

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОНТЕКСТА КАТЕГОРИЙ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА» И «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА НА ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

А.В. Кондратьев, Г.А. Кузьменко

Аннотация. *Развернутая содержательная характеристика контекста категорий «эмоциональная сфера спортсмена», «психологическая культура спортсмена», «психологическая культура тренера» создают условия для совершенствования структурно-содержательных компонентов управления тренировочным процессом на основе привлечения и направленного развития спортивно- и профессионально важных личностных качеств и способностей. Цель исследования: определить ресурсы совершенствования процесса управления спортивной тренировкой в хоккее с шайбой и охарактеризовать понятийное пространство категорий «эмоциональная сфера спортсмена», «психологическая культура спортсмена» и «психологическая культура тренера» на основе теоретического обоснования их смысловых конструктов, определить наличие корреляционных зависимостей между характеристиками категорий. Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы и информационных источников, семантический, сравнительно-сопоставительный, корреляционный анализ (программа Statistica 8). Участниками исследования были юные хоккеисты 13–14 лет, проходившие дополнительную спортивную подготовку в НХЦ г. Москвы (n=50). Результаты исследования позволяют сделать вывод о влиянии рассматриваемых категорий на эффективность управления спортивной тренировкой; утверждают в необходимости обновления программ направленного воспитания спортсмена и саморазвития тренера в части освоения эмоционально интеллектуального поведения и деятельности, когда тренер предметно понимает смыслы развития эмоциональной сферы спортсмена, к компонентам которой мы относим: эмоциональный фон восприятия личностью фактов и событий в актуальных отрезках жизненного пути, эмоциональные чувства, эмпатию, коммуникативную толерантность, эмоциональные переживания и состояния, эмоциональную память, интерпретации событий в спорте, эмоциональный опыт, эмоциональную регуляцию, эмоциональный интеллект личности. Конкретизация понятий «психологическая культура спортсмена» и «психологическая культура тренера» обусловили рассмотрение процесса управления спортивной тренировкой через призму эмоциональной сферы личности, обуславливающей положительную оценку перспектив спортивного совершенствования юного хоккеиста.*

Ключевые слова: *спортивная тренировка, спортсмен, тренер, эмоциональная сфера спортсмена, психологическая культура спортсмена, психологическая культура тренера.*

© Кондратьев А.В., Кузьменко Г.А., 2021



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Для цитирования: Кондратьев А.В., Кузьменко Г.А. Теоретическое обоснование влияния контекста категорий «эмоциональная сфера» и «психологическая культура» спортсмена и тренера на эффективное управление спортивной тренировкой // Преподаватель XXI век. 2021. № 3. Часть 1. С. 214–229. DOI: 10.31862/2073-9613-2021-3-214-229

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE INFLUENCE
OF THE CONTEXT OF THE CATEGORIES “EMOTIONAL SPHERE”
AND “PSYCHOLOGICAL CULTURE” OF AN ATHLETE AND COACH
ON EFFECTIVE SPORTS TRAINING MANAGEMENT

A.V. Kondratyev, G.A. Kuzmenko

Abstract. *The detailed content characteristics of the context of the categories “emotional sphere of an athlete”, “psychological culture of an athlete”, “psychological culture of a coach” create conditions for improving the structural and content components of the training management process on the basis of involvement and directed development of sports and professionally important personal qualities and abilities. The article aims at determining the resources to improve the process of management of sports training in ice hockey and to characterize the conceptual space of the categories “emotional sphere of an athlete”, “psychological culture of an athlete” and “psychological culture of a coach” based on the theoretical substantiation of their semantic constructs, to determine the presence of correlation dependencies between the characteristics of the categories. The methods and organization of the research are as follows: analysis of scientific and methodological literature and information sources, semantic, comparative and correlation analysis (Statistica 8 program). Participants in the study were young hockey players 13–14 years old, undergoing additional sports training in the NHC in Moscow (n = 50). It has been concluded that these categories influence the effectiveness of sports training management, confirm the need to update the programs of directed athlete’s education and self-development of the coach in terms of mastering the emotional and intellectual behavior and activity when the coach subjectively understands the meaning of developing the emotional sphere of the athlete to which components we refer: the emotional background of personal perception of the facts and events in the actual sections of life, emotional feelings of the coach, the emotional and intellectual development of the athlete. Concretization of the concepts of “psychological culture of an athlete” and “psychological culture of a coach” has led to consideration of the process of sports training management through the prism of the emotional sphere of the personality, conditioning a positive assessment of the prospects of sports improvement of a young hockey player.*

Keywords: *sports training, athlete, coach, emotional sphere of an athlete, psychological culture of an athlete, psychological culture of a coach.*

Cite as: Kondratyev A.V., Kuzmenko G.A. Theoretical Substantiation of the Influence of the Context of the Categories “Emotional Sphere” and “Psychological Culture” of an Athlete and Coach on Effective Sports Training Management. *Prepodavatel XXI vek*. Russian Journal of Education, 2021, No. 3, part 1, pp. 214–229. DOI: 10.31862/2073-9613-2021-3-214-229

215

Повышение эффективности управления спортивной тренировкой в хоккее с шайбой связано с комплексом воздействующих факторов. Среди них важную роль играет понятийно-терминологическое пространство личности, характеризующее мировоззренческую позицию тренера и спортсмена относительно необходимости исполнения субъектно-трудных видов деятельности, нехарактерных, но эффективных стилей профессионального поведения, определяющих активность тренера и спортсмена, пути решения ими текущих проблем спортивного совершенствования.

