

УДК 159.9

DOI: 10.28995/2073-6398-2020-2-86-103

## Динамические аспекты соревновательной деятельности в рамках подхода Пьера Жане

Наталия Ю. Федунина<sup>6</sup>

*ЦСТиСК Москомспорта  
Москва, Россия, Natalia\_fedunina@mail.ru*

*Аннотация.* Психологическая готовность к соревновательной деятельности сегодня рассматривается как обязательная составляющая подготовки спортсменов. Атмосфера соревнования отличается жесткими требованиями к точной и своевременной концентрации энергии, к выдержке в случаях ожидания, к умению демонстрировать мастерство в сложной социальной ситуации оценки. В статье предлагается анализ динамических особенностей соревновательной деятельности, которые рассматриваются через призму концепции психической экономии французского психолога Пьера Жане. Обсуждается специфика введенных Жане гипотетических конструкторов, параметров психической энергии – психической силы и психического напряжения, – а также их вклад и влияние на типичные сложности, ошибки и ресурсные стратегии. Представлены возможные способы коррекции нарушений, связанных с психическим напряжением и психической силой, на разных фазах соревновательной деятельности. Методом исследования явилось глубинное интервью, проведенное на выборке 35 профессиональных спортсменов (от кандидата в мастера спорта до заслуженного мастера спорта). В текстах интервью отражены индивидуальные и типические особенности динамической организации предстартовой, соревновательной и фазы последствий.

*Ключевые слова:* Пьер Жане, спорт, соревнования, психологическая подготовка, энергия

*Для цитирования:* Федунина Н.Ю. Динамические аспекты соревновательной деятельности в рамках подхода Пьера Жане // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2020. № 2. С. 86–103. DOI: 10.28995/2073-6398-2020-2-86-103

---

<sup>6</sup> © Федунина Н.Ю., 2020

## Dynamic aspects of competitive activities in the framework of the Pierre Janet approach

Natalia Y. Fedunina

*Center of Sport Technologies,  
Moscow, Russia, Natalia\_fedunina@mail.ru*

*Annotation.* Nowadays the psychological readiness for competitive activity is considered as a mandatory component of training athletes. The competition is characterized by the requirement of accurate and timely concentration of energy, exposing in case of waiting, demonstrating skill in a difficult social situation of assessment. The article offers an analysis of the dynamic features of competitive activity, which are considered through the prism of the concept of mental economy of the French psychologist Pierre Janet. We discuss the specifics of the hypothetical constructs introduced by Jean, the parameters of mental energy – mental strength and mental tension, as well as their contribution and influence on typical difficulties, errors, and resource strategies. Possible ways of correction of disorders related to mental stress and mental strength at different phases of competitive activity are presented. The research method was an in-depth interview conducted on a sample of 35 professional athletes (from candidate master of sports to honored master of sports). The interview texts contain individual and typical features of the dynamic organization of the pre-start, competition, and aftereffect phases.

*Keywords:* Pierre Janet, sport, competitions, psychological training, energy

*For citation:* Fedunina, N.Yu. (2020), “Dynamic aspects of competitive activities in the framework of the Pierre Janet approach”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogy. Education” Series*, no 2, pp. 86-103. DOI: 10.28995/2073-6398-2020-2-86-103

### *Введение*

Французский психолог Пьер Жане (1859-1947) в своей экономической теории психического предложил систему общепсихологического анализа и терапевтического сопровождения, касающуюся динамической организации психической деятельности человека. Взгляд на человека с динамической точки зрения привел Жане к разработке форм диагностики и терапии и лег в основу его теории поведения. Человек, по Жане, – это «экономическое существо», а задачей психолога является помощь человеку в овладении «искусством психической экономии» [Janet 1919].

Соревновательная деятельность в профессиональном спорте

связана с необходимостью демонстрации предельных возможностей в ситуации социальной оценки, сравнения и жесткой конкуренции. Особенностью соревновательной деятельности является ее относительная краткосрочность, высокие требования к уровню реализации действий, а также ментальной прочности, позволяющей показать свой максимум в стрессовых условиях. Эти «экстремальные» характеристики делают динамические аспекты организации деятельности максимально рельефными, позволяя лучше выявить общепсихологические динамические составляющие. Возможность проанализировать деятельность с точки зрения экономической теории может расширить понимание структурных и динамических характеристик деятельности, а также выработать практические рекомендации.

#### *Основные понятия динамической концепции Пьера Жана*

Жане развил концепцию психической энергии на основе осмысления различий между уровнями поведения [Жане 1919]. Он выделил две характеристики психической энергии: силу (общее количество психической энергии человека, проявляющееся в силе, скорости и длительности всех его действий) и напряжение (уровень организации психической энергии, распределение силы и степень ее концентрации в психологической системе). Так, если сила определяет количественные характеристики действия, то напряжение – качественные. Жане отмечал, что часто у субъекта не мало ресурсов, но они плохо организованы [Janet 1919, Janet 1924]. Чем выше психическое напряжение, тем более сложные и высокоуровневые тенденции доступны человеку. Недостаток психического напряжения приводит к тому, что низшие процессы занимают место высших [Ван дер Харт и др. 2006].

