

# СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ



*Губа В.П. – д.п.н., профессор, Смоленский гуманитарный университет, Смоленск, Россия*



*Маринич В.В. – к.м.н., доцент, Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь*

*Поздняк Н.В. – к.п.н., профессор, Высшая школа тренеров, Минск, Республика Беларусь*

**Ключевые слова:** профессиональный спорт, тренер, свойства личности, психологическая защита, соревновательная деятельность.

**Keywords:** professional sport, trainer, properties of the personality, psychological protection, competitive activity.

**Резюме.** В статье раскрываются вопросы комплексной психолого-педагогической оценки эффективности деятельности тренера в профессиональном спорте. Дается обоснование личностным свойствам, а также механизмам психологической защиты к экстремальным ситуациям в процессе профессиональной деятельности современных тренеров.

**Summary.** In article questions of a complex psychology and pedagogical assessment of efficiency of activity of the trainer in professional sport reveal. Justification personal properties, and to mechanisms of psychological protection to extreme situations in the course of professional activity of modern trainers is given.

**Актуальность.** В современных условиях спортивная деятельность – это взаимодействие специалистов различных направлений, ставящих своей задачей достижение атлетом результата при значительных физических и психоэмоциональных нагрузках. Фактор и условия управления, а также эффективность тренерской работы зачастую становятся доминирующими в выборе объема и интенсивности работоспособности спортсмена, подвергаясь постоянной коррекции, в тоже время длительно остающимся незамеченными феноменами [1, 3, 4, 10].

Представление о механизмах психологической защиты имеет существенное значение во всех основных направлениях современной спортивной подготовки. Механизмы психологической защиты адаптивны и направлены на ограждение сознания от психотравмирующих воспоминаний

и чувств, однако, они могут создавать препятствия или внутреннее сопротивление переработке проблемных переживаний личности, существенно влияющих на конечный результат [2, 5, 6, 8, 9, 11].

Психологическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезинтегративных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия, существенным образом сказываясь на все уровни подготовки: физическую, техническую и тактическую, причем порой ее влияние так велико, что спортсмен имея по мнению тренера хорошую подготовку, может просто не выполнять соревновательный норматив или задание [6, 7].

**Целью исследования** явилась оценка выраженности психологической защиты у высоко-

Таблица 1

**Варианты психологической защиты при интерпретации результатов по методике "Индекс жизненного стиля" (LSI)**

№	Шкала	Интерпретация
1	Отрицание	Отсутствие осознания травмирующих событий. Информация, которая может вызвать дискомфорт, человеком игнорируется и не воспринимается.
2	Вытеснение	Блокирование травмирующей информации путем ее неосознанного забывания в полном объеме либо частично. Человек не может вспомнить, что с ним происходило либо что он при этом чувствовал.
3	Регрессия	Возвращение к более ранним (онтогенетически либо филогенетически) способам реагирования на травмирующие обстоятельства.
4	Компенсация	Попытка исправления или нахождения замены существующей неполноценности. Компенсация, как правило, сопровождается вытеснением. Данный механизм считается наиболее конструктивным.
5	Проекция	Приписывание окружающим собственным негативных качеств при отсутствии осознания их наличия в себе.
6	Замещение	Высвобождение скрытых эмоций на объектах, воспринимаемых индивидом как менее опасные, чем те, которые вызвали данные эмоции. Наиболее часто замещение относится к эмоции гнева: агрессивные реакции направляются не на фрустратор, а на других людей, предметы и даже на самого себя.
7	Интеллектуализация	Бессознательный контроль над эмоциями и побуждениями путем чрезмерного полагания на рациональное истолкование событий. При этом происходит либо обесценивание объекта неудовлетворенной потребности, либо повышение значимости имеющихся предметов и достижений.
8	Реактивное образование	Предупреждение выражения неприемлемых тенденций путем развития или подчеркивания противоположного поведения. Под влиянием этого механизма происходит подмена действий, мыслей и чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположными поведением, мыслями и чувствами.

квалифицированных тренеров при подготовке к соревнованиям международного уровня.

**Методы и организация исследования.**

Исследование проводилось в подготовительный период тренировочного макроцикла. Обследованы 12 тренеров в возрасте 30–45 лет, тренирующие мастеров спорта и мастеров спорта международного класса в циклических видах спорта (велоспорт, лыжные гонки, легкая атлетика, триатлон).

Методика – «Индекс жизненного стиля» (LSI), предложена Р. Плутчиком, Г. Келлерманом и Х.Р. Контом.