Проблема повышения эффективности управления спортивной тренировкой в хоккее с шайбой рассматривается рядом авторов. Среди них Н.В. Гунич (2018), обосновывающий положение о том, что «тренер психоэмоционально связан с подготавливаемым им спортсменом» и предметно рассматривающий влияние психолого-педагогических особенностей личности тренера на результативность спортсмена и эффективность процесса управления [1, с. 326]. З.Р. Совмиз (2016) раскрывает «связь личностных параметров с вероятностью применения конструктивных и деструктивных способов преодоления стресса субъектами групповой деятельности» [2, с. 150]; М.М. Кашапов с соавторами (2015) отмечают влияние локуса контроля на управленческие решения [3, с. 181]; К.К. Марков (2017) связывает значимость профессионально-личностных качеств тренера, которые представлены в профессиограмме, с моделями его поведения во время тренировок, связанных не только с отработкой отдельных элементов мастерства каждого спортсмена, но и с их воспитанием, развитием мотивации, умением «заразить» спортсмена идеей победы [4, с. 295]; В.Б. Рыков и С.С. Синяев (2012),

подчеркивают актуальность таких качеств у представителей спортивных игр, как «коммуникабельность, чувство товарищества, прогноз действий соперника», что убеждает в значимости направленного формирования эмоциональной сферы спортсмена и его психологической культуры [5, с. 27]. Анализ научно-методической литературы позволяет отметить неоспоримое влияние психологической культуры субъектов деятельности на процесс и результат управления спортивной тренировкой. Вместе с тем, требует своего развития и развернутой содержательной характеристики описание контекста категорий «эмоциональная сфера» и «психологическая культура» спортсмена и тренера, что и определяет научную проблему нашего исследования.

Цель исследования: определить ресурсы совершенствования процесса управления спортивной тренировкой в хоккее с шайбой и охарактеризовать понятийное пространство категорий «эмоциональная сфера спортсмена», «психологическая культура спортсмена» и «психологическая культура тренера» на основе теоретического обоснования их смысловых конструкторов, определить наличие корреляционных зависимостей между характеристиками рассматриваемых категорий.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы и информационных источников, семантический, сравнительно-сопоставительный, корреляционный анализ (программа Statistica 8). В исследовании участвовали юные хоккеисты 13–14 лет, проходящие дополнительную спортивную подготовку в НХЦ г. Москвы (n=50).

Результаты проведенного исследования. Семантический анализ основных характеристик, отражающих эмоциональную сферу личности спортсмена и

тренера через описательные характеристики, представленные ниже, позволяет отметить их влияние на эффективность процесса управления тренировкой в хоккее с шайбой. Так, рассматривая особенности поведения, Л.С. Выготский обращает внимание на «единство аффекта и интеллекта» [6], Ж. Пиаже отмечает «связанность аффективной и когнитивной жизни, стороны которой являются неразделимыми, оставаясь в то же время различными» [7].

Содержание категории «**эмоциональный интеллект**» (ЭИ), употребленной В. Leiner в 1966 г., актуализированной в 1990 г. J.D. Mayer и P. Salovey и в последующем содержательно обогащенной [8, с. 320–342], состоит в умении разбираться в собственных чувствах, регулировать собственные эмоции, проявлять эмпатию; характеризуется как изменяемая способность определять значение эмоций, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решения, «интеллектуально» управлять своей эмоциональной жизнью (Дж. Майер; Д. Карузо; П. Селовек; Х. Вайсбах, У. Дакс). Д. Гоулмен (1998) характеризуя ЭИ, отмечает, что «жизненный успех человека определяется не столько общим уровнем умственного развития, сколько особенностями разума, определяющими способность к самопознанию и эмоциональной саморегуляции, умением выражать свои чувства, понимать и тонко реагировать на состояние других людей» [9]. Обобщая имеющуюся информацию, Л.В. Малышева (2006) определяет ЭИ как способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого, основными компонентами которой выступают эмпатия, терпимость (толерантность), ассертивность, самооценка личности; отмечает

важную роль ЭИ в общении, рассматривая его через призму актуальных личностных качеств: доброжелательности, тактичности, умения быстро оценить ситуацию и нужным образом реагировать на нее, что требует развития эмпатии как базового компонента ЭИ, одного из факторов выживания, врожденного свойства человека [там же]. М.А. Холодная рассматривает интеллект как форму организации индивидуального ментального (умственного) опыта, включая его реализацию в когнитивных стилях [10], влияющих на интерпретацию информации и событий. Согласно концепции Райвена Бар-Она, компонентами ЭИ являются внутриличностный; межличностный; адаптируемость; регуляция стресса; общее настроение [9]. Д. Гоулмен, Дж. Мэйер, Д. Карузо и П. Сэловеи полагают, что к эмоциональным способностям относятся восприятие, осознание, распознавание, идентификация эмоций; фасилитация мышления; понимание эмоций; регуляция эмоций и управление ими [8]. ЭИ является ресурсом в выборе поведенческих стратегий спортсмена в ситуациях различной степени сложности. Эмоционально интеллектуальный спортсмен призван постоянно справляться с состоянием эмоциональной нестабильности. Управление эмоциями подразумевает понимание развития отношений с другими людьми, что требует учета различных вариантов развития эмоций и их выбора. Регулирование эмоций должно быть пластичным, соответствовать конкретной социальной ситуации, целям спортивной деятельности, возможностям субъекта (субъектов) спортивной и других видов деятельности, то есть там, где такие качества, как эмпатия (проникновение во внутренний мир другого человека) и коммуникативная толерантность (интеллектуальная, ценностно-ориентационная, этическая,

эстетическая, эмоциональная, сенсорная, энергодинамическая, алгоритмическая, характерологическая, функциональная) имеют определенный вес.

Важным термином, раскрывающим особенности реализации эмоциональной сферы, является категория «**эмоциональные переживания спортсмена**», отражающая, по Р.М. Загайнову, трудности эмоциональной адаптации к реальностям спорта: переживание одиночества, боязнь поражения, неуверенность, неудовлетворенность, ответственность, конкуренция, бремя лидера, несбалансированность основной и неосновной деятельности, переоценка действительности (ценностей), психологическая усталость [11]. Переживание, по Л.С. Выготскому, характеризуется как «действительная динамическая единица сознания, т. е. полная единица, из которой складывается сознание». По мнению В.Д. Шадрикова, «переживания человека пронизывают все идеальные компоненты психической деятельности, входят в характеристику внутреннего мира человека, который характеризуется его переживаниями, настроением, чувствами и т. д.» [12], и имеют существенный вес в «эмоциональной стоимости» спортивно-го совершенствования личности.