В профессиональном спорте все более признается значимость психологической готовности спортсмена, его ментальной прочности, развитых исполнительных функций (кратковременной памяти, когнитивной гибкости, контролю импульсов, коррекции ошибок), навыков саморегуляции и пр., так или иначе отражающих требования к тому, что в концепции Жане описывается в терминах высокого психического напряжения. Можно сказать, что в соревновательной деятельности особенное значение приобретает требование к уровню организации психических и физических ресурсов, а также индивидуальные и межиндивидуальные различия в колебаниях уровня психического напряжения вследствие необходимости действовать в ситуации стресса.

Учет динамических факторов в подготовке спортсменов и профилактике ошибок связан с постижением спортсменами искусства психической экономии (в модели Жане – увеличение дохода,

снижение затрат, ликвидация долгов), что может повысить уровень психической энергии.

### *Цель, метод и процедура исследования*

Целью исследования является описание динамических составляющих соревновательной деятельности.

Выборку составили 35 высококвалифицированных спортсменов: 6 КМС, 21 МС, 7 МСМК и 3 ЗМС. 20 мужчин и 15 женщин от 15 до 35 лет (средний возраст 21,3).

В исследовании использовалось индивидуальное полуструктурированное интервью. Продолжительность интервью составила от 42 до 76 минут (в среднем 58 минут). Записи были расшифрованы. Индивидуальный стиль и лексика сохранены. Опросник КОМПАС [Касаткин и др. 2014] применялся для оценки психологических характеристик, ментальных навыков спортсмена.

В целях анализа данных был разработан кодификатор (42 пункта). В процедуре кодирования приняли участие 2 независимых эксперта. После классификации содержательных составляющих текстов для обработки результатов использовался контент-анализ протоколов в SPSS 15. Кроме того, проводился количественный контент-анализ с помощью программы Content Analyzer v0.52.

### *Результаты и обсуждение*

В спортивной психологии принято выделять несколько фаз соревновательной деятельности: предстартовая, соревновательная и после стартовая (последствие, заминка). Каждая из них обладает своими динамическими особенностями.

В ходе интервью все респонденты, по крайней мере один раз, отмечали различия психологического состояния и спортивной продуктивности в зависимости от фазы спортивной деятельности. Были выделены две группы спортсменов на основании частоты их обращения к теме различий во внутренней структуре соревновательной деятельности. Спортсмены, фокусирующиеся на этой теме (более 3 смысловых фрагментов в интервью), чаще упоминали проблемы усталости ( $p=0,028$ ), однако реже – реакции злости и гнева (на уровне тенденции  $p=0,078$ ), значительно чаще говорили об анализе ошибок как во время самого соревнования ( $p=0,020$ ), так и после его завершения ( $p=0,035$ ), а также часто рассказывали о различных способах саморегуляции ( $p=0,006$ ) и использовании методов визуализации в ходе соревновательной деятельности ( $p=0,033$ ) (критерий Манна-Уитни). Кроме того, и по опроснику КОМПАС [Касаткин и др. 2014] эти спортсмены показали различия по самооценке навыков визуализации ( $p=0,014$ ) и работе в состоянии потока ( $p=0,043$ ) (критерий Манна-Уитни). Можно предположить,

что осмысление структуры соревнования, мета-знания, касающиеся особенностей своего реагирования в ходе соревнования, могут быть сопряжены с переживанием необходимости распределения своих сил, для них характерна аналитическая установка в отношении своего состояния и ресурсов, более активное обращение к механизмам саморегуляции.

Соревнования связаны с изменением энергетического статуса и переструктурированием политики психической экономии. Психологическая готовность к соревнованиям выражается в выходе на пик обоих компонентов психической энергии – психологической силы и психологического напряжения.

### *Фаза начала соревновательной деятельности*

Начало соревновательной деятельности может быть связано с серьезными сложностями и предъявляет особые требования к уровню организации психической деятельности. Соревнования представляют собой стрессовое событие. Более десятка гормонов выделяется во время реакции острого стресса. Эти психофизиологические изменения призваны обеспечить максимально эффективное реагирование в сложной ситуации. Таким образом, ситуация соревнований предполагает адаптацию и извлечение выгоды из ситуации изменения психодинамического равновесия, способность использовать все 17 гормонов стресса, направляя и организуя эти потоки силы. Организация деятельности в условиях такого кардинального изменения требований ситуации и психофизиологического возбуждения предъявляет особые требования к возможностям психического напряжения, определяющего доступный уровень психической иерархии. Недаром именно в этот период явно обозначаются проблемные точки более примитивных уровней в иерархии поведения.

П. Жане разработал иерархию форм поведения. Первые уровни неспецифичны для человека (рефлекторные, перцептивные, социально-персональные и элементарно-интеллектуальные) и не будут рассматриваться здесь, поскольку у спортсменов редко наблюдается столь глубокая регрессия, а также в норме ситуация спортивного стресса не является травматической. Мы сталкиваемся в значительной степени с актуализацией проблемных точек срединных уровней – утверждающих и рефлексивных верований – и уплощением на высших уровнях организации поведения.

Стадия утверждающих верований – первая в срединном блоке тенденций – отличается своей опорой на чувство, эмоциональный фон, не проверенное разумом убеждение, которое с трудом поддается коррекции, но может кардинальным образом преобразовываться при изменении эмоционального фона [Janet 1928, Janet 1932].