Наиболее конструктивными психологическими защитами являются **компенсация и рационализация**, а наиболее деструктивными – **проекция и вытеснение**. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

На протяжении ряда исследований авторы данной публикации показывали распространенность механизмов психологической защиты у спортсменов различной квалификации и специализаций [3].

Нам представляется интересным показать наличие данного феномена и его выраженность у тренеров, занимающихся подготовкой высококвалифицированных атлетов.

Наиболее распространенные механизмы психологических защит могут быть представлены в виде нескольких групп. Первую составляют

психологические защиты, которые объединяют отсутствие переработки того, что вытесняется, отрицается, подавляется или опускается.

Вторая группа психологических защит связана с преобразованием (искажением) содержания мыслей, чувств или поведения, например, при помощи рационализации, интеллектуализации, интерпретации, смещения или проекции.

Третья группа способов психологических защит составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения. К ним относятся механизм реализации в действии, при котором активизируется экспрессивное поведение, что может составлять также основу психологической зависимости от алкоголя и курения, наркотиков и лекарств.

К четвертой группе могут быть отнесены манипулятивные механизмы психологической защиты типа регрессии, фантазирования или ухода в болезнь с целью уменьшения тревоги пренебрегая требованиями реальной жизни (табл. 2).

В результате проведенного исследования установлено наличие суммарного проявления психологической защиты у 8 (60%) обследованных, при этом у 4 (40%) данный феномен не превышал диагностического значения (низкий уровень) (рис. 1).

Осуществлялась оценка уровня выраженности каждого из тестируемых механизмов психологической защиты у обследованных тренеров (табл. 3).

Как видно из полученных данных, наиболь-

Таблица 2

**Личностные свойства, формирующиеся на основе ведущих механизмов психологической защиты, тестируемых по методике «Индекс жизненного стиля»**

№	Шкала	Интерпретация
1	Отрицание	Эгоцентризм, внушаемость, общительность
2	Вытеснение	Покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств, ипохондрия
3	Регрессия	Податливость влиянию окружающих, конформизм в антисоциальных группах, зависимое поведение
4	Компенсация	Нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в деятельности, возможна агрессивность
5	Проекция	Эгоизм, мстительность, обидчивость, заносчивость, ревнивость, упрямство
6	Замещение	Вспыльчивость, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, возможны агрессивность, хронический алкоголизм
7	Интеллектуализация	Ответственность, добросовестность, склонность к анализу и самоанализу, самообман и самооправдание, поведение, обусловленное различными фобиями
8	Реактивное образование	Озабоченность стремлением соответствовать общепринятым стандартам поведения, возможны лицемерие, ханжество

Таблица 3

**Распределение уровня выраженности психологической защиты у обследованных тренеров**

Вид психологической защиты	Низкий уровень, n=12	Средний уровень, n=12	Высокий уровень, n=12
Отрицание	42%	58%	–
Вытеснение	17%	33%	50%
Регрессия	100%	–	–
Компенсация	–	78%	22%
Проекция	33%	34%	33%
Замещение	15%	50%	25%
Интеллектуализация	–	17%	83%
Реактивное образование	100%	–	–

шую значимость при нарастании выраженности психологической защиты начинает приобретать вытеснение и интеллектуализация. Это является прогностически благоприятным вариантом развития феномена адаптации.

Высокие значения механизмов компенсации и отрицания, тем не менее, не является критическим для способствования спортивному резуль-

тату, отражая тем самым некоторые особенности «спортивного» темперамента.

Распределение вариантов психологических защит по профилю представлено в таблице 4.

В структуре профилей психологической защиты отражаются благоприятные условия тренировочного процесса, эффективная работа врачебного и психологического состава команды (рис. 2).

**З а к л ю ч е н и е .**

Современный профессиональный спорт – это возможность здорового человека развить адаптационные способности организма в условиях экстремальной деятельности и, прежде всего, при больших физических и психоэмоциональных нагрузках под эффективным контролем тренера.