Следующая категория эмоциональной сферы — **эмоции** — рассматривается как импульсивная реакция, отражающая отношение человека к влиянию на него внешних или внутренних стимулов: злость; страх; радость; печаль; доверие; отвращение; интерес; удивление. Для спорта важно соотносить их с причинами возникновения (о чем утверждает на психологических тренингах в МГИМО, Олимпийском комитете РФ **сертифицированный тренер (ЕАСЕИР) по развитию эмоционального интеллекта** А. Баранников): злость (задета личная ценность, возникло препятствия, несправедливость); страх (активная

угроза безопасности (ценность — жизнь), утрата значимого ожидания); радость (приобретение ценного, существенного и желанного для личности); печаль (утрата ценного, существенного, важного); доверие (идентификация «свой», близкий по ценностям); отвращение (пассивная угроза ценности при отсутствии реальных угрожающих ей действий); интерес (потребность в получении новой информации, соответствующей ценностям); удивление (получение результата, противоположного ожидаемому).

Кроме того, эмоциональное развитие личности спортсмена связано с умением идентифицировать эмоции и осуществлять саморегуляцию эмоциональных состояний, которые в зависимости от силы реагирования (по Р. Плутчику) [13] могут переходить в психотравмирующие и разрушающие психоэмоциональное равновесие спортсмена (см. таблицу).

Также важна категория «**Эмоции разного порядка, вызванные ими эмоциональные чувства**». Эмоции первого порядка — досада в связи с проигрышем — как объективированная констатация свершившегося факта. Деструктивные эмоции второго порядка выстраиваются на основании эмоционального (не рационального) анализа структурно-содержательных компонентов спортивной деятельности, субъект-субъектного взаимодействия, поиска (внешней) причины: «испытываю злость и гнев по отношению к партнеру, который не подстраховал»; «ненавижу игру в паре со спортсменом А» (ненависть как деструктивное чувство к партнеру). Требуется своевременная коррекция моделей эмоционального поведения, связанных с актуализацией деструктивных эмоций второго порядка и наработкой эмоционального опыта спортивной деятельности и взаимоотношений в спорте. Так, каждая эмоция (первого

Психозволюционная теория эмоций Роберта Плутчика (идентификация эмоций)

Слабая энергия	Средняя энергия	Высокая энергия
Досада	Злость	ГНЕВ
Тревога	Страх	УЖАС
Безмятежность	Радость	ВОСТОРГ
Грусть	Печаль	ГОРЕ
Принятие	Доверие	ВОСХИЩЕНИЕ
Скука	Неудовольствие	ОТВРАЩЕНИЕ
Интерес	Ожидание	НАСТОРОЖЕННОСТЬ
Растерянность	Удивление	ИЗУМЛЕНИЕ
Смущение	Стыд	ВИНА

порядка), не наносящая вреда психоэмоциональной сфере, может трансформироваться в личностно адресованную эмоцию второго порядка и формировать стойкие негативные чувства и отношения, требующие педагогического внимания и своевременной коррекции.

Еще один весомый компонент эмоциональной сферы — **переживания**, которые рассматриваются нами как условие развития специфических чувств. «Субъект, у которого какая-либо нужда не получила отражения в переживании, не испытывает потребности и не стремится к ее удовлетворению. Таким образом, возникновение новообразований в ходе развития потребностей означает, вместе с тем, возникновение и новых функциональных структур в развитии эмоциональной жизни человека. Так рождаются сложные специфические человеческие **чувства** — нравственные, эстетические, интеллектуальные и пр.» (Л.И. Божович) как сложное сочетание эмоций, устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значения этих явлений в связи с его потребностями и мотивами [14].

Кроме того, нами выделены категории **специализированные чувства, эмоцио-**

нальная память интерпретации событий в спорте, эмоциональный опыт, эмоциональные состояния как существенные для эмоциональной сферы спортсмена и тренера. **Специализированные чувства** формируются на базе эмоционально окрашенных, индивидуально прочувствованных, сравнительно-сопоставительных образных оценочных суждений: «чувство ритма»; «чувство темпа»; «чувство динамического равновесия»; «чувство реакции опоры»; «чувство (спортивного снаряда)»; «чувство дистанции»; «чувство партнера»; «чувство соперника»; «чувство момента движения» и др. Они соответствуют реализации техники в состоянии оптимальной боевой готовности. Более низкие уровни проявления специализированных чувств соотносятся с этапами их формирования, «наработки» динамического стереотипа — стабильного, слитного, автоматизированного движения, гибкого по пространственно-временным и динамическим характеристикам исполнения с учетом сложившейся ситуации.

Эмоциональная память интерпретации событий в спорте — эмоциональная окраска фиксируемых в памяти фактов, событий на этапах спортивного

совершенствования, характеризуется позитивным и/или негативным контекстом описательных характеристик, формирует тенденции интерпретации психологических ситуаций и оценочных суждений: «от выявленных, возникающих возможностей личности» или «от утрат надежд и ожиданий». Своевременное развитие конструктивного мышления, критического анализа, поиска путей решения возникающих проблем на основе интеллектуального творчества, рационального, жизнеутверждающего опыта оценочных суждений позволит сформировать способность к сохранению в эмоциональных контекстах памяти той интерпретации событий в спорте, которая способствует личностному развитию спортсмена.