Особенностью данной стадии является придание внутренним состояниям статуса реальности. Как образно формулируют сторонники практики осознанности, мышление, чувства, эмоции – хорошие помощники, но плохие хозяева. Типичные соревновательные страхи: «я проиграю», «противник сильнее меня», «если я неудачно начал, все бесполезно» – проживаются как факт реальности, а не тревожная мысль. Обретая статус реальности и обладая высокой эмоциональной заряженностью, эти мысли заполняют все внутреннее пространство «я», приводя к демотивации, росту ошибок, снижению эмоционального фона и другим негативным последствиям. Задача спортсмена даже не в том, чтобы остановить или контролировать мысли, а в том, чтобы научиться мудрому отношению к мыслям, осознанности в отношении мысли, возможности знать о ней, не идентифицируясь с ней и не сводя к ней всю свою актуальную реальность. Предлагается целый ряд приемов, направленных на разотождествление, формирование мета-позиции, символизацию состояния, преодоление изоляции мысли, восстановление контакта с реальностью, в частности, телесной и пр.

Проблемные точки, обнажающиеся дефицитарность стадии рефлексивных верований, проявляются, прежде всего, в сомнениях, трудностях принятия решения, колебаниях, хаотичной смене стратегий, замыкании мысли на себе, неспособности услышать тренера или товарища по команде и других ошибках, затрагивающих, прежде всего, процессы принятия решения и восприимчивость к сложности диалогической организации коммуникации.

Недостаточность психической энергии на старте, как правило, обнаруживается в двух распространенных состояниях – психофизиологического перевозбуждения и психофизиологического спада, – отражающих «ошибки» экономической политики. Большинство спортсменов говорит, что сложности наблюдаются, прежде всего, в эту фазу. *«Страшно прыгать в воду первые несколько секунд, а потом уже нормально все идет»* (Респондент К.). *«В основном ошибки накрывают в начале дистанции», «была первая игра, я больше всего переживала, потому что самое страшное – начать», «и опять получилось, что первую половину я провалил, а вторую половину собрался уже с мыслями и начал выравнивать ситуацию»* (Респондент Т.).

Одной из наиболее частых энергетических проблем является резкий скачок психологической силы в сочетании с падением психического напряжения. Многие спортсмены стараются «сбросить» излишки возбуждения через повышенную активность накануне соревнования, ограничение сна, попытки достичь состояния усталости и безразличия. Как отмечает респондент Е., *«часто бывает, что когда просыпаешься разбитый и уставший, когда никаких нет надежд на то, что ты выиграешь, то ты выигрываешь именно тогда»*.

Помимо этого бывают и ситуации спада психической силы, когда спортсмены ищут способы ее подъема: *«Бывает, что после работы, после учебы весь уставший, не можешь ничего делать. Но ты понимаешь, что тебе надо стрелять, надо соревнования выигрывать. И ты стараешься это состояние убрать или сам, или друг, тренер, с которым хорошо общаешься, который тебя поддержит, поможет избавиться, развеселят, там, добавят каких-то эмоций»* (Респондент В.). Недостаток психического возбуждения может притуплять чувства и возможности спортсмена: *«Бывает, что ты чувствуешь себя уже хорошо, комфортно, поэтому уже не так цепко, может быть, играешь, не ищешь варианты»* (Респондент А.).

Снижение энергетического потенциала может начинаться за несколько дней до старта. Респондент М. приводит такой пример: *«Например, ты готовишься к какому-то матчу. И типа за день – за два тебе становится вообще все равно. И начинаешь более расхлябанно ко всему относиться: «А, и так сойдет». И из этого вытекают потом технические ошибки. Так делать нельзя. Нужно расслабляться после матча». И напротив, случается излишнее повышение психофизиологического возбуждения на предсоревновательной фазе. «Некоторые заранее переживают, за несколько дней, уже в этот период начинают гореть: думают, с кем я буду бороться, сколько у меня там человек будет и так далее...»* (Респондент В.).

Связанные с соревнованием динамические изменения психической организации описываются спортсменами в терминах мандража, волнения. Это одна из основных категорий в интервью. Слова «волнение», «мандраж» занимают 18 ранговую строчку по количеству повторений в корпусе текстов (69 повторов). Причем интересно, что мужчины гораздо чаще используют слово «волнение» (9 ранговая строчка, 42 повтора), тогда как у женщин оно оказалось менее распространенным (44 ранговая строчка, 27 повторов). *«Когда начинаю фехтовать, уже понимаю, что адреналин есть, и нервничаю. С таким же спокойным лицом хожу, и не скажешь, что нервничаю, а внутри все дерет прям. Я помню, когда первый раз поехал на соревнования, я настолько волновался, что не мог даже пистолет поднять. У меня руку просто трясло»* (Респондент А.). *«В основном, я думаю, ошибки происходят из-за волнения. То есть человек становится более растерянным и все действия, которые он знал, как выполнять, ну, либо делает в другом порядке, либо просто делает их не с таким успехом как обычно»* (Респондент С.).

Зачастую волнение приводит к появлению физиологических реакций таких, как «ватные ноги», повышение ЧСС, изменения температуры. *«Начинаешь как-то волноваться, температура сразу повышается»* (Респондент С.). Респонденты, отмечавшие появление физиологических реакций, имели значимо более низкие пока-

затели по шкале совладания с неприятными мыслями и эмоциями (КОМПАС) ( $p=0,049$ ) (критерий Манна-Уитни). Кроме того, они гораздо чаще обсуждали проблему волнения и ошибок, с ним связанных ( $p=0,006$ ), а также затрагивали проблему средств саморегуляции ( $p=0,054$ , на уровне тенденции).