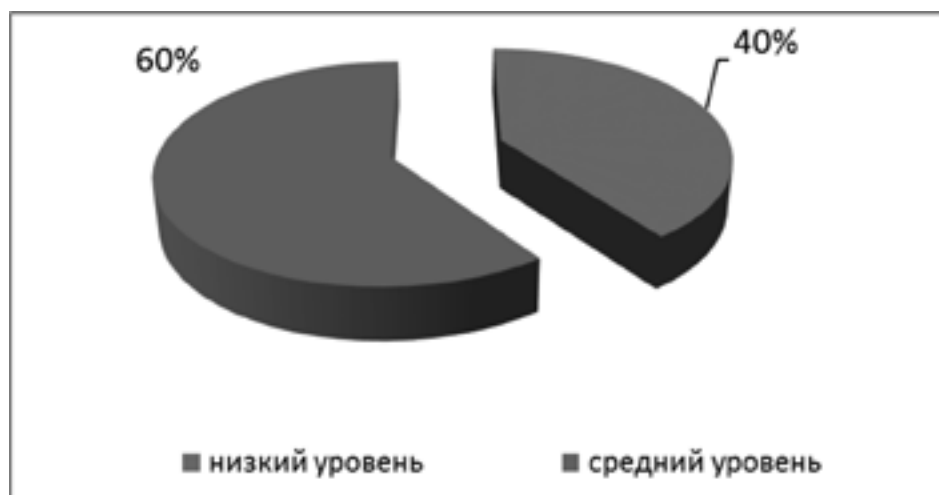


Рис. 1. Суммарный показатель психологической защиты

Таблица 4

**Оценка значимости профиля выявленной психологической защиты у обследованных тренеров**

Профиль	Низкий уровень, n=12
Деструктивные типы психологической защиты: вытеснение, проекция	8%
Умеренно-допустимые типы психологической защиты: отрицание, регрессия, замещение	42%
Конструктивные типы психологической защиты: компенсация, интеллектуализация, реактивное образование	50%

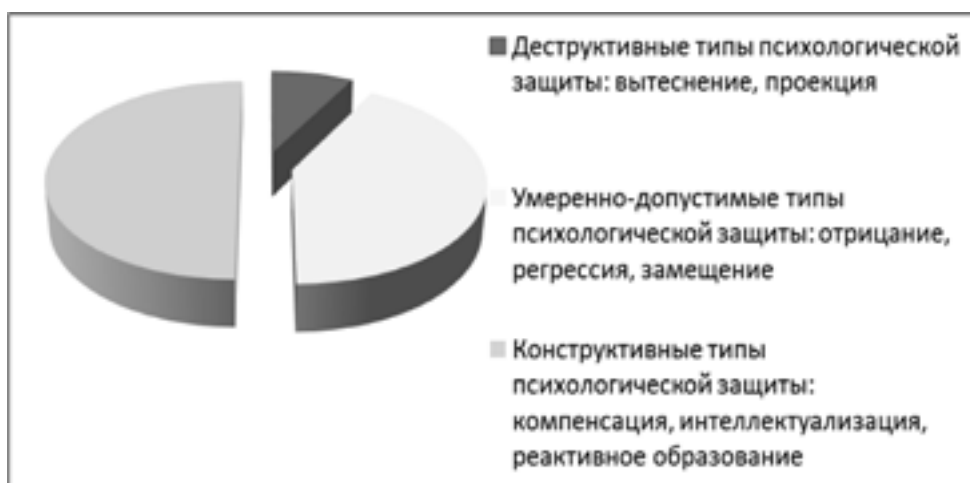


Рис. 2. Оценка значимости профиля психологической защиты

Выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранять ненужные параметры и адекватное применение средств коррекции, помогают достичь высоких результатов в спорте и сохранить профессиональные качества тренера на уровне, позволяющем ему работать со сборными командами в различных возрастных категориях.

**Литература**

1. Александров А. Современная психотерапия / А. Александров. – М.: Независимая фирма "Класс", 1997. – С. 35-38.
2. Браун Д. Введение в психотерапию / Д. Браун, Д. Педдер. – М.: Независимая фирма "Класс", 1998. – 236 с.
3. Мак-Вильямс Н. Психодиагностическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. – М.: Независимая фирма "Класс", 1998. – 398 с.
4. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 276 с.
5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
6. Губа В.П. Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов-игроков / В.П. Губа, В.В. Маринич // Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2014. – №3. – С. 53-58.
7. Губа В.П. Сравнительный анализ психофизиологических показателей юных спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем / В.П. Губа, В.В. Маринич // Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2014. – №2(33). – С. 68-74.
8. Практикум по психологии / под ред. проф. Н.Д. Твороговой. – М.: МИА, 1997. – 206 с.
9. Психодиагностика функциональных состояний человека / под ред. А.Б. Леонова. – М., 1984. – 469 с.
10. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург, 1997. – 206 с.
11. Фэйдимен Д. Теория и практика личностно-ориентированной психологии / Д. Фэйдимен, Р. Фрейгер. – М.: "Три Л", 1996. – 430 с.