

В периоды спада настроения стоит применять упражнения для дистима:

«Декларация моей самооценности». Составить список своих достоинств, поместить его где-то на видном месте и регулярно его дополнять (один раз в день). Можно также включить в эту работу других людей (родные, члены команды, тренер), которые подскажут Ваши достоинства.

В периоды подъема и эйфории – для гипертима.

Выполнение их поможет преодолеть влияние переменчивых акцентуаций. И сформирует более стабильный фон настроения.

ВЫВОДЫ

Полученные в ходе исследования данные и разработанные практические рекомендации могут быть использованы тренерами и психологами для индивидуализации тренировочного процесса; для подбора средств и методов психической регуляции; для разработки эффективных планов психологической подготовки; для улучшения межличностного взаимодействия непосредственно самого тренера с членами команды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Б. Горская ; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : [б.и.], 2008. – 220 с.
2. Сафонов, В.К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности / В.К. Сафонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 2 (8). – С. 71-74.

REFERENCES

1. Gorskaya, G.B. (2008), *Psychological ensuring long-term training of athletes: manual*, publishing house KGUFKST, Krasnodar.
2. Safonov, V.K. (2012), “Sport psychology – modern problems of scientific and practical ensuring sports activity”, *the National psychological journal*, No. 2 (8), pp. 71-74.

Контактная информация: nle13@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.04.2017

УДК 159.9

КРАТКИЙ ОБЗОР ЭВОЛЮЦИИ ВЗГЛЯДОВ НА ТЕОРИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И «ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВАЦИИ» В СПОРТЕ В ЗАПАДНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ШКОЛАХ

Денис Георгиевич Олисов, директор,

Институт здоровья и реабилитологии, г. Санкт-Петербург,

Игорь Анатольевич Воронов, доктор психологических наук, профессор, декан, ЧОУ ВО «Восточно-Европейский институт психоанализа» (ВЕИП), Санкт-Петербург

Аннотация

Настоящая статья посвящена краткому обзору эволюции взглядов на теорию работоспособности и «психической активации» в спорте в западных психологических школах на основе анализа западных (англоязычных) научных публикаций. Основным мотивом к написанию статьи явился недостаток психологической информации по проблеме работоспособности спортсменов. Как правило, в отечественной спортивной психологии работоспособность рассматривается только в контексте теории Йеркеса и Додсона, которая была создана более века назад. За прошедшее время в западной спортивной психологии появился целый ряд теорий, эволюционно вытекающих друг из друга, в контексте совершенствования их прикладного характера в спорте.

Ключевые слова: психология спорта, теории работоспособности и «психической активации».

**BRIEF OVERVIEW OF EVOLUTION OF VIEWS ON THE THEORY OF
EFFICIENCY AND AROUSAL IN SPORTS IN WESTERN PSYCHOLOGICAL
THEORIES**

Denis Georgiyevich Olisov, the director

Institute of Health and Rehabilitation, St. Petersburg,

Igor Anatolievich Voronov, the doctor of psychology, professor, dean,

Eastern European Institute of Psychoanalysis, St. Petersburg

Annotation

This article is devoted to topical issues of the theory and practice of psychological research and it gives a brief overview of evolution of views on the theory of efficiency and arousal in sports in Western psychological theories on the basis of English-language publications analysis. The main motive for writing the article was a lack of psychological information on the problem of the performance of athletes. As a rule, in domestic sports psychology the working capacity is considered only with respect to the theory of Yerkes and Dodson, which was created more than a century ago. Since then, a number of theories evolved in Western sports psychology, evolving from each other, in the context of improving their applied nature in sports.

Keywords: sports psychology, theory of efficiency and arousal.

Британский спортивный психолог Тэрри Макморрис (2004) [8], рассматривая вопросы активации (arousal) и работоспособности спортсменов, указывал, ссылаясь на более ранние работы Кретти (1967) [2], Оксендина (1968) [10] и Сингера (1968) [13], что во многих британских университетах, изучая спортивную психологию, часто упускают ее связь с развитием профессиональных навыков и работоспособностью, несмотря на их очевидную взаимосвязь.