Эмоциональный опыт — тактики и стратегии переживания, разрешения и преодоления эмоциональных проблем в деятельности спортсмена на этапах развития спортивной карьеры (имеет конструктивный и деструктивный контекст). *Эмоциональный опыт* создается на фоне доминирования подавляющей ролевой позиции (стратегии) поведения личности спортсмена, доминировании позиции сотрудничества, доминировании позиции соперничества и конкурентного противодействия. Доминирование подавляющей ролевой позиции (стратегии) поведения личности спортсмена происходит в условиях: 1) социального конкурентного окружения, направляющего свою деятельность на нарушение его психоэмоционального состояния; интеллектуальная задача — повышение порога восприятия и влияния негативных психоэмоциональных воздействий оппонента, их структурно-функциональный анализ, рационализация восприятия, формирование стратегии помехоустойчивого поведения; 2) воздействия самого спортсмена на оппонентов для достижения психологи-

ческого доминирования над соперником; средства воздействия на соперника — социально одобряемые, не противоречащие спортивному этическому кодексу, помеховлияющие; 3) направленного стремления к сотрудничеству с партнерами и соперниками с более высокими показателями конкурентоспособности, но в текущей ситуации избранные способы решения интеллектуальных проблем могут не соответствовать его ожиданиям. Доминирование позиции сотрудничества наблюдается в ситуациях, где: 1) спортсмены исполняют роль спарринг-партнеров; активность подчиняется социально направленной установке тренера, позициям этического кодекса поведения спортсмена; приспособление к заданной модели поведения инициирует контролировать негативные эмоциональные проявления; 2) деятельность спортсменов побуждается инициативностью спортивного педагога на конструктивные социальные взаимодействия, задающего систему требований к коммуникации ее субъектов — партнеров и соперников, результатом которой выступает достижение цели; 3) партнеры ситуативных (противо-) взаимодействий различны по характеру, темпераменту, избираемым стилям деятельности, тогда как заданные условия сотрудничества и соперничества принуждают слышать мнение партнера, создавая ему более комфортную среду. Цель сотрудничества нова для всех (большинства) субъектов взаимодействия; требования к взаимодействию не совпадают с отработанной моделью деятельности и поведения, но деятельность по своей сути ориентирована на сотрудничество, в том числе с новыми требованиями к ее качеству. Доминирование позиции соперничества и конкурентного противодействия проявляется в: 1) конкурентно-агрессивном поведении соперника на фоне

выраженных отрицательных эмоций при исходном психоэмоциональном равновесии субъекта противодействия; 2) осмыслении спортсменом психологического давления конкуренции и поиске эффективной стратегии восприятия данной психологической ситуации; 3) конкурентном поведении самого юного спортсмена, доказывающего в деятельности свое преимущество перед спортсменами приемлемыми средствами, характеризующими степень нравственности личности [15].

Эмоциональную сферу спортсмена и тренера характеризуют **эмоциональные состояния** (настроение) — длительные ощущения, связанные с выполнением разного рода деятельности, совершенным поступком, нахождением в определенной жизненной ситуации, самочувствием. Эмоциональная сфера спортсмена выражается в доминирующих эмоциональных состояниях, возникновение которых, по Е.П. Ильину, определяется эмоциогенностью спортивной деятельности, где основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются: 1) значимость соревнований, которая всегда личностна, не совпадает с рангом; 2) наличие сильных конкурентов; 3) условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий, др.); 4) поведение окружающих спортсмена людей, тренера, мешающего сосредоточению своими «накачками»; 5) индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента); 6) характер и особенности взаимоотношений в коллективе, психологический климат; 7) присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, любимых, тренеров сборных команд); 8) степень овладения способами саморегуляции.

Виды эмоциональных состояний спортсменов представлены широким спектром

настроений. *Состояние боевой готовности (воодушевления)*: характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения, подъемом сил, энергии и активности; переживанием вдохновения, уверенности в успехе, нетерпением ожидания старта; намеренностью с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели; обостренностью специализированного восприятия, сконцентрированностью внимания на предстоящей деятельности; быстротой, критичностью и гибкостью мышления; высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам; тщательной и организованной подготовкой к старту; ясностью памяти, что надо учесть и использовать в своем выступлении (наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности). *Состояние предстартовой лихорадки*: характеризуется большим желанием достичь успеха, сопровождаемым сильным эмоциональным возбуждением. В эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний, что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности. *Состояние предстартовой апатии, где* длительное эмоциональное возбуждение переходит в торможение («спортсмен перегорел»): состояние вялости, сонливости, снижения быстроты движений и ухудшения координации, ослабления когнитивных и волевых процессов, неспособность «собраться» к моменту старта. *Состояние тревоги* — тревожное ожидание, неуверенность в степени готовности к предстоящей деятельности, сомнения. *Состояние благодущия, самоуспокоенности* наблюдается при переоценке собственных сил и недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования. *Состояние спортивной злости* — раздражение с оттенком

агрессивности, досады, утрата гибкости поведения. *Состояние азарта с признаками* сильного эмоционального, плохо контролируемого возбуждения и неудержимого стремления к соревнованию. *Состояние психической напряженности: проявляется в отсутствии* гибкости поведения, критичности восприятия и мышления, **перенапряжении**. *Состояние страха*, проявляющееся на стадиях *астенической реакции, паники*, боевого возбуждения в момент опасности, причинами которого являются ожидаемый проигрыш, выигрыш, *неудача, успех*, боязнь ответственности или *соперника*, боли или травмы (собственной и соперника). Состояние *мертвой точки*, характеризующееся тягостным эмоциональным состоянием, чувством удушья, острым чувством тяжести в ногах, сознанием невозможности продолжать тренировочную и соревновательную деятельность, желанием прекратить спортивную деятельность, сопротивление сопернику. *Состояние утомления, возникающее при длительной или интенсивной работе, в результате которой спортсмену становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать требуемые интенсивность и качество работы*, отражает перестройку регуляторных функций от оптимального режима работы к экстремальному, чтобы поддерживать работоспособность на прежнем уровне. *Состояние монотонии, вызванное однородной, монотонной работой. Состояние психосоматического срыва, характеризующее острое эмоциональное реагирование на рабочую ситуацию, противоречащее эффективным способам достижения результата. Состояние психического пресыщения, отражающее нетерпимое отношение к осуществляемой деятельности. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности, фрустрация* [16].

