

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



**Бакуняева Дарья Сергеевна**, медицинский психолог Федерального научно-клинического центра ФМБА России, Ореховый бульвар, д. 28, Москва, Россия, 115682; аспирант Института психологии РАН, ул. Ярославская, д. 13, Москва, Россия, 129366, e-mail: dbakunyaeva@gmail.com

### АННОТАЦИЯ

Рассмотрены факторы профессиональной успешности спортсменов высших достижений. Показано, что психологические факторы значимы для профессиональной успешности спортсменов только при условии отсутствия у профессионалов спортивной травмы. Представлена структурная модель влияния различных факторов на успешность спортсменов, отражающая сжатую модель профессионализации в спорте.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, спортсмен, смысложизненные ориентации, индивидуально-типологические особенности, профессиональная успешность.

### ВВЕДЕНИЕ

Спорт высших достижений как особый вид профессиональной деятельности значительно отличается от остальных профессий в первую очередь сжатой моделью профессионализации, которая предполагает раннюю специализацию, кульминацию и завершение карьеры. Само по себе нахождение спортсмена в зоне максимальных физических и психических нагрузок — одно из существенных требований к нему как к субъекту труда. Достижение спортсменом-профессионалом «акме» предполагает чёткое соподчинение своих жизненных и профессиональных планов, непрерывное самосовершенствование, профессиональную зрелость, которая в данной профессиональной группе не совпадает со зрелостью возрастной.

Поскольку сама по себе профессиональная успешность спортсмена высших достижений — требование не только профессии, но и социума, что предполагает повышение личной и социальной ответственности профессионала, исследование психологических факторов-предикторов спортивной успешности особенно актуально. Изучению этого вопроса посвящено множество научных работ. Одни из них посвящены индивидуально-типологическим особенностям и особенностям нервной системы спортсменов, необходимым для достижения ими пика мастерства [5, 6, 7], другие — профессионально важным качествам спортсменов [4, 5], третьи — изучению их ценностно-смысловой сферы [3, 9].

Между тем влияние психологических факторов на успешность спортсмена-профессионала рассматривалось в контексте субъектно-деятельностного подхода — вне контекста возможной их взаимосвязи, что, на наш взгляд, является некоторым упущением. В этой связи считаем необходимым рассмотрение различных факторов (психологических и непсихологических) профессиональной успешности спортсменов высших достижений в рамках системного подхода. Нами было выдвинуто предположение, что исследуемые факторы оказывают влияние на профессиональную успешность как изолировано, так и в возможной взаимосвязи друг с другом, как непосредственно, так и опосредованно.

## МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения смысложизненных ориентаций использовался опросник «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева [9], индивидуально-типологических особенностей — «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик [10]. Для изучения мотивов выбора спортивной карьеры и профессиональных планов использовался метод интервью. Для получения объективных данных о спортивных травмах использовались объективные анамнестические сведения. Статистическая обработка данных проводилась с использованием компьютерных программ «MS Office Excel», «STATISTICA». В исследовании приняли участие 500 спортсменов обоего пола, в возрасте от 15 до 39 лет, которые представляли летние олимпийские виды спорта и входили в национальные сборные России. Объективными критериями профессиональной успешности являлись: спортивный разряд, результаты выступлений на крупнейших международных и российских соревнованиях, наличие установленных рекордов.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Под психологическими факторами профессиональной успешности спортсменов в контексте данного экспериментального исследования мы понимаем индивидуально-типологические особенности и смысложизненные ориентации. В опубликованных нами ранее результатах было показано, что у высокоуспешных спортсменов отмечаются преимущественно гипертимный (сильный) тип поведения и более высоко расположенный профиль смысложизненных ориентаций [2].