Макморрис так же убеждает в существовании связи активации психики и работоспособности, но указывая при этом, что в спортивной научной литературе часто путают термины "активация" и "тревожность". Тревожность может быть причиной изменений в активации и работоспособности, но это не активация и не работоспособность. Кроме того, тревожность не единственная причина изменений в активации и работоспособности. Ускорение в активации замечено, при проявлении азарта, а замедление – когда они становятся подавленными. Активация детерминирована эмоциональными изменениями – любой вид эмоции влияет на активацию и работоспособность. Основываясь на различных определениях, Макморрис предлагает рабочее определение: активация (arousal) – это физиологическая и/или познавательная готовность действовать. Его определение несколько отличается от некоторых ранних теорий, которые опирались на физиологические механизмы. Такие теории зачастую называют одномерными теориями. Свое определение Макморрис призывает дистанцироваться от некоторых более поздних идей, таких как Прибрэма и Макгинесса (1975) [11], Сандерса (1983) [12], которые сводятся к готовности действовать и готовности ответить. Определение Макморрис является самым близким к определению Хамфрейса и Ревейя (1984) [5], которые определили активацию, как "периферийный соматический или физиологический ответ на ситуацию и/или биохимический ответ ЦНС на ситуацию". "Биохимический ответ ЦНС" Макморрис еще назвал "когнитивной готовностью". Он уточняет, что это – и периферийное (физиологическое) и центральное (в пределах ЦНС) явление [8].

Одними из первых исследователей связи психической активации и работоспособности считаются Йеркес и Додсон (1908) [16]. Йеркес и Додсон проводили эксперименты со способностью мышей проходить лабиринт под различными нагрузочными стрессами (ударами током). Стресс увеличивал активацию, когда активация была невысокой, работоспособность так же была низкой, а при повышении активации до оптимального уровня, повышалась и работоспособность. Если же активация продолжала увеличиваться, то наступал момент, когда работоспособность начинала снижаться, пока, в конечном счете не возвращалась к уровню, зафиксированному во время низких уровней активации, как

это показано на рис. 1. Работоспособность имеет вид Л-образной кривой. **Теория активации Йеркеса и Додсона** стала называться Л-образной теорией и является все еще наиболее широко принятой теорией активации – работоспособности.

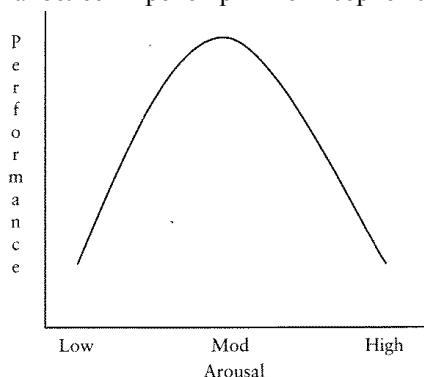


Рисунок 1 – Йеркеса и Додсона Л-образная модель активации – работоспособности (Yerkes R.M., Dodson J.D. (1908), The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. J Comp Neural Psych 18: 459-482)

Йеркес и Додсон продолжили исследование и проверили, как усложнение задачи изменит форму Л-образной кривой. Они выявили, что при легких задачах пик кривой смещался в сторону низкой активации, при сложной – в сторону высокой активации. Другими словами, для оптимальной работоспособности легкие задачи требуют низких уровней активации, а сложные – более высоких уровней активации.

Одним из ярких примеров подтверждения правильности этой теории является спорт. Состязания на соревнованиях невысокого уровня часто демонстрирует эффект низких уровней активации – спортсмены "просто демонстрируют движения". Но в финальных состязаниях высокого уровня спортсмены часто перевозбуждаются и в результате демонстрируют низкую работоспособность и проигрывают. Оптимальная работоспособность часто наблюдается в важных, но не жизненно важных, играх. Это наблюдается и в единоборствах, и регби, и иных видах спорта. С другой стороны, различные игроки по-разному активируются, для вхождения в оптимальное состояние работоспособности, в зависимости от своей функции в команде – центральный нападающий в американском футболе, например, не имеет права быть так же активирован, как боковые нападающие или остальные линейные игроки [16].