Таким образом, представленные выше категории позволили нам рассмотреть проявления эмоциональной сферы личности в спортивной деятельности и подойти к определению исследуемых нами понятий: эмоциональная сфера спортсмена, психологическая культура спортсмена и психологическая культура тренера.

Опираясь на труды О.В. Дашкевича [17], О.А. Черниковой [18], мы предлагаем следующую формулировку понятия **«эмоциональная сфера спортсмена»:**

- это эмоциональная интерпретация спортсменом контекстов жизнедеятельности и деятельности в спорте (на отрезках операции, действия, деятельности, активности);

- характеризует эмоциональный фон восприятия психикой, целостной личностью фактов и событий в актуальных отрезках жизненного пути;

- отражается в эмоциональных реакциях — эмоциях разного порядка, вызванных ими эмоциональных чувствах, эмпатии, коммуникативной толерантности, сформированных специализированных чувствах [19, с. 62–67], эмоциональных переживаниях (особенно отражающих трудности эмоциональной адаптации к реальности в спорте — переживаниях «одиночества, боязни поражения, неуверенности, неудовлетворенности, ответственности, конкуренции, бремени лидера, несбалансированности основной и неосновной деятельности, переоценки действительности (ценностей), психологической усталости» [11];

- отражается в эмоциональных состояниях (**боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии, тревоги, благодушия, самоуспокоенности, спортивной злости, азарта, психической напряженности**, страха, мертвой точки, утомления, **монотонности**, психосоматического срыва, **психического**

пресыщения, связанных с оценкой результатов спортивной деятельности, **фрустрации**) [18], эмоциональной памяти интерпретации событий в спорте, эмоциональном опыте, эмоциональной регуляции [17], эмоциональном интеллекте личности, где уровень эмоционального развития определяет жизненную и профессиональную успешность;

- проявляется в эмоциональном контексте поведения, эмоциональной оценке себя, других, деятельности относительно сформированной и личностно реализуемой системы ценностей;

- претерпевает преобразование оценочных суждений через призму обособления и идентификации [20], остро влияющих на личность спортсмена в процессе оценки результатов тренировочной и соревновательной деятельности, побед и поражений, что вызывает спектр эмоциональных переживаний, является предметом эмоциональной травматизации личности, переоценки ценностей «себя в группе, коллективе других» и посылом к неопровержимо важному спортивному совершенствованию и личностному росту [21].

Значимость смысловой определенности категории «эмоциональная сфера спортсмена» достаточно высока и предполагает обновление содержания процесса управления спортивной тренировкой, где помимо объекта и предмета управления представлены субъект-субъектные эмоционально обусловленные структурные связи, что подтверждается тезисом Б.М. Теплова, определяющим, что «особенность эмоций состоит в том, что они отражают отношения между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации, отвечающей им деятельности субъекта» [22].

Кроме того, результаты управления спортивной тренировкой будут более

предсказуемы, если мы определим содержание психолого-педагогических категорий «психологическая культура спортсмена» и «психологическая культура тренера», отражающих систему требований к личности, ее поведению и деятельности, определенным образом влияющие на эффективность управления спортивной тренировкой в связи с содержательной определенностью сфер эмоционального контроля, самоуправления эмоциональным поведением личности, начинающимся с эмоционального восприятия себя в спорте.

В связи с этим мы предлагаем следующую формулировку категории **«психологическая культура спортсмена»**: это уровень развития творческих сил и способностей спортсмена, выраженных в типах и формах организации процесса спортивной подготовки и жизнедеятельности в целом; создаваемые им материальные и духовные ценности. Обеспечивает индивидуально возможный уровень сохранения и развития идентичности личности, самоопределения психологических, мировоззренческих опор индивидуального и командного спортивного совершенствования в деятельности на фоне психопрессинга спортивной конкуренции; конструктивного, когнитивно гибкого восприятия реальности в коммуникативно-деятельностном взаимодействии с субъектами спортивной тренировки; воплощения культуры в деятельность и стили поведения, извлечения из эмоционально травмирующего контекста взаимодействия рациональной идеи спортивного совершенствования; сохранения тенденции устойчивого развития личности при текущей коррекции путей достижения ожидаемых результатов. Является предпосылкой, условием и результатом гармоничного развития личности в спорте; отражается в эффективном

осуществлении игровой, коммуникативной, учебной, тренировочной, контролирующе-оценочной, восстановительно-рекреационной, рефлексивной, организационной, соревновательной деятельности, сопряженно обеспечивающими достижение показателей интегральной подготовленности к соревновательной деятельности. Проявляется в «направленности личности, характере и способностях к своевременной регуляции деструктивных черт, системе способностей спортсмена как пригодности к деятельности, самосознании личности» [23]. Обеспечивает готовность к процессу формирования и совершенствования значимых для спорта атрибутов мировоззрения, свойств личности, лежащих в их основе психических качеств спортивного характера, обеспечивает дальнейшее поступательное развитие личности спортсмена, в том числе и после завершения спортивной карьеры.

