается совокупность психофизиологических, индивидуальных, субъектных и собственно личностных особенностей спортсменов. Социальный компонент отражает комплекс социально ориентированной мотивационно-потребностной сферы спортсменов (значимость спорта, признание его в обществе, наличие позитивной среды, в которой протекает спортивная деятельность, отношение СМИ, руководителей страны и т.п. факторы). Ресурсный компонент – это система ресурсного обеспечения спортивной деятельности (наличие современной спортивной базы, кадровые и учебно- тренировочные ресурсы, медицинское, моральное, материальное и психологическое обеспечение), адекватные целям достижения высокого спортивного мастерства. Акметехнологический компонент – это система связей и взаимодействий между вышеназванными компонентами, то есть полное акмеологическое обеспечение возможностей спортивных достижений.

Психоакмеологическое прогнозирование спортивной успешности возможно с позиций принципа комплексности и системного анализа. Именно с этих позиций целесообразно проводить исследование структурно-уровневых характеристик индивидуальности, индивидуальных, субъектных и личностных характеристик спортсменов с учетом возрастной, гендерной и квалификационной дифференциации.

### **Выборка, методики и методы исследования**

Комплексное исследование не одного-двух, а многоуровневых характеристик спортсменов представляет большую информативность успешности спортивной деятельности. Исследование структурно-уровневых характеристик целесообразно проводить на представителях одного вида спорта, имеющих одинаковый спортивный стаж, в наиболее благоприятном возрасте для достижения высокого результата, по критериям спортивной квалификации и гендерной дифференциации. Исходя из этого, важно выявить структурно-уровневые характеристики более и менее успешных спортсменов. Объектом исследования стали 70 спортсменов-пловцов в возрасте 17-20 лет (оптимальном для достижения высокого спортивного результата), по квалификационным (17 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса – «мастера» (более успешные); 18 – перворазрядников и кандидатов в мастера спорта – «немастера» (менее успешные) и гендерным (по 35 мужчин и женщин) критериям. Методы исследования включали: теоретический анализ проблемы, методы сбора эмпирического материала (методики диагностики активированности нервной системы, ручной силы, температуры, мышечного тонуса, тремора, самооценки состояний, внимания, памяти, тесты Я.Стреляу, Г.Айзенка, Р.Кеттелла, ШРЛТ Ч.Спилбергера, С.Розенцвейга, Б.Кретти, Д.Векслера, социометрии Д.Морено). Полученные результаты были подвержены математическому анализу (критерий Стьюдента и корреляционный анализ по Пирсону).

### **Результаты исследования, их обсуждение**

В результате исследования были получены как уровневые (интракорреляционные связи), так и структурные (интеркорреляционные связи) характеристики индивидуальности

спортсменов. Целостность и неделимость индивидуальности подтверждалась прямыми и опосредованными связями между отдельными подсистемами индивидуальности. Анализ корреляционных плеяд показал, что морфологические характеристики связаны с силовыми и температурными показателями ( $r = 0,44$  и  $0,37$   $p < 0,05$ ). Силовые характеристики связаны с тремором ( $r = 0,41$   $p < 0,05$ ), тремор – с мышечным тонусом ( $r = 0,47$   $p < 0,05$ ), который коррелирует с температурными характеристиками ( $r = 0,45$   $p < 0,05$ ). Тремор связан с гемодинамикой ( $r = 0,39$   $p < 0,05$ ), показатели гемодинамики – с самооценкой психического состояния ( $r = 0,52$   $p < 0,05$ ), самооценка коррелирует с фрустрацией ( $0,62$   $p < 0,01$ ).

Большое количество показателей психомоторики коррелирует с личностной и реактивной тревожностью ( $r = 0,48$   $p < 0,05$ ), последние связаны с показателями внимания и памяти ( $r = 0,39$   $p < 0,05$ ). Показатели внимания и памяти коррелируют с характеристиками интеллекта ( $r = 0,81$   $p < 0,01$ ), которые связаны с чертами личности по Р.Кеттеллу ( $r = 0,69$   $p < 0,01$ ). Черты личности коррелируют с психодинамическими свойствами и мотивацией ( $r = 0,76$   $p < 0,01$ ). Типы и направленность фрустрации, черты личности и мотивация связаны с социально-психологическим статусом спортсменов ( $r = 0,47$   $p < 0,05$ ). Таким образом, индивидуальные, характеристики субъекта спортивной деятельности и личностные характеристики связаны между собой.