Нам представляется интересным вопрос о взаимосвязи смысложизненных ориентаций и индивидуально-типологических особенностей спортсменов в контексте их профессиональной успешности. Согласно результатам корреляционного анализа (рис. 1), нами были выявлены значимые положительные взаимосвязи смысложизненных ориентаций с экстраверсией, спонтанностью и ригидностью ( $p < 0,05$ ). Значимые отрицательные взаимосвязи были выявлены между тревожностью и смысложизненными ориентациями «локус контроля-Я», «локус контроля жизни» и «общая осмысленность жизни»; интроверсией и смысложизненными ориентациями «процесс жизни», «результативность жизни», «общая осмысленность жизни» ( $p < 0,05$ ). То есть гипертимный («сильный») тип поведения взаимосвязан с большей выраженностью смысложизненных ориентаций, и такой характер взаимосвязей отмечается у более успешных спортсменов, в то время как гипотимный («слабый») тип поведения — с меньшей их выраженностью и, соответственно, отмечается у спортсменов с меньшей профессиональной успешностью.

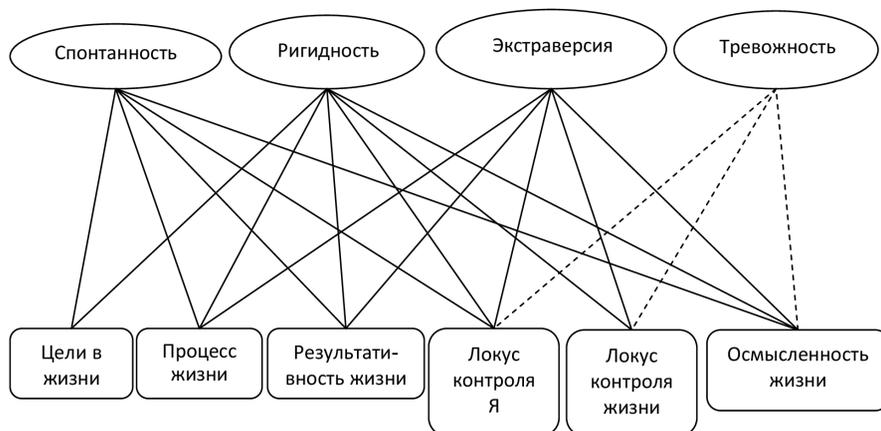


Рис. 1. Корреляционная плеяда, отражающая значимые взаимосвязи смысложизненных ориентаций и индивидуально-типологических особенностей

Таким образом, опираясь на полученные результаты, мы пришли к положению о том, что такие психологические факторы, как смысложизненные ориентации и индивидуально-типологические особенности спортсменов, могут быть предикторами их профессиональной успешности. Обращают на себя внимание данные о том, что психологические факторы являются значимыми для профессиональной успешности только при условии отсутствия у респондентов спортивной травмы. В случае наличия в анамнезе у спортсмена травмы, рассматриваемые психологические факторы утрачивают своё значение для его профессиональной успешности. При этом значимых различий исследуемых психологических факторов у респондентов с наличием спортивной травмы и без неё не выявлено. Следует отметить, что в интервью спортсмены с опытом перенесения спортивной травмы (как правило, это высокоуспешные спортсмены) отмечали, что из-за страха получить новую травму они в меньшей степени стали «выкладываться» как в тренировочном, так и в соревновательном процессе, то есть снизили свой «абсолютный порог» предельной мобилизации физических ресурсов. Иными словами, у многих из этих спортсменов преобладала мотивация «избегания неудачи». Мы полагаем, что в данном контексте спортивная травма может рассматриваться не только как физический и медицинский фактор, но и как фактор психологический.

Опираясь на положение о том, что спортивная деятельность представляет собой сжатую модель жизни, считаем необходимым рассмотреть вопрос о мотивах выбора спортивной карьеры, а также тему наличия или отсутствия у спортсменов определённых профессиональных планов по завершению спортивной карьеры.