Понимание того факта, что организацию спортивной тренировки и управление ее содержанием осуществляет тренер, мы осознаем важность его компетентности и этики профессионального взаимодействия. Опираясь на работы Г.Д. Горбунова, мы предлагаем следующую формулировку понятия **«психологическая культура тренера»**: это профессиональная культура жизнедеятельности и профессионального творчества тренера, отражает мировоззрение, личностные силы и способности, реализуемые в деятельности, характеризует уровень и динамику духовно-нравственного, интеллектуального, эмоционального, волевого, эстетического, физического развития, воплощаемую в способах и формах коммуникации и взаимодействия — в отношениях, поведении, деятельности, имидже в профессионально-спортивном коллективе и за его пределами, сформированная на

основе широкого комплекса структурированных психологических знаний, постоянно совершенствующихся способов деятельности, тактик и стратегий поведения. «Выражается в эмоциональной зрелости, независимости, твердости и реалистичности взглядов, устойчивости к стрессу, акмеологической направленности деятельности в психологическом обеспечении подготовки спортсмена, профессиональном самовоспитании, самосовершенствовании и саморегуляции психических состояний. Проявления психологической культуры тренера (ПСКТ): открытость, общительность, способность управлять спортсменами, контролировать соревновательную ситуацию при полноценной реализации и восполнении психолого-педагогических знаний по психологическому сопровождению спортивного совершенствования; высокий уровень интеллекта, уверенность в своих силах; предприимчивость, склонность к новаторству, самостоятельному принятию ответственных решений; психологический рост в функциональных обязанностях методиста, педагога, психолога, биохимика, менеджера; знание структуры спортивной деятельности в избранном виде спорта; технологичность тренировочного процесса при совершенствовании делового инструментария; быстрое принятие решений, ответственность за их последствия; способность к планированию содержания этапов спортивного совершенствования; освоение опыта успешных тренеров при коррекции своих недостатков; умение ладить с людьми и получение удовольствия от совместной деятельности; увлеченность, энтузиазм, способность работать с полной отдачей сил; требовательность и критическая самооценка специального профессионализма; планирование процесса и результатов личностного и профессионального роста.

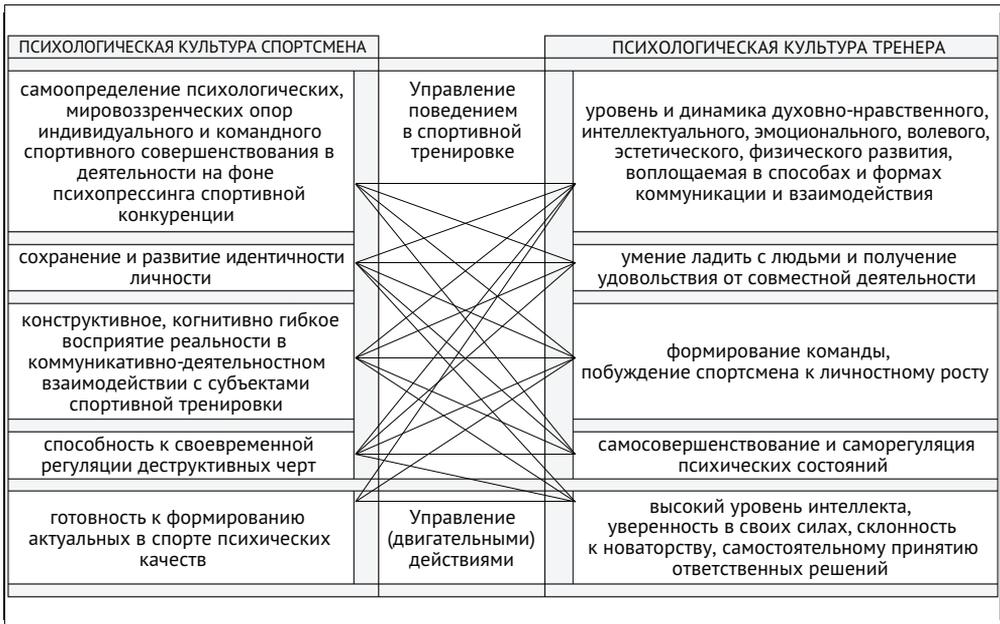


Рис. Корреляционные зависимости проявлений психологической культуры спортсмена и тренера с компонентами управления тренировочным процессом

Сферы реализации ПсКТ: образование; поиск талантов; организация тренировочного процесса; формирование команды; работа с родителями; общение с руководством; организация отдыха спортсменов; вопросы менеджмента и маркетинга в спорте; поиск нестандартных путей своего роста, достижения целей; побуждение спортсмена к личностному росту; сочетание целей в спорте и личной жизни» [24].

В ходе экспериментального исследования нами проведен опрос 50 юных хоккеистов о значимости для развития спортивного потенциала личности компонентов психологической культуры тренера, обеспечивающих полноценную реализацию в спорте как на уровне управления спортивным поведением, так и на уровне управления двигательным действием. Каждый компонент оценивался по трехбалльной шкале: 1 балл — низкая степень влияния переменной; 2 — средняя степень влияния переменной; 3 — высокая

степень влияния переменной на психологическую культуру спортсмена (тренера) в масштабах управленческих подструктур. На рисунке представлены достоверные корреляционные связи в диапазоне $r > 0,69$ (диапазон коэффициента корреляции $0,69-0,75$) со структурными компонентами управления, а также определена зависимость эффективности управления движением со структурно-содержательными психологическими характеристиками от профессионально адекватного поведения тренера и спортсмена.

Заключение. Содержательно-смысловая определенность понятийного аппарата «эмоциональная сфера спортсмена», «психологическая культура спортсмена» и «психологическая культура тренера» создают обновленные условия более полной реализации способностей и личности спортсмена в спортивной деятельности: не как исполнителя, а как продуктивного созидателя процесса и результатов

спортивной тренировки. Конкретизированный спектр деятельностных характеристик личности тренера, раскрывающих его профессиональную культуру, позволяет охарактеризовать контуры его социально-профессиональной ответственности перед юным спортсменом и обществом, способствуя, тем самым, осознанию закономерностей опосредованного (не непосредственного) управления спортивной тренировкой. Просвещение, обучение, развитие, формирование, воспитание, тренировка, организация и мобилизация физических, интеллектуальных, духовных сил юного спортсмена — предпосылка к воплощению в параметрах операции, действия и деятельности именно тех индивидуально-обусловленных функциональными, психомоторными, физическими (кондиционными и координационными), интеллектуальными, эмоционально-волевыми, регулятивными способностями пространственно-временных и динамических характеристик

