

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

Сообщество психологов спорта и
физической культуры (РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ
ПСИХОЛОГОВ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

НП «СПОРТУНИВЕРГРУПП»

105122, Москва, Сиреневый бульвар 4,
РГУФКСМиТ, кафедра психологии
Телефон: 8-495-166-53-89

E-mail:
Jur-sportpsy@mail.ru

Свидетельство о регистрации средств
массовой информации Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия:
ПИ № ФС77-2123 от 19.05.2005г.

Технический редактор: *Бульков Ю.Н.*

Фотограф: *Попков А.С.*

Перевод на английский: *Столетова В.*

Фотографии предоставил: Управление
информации и связей с общественностью,
Управление информационных технологий
и Организационно-спортивный отдел
РГУФКСМиТ.

Методист редакции, дизайн, вёрстка:

Методист-корректор: *Басов. Д.В.*

Отпечатано в ООО «Анита-Пресс»

Тел./факс: 8-495-662-69-30

E-mail: APDEelta@mail.ru

Тираж 999 экз.

Научно - практический
журнал

Спортивный психолог

1 (28) - 2013
январь - март
Год основания - 2003

Подписной индекс - 12462

ISSN 2074 - 0182

Главный редактор:
Непопов В.Н.

Научный редактор:
Родионов А.В.

Шеф - редактор
Блеер А.Н.

Согласно решению президиума высшей
аттестационной комиссии (ВАК)
Минобрнауки России от 19.02.2010 г., журнал
включен в перечень ведущих рецензируемых
научных журналов и изданий, в которых
должны быть опубликованы основные
научные результаты диссертаций на
соискание ученых степеней доктора и
кандидата наук.

Состав редакции журнала «Спортивный психолог»

*Журнал осуществляет свою деятельность под патронажем
ректора Российского государственного Университета физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, заведующего кафедрой
«Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной
деятельности», член корреспондента РАО, доктора педагогических наук, профессора
Александра Николаевича Блеера*

Учредители журнала:

Российский Государственный Университет физической культуры спорта, молодежи и туризма
Сообщество психологов спорта и физической культуры (Российская Ассоциация психологов спорта и
физической культуры)

Главный редактор:

Непопалов Владимир Николаевич — кандидат психологических наук, профессор РГУФКСМиТ,
член-корреспондент Международной академии психологических наук.

Научная редакционная коллегия:

Деркач Анатолий Алексеевич — академик РАО, д.п.н., профессор, РАКС, Москва.

Матыцин Олег Васильевич — член-корр. РАО, д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

Неверкович Сергей Дмитриевич — член-корр. РАО, д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

Романова Евгения Сергеевна — д.п.н., профессор, директор института психологии, социологии и
социальных отношений МГПУ.

Родионов Альберт Вячеславович — д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

Горская Галина Борисовна — д.п.н., профессор, Кубанский ГУФК, Краснодар.

Гусев Алексей Николаевич — д. п. с. н., профессор, факультет психологии МГУ, Москва.

Воронова Валентина Ивановна — к.п.н., профессор, НУФВиС, Киев, Украина.

Моросанова Варвара Ильинична — д.п.н., профессор, ПИ РАО, Москва.

Мельников Владимир Михайлович — д.п.н., профессор, Сочинский Гос. Университет

Николаев Александр Николаевич — д.п.н., профессор, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, СПб

Сопов Владимир Федорович — к.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

Стрелков Юрий Константинович — д.п.н., профессор, факультет психологии МГУ, Москва.

Худадов Николай Александрович — д.п.н., ВНИИФК, Москва.

Аванесян Грант Михайлович — д.п.н., профессор, ЕГУ, Ереван, Армения.

Сивицкий Владимир Геннадьевич — к.п.н., профессор, БГУФК, Минск, Беларусь.

Серенсен Марит — профессор Норвежской Высшей школы Спортивных наук, Осло, Норвегия

Малкин Валерий Рафаилович — к.п.н., профессор, Уральский Государственный Университет,
Екатеринбург.

Симоненкова И.П. — магистр психологии, спортивный психолог Латвийской федерации футбола,
Рига, Латвия.

Шоку Навабинежат — профессор исламского Азад Университета, Тегеран, Иран

Янесс Королина — президент Европейского Союза молодых спортивных психологов, Университет
г. Лувена, Бельгия.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- Яковлев Б.П.** – д.псх.н., профессор СурГУ, г.Сургут
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5
- Дмитриев С.В.** – академик МААН, д. п. н., профессор
Неверкович С.Д. – член-корр. РАО, д. п. н., профессор Российского государственного
университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма
Быстрицкая Е.В. – к. п. н., доцент Нижегородского государственного
педагогического университета им. К.Минина
ЛИЧНОСТНООРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОДУКТИВНОГО ДЕЙСТВИЯ 10
- Мельников В.М.** – д. п. н., профессор кафедры общей психологии и социальных
коммуникаций СГУ
Юров И.А. – старший преподаватель кафедры психологии и дефектологии СГУ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ
«ИДЕАЛЬНОГО» СПОРТСМЕНА 18

ПСИХОЛОГИЯ ОТБОРА

- Байдыченко Т.В.** – к. п. н., ЗТР, доцент кафедры ПВСиЭД
Лисенко И.П. – аспирант
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ – СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА 22