Проведённый дисперсионный анализ показал, что мотивы выбора вида спорта оказывают влияние на смысложизненные ориентации спортсменов. Однако это влияние значимо лишь при условии отсутствия спортивной травмы ( $p < 0,05$ ). На спортсменов с внешними ситуационными мотивами выбора профессиональной успешности оказывает влияние та-

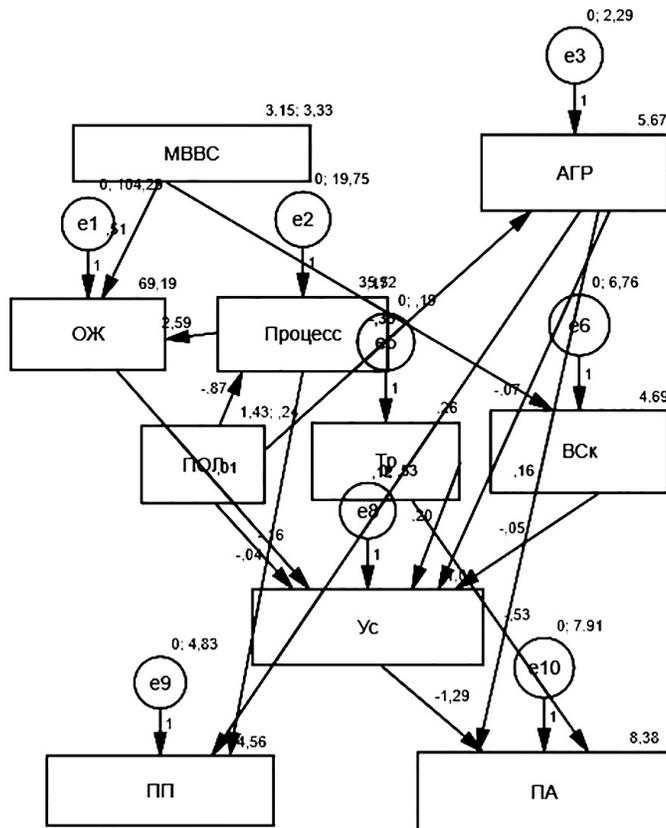


Рис. 2. Модель влияния исследуемых переменных

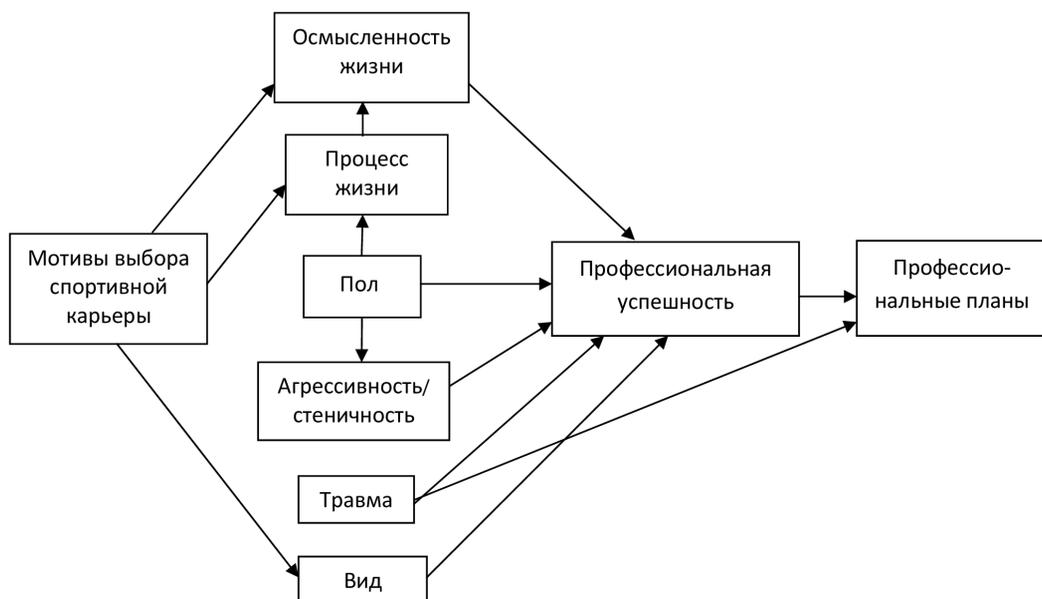


Рис. 3. Графическая модель результатов путевого анализа

кая смысложизненная ориентация, как «локус контроля жизни»: убежденность в том, что необходимо контролировать свою жизнь и свободно принимать решения. В то время как для профессиональной успешности спортсменов с ориентацией на внутренние мотивы или внешние социальные мотивы, а также мотивы укрепления здоровья, значимо наличие «цели в жизни». В свою очередь, смысложизненные ориентации оказывают влияние на профессиональные планы спортсменов [1]. Это влияние проявляется в планируемой длительности соревновательной активности, а также в планировании своего профессионального будущего после завершения спортивной карьеры. У спортсменов, не имеющих спортивных травм, при большей выраженности смысложизненной ориентации «процесс жизни» ( $p < 0,01$ ) проявляются профессиональные планы, связанные со спортом. Спортсмены с наличием спортивной травмы позже планируют закончить спортивную карьеру, если у них достаточно высоко выражена «общая осмысленность жизни» ( $p < 0,02$ ), однако своё дальнейшее профессиональное будущее по окончании соревновательной активности они видят вне связи со спортом. Было также выявлено, что у мужчин и женщин смысложизненные ориентации по-разному влияют на профессиональные планы [1].

Исходя из изложенных результатов, с помощью путевого анализа мы разработали структурную модель, отражающую специфику влияния различных факторов на профессиональную успешность представителей разных видов спорта высших достижений (рис. 1). Графическое решение путевого анализа данной модели представлено на рис. 2.

Исходя из результатов путевого анализа, мы видим, что профессиональное прошлое спортсменов (мотивы выбора спортивной карьеры) опосредованно, через смысложизненные ориентации, влияет на их профессиональную успешность, которая под воздействием исследуемых факторов, в свою очередь, опосредует их профессиональное будущее (профессиональные планы, планируемую продолжительность соревновательной активности) (рис. 3).