движения и деятельности, которые соответствуют критериям адекватности, эффективности и экономичности, обуславливая достижение запланированного юным спортсменом результата. В связи с этим управление спортивной тренировкой есть процесс определенного в структурно-содержательных взаимосвязях, эффективного привлечения (задействования) интегративных сил и способностей спортсмена, в том числе характеризующих его эмоциональную сферу, где ведущая педагогическая идея деятельности тренера состоит в образовании, просвещении юного спортсмена, наполнении его широким инструментарием деятельности, на основании которого в контексте ситуационной обусловленности обучения, воспитания, развития, тренировки, соревнования в спорте он будет стремиться задействовать адекватный арсенал знаний, умений, навыков, способностей и осваивать способы управления собственной деятельностью.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гунич, Н.В.* Влияние психолого-педагогических особенностей личности тренера на результативность спортсмена // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы международной научно-практической конференции. Минск: БГУ, 2018. С. 323–326.
2. *Совмиз, З.Р.* Личностные регуляторы стратегий преодоления стресса субъектами групповой деятельности // Человек. Сообщество. Управление. 2016. Т. 17. № 4. С. 138–152.
3. *Кашанов, М.М., Огородова, Т.В., Токарева, В.Б.* Взаимосвязь локуса контроля с компонентами личности спортсмена // Ярославский педагогический вестник. 2015. № 5. С. 178–183.
4. *Марков, К.К.* Совершенствование личных качеств тренера в успешной спортивной деятельности // Современные проблемы науки и образования [Сетевое издание]. 2017. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26958> (дата обращения: 17.06.2021).
5. *Рыков, В.Б., Синяев, С.С.* Особенности коммуникативной компетентности у спортсмена-футболиста и пути ее формирования // Современные исследования социальных проблем [Электронный научный журнал]. 2012. № 8. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1029595> (дата обращения 17.06.2021).
6. *Выготский, Л.С.* Антология гуманной педагогики. М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 2002. 224 с.
7. *Пиаже, Ж.* Избранные психологические труды. М., 1969.

8. Mayer, J.D. Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales / J.D. Mayer, D. Caruso, P. Salovey // *The handbook of emotional intelligence* / Ed. by R. Bar-On, J.D.A. Parker. N.Y.: Jossey-Bass, 2000. P. 320–342.
9. Мальшева, Л.В. Модели интеллекта: 100 лет развития. М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: МО-ДЭК, 2006. 280 с.
10. Холодная, М.А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. Учебное пособие. М.: ПЕР СЭ, 2002. 304 с.
11. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М.: Советский спорт, 2010.
12. Шадриков, В.Д. Деятельность и способности. М.: Логос, 1994. 320 с.
13. Plutchik, Robert. *Emotions and Life: Perspectives From Psychology, Biology, and Evolution*. N.Y.: Hardcover, 2003.
14. Большой психологический словарь / [Авдеева Н.Н. и др.]; под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 632 с.
15. Кузьменко, Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте. Монография. М.: МПГУ, 2017. 460 с.
16. Ильин, Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
17. Дашкевич, О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / МГУ им. М. В. Ломоносова. М., 1985. 36 с.
18. Черникова, О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 104с.
19. Кузьменко, Г.А. Особенности адаптации юных спортсменов к стрессовым ситуациям // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 4. С. 62–67.
20. Мухина, В.С. Личность: мифы и реальность: альтернативный взгляд, системный подход, инновационные аспекты. 6-е изд., испр. и доп. М.: Нац. кн. центр, 2019. 1159 с.
21. Кузьменко, Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки. Монография. М.: Прометей. 2013. 532 с.
22. Теплов, Б.М. Избранные труды в 2-х т. Т. 1. Психология музыкальных способностей. М.: Педагогика, 1985.
23. Родионов, А.В., Родионов, В.А. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Физическая культура, 2013. 277 с.
24. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2019. 269 с.

REFERENCES

1. Gunich N.V. Vliyanie psixologo-pedagogicheskix osobennostej lichnosti trenera na rezultativnost sportsmena [The Influence of Psychological and Pedagogical Features of the Coach's Personality on the Athlete's Performance]. In: *Nauchno-metodicheskoe obespechenie fizicheskogo vospitaniya i sportivnoj podgotovki studentov vuzov* [Scientific and Methodological Support of Physical Education and Sports Training of University Students]: Collection of Materials of the International Scientific and Practical Conference, 2018, 326 p. (in Russ.)
2. Sovmiz Z.R. Lichnostnye regulatory strategij preodoleniya stressa subektami gruppovoj deyatel'nosti [Personal Regulators of Strategies for Overcoming Stress by Subjects of Group