Хотя теория Йеркеса и Додсона все еще широко применяется, и она очень популярна в отечественной науке, многие западные исследователи ее критикуют за отказ объяснить, почему и как активация влияет на работоспособность.

Истербрук создал альтернативную **теорию восприятия сигналов**. Согласно Истербруку, когда уровень активации низок, люди регистрируют слишком большое количество сигналов: и незначимые (шум), и значимые сигналы. Когда активация повышается, внимание достигает оптимального уровня, тогда только воспринимаются в основном значимые сигналы. Это соответствует вершине кривой в теории Йеркеса и Додсона. Если активация продолжит повышаться, то, соответственно, внимание сужается, и даже значимые сигналы могут быть пропущены и, как следствие ухудшится работоспособность при высоком уровне активации [7].

Нечто подобное наблюдается при регистрации ошибок пропущенных сигналов в **теории обнаружения сигнала**. Кроме того, при высоких уровнях активации, полагает Макморрис, проблема не в сверхсужении внимания, а скорее во внимании, сосредоточенном на незначимых сигналах. Особенно это заметно, когда наблюдается перевозбуждение из-за высокой тревожности. Иногда спортсмены начинают центрироваться на причинах своей тревожности, а не на текущей задаче [8].

Альтернатива Л-образным теориям была выдвинута Халлом (1943) [4], а позже развита Спенсом (1958) [15]. Ее назвали **теорией деятельности**. Теория деятельности появилась после того, как Халл выявил, что высокие уровни активации не всегда приводят к ухудшению работоспособности. Это иногда происходит, но не всегда. Точно так же умеренные уровни активации не всегда приводят к оптимальной работоспособности. Действительно, в некоторых случаях активация не оказывает на работоспособность вообще никакого эффекта. Согласно теории деятельности, увеличение активации приведет к увеличению работоспособности, если будет высока сила привычки, прочность навыка.

Если степень сформированности навыка, или сила привычки, низкая, то увеличение активации, не будет иметь никакого эффекта или приведет к ошибкам в деятельности. Халл и Спенс утверждали, что уравнение осложнено побудительной значимостью выполнения задачи. Они заявили, что должна быть связь между активацией, прочностью навыком, силой привычки и побудительной значимостью. Это связь выражается формулой:

$$P = D \times H \times I,$$

где P – работоспособность, D – деятельность или активация, H – сила привычки, прочность навыка, I – побудительная значимость.

Под "силой привычки" Халл и Спенс понимают, насколько прочно освоен навык. Если их теория верна, то именно она оказывает главное влияние на активацию и ее связи. Если высокие уровни активации, как утверждается, приводят к ухудшению работоспособности, то было бы глупо это утверждать про деятельность новичков, которые находятся в высокой степени активации. С другой стороны, опытные спортсмены повышают работоспособность только при высокой степени активации. Нередко наблюдается, что спортсмены, демонстрирующие хорошие результаты на тренировке, проигрывают в реальных соревнованиях, а часто именно наличие прессинга на соревнованиях приводит к оптимальной работоспособности, что приводит даже к улучшению результатов именно на соревнованиях. Это свидетельствует, по Халлу и Спенсу, что на активацию и производительность оказывает влияние "побудительная значимость". Именно она оказывает стимулирующий эффект на двигательную деятельность, активацию и работоспособность [4, 15].

Представления о не одномерности активации было предложено сторонниками **теории распределяемых ресурсов**. Первая из этих теорий была выдвинута Кэнеменом (1973) [6]. Кэнемен предположил, что люди имеют пределы суммарных ресурсов, количество которых не фиксировано, но и не гибко. Кэнемен утверждает, что активация увеличивает количество доступных ресурсов в связи с активизацией ЦНС. Подобно Йеркесу и Додсону, он утверждает, что это увеличивает работоспособность до определенного момента, после которого наступает спад до начального уровня работоспособности. Именно здесь Кэнемен не соглашается с Йеркесом и Додсоном. По Кэнемену увеличение активации не единственное условие повышения работоспособности. Увеличение количества ресурсов, при увеличении активации до среднего уровня, приводит к повышению работоспособности только при условии, что спортсмен обучен самостоятельно управлять ресурсами [6].