## ВЫВОДЫ

Можно предположить, что для достижения пика мастерства в спорте высших достижений важно изначально руководствоваться внутренними мотивами выбора карьеры, быть удовлетворённым процессом жизни, иметь высокий уровень осмысленности жизни

и стеничности, что в способствует созданию определённой картины дальнейшего профессионального будущего по завершении соревновательной деятельности. Предложенная модель, по сути, отражает сжатую структуру профессионализации в спорте высших достижений и может послужить основой для профессионального отбора в национальные сборные, а также для прогнозирования соревновательной успешности. Дальнейшего изучения требует тема спортивной травмы и её влияния на профессиональную успешность спортсменов. Это важно для прогнозирования и профилактики у спортсменов мотивации «избегания неудачи», а также для внедрения программы психологической коррекции спортсменов в комплексную систему их реабилитации.

## ССЫЛКИ

- [1]. *Бакуняева Д.С.* Влияние смысложизненных ориентаций спортсменов на их профессиональные планы // *Материалы всероссийской научно-теоретической конференции «Актуальные проблемы психологического сопровождения профессиональной и учебно-профессиональной деятельности».* — Коломна, 2015. — С. 75–80.
- [2]. *Бакуняева Д.С.* Предикторы профессиональной успешности в спорте высших достижений // *Материалы всероссийской научно-практической конференции «Спортивная психология и спортивная медицина XXI века: проблемы и перспективы»* — Коломна, 2014. — С. 21–27.
- [3]. *Голец А. В.* Влияние ценностно-смысловой сферы квалифицированных спортсменов на успешность спортивной деятельности (на примере фехтования) // *Материалы международной научной конференции «Рудиковские чтения».* — М., 2008. — С. 76–80.
- [4]. *Дамадаева А.С.* Профессионально важные качества личности спортсменов: гендерный аспект // *Акмеология.* — 2011. — № 3 (39). — С. 54–64.
- [5]. *Ильин Е.П.* Психология спорта. — СПб, 2012. — С. 19–48; 117–137.
- [6]. *Каськова Д.С.* Социально-психологические факторы успешности спортивной деятельности // *Учёные записки.* — СПб, 2011. № 6 (76), — С. 72–76.
- [7]. *Кижнерова Ж.А.* Психологические особенности спортсменов как факторы их профессионального успеха // *Психология в экономике и управлении.* — Иркутск, 2012. № 2, — С. 119–122.
- [8]. *Леонтьев Д. А.* Тест смысложизненных ориентаций. 2-е изд. — М., 2000. — С.18.
- [9]. *Румянцева О.М.* Ценностные ориентации как фактор самореализации личности в спорте: автореф. дис... канд. психол. наук. М., 2001.
- [10]. *Собчик Л.Н.* Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. — СПб., 2005. — С. 64–72.