Помимо изменений физиологического состояния, волнение приводит к модификации ориентации (результат/спортивное действие) ритмических характеристик спортивных действий: *«когда мандраж берет, начинаешь думать не как сделать выстрел, а как побыстрее закрыть и убежать»* (Респондент Д.), *«если боишься, начинаешь торопиться, начинаешь нервничать»* (Респондент К.), *«Вот, ты нервничаешь, и ты в другом темпе совсем работаешь, не в своем»* (Респондент А.). В целом 24 респондента из 35 в ходе интервью обращались к теме изменения ритма вследствие волнения, рассматривали варьирование ритма как тактическую хитрость с целью воздействия на соперника, «навязывания» ему своего ритма, а также говорили о способах ритмизации своей деятельности как средстве саморегуляции и пр. С вхождением в свой ритм респонденты связывали и возможность преодоления волнения: *«Если это волнение у тебя, значит, ничего еще не в работе, то ты нервничаешь, не настроился на работу, свой ритм. Как бы это не ты, по сути, работаешь»* (Респондент Т.).

Поддержание ритмической организации спортивной деятельности является одним из основных факторов сохранения оптимума состояния спортивной формы на протяжении всего соревнования. В то же время, изменение ритма приводится спортсменами в качестве одной из значимых тактических ошибок. Такого рода ошибки могут быть следствием желания «нагнать» не только время или точность, но и вернуть оптимальное состояние: *«иногда ориентиры стремятся ошибку отыграть в дальнейшем ногами, стараются быстрее бежать, быстрее вернуться к своему безошибочному состоянию»* (Респондент О.). Однако зачастую подобная попытка восстановить оптимальное состояние оказывается контр-продуктивной: *«Хочешь попробовать сэкономить время, идешь на риск и делаешь еще большую ошибку»* (Респондент К.). *«Ты больше силы тратишь, и у тебя до финиша не будет столько сил доплыть, потому что ты устал»* (Респондент Б.).

Следствием изменения ритмической организации деятельности являются микроизменения в структуре спортивного действия, необоснованный риск. *«Мне кажется, что я очень медленно делаю, что мне надо быстрее. Я себя загоняю в такие рамки, из которых очень тяжело потом выйти. Начинаю себе что-то в голове накручивать, что надо быстрее, быстрее, что я медленная и что мне надо рисковать, и я рискую, и все...»*. Но изменение ритма может также

использоваться как стратегия воздействия на соперников, способ навязать свою игру, свой ритм. *«Когда соперник уже попал под твой темп соперника, это он начинает ошибаться, чувствует давление и теряется»* (Респондент К.).

Волнение запускает накопление ошибок «волнуюсь, начинаю нервничать, допускаю ошибку и практически сразу всегда вторую» (Респондент А.). Перефразируя В.М. Аллахвердова с его понятием неосознанного негативного выбора, «ошибка порождается не помехами, а логикой работы» психического. То, что спортсмен в других условиях считает ошибкой, является закономерным в логике структурно-динамической организации предсоревновательного процесса [Аллахвердов 1993, Аллахвердов 2010].

Другой распространенной динамической ошибкой является несвоевременный переход с предсоревновательной в активную фазу действия: слишком быстрый или слишком медленный. Это так называемые случаи «перегорания» в предсоревновательную фазу и последующий резкий спад, реакцию истощения. *«Ошибка бывает, когда перегораю часто перед стартом, когда спринтерские гонки, стоишь с соперницами, представляешь эту гонку, и когда все прокрутила, а во время старта уже не смогла сделать то, о чем подумала, и тренер тоже говорит «перегорела, пробежала до того, как стартанула»* (Респондент Е.). В ряде видов спорта необходим точечный пик активации (тяжелая атлетика, некоторые виды легкой атлетики, где все решается в ходе краткосрочных выходов). *«Можно ошибиться на старте в плане реакции, то есть можно уйти раньше и дисквалифицироваться. Или наоборот, засидеться»* (Респондент К.). *«Финал, я поспала, вышла какая-то вялая, смотрю, что все делают. Поняла, что старт я проворонила. И оказываюсь 8-я, на 3 секунды хуже предварительного заплыва»* (Респондент Е.).

Обобщим в таблице динамические проблемы предсоревновательной фазы (см. табл. 1) (отметим также, что ряд трудностей, например, связанных с негативными мыслями, проявляется и на других фазах соревновательной деятельности и не является специфичными для данной стадии).

### *Срединная фаза осуществления деятельности*

Экономическая политика соревновательной деятельности требует выхода на высокий уровень психической силы и напряжения и поддержания этого уровня в течение всего соревнования, что позволяет не только использовать высокоуровневые психические процессы и минимизировать издержки, но и гибко регулировать необходимый уровень сложности в зависимости от ситуации, что очень значимо, учитывая неоднородность соревновательного процесса во многих видах спорта, чередование активных и пассивных

Таблица 1

Нарушения динамической организации и способы их коррекции на предсоревновательной фазе