- Activity]. *Chelovek. Soobshhestvo. Upravlenie* = Man. Community. Management, 2016, vol. 17, No. 4, pp. 138–152. (in Russ.)
3. Kashapov M.M., Ogorodova T.V., Tokareva V.B. Vzaimosvyaz lokusa kontrolya s komponentami lichnosti sportsmena [The Relationship of Locus of Control with the Components of the Athlete's Personality]. *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik* = Yaroslavl Pedagogical Bulletin, 2015, No. 5, pp. 178–183. (in Russ.)
 4. Markov K.K. Sovershenstvovanie lichnyx kachestv trenera v uspešnoj sportivnoj deyatel'nosti [Improvement of Personal Qualities of a Successful Coach in Sporting Activities]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* = Modern problems of science and education], 2017, No. 5. Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26958> (accessed: 17.06.2021). (in Russ.)
 5. Rykov V.B., Sinyaev S.S. Osobennosti kommunikativnoj kompetentnosti u sportsmena-futbolista i puti ee formirovaniya [Features of the Communicative Competence of an Athlete-Football Player and the Ways of Its Formation]. *Sovremennye issledovaniya socialnyx problem* (elektronnyj nauchnyj zhurnal) = Modern Studies of Social Problems (Electronic Scientific Journal), 2012, No. 8. Available at: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1029595> (accessed: 17.06.2021). (in Russ.)
 6. *Vygotskij L.S. Antologiya gumannoj pedagogiki* [Anthology of Humane Pedagogy]. Moscow, Izdatelskij dom Shalvy Amonashvili, 2002, 224 p. (in Russ.)
 7. Piažhe Zh. *Izbrannye psixologicheskie trudy* [Selected Psychological Works]. Moscow, 1969. (in Russ.)
 8. Mayer J.D., Caruso D., Salovey P. Selecting a Measure of Emotional Intelligence: the Case for Ability Scales. In: *The Handbook of Emotional Intelligence*, ed. by R. Bar-On, J.D.A. Parker. N.Y.: Jossey-Bass, 2000, pp. 320–342.
 9. Malysheva L.V. *Modeli intellekta: 100 let razvitiya* [Models of Intelligence: 100 Years of Development]. Moscow, Moscow Psychological and Social University. Voronezh, MODEK, 2006, 280 p. (in Russ.)
 10. Kholodnaya M.A. *Kognitivnye stili: O prirode individualnogo uma. Uchebnoe posobie* [Cognitive Styles: on the Nature of the Individual Mind. Textbook]. Moscow, PER SE, 2002, 304 p. (in Russ.)
 11. Zagajnov R.M. *Krizisnye situacii v sporte i psixologiya ix preodoleniya* [Crisis in Sport and the Psychology of Overcoming Them]. Moscow, Sovetskij sport, 2010, p. 21. (in Russ.)
 12. Shadrikov V.D. *Deyatel'nost i sposobnosti* [Activity and ability]. Moscow, Logos, 1994, 320 p. (in Russ.)
 13. Plutchik Robert. *Emotions and Life: Perspectives From Psychology, Biology, and Evolution*. N.Y., Hardcover, 2003.
 14. *Bolšoj psixologicheskij slovar* [Big Psychological Dictionary], ed. by B.G. Meshcheryakova, V.P. Zinchenko. Prajm-EVROZNAK, 2003, 632 p. (in Russ.)
 15. Kuzmenko G.A. *Texnologiya intellektualnogo razvitiya podrostkov v detsko-yunoshe'skom sporte* [Technology of Intellectual Development of Adolescents in Children's and Youth Sports]. Moscow, Moscow Pedagogical State University, 2017, 460 p. (in Russ.)
 16. Ilin E.P. *Psixologiya sporta* [Psychology of Sports]. Saint-Petersburg: Piter, 2012, 352 p. (in Russ.)
 17. Dashkevich O.V. *Emocional'naya regulyaciya deyatel'nosti v ekstremal'nyh usloviyah* [Emotional Regulation of Activity in Extreme Conditions]: Extended Abstract of ScD Dissertation (Psychology). Moscow, 1985, 36 p. (in Russ.)
 18. Chernikova O.A. *Sopernichestvo, risk, samooblada'nie v sporte* [Rivalry, Risk, Self-Control in Sports]. Moscow, Fizkultura i sport, 1980, 104 p. (in Russ.)

19. Kuzmenko G.A. Osobnosti adaptacii yunyh sportsmenov k stressovym situacijam [Abstract of Features Adapting Young Athletes to Stressful Situations]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* = Physical Culture: Upbringing, Education, Training, 2007, No. 4, pp. 62–67. (in Russ.)
20. Muxina V.S. *Lichnost: mify i realnost: alternativnyj vzglyad, sistemnyj podxod, innovacionnye aspekty* [Personality: Myths and Reality: an Alternative View, a Systematic Approach, Innovative Aspects], 6th ed., ispr. and add. Moscow, National Book Center, 2019, 1159 p. (in Russ.)
21. Kuzmenko G.A. *Razvitie intellektualnyx sposobnostej podrostkov v usloviyax sportivnoj deyatel'nosti: teoretiko-metodologicheskie i organizacionnye predposylki* [Development of Intellectual Abilities of Adolescents in the Conditions of Sports Activity: Theoretical, Methodological and Organizational Prerequisites]. Moscow, Prometej. 2013, 532 p. (in Russ.)
22. Teplov B.M. *Izbrannye trudy v 2 t. T. 1. Psixologiya Muzykalnyx Sposobnostej* [Selected Works in 2 vol. The Psychology of Musical Ability], vol. 1. Moscow, Pedagogika, 1985, (in Russ.)
23. Rodionov A.V., Rodionov V.A. *Psixologiya detsko-yunosheskogo sporta: uchebnik dlya studentov vysshix uchebnyx zavedenij* [Psychology of Youth Sport: a Textbook for Students of Higher Educational Institutions]. Moscow, Fizicheskaya kultura, 2013, 277 p. (in Russ.)
24. Gorbunov G.D. *Psixopedagogika sporta* [Psychopedagogics of Sports]. Moscow, Izdatelstvo Yurajt, 2019, 269 p. (in Russ.)

Кондратьев Андрей Владимирович, соискатель, кафедра теоретических основ физической культуры и спорта, Московский педагогический государственный университет, a.kondrik@mail.ru

Andrey V. Kondratyev, Post-graduate Student, Theoretical Basis of Physical Culture and Sports Department, Moscow Pedagogical State University, a.kondrik@mail.ru

Кузьменко Галина Анатольевна, доктор педагогических наук, доцент, профессор, кафедра теоретических основ физической культуры и спорта, Московский педагогический государственный университет, kuzmenkoga2010@yandex.ru

Galina A. Kuzmenko, ScD in Education, Associate Professor, Professor, Theoretical Basis of Physical Culture and Sports Department, Moscow Pedagogical State University, kuzmenkoga2010@yandex.ru

229

Статья поступила в редакцию 20.08.2021. Принята к публикации 01.09.2021

The paper was submitted 20.08.2021. Accepted for publication 01.09.2021