Распределение ресурсов с целью объективизации информации, как говорят, происходит благодаря когнитивному усилию. Кэнемен полагает, что работоспособность, даже на низких уровнях активации, может быть оптимальной, если когнитивное усилие выделяет ресурсы для объективизации информации. Это замечено, когда работоспособность высока из-за нашей концентрированности и эмоциональной активации. Кэнемен также утверждает, что не существует высоких уровней активации, приводящих к сужению внимания. Скорее он рассматривает проблему с точки зрения невозможности выделения ресурсов на решение задачи. Например, когда человек сосредотачивается на своих чувствах стресса или волнении. Если тревожность вызывает сверхактивацию, то зачастую возникают негативные эмоции, в том числе и о прогнозе отрицательного исхода соревнований, о возможной травме.

Кэнемен приводит и другой пример: спортсмен, хорошо выступающий против более сильного соперника, вдруг осознает, что может победить, если будет продолжать состязание в таком же стиле, но сосредоточившись на победе, а не на решении поставленной задачи, проигрывает. Кэнемен полагает, что в высоких уровнях активации когнитивное усилие не может преодолеть эмоциональные факторы и неспособно распределять ресурсы эффективно.

Майкл Эйзенк (1992) [3] напротив, утверждает, что, даже когда активация высока, когнитивное усилие может распределять ресурсы адекватно задаче, при условии хорошо освоенного технико-тактического навыка.

Утверждение, что увеличение ресурсов связано с активацией, основано не на измышлениях Кэнемана, а существуют неопровержимые доказательства, указывающие на повышение активации в связи с увеличением концентрации в ЦНС норадреналина и дофамина – нейромедиаторов, которые играют большую роль в готовности человека реагировать и действовать.

Следует так же разделять активацию на соревнованиях и активацию на тренировке, особенно у начинающих спортсменов. Тревожностью и волнением нужно научить спортсменов управлять как можно надежнее. Более сложный навык потребует меньшей активации при хорошо освоенном двигательном навыке.

Достигать высоких уровней активации при воздействии прессинга спортсменов необходимо учить еще на тренировочном этапе.

Особое внимание следует уделять такому эффекту, как "затухание после разминки" (ЗПР) – спад работоспособности после периода отдыха. Этот эффект хорошо знаком во многих видах деятельности помимо спорта. Через некоторое время работоспособность возвращается к уровню, на котором она была до перерыва в деятельности. Нэкссон и Шмидт (1971) [9] утверждали, что ЗПР является результатом потери концентрации или изменения вида деятельности – спортсмен может сконцентрировать внимание на двигательных действиях, на собственных психических состояниях или на задаче, тем самым эффективно (или не эффективно) распределяя ресурсы когнитивным усилием. Когда деятельность возобновляется, то тратится время на перенос внимания на решение следующей задачи [9].

Аншель и Рисберг (1993) утверждали, что ЗПР – просто результат снижения физиологической активности. Они описали ряд примеров ЗПР в спорте, например, баскетболе и хоккее, где происходит много замен игроков, часто возникает эффект ЗПР в момент появления игрока на площадке. Часто наблюдается, как будто игрок растерян, а игра проходит без него. Некоторые игроки пытаются демонстрировать набор корректных двигательных действий, продолжая игру в той же манере или используя внешние признаки, демонстрируя оптимальную активацию. Алекс Фергюсон – руководитель Манчестер Юнайтед – утверждает, например, что Оле-Гуннар Солскьяер – хороший игрок, ибо после замены сразу включается в игру, т.к. сидя на скамье запасных, в отличие от многих других игроков, он всегда внимательно следит за игрой [1].