Проблема	Функция поведения	Ошибка	Приемы и способы регуляции динамической организации
Соревнование как стресс (факторы неопределенности, социальной оценки, ответственности и пр.). Недостаточная психологическая готовность к соревнованиям.	Отражение себя от сложных переживаний	Избегание мыслей и действий о предстоящих соревнованиях	1. сделать привычным. а) тренировки с максимальным приближением к соревновательным процедурам (как предпримьерные показы в костюмах) б) ментальное привыкание с помощью средств визуализации, планирования и пр. 2. планирование рутины а) на уровне действий накануне и в день соревнований (в частности, типы разминки в разные фазы) б) мыслей (как, о чем и когда спортсмен будет думать) 3. контролируй контролируемое. Повышение возможностей целевого, а не пологого поведения.
Резкое повышение или падение уровня психофизического возбуждения	Подготовка к максимально эффективной реакции на ситуативный стресс / Выход из угрожающей ситуации	«сбросить» излишки возбуждения через повышенную активность накануне соревнования, ограничение сна, достичь состояния усталости и безразличия. Попытки поднять уровень возбуждения через еду, вовлечения в конфликт и пр.	- дыхательные упражнения (с длинным выдохом, с концентрацией внимания на дыхании, сканированием тела и пр.) - нервно-мышечная релаксация (снижение напряженности через первоначальное усиление напряжения) - поиск поддержки (какая поддержка важна конкретному спортсмену) - ментализация своего состояния, знание и возможность входить в свое оптимальное состояние
«Перегорание», несвоевременный переход с предсоревновательной на соревновательную фазу.	Стремление обрести контроль над неопределенным будущим событием	Нарушение направления ориентации на будущее или прошлое, выпадение из настоящего.	- четкая структура рутины - знание своих точек входа, триггеров негативного состояния - использование «якорей» ориентации на настоящее (дыхание, само-инструкции) - пребывание в настоящем, в бою, в диалоге с соперником, возможность «услышать» его, заметить.
Негативные мысли и страх проигрыша и пр.	Попытка подготовиться к возможным последствиям	Мы теряемся в мыслях, их подгоняет страх. Они проявляются как оценка, критика, торьма.	Осознанность в отношении мысли означает знать о ней, но не идентифицироваться с ней. 2 этапа: 1) обозначить, назвать мысль («я проигрываю» - про реальность, заполняющую все внутреннее пространство. «Мне пришла в голову тревожная мысль» - описание одной из мыслей с мета-позиции. 2) преключение внимания с мысли на тело, дыхание, другую мысль.

фаз, разных по времени периодов ожидания. *«Бывают такие ситуации в ориентировании, когда нужно сменить скорость. Как на Формуле 1, когда у тебя сильный вираж, тебе надо сбросить, а когда прямая – быстрее. Постоянно давить, очень быстро передвигаться в ориентировании тоже нельзя»* (Респондент А.). Респондент А. так комментирует свою неудачу: *«Вышел из квалификации с лучшим результатом. У меня было много времени перед финалом. Уже и отдохнул, и расслабился, и снова размялся. А потом не получилось собраться». «На второй стрельбе не смог собраться из-за куража, вовремя не понял, что пора собраться, поздно понял, что что-то не так»* (Респондент С.).

Важно не только хорошо и правильно начать, но и удержать оптимум психологической готовности на протяжении всей соревновательной деятельности, учитывая ее ритм и сложности. В видах спорта с многоэтапными состязаниями становится очевидной необходимость тонкой политики, гибкой организации психической силы с психологической подводкой к выходу на поединок, восстановлением сил между схватками, концентрацией перед следующей схваткой или выступлением. *«Ты сидишь в зале, ждешь своей борьбы. Напряжение, там нога трясется или что. Соревнование же не быстро проходит, а очень долго, соответственно, и уже ближе к концу, когда наступает моя весовая категория, ты уже весь такой на взводе. И когда уже начинается борьба, понимаешь, что это неизбежно, все равно борьба будет, пытаешься себя настроить»* (Респондент Е.).

В видах спорта с длительным соревновательным процессом играет особую роль механизм усталости. По Жане, чувство усталости является механизмом регуляции действия, сигнализирующим о необходимости отдыха. Этот механизм может проявляться как в контексте соревнования, так и относиться к спортивной деятельности в целом. Респондент М. так говорит об этом: *«3 года не могу приблизиться к своим лучшим результатам. Может, устал, перегрузка. Когда тренируешься хорошо, надо и отдыхать хорошо. А у меня большая нагрузка, и не успеваю восстановиться. Если травма несильная, я не сбавляю нагрузку»*.

В рамках соревновательной деятельности спортивное действие характеризуется возможностью такой тактической организации, которая позволяет как можно дольше удерживать оптимум действия без снижения его характеристик. *«От усталости никуда не денешься. Как взбодриться во время длинной дистанции, в конце уже, возможно только заставляя себя. Бывает, во время дистанции выхожу на дорогу, вроде бегу, понимаю, что надо бежать еще быстрее, но не могу заставить себя это сделать. Хочется, но не могу»* (Респондент Т.). Ситуация усталости требует реорганизации

динамической структуры спортивной деятельности, планирования энергетической составляющей в условиях ограниченных ресурсов, актуализации латентных ресурсов. Как отмечает Респондент А., *«можно слишком быстро начать и потом устать. Просто сил у нас мало, мы рано умираем и не можем доехать»*.

Помимо предстартового планирования, распределения сил спортсмены отмечали и другие средства преодоления состояния усталости: самоинструкции, повышение концентрации, поддержание ритма и пр. Таким образом, в ситуации снижения физической и психической энергии вследствие утомления основным способом поддержания качества деятельности является повышение психического напряжения, снижение лишних степеней свободы за счет активизации высокоуровневых психических процессов. Респондент К. так описывает это явление: *«Когда проходит половина, все устали, ты устал, ты понимаешь, что тебе нужно одержать победу. Полностью концентрируешь все оставшиеся силы в себе и забираешь оставшиеся бои»*. Следовательно, снижение физических и психических сил может быть компенсировано повышением психического напряжения, уровня организации спортивной деятельности за счет привлечения дополнительных высокоуровневых средств, связанных с регуляцией собственной деятельности. Например, «концентрация» способствует собиранию сил и отсеиванию лишнего, максимальному сосредоточению на работе, снижению отвлечения на внешние и внутренние дистракторы.