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL SUCCESS IN HIGH ACHIEVEMENTS SPORTS

**Daria S. Bakuniaeva**, Clinical Psychologist, Federal Scientific Clinical Centre FMBA of Russia; Orekhoviy blv. 28, Moscow, 115682, Russia; Postgraduate Student, Institute of Psychology RAS, Jaroslavskaya str.13, Moscow, 129366, Russia; dbakunyaeva@gmail.com

### ABSTRACT

In the article there are various factors of professional success of high achievements for sportsmen. There are the features of their influence on the sportsman's success. It was stated that all considered psychological factors remain to be significant for the sportsmen's professional success, so long as the professional sportsmen don't have sports injuries. The author proposes the structural model of influence various factors on the sport success, which, in fact, is the compressed model of professionalization in sport.

**Ключевые слова:** sport of high achievements, sportsman, meaning life orientation, individual and typological features, professional success.

## REFERENCES

- [1]. *Bakunjaeva D.S.* Vlijanie smyslozhiznennyh orientacij sportsmenov na ih professional'nye plany // Materialy vsrossijskoj nauchno-teoreticheskoj konferencii «Aktual'nye problemy psihologičeskogo soprovozhdenija professional'noj i uchebno-professional'noj dejatel'nosti». Kolomna, 2015. S.75–80.
- [2]. *Bakunjaeva D.S.* Prediktory professional'noj uspešnosti v sporte vysshih dostizhenij // Materialy vsrossijskoj nauchno-praktičeskoj konferencii «Sportivnaja psihologija i sportivnaja medicina HHI veka: problemy i perspektivy». Kolomna, 2014. S.21–27.
- [3]. *Golec A. V.* Vlijanie cennostno-smyslovoj sfery kvalificirovannyh sportsmenov na uspešnost' sportivnoj dejatel'nosti (na primere fehtovanija) // Materialy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii «Rudikovskie chtenija». M., 2008. S. 76–80.
- [4]. *Damadaeva A.S.* Professional'no vazhnye kachestva lichnosti sportsmenov: gendernyj aspect // Akmeologija. 2011. № 3 (39), S.54–64.
- [5]. *Il'in E.P.* Psihologija sporta. — SPB., 2012. — S.19–48; 117–137.
- [6]. *Kas'kova D.S.* Social'no-psihologičeskie faktory uspešnosti sportivnoj dejatel'nosti // Učene nye zapiski. — SPB., 2011. № 6 (76). — S.72–76.
- [7]. *Kizhnerova Zh.A.* Psihologičeskie osobennosti sportsmenov kak faktory ih professional'nogo uspeha // Psihologija v jekonomike i upravlenii. Irkutsk, 2012. № 2. S.119–122.
- [8]. *Leont'ev D. A.* Test smyslozhiznennyh orientacij. — 2-e izd. — M., 2000. — C.18.
- [9]. *Rumjanceva O.M.* Cennostnye orientacii kak faktor samorealizacii lichnosti v sporte: avtoref. dis. ...kand. psiholog. nauk. M., 2001.
- [10]. *Sobchik L.N.* Psihologija individual'nosti. Teorija i praktika psihodiagnostiki. — SPb., 2005. — S.64–72.