Макморрис идет еще дальше, утверждая, что если бы средние уровни активации соответствовали максимальной работоспособности, то использование разминки увеличивало бы работоспособность. Но известно не много исследований, рассматривающих эффект разминки для повышения работоспособности. Какие исследования доказали положительный эффект от разминки? Какова необходимая интенсивность упражнения? Задаются вопросами Макморрис. Это несколько неожиданно – исследование, включая исследования самого Макморриса, показало, что интенсивность упражнения должна составлять по меньшей мере 60% от максимальной интенсивности. Это намного выше, чем указывает большинство спортсменов [8].

Макморрис также задается вопросом: "Что требуется исследовать для выяснения, полезна ли общая разминка (ОФП), полезна ли специальная разминка (СФП)? Последняя, казалось бы, должна быть более уместна, поскольку, провоцируя повышение уровня норадреналина и дофамина, помогает человеку формировать корректный набор двигательных действий. ... Мало исследовалось влияние разминки на работоспособность, а так же влияние тяжелых и утомительных упражнений на производительность спортивных навыков ... Истощение нейромедиаторов приводит к потере координации и работоспособности" [8].

Безусловно, журнальный объем статьи не исчерпывает всей проблематики и не позволяет сделать более широкий анализ, но основные этапы эволюции взглядов на теорию работоспособности и «психической активации» в спорте в западных психологических школах на основе изучения западных (англоязычных) научных публикаций авторам представить удалось.

ЛИТЕРАТУРА

1. Anshel, M.A. Reducing warm-up decrement in the performance of the tennis serve / M.A. Anshel, C.A. Wrisberg // *Journal Of Sport & Exercise Psychology*. – 1993. – Vol. 15. – P. 290-303.
2. Cratty, B.J. Movement behavior and motor learning / B.J. Cratty. – Philadelphia, USA : Lea and Febiger, 1967. – 448 p.
3. Eysenck, M.W. Anxiety: the cognitive perspective / Eysenck, M.W. – Hove, UK : Lawrence Erlbaum, 1992. – 195 p.
4. Hull, C.L. Principles of behavior / C.L. Hull. – N-Y, USA : Appleton-Century-Crofts, 1943. – 444 p.
5. Humphreys, M.S. Personality, motivation and performance: a theory of the relationship between individual differences and information processing / M.S. Humphreys, W. Revelle // *Psychological Review*. – 1984. – Vol. 91. – P. 151-184.
6. Kahneman, D. Attention and effort / D. Kahneman. – New Jersey, USA : Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1973. – 253 p.
7. Landers, D.M. The arousal-performance relationship revisited / D.M. Landers // *Research Quarterly for Exercise and Sport by the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*. – 1900 Association Drive, Reston, VA 20191, USA, 1980. – Vol. 51. – P. 77-90.
8. McMorris, T. Acquisition and Performance of Sports Skills / T. McMorris. – West Sussex, England : John Wiley & Sons, Ltd. 2004. – 300 p.
9. Nacsson, J. The activity-set hypothesis for warm-up decrement / J. Nacsson, R.A. Schmidt // *J. Motor Behavior*. – 1971. – Vol. 3. – P. 1-15.
10. Oxendine, J.B. Psychology of motor learning / J.B. Oxendine. – N-Y, USA: Appleton-Century-Crofts, 1968. – 366 p.
11. Pribram, K.H. Arousal, activation, end effort in the control of attention / K.H. Pribram, D. McGuinness // *Psych Rev*. – 1975. – Vol. 82. – P. 116-149.
12. Sanders, A.F. Towards a model of stress and human performance / A.F. Sanders // *Acta Psych*. – 1983. – Vol. 53. – P. 61-97.
13. Singer, R.N. Motor control and human performance / R.N. Singer. – London, UK : Macmillan, 1968. – 480 p.
14. Smith, M.L. Meta-analysis of psychotherapy outcome studies / M.L. Smith, G.V. Glass // *American Psychologist*. – 1977. – Vol. 32. – P. 752-760.
15. Spence, R.N. A theory of emotionally based drive and its relation to performance in simple learning situation / R.N. Spence // *Am Psych*. – 1958. – Vol. 13. – P. 131-141.
16. Yerkes, R.M. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation / R.M. Yerkes, J.D. Dodson // *J Comp Neurol Psych*. – 1908. – Vol. 18. – P. 459-482.