Другим фактором подкрепления собственной деятельности является внимание к поддержанию его ритмической организации: внешних и внутренних средств ритмизации бега, выстрелов, гребков и пр. *«Часто бывает, что я пропускаю, чтобы ритм восстановить. Бывает, пропускаешь, а потом как снежный ком. Поэтому если это начинаешь, я пропускаю осознанно, чтобы восстановить ритм»* (Респондент М.).

### *Влияние препятствий на динамическую организацию соревновательной деятельности*

Технические ошибки являются еще одним фактором, вносящим изменения в динамическую организацию соревновательной деятельности. Эти аспекты связаны с реакцией на препятствие, фрустрацию, неудачу. Они могут иметь разное воздействие на динамическую организацию соревновательной деятельности: от обращения к наиболее высокоуровневым психическим процессам (и как следствие - повышение концентрации на работе) до демотивации и прерывания деятельности, общего спада психической силы и/или напряжения.

Неудача может сопровождаться чувствами расстройства, доса-

ды, недоумения. Эти «регуляторы действия» [Janet 1929] «говорят» о невозможности достижения цели, сигнализируя о необходимости снизить затраты на невыгодную деятельность: *«Обидно очень. Расстраиваюсь. В любом случае ты настраиваешься на борьбу, но где-то там внизу организм уже не хочет бороться, хотя ты сам даже не понимаешь. Ты хочешь выиграть, а организм уже не хочет бороться»*. С другой стороны, чувства могут не только снижать, но и повышать активизацию деятельности. В частности, респонденты отмечают, что на фоне злости они начинают действовать более эффективно. Респондент В.: *«приливает адреналин, потому что надо догонять, надо возвращать этот отрыв, как-то реабилитироваться, поэтому обычно наоборот, начинает адреналин лопатить и двигает вперед»*. Спортивная злость может помочь максимально сосредоточиться на совершаемом действии, идти вперед, не обращая внимания на внешние и внутренние дистракторы, концентрировать силу и чувствовать себя более уверенным.

Демотивация, выход из деятельности, преждевременное завершение действия, сопровождающееся снижением уровня психической энергии, является достаточно распространенным следствием ошибки. *«У меня такое было, что я загонял себя и мне становилось все равно, я выходил на бой, и мне опять же было все равно. Попали в меня – ну, ладно, попал я – ну, ок. Хотелось сняться с соревнований, но надо все довести до конца»* (Респондент М.). *«Когда я понимаю, что я ушел не туда, часто такое бывает, что я теряю мотивацию. Я бегу, все происходит отлично, вдруг ошибка, нужно до конца работать, а я сам себе говорю «нет», немножко сдаю»* (Респондент К.). Как правило, демотивация происходит на фоне разочарования, расстройства, грусти – регуляторов действия, направленных на прерывание неудачного поведения, выхода из неприятной ситуации.

Снижение психического напряжения проявляется в сложности принятия решений, гибкой адаптации, снижении точности реагирования на изменяющиеся требования ситуации, нарушении направленности деятельности на актуальную в настоящий момент работу. Ошибка, препятствие во время соревнований может стать причиной того, что все внимание спортсмена приковывается к тому, что уже стало прошлым – ошибке, ее причинам, ее анализу или будущему ущербу от ошибки. *«Ты бежишь, вроде становится легче ориентироваться, и тут ты вспоминаешь ошибку, какие-то неприятные, негативные эмоции, и эти мысли начинают перекрывать твое текущее состояние. Опять начинаешь ошибаться, думаешь «блин, зачем я начал об этом думать»* (Респондент А.).

Удержание фокуса внимания на настоящем является одной из центральных стратегий совладания с ошибкой. *«Ошибка совершена? Совершена. Я обратно отмотать уже не смогу,*

*исправить это уже не смогу, но у меня есть еще определенная часть движений, которые я должна сделать до конца. Многолетний опыт выступлений позволяет мне не обращать внимания на ошибки»* (Респондент М.). С возможностью гибкого переключения, «не заикливания», пребывания в настоящем связывается и значимая для респондентов категория опыта: *«Уже нет такого, что весь матч проиграла, проиграв одно упражнение. Думаешь о следующем упражнении, об этом забываешь. На ошибки я научилась, мне кажется, реагировать. Я уже не тяну их за собой весь матч»* (Респондент Л.).

Завершение соревновательной деятельности может вызывать дополнительные трудности, когда *«медаль уже в кармане»* или есть *«последний шанс использовать свою возможность»*. *«На финале, особенно на последних метрах, техника ломается. В начале не бывает практически, потому что еще думаешь о дистанции, сконцентрировался, думаешь, как ее проплыть, проплываешь, вроде, по технике все нормально. А когда уже финиш, мандраж наступает»* (Респондент А.).