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ

- Гожин В.В.** – д.п.н., профессор кафедры теории и методики единоборств
РГУФКСМиТ
Дементьев В.Л. – д.п.н., профессор кафедры теории и методики единоборств
РГУФКСМиТ
Рогов Ю.Н. – аспирант кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ
ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТА. 28
- Волков Д.Н.** – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии факультета психологии СПбГУ
Аллахвердов В.М. – д.пс.н., заведующий кафедрой общей психологии СПбГУ
Карпинская В.Ю. – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии СПбГУ
Морошкина Н.В. – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии СПбГУ
Кувалдина М.Б. – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии СПбГУ
Медников С.В. – к.пс.н., доцент кафедры общей психологии СПбГУ
Андрянова Н.В. – аспирант факультета психологии СПбГУ
КОРРЕКЦИЯ КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 32

ПСИХОДИАГНОСТИКА

- Иванова Н.Г.** – директор ЦСП, гл. тренер г. Москвы по легкой атлетике,
заслуженный работник физической культуры РФ
Плотников С.Г. – зам. директора, Центр спортивной подготовки по легкой атлетике»
Департамента физической культуры и спорта города Москвы, заслуженный врач РФ
Харченко А.Г. – тренер «Центр спортивной подготовки по легкой атлетике»
Департамента физической культуры и спорта г. Москвы
ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ЛИЧНОСТИ
СПОРТСМЕНА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. 39
- Ковалева А.В.** – к.б.н., доцент кафедры Общей психологии МГППУ
Квитчастый А.В. – вед. специалист отдела спортивной психологии ГКУ «Центр
спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд»
Департамента физической культуры и спорта города Москвы
Бочавер К.А. – вед. специалист отдела спортивной психологии, научная группа
ГКУ «ЦСТуСК» Москомспорта
Касаткин В.Н. – д.м.н., научная группа ГКУ «ЦСТуСК» Москомспорта
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭЭГ-БОС-ТРЕНИНГА У СПОРТСМЕНОВ, ВОСПИТАННИКОВ
УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 46

КОРРЕКЦИЯ КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



Волков Денис Николаевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета



Аллахвердов Виктор Михайлович – доктор психологических наук, заведующий кафедрой общей психологии СПбГУ

Гершкович Валерия Александровна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии СПбГУ
Карпинская Валерия Юльевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии СПбГУ
Морошкина Надежда Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии СПбГУ

Кувалдина Мария Борисовна – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей психологии СПбГУ

Медников Степан Викторович – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии СПбГУ
Андрянова Наталья Владимировна – аспирант факультета психологии СПбГУ

Ключевые слова: психологическая подготовка, когнитивные ошибки, концентрация внимания, экспресс-методы коррекции ошибок.

Keywords: : mental training, cognitive errors, attention span, express-methods of error correction.

Резюме. Статья посвящена описанию нескольких исследований, отражающих серию когнитивных экспериментов по коррекции ошибок. Рассматриваются вопросы своевременности и актуальности подобных коррекционных экспериментов, форма их организации и направленность. В частности, в статье описаны результаты исследования наиболее типичных когнитивных ошибок, возникающих у спортсменов высокой квалификации. В соответствии с выделенными типами ошибок, предложены коррекционные мероприятия, результаты которых в сокращенном виде также представлены в статье.

Summary. The article is devoted to the description of several empiric researches, which precede series of cognitive experiments on error correction. The questions of timeliness, currency, direction and peculiarities of conducting of these correction experiments are considered in the article. In particular, the article contains the description of the study results of the most common cognitive errors for the sportsmen of high qualification. In accordance with selected types of errors corrective measures are suggested. The results of these actions are also presented in the article in abbreviated form.

Введение. Вопросам когнитивных ошибок были посвящены и наши более ранние работы, но в них не рассматривались проблемы приложимости этих знаний к особенностям спортивной деятельности. В цикле исследований, описанных в данной статье, мы ставили перед собой задачу рассмотреть работу спортсменов с когнитивными ошибками:

Спортсмены достаточно часто (если не всегда) сталкиваются с ошибками в своей профессиональной деятельности. Ошибки могут приводить к трудностям в выполнении основной дви-

гательной задачи, к провалу на соревнованиях и даже к травмам, и что редко – к смерти. Весь вопрос в том: насколько спортсмены заинтересованы в коррекции своих когнитивных ошибок? Для ответа на этот вопрос были проведены два отдельных эмпирических исследования.

Задачей первого исследования являлось изучение того, насколько часто спортсмены применяют методы саморегуляции в качестве средства борьбы с трудностями спортивной подготовки, и какие личностные особенности связаны с применением (или не применением) этих средств.

В исследовании приняли участие 73 спортсмена различных видов спорта. Из них 32 мужчины и 41 женщина от 19 до 23 лет. Для удобства обработки и интерпретации отдельные виды спорта объединены в группы: спортивные искусства, циклические виды и спортивные игры. Стаж занятий спортсменов составил от 5-ти до 15-ти лет, спортивная квалификация: от второго спортивного разряда до мастера спорта. Для определения стиля саморегуляции поведения использовался тест-опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова, 1998).

Основные результаты:

1. Характеристики стиля саморегуляции спортсмена определяются волевыми качествами и типом волевой регуляции. Выявленные различия связаны с полом спортсменов. Женщины – спортсменки затрачивают больше волевых усилий на принятие решения о реализации намерения, чем их коллеги мужчины. Принимая решения о начале деятельности спортсменки склонны ориентироваться на свое состояние, а спортсмены на