В результате исследования подтверждена значимость влияния индивидуальных, субъектных и личностных характеристик и их интракомпенсаторная взаимосвязь на достижение спортивной успешности. Слабая выраженность одного уровня характеристик спортсменов компенсируется сильной выраженностью характеристик других уровней индивидуальности. Когнитивные характеристики, показатели интеллекта и невротизации менее информативны и компенсируются показателями таких характеристик, как свойства нервной системы, особенности темперамента, психомоторики, психических состояний, черт личности, уровня притязаний и мотивации спортсменов-пловцов.

В работе установлено, что среди индивидуальных характеристик наиболее прогностичными оказались показатели психомоторики и нейродинамики. Такие психомоторные характеристики как тремор, динамометрия, мышечный тонус, динамика функциональной асимметрии являются надежными и валидными критериями оценки и контроля психофизиологического состояния спортсменов – пловцов в тренировочной деятельности. Изменение величины и знака асимметрии говорит об усилении горизонтального контура регулирования и об актуализации волевой регуляции. По динамике асимметрии можно судить о степени воздействия нагрузки на организм спортсменов. Включение горизонтального контура регулирования можно оценивать как некоторый резерв в реализации повышенных тренировочных нагрузок в плавании. Прогностичность нейродинамических и психологических особенностей темперамента пловцов по критерию «мастера–немастера» недостаточна. Наиболее информативным по этим характеристикам является критерий «спринтеры-стайеры» с учетом спортивной и половой дифференциации. Для прогноза спортивных достижений следует учесть, что наиболее успешные спринтеры – спортсмены с силой возбуждения, подвижностью, преобладанием возбуждения, экстраверсией, средней степенью нейротизма

и повышенной самооценкой. А наиболее успешные стайеры – с пониженной силой возбуждения, средней степенью подвижности, силой торможения, уравновешенностью, с пониженной экстраверсией, пониженным нейротизмом и самооценкой в пределах нормы. Для спринтеров наиболее успешные профили: экстраверт-стабильный и экстраверт-нормостеник; для стайеров: интроверт-стабильный, интроверт-нормостеник.

Среди субъектных характеристик наиболее информативными оказались показатели тревожности и самооценки психического состояния. Наиболее информативны шкалы «Удовлетворенность – неудовлетворенность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Уверенность в себе – чувство беспомощности» по тесту Уэссмана-Рикса. Однако в спортивной деятельности показатели тревожности и самооценки психического состояния должны сочетаться с объективными показателями (тремор, тонус, температуры, силовые характеристики) и ориентировать не только на групповые, а в большей степени на индивидуальные показатели.

Психоакмеологическими предпосылками прогнозирования спортивных достижений среди личностных особенностей оказались показатели теста Р.Кеттелла: факторы «G» (непостоянный – ответственный), «H» (робость – смелость), «Q2» (зависимость – самостоятельность), «Q4» (низкая напряженность – высокая напряженность). Мужчины-мастера более устойчивы, напористы, рискованны, жестки, спокойны, самостоятельны, менее напряжены, чем мужчины-немастера. Женщины-мастера более устойчивы, напористы, рискованны, спокойны, склонны к новаторству, менее напряжены, чем женщины-немастера.

Показатели направленности и типов фрустрации достоверно различаются по критериям квалификационной и гендерной дифференциации. Общий профиль фрустрированности у мужчин-мастеров имеет вид: по типу  $E - D > O - D > N - P$ , по направленности  $E > I > M$ ; у мужчин-немастеров: по типу  $E - D > O - D > N - P$ , по направленности  $M > E > I$ . Общий профиль реакций фрустрированности у женщин-мастеров имеет вид: по типу  $E - D > O - D > N - P$ , по направлению:  $E > M > I$ ; у женщин-немастеров: по типу  $E - D > O - D > N - P$ , по направлению  $M > E > I$ .

У мастеров – мужчин и женщин – преобладают по типу реакции фрустрации препятственно-доминантные (O-D), и разрешающие (N-P), по направлению – безобвинительные (M) и самообвинительные (J); по тесту мотивации Б.Кретти – вопросы, связанные с желанием соревноваться с товарищами по команде и с самим собой, желания развивать свои физические и психические качества, желания самоутверждения и самовыражения. В структуре мотивации у мастеров – мужчин и женщин – большее значение имеют и биологические, и психологические, и социальные мотивы. У немастеров – мужчин и женщин – не оказалось в зоне много помогающих (8-10 пункты) в спортивной деятельности, сама мотивация находится во фрустрационном состоянии.

В работе выявлены перспективный, текущий и оперативный уровни притязаний, выражающиеся как количественно, так и качественно. Неудача у мастеров – мужчин и женщин – компенсируется широким диапазоном качественного (многовариантного) проявления уровня притязаний. Установлено, что у них уровень ожидания, как правило, равен реальной цели, а у немастеров уровень ожидания флюктуирует (может быть как выше, так и ниже реальной цели). Чем меньше разница между идеальной и реальной целями, тем в более оптимальной психологической подготовленности находится спортсмен, и наоборот. Если уровень притязаний в большей степени зависит от внешних факторов (установка руководителей команды, тренера, требования общественности, значимых лиц), то уровень ожидания в большей степени зависит от внутреннего состояния спортсмена (самооценки, уверенности в своих силах, субъективной оценки готовности к соревнованиям, внутреннего настроя, самочувствия, сопротивляемости фрустрациям и т.п.).

## Заключение

В работе установлено, что акмеологическую прогностичность в спорте имеют и индивидуальные, и субъектные, и личностные характеристики спортсменов, зависящие от квалификационной, возрастной и гендерной дифференциации, но степень выраженности которых на разных этапах подготовки неодинакова.

При формировании значимых качеств личности пловцов для достижения успешности деятельности особое место занимают такие качества, как «напористость», «самостоятельность», «спокойствие», акцентированность на достижение высокого спортивного результата, толерантность, актуализация, активных защитных механизмов, желание соревноваться с соперниками и с самим собой, потребность в самоутверждении, самовыражении, в сохранении и укреплении делового статуса.

Взаимосвязанные структурно-уровневые характеристики спортсменов интегрируются в индивидуальность, которая различается по возрастным, гендерным и квалификационным признакам. Индивидуальность как система обладает свойствами как жесткой, так и дискретной структур, и ей свойственна иерархическая организация. Анализ корреляций взаимосвязей свидетельствует об интеграции компонентов индивидуальности спортсменов. Становление целостности индивидуальности связано с установлением оптимального соотношения между ее компонентами и связями между ними. Система связей показателей в выборке мужчин и мастеров более жесткая, чем у женщин и немастеров. Структура индивидуальности у мужчин и немастеров имеет более определенный и четко выраженный характер, тогда как у мастеров и женщин структура индивидуальности представляет собой более динамичную систему.

## Литература:

1. Абсалямев Т.М. Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки команды и отдельного спортсмена. Тенденция развития спорта высших достижений. М.: Советский спорт, 1998. С. 28-33.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2010.
3. Деркач А.А. Самореализация – основание акмеологического развития. М.: МПСИ, 2010.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика спортивной тренировки. М.: ФиС, 2008.
6. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена. Спортивный психолог. 2013. №3. С.18–21
7. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.
8. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности. Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1982. С.14-40.

## References:

1. Absalyamov T.M. Obshchie printsipy postroeniya kompleksnoi tselevoi programmy podgotovki komandy i otdel'nogo sportsmena. Tendentsiya razvitiya sporta vysshikh dostizhenii. M.: Sovetskii sport, 1998. S. 28-33.

2. Gorbunov G.D. Psikhopedagogika sporta. M.: Sovetskii sport, 2010.
3. Derkach A.A. Samorealizatsiya – osnovanie akmeologicheskogo razvitiya. M.: MPSI, 2010.
4. Il'in E.P. Psikhologiya sporta. SPb.: Piter, 2009.
5. Matveev L.P. Teoriya i metodika sportivnoi trenirovki. M.: FiS, 2008.
6. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. Teoreticheskie podkhody k postroeniyu psikhologicheskoi modeli «ideal'nogo» sportsmena. Sportivnyi psikholog. 2013. №3. S.18–21
7. Rodionov A.V. Vliyanie psikhologicheskikh faktorov na sportivnyi rezul'tat. M.: FiS, 1983.
8. Rudik P.A. Psikhologicheskie aspekty sportivnoi deyatel'nosti. Psikhologiya i sovremennyyi sport. M.: FiS, 1982. S.14-40.



### Сведения об авторе

Игорь Александрович **Юров**, кандидат психологических наук, доцент, Московский инновационный университет (Москва, Россия).