#### *Фаза завершения, или последействия*

Последняя фаза – последействия – характеризует то, как психически спортсмен способен завершить соревнование, какой опыт он способен из него извлечь. Действие, по Жане, завершается либо реакцией триумфа, либо чувством поражения. *«Я сильно расстраиваюсь и сильно радуюсь. Могу быть очень рада и очень расстроена. Если это финал, то надолго. если это был очень важный старт, и мы там все, то... ну, может, месяц порасстраиваюсь»* (Респондент Н.). Значительная доля психологических нарушений, с точки зрения Жане, связана с неспособностью завершить действие. Применительно к спортивной деятельности это те случаи, когда ошибка, объективная или субъективная неудача, становится провалом, психологической травмой, которая может привести к депрессии и уходу из спорта. Спортсмен оказывается в ловушке ситуации, где он оказался не на высоте, что приводит к истощению и депрессии [Janet 1919, Janet 1928; Ван Дер Харт и др. 1993]. Спортсменка Т. (16 лет) так описывает свою неудачу: *«Я заняла второе место на России, но мастера не выполнила. Я полная неудачница! У меня никогда ничего не получится»*.

В большинстве своем высококвалифицированные спортсмены демонстрируют развитые способы завершения неудачного старта. Продуктивность самоинструкции на фазе последействия связана с сочувственной, поддерживающей установкой в отношении себя самого. Респондент А. отмечает: *«После соревнования говорю себе, что в следующий раз получится лучше, ты ее исправишь, постарайся»*.

*ешься меньше допускать».* Такое самоотношение и самоинструкция позволяет поддерживать широкую временную перспективу, что вносит вклад в формирование мотивации. *«Ну, так получилось. Но это мне помогло настроиться на следующий год, чтобы потом выиграть все турниры подряд, не было такого, что опустил ручки и все. Наоборот, это меня стимулирует постоянно»* (Респондент Л.). С чувством широкой жизненной перспективы связано и снижение негативных переживаний в случае спортивной неудачи: *«У меня нет такой уж обиды. Просто приходит понимание, что это не вся жизнь. Ну, проигрыши, они бывают, они учат тому, что нужно сделать что-то лучше, где-то отработать что-то, тренироваться больше»* (Респондент П.). И напротив, самокритика и самокопание связаны с когнитивными и эмоциональными формами реагирования. Сюда относятся руминации, многократное прокручивание сожаления о допущенной ошибке или принятом спортивном решении, «разворачивание» возможных картин идеального действия, сильные эмоциональные переживания и пр. *«Я думаю: «ну, вот зачем я это сделала? если бы я это не сделала, я бы не проиграла»* (Респондент М.). *«Сначала было очень плохо. Думал «как так, как я мог проиграть?»». Девочка подошла наушники взять, так ударила меня легко, так посмотрел на нее, она испугалась»* (Респондент К.).

С возможностью коррекции ошибок и извлечением опыта из ситуации поражения респондентами связываются и процессы анализа в противовес руминации. *«После соревнований я в блокноте записываю ошибки, записываю все лучшее, сопоставляю. Но и не заикливаюсь. Когда заикливаешься, делаешь еще хуже»* (Респондент С.). Эти процессы непосредственно связаны, в частности, с развитием исполнительных функций, а именно, коррекцией ошибок (насколько спортсмен может использовать обратную связь), когнитивной гибкостью (насколько спортсмен может быстро и эффективно переключаться между программами поведения, разными задачами, удерживая цель), контролем импульсов (возможностью не подменять высокоуровневые действия низкоуровневыми, такими, как формы эмоционального и поведенческого реагирования; ждать и сдерживать свои побуждения в соответствии с дальними целями).

И в то же время спортсмены говорят о том, что им необходимо время на переживание как в случае победы, так и в случае поражения. Так, неудачное выступление сопряжено с чувствами неуспеха, досады, расстройтва. Ведь цель не была достигнута, мечты оказались нереализованными. Респондент Н. говорит, что ему после поражения требуется время внутренне прожить эти чувства, пройти путь от демотивации и отказа от деятельности до принятия и разотождествления с ситуацией неудачи: *«Надо заканчивать с этим видом спорта» - ну, это обычно после каждого неудачного старта бы-*

*вает такая мысль. День могу потом подумать, пожить с ней, чтобы она осела внутри, какой ты никчемный. Потихоньку она уходит вниз, и все, и ты о ней забываешь. А потом уже вспоминаешь уже в виде шутки. Можешь пережить ее, почувствовать всем телом, что вот, сегодня да» (Респондент С.).* Путь переживания, возможность перенести чувство собственного несовершенства, уязвимости помогает интегрировать переживание в историю своей жизни, не изолировать, а переработать аффект: *«Лучше даже, когда ты расстраиваешься, поплачешь немножко, поругаешь себя, а когда получается, что у тебя ничего не получилось, результат хуже некуда – ты «ну, ладно», и пошел. Это знак уже очень тревожный» (Респондент Л.).*

Возможность обращения за помощью, совместная работа с тренером, поддержка близких и товарищей по команде и собственные средства саморегуляции в большинстве случаев позволяют спортсменам успешно завершить соревновательную деятельность, пережить как чувство победы, так и поражения. Как в стихотворении Б.Л. Пастернака, «Но поражения от победы // Ты сам не должен отличать» или у Р. Киплинга «И будешь тверд в удаче и в несчастье, // Которым в сущности цена одна». В таком случае эта последняя фаза деятельности сопровождается чувством реальности, полноты, завершенности и может способствовать укреплению мотивации и достижению более высокого уровня работы психического, а как следствие – и другого уровня спортивной деятельности. Невозможность же адекватного завершения соревновательной деятельности приводит к появлению «долгов», истощающих имеющиеся ресурсы и отвлекающих внимание и смыслы от актуальных задач на ситуацию прошлого.

### *Заключение*

Успешность осуществления соревновательной деятельности во многом зависит от особенностей ее динамической организации, от «правильного ведения хозяйства». Особенностью соревновательной деятельности является требование к удержанию наивысшего уровня психической организации в течение достаточно длительного периода соревнований. Свидетельства респондентов, являющихся высококвалифицированными спортсменами, говорят о трудностях, с которыми сталкиваются спортсмены на разных фазах соревновательной деятельности, насколько сложно бывает справляться с резким скачком психофизиологического возбуждения, какие могут быть способы подъема психического напряжения в этот период, как трудно бывает распределять силы и планировать свою деятельность на протяжении соревнования и пр. Успешность осуществления соревновательной деятельности непосредственно связана с психологическими процессами с целью гибкой органи-

зации собственной деятельности на разных ее этапах: процессами планирования, саморегуляции, подготовки на предсоревновательной фазе, распределения сил, ритмической организации и регуляции фаз максимального уровня психической энергии на соревновательной стадии, а также процессами завершения деятельности и извлечения опыта на третьей стадии соревновательной деятельности.

### *Благодарности*

Мы благодарим Коробейникову Е.Ю., проводившую интервью, а также экспертов и спортсменов, принявших участие в исследовании.

### *Acknowledgements*

I would like to thank Ekaterina Korobeynikova, who conducted the interview, as well as the experts and athletes who took part in the study.

### *Литература*

Аллахвердов 1993 – *Аллахвердов В.М.* Опыт теоретической психологии (в жанре научной революции). СПб.: Печатный двор, 1993. 325 с.

Аллахвердов 2010 – *Аллахвердов В.М.* Зачем нужно сознание, или почему мы делаем ошибки? // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы. Сборник материалов конференции / Под ред. В.А. Барабанщикова. М.: ИП РАН, 2010. 887 с.

Ван дер Харт и др. 2013 – *Ван дер Харт О., Нейенхюс Э.Р.С., Стил К.* Призраки прошлого: Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы. М.: Когито, 2013. 495 с.

Касаткин и др. 2014 – *Касаткин В.Н., Ахмерова К.Ш., Грушко А.И.* Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов // Спортивный психолог. 2014. № 2(33). С. 11–17.

Janet 1919 – *Janet P.* Les méditations psychologiques. Vol. 1–3. Paris: F. Alcan, 1919. 526 p.

Janet 1924 – *Janet P.* La médecine psychologique. Paris: Flammarion, 1924. 288 p.

Janet 1928 – *Janet P.* De l'angoisse à l'extase. Étude sur les croyance et les sentiments. Un délire religieux. La croyance. Vol. 2. Paris: Alcan, 1928. 526 p.

Janet 1929 – *Janet P.* L'évolution psychologique de la personnalité. Paris: Chahine, 1929. 581 p.

Janet 1932 – *Janet P.* La force et la faiblesse psychologiques. Paris: Maloine, 1932. 326 p.

### *References*

Allakhverdov, V.M. (1993), *Opyt teoreticheskoi psikhologii (v zhanre nauchnoi revolyutsii)* [Experience of theoretical psychology (in the genre of scientific revolution)], Pech. Dvor, Saint Petersburg, Russia, 325 p.

Allakhverdov, V.M. (2010), "Why do we need consciousness, or why do we make

mistakes?”, in Barabanshikov, V.A. (ed.), *Eksperimental'naya psikhologiya v Rossii: traditsii i perspektivy*, [Experimental psychology in Russia: traditions and perspectives], IP RAN, Moscow, Russia. 887 p.

Janet, P. (1919), *Les méditations psychologiques*, vol. 1–3, F. Alcan, Paris, France.

Janet, P. (1924), *La médecine psychologique*, Flammarion, Paris, France, 288 p.

Janet, P. (1928), *De l'angoisse à l'extase. Étude sur les croyances et les sentiments. Un délire religieux. La croyance*, vol. 2, Alcan, Paris, France, 526 p.

Janet, P. (1929), *L'évolution psychologique de la personnalité*, Chahine, Paris, France, 581 p.

Janet, P. (1932), *La force et la faiblesse psychologiques*, Maloine, Paris, France, 326 p.

Kasatkin, V.N., Akhmerova, K.Sh. and Grushko, A.I. (2014), “Two-level examination of mental fitness of athletes”, *Sportivnyi psikholog*, no. 2(33), p. 11–17.

Van der Hart, O., Nijenhuis, E.R.S. and Stil, K. (2013), *Prizraki proshlogo: Strukturnaya dissotsiatsiya i terapiya posledstviy khronicheskoi psikhicheskoi travmy* [The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization], Kogito, Moscow, Russia. 495 p.

#### *Информация об авторе*

*Наталья Ю. Федунина*, кандидат психологических наук, Центр спортивных технологий и подготовки спортивных команд Москомспорта, Москва, Россия; 129272, Россия, Москва, ул. Советской Армии, 6; [Natalia\\_fedunina@mail.ru](mailto:Natalia_fedunina@mail.ru)

#### *Information about the author*

*Natalia Yu. Fedunina*, Cand. of Sci. (Psychology), Center for sports technologies and training of sports teams of Moskomsport, Moscow, Russia; bld. 6, Sovetskaya Armii str., Moscow, Russia, 129272; [Natalia\\_fedunina@mail.ru](mailto:Natalia_fedunina@mail.ru)