REFERENCES

1. Anshel, M.A., Wrisberg, C.A. (1993), “Reducing warm-up decrement in the performance of the tennis serve”, *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 15, pp. 290-303.
2. Cratty, B.J. (1967), *Movement behavior and motor learning*, 1st edn. Lea and Febiger, Philadelphia, USA. – 448 p.
3. Eysenck, M.W. (1992), *Anxiety: the cognitive perspective*, Lawrence Erlbaum, Hove, UK. – 195 p.
4. Hull, C.L. (1943), *Principles of behavior*, Appleton-Century-Crofts, N-Y, USA. – 444 p.
5. Humphreys, M.S., Revelle, W. (1984), “Personality, motivation and performance: a theory of the relationship between individual differences and information processing”, *Psychological Review*, Vol. 91, pp. 151-184.
6. Kahneman, D (1973), *Attention and effort*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, USA. – 253 p.

7. Landers, D.M. (1980), "The arousal-performance relationship revisited". *Research Quarterly for Exercise and Sport by the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 1900 Association Drive, Reston, VA 20191, USA, Vol. 51, p. 77-90.

8. McMorris, T. (2004), *Acquisition and Performance of Sports Skills*, John Wiley & Sons, Ltd, West Sussex, England. – 300 p.

9. Naesson, J. and Schmidt, R.A. (1971) "The activity-set hypothesis for warm-up decrement". *J Motor Behavior*, Vol. 3. pp. 1-15.

10. Oxendine, J.B. (1968), *Psychology of motor learning*, 1st edn. Appleton-Century-Crofts, N-Y, USA. – 366 p.

11. Pribram, K.H. and McGuinness, D. (1975) "Arousal, activation, end effort in the control of attention", *Psych Rev*, Vol. 82, pp. 116-149.

12. Sanders, A.F. (1983), "Towards a model of stress and human performance", *Acta Psych*, Vol. 53, pp. 61-97.

13. Singer, R.N. (1968), *Motor control and human performance*, 1st edn. Macmillan, London, UK. – 480 p.

14. Smith, M.L. & Glass, G.V. (1977), "Meta-analysis of psychotherapy outcome studies", *American Psychologist*, Vol. 32, pp. 752-760.

15. Spence, R.N. (1958), "A theory of emotionally based drive and its relation to performance in simple learning situation", *Am Psych*, Vol. 13, pp. 131-141.

16. Yerkes, R.M. and Dodson, J.D. (1908), "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation". *J Comp Neurol Psych*, Vol. 18, pp. 459-482.

Контактная информация: woronoff1960@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.04.2017

УДК 796.011

ВОВЛЕЧЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА, КАК ФАКТОР НОРМАЛИЗАЦИИ РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК

*Алексей Анатольевич Шелехов, старший преподаватель,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В данной статье рассматриваются результаты исследования, посвященного изучению влияния вовлечения родителей в процесс физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями на отношения в семье. В статье приводится анализ научной литературы по данной теме и анализ данных педагогического эксперимента, посвященного исследованию родительских установок с помощью методики PARI.

Ключевые слова: физическое воспитание, нарушение интеллекта, дети, родители, отношения между родителями и детьми.

INVOLVEMENT OF PARENTS IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES AS A FACTOR OF NORMALIZATION OF THE PARENT-CHILD RELATIONSHIP

*Alexey Anatolievich Shelekhov, the senior teacher
The Lesgafi National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

This article discusses the results of the study devoted to examination of the effects of involving the parents in the process of physical education of children with intellectual disabilities on parent-children relationship. In the article the analysis of the scientific literature on the given topic and analysis of data of the pedagogical experiment devoted to the study of parent attitudes using the method of PARI.

Keywords: physical education, intellectual disabilities, children, parents, child-parent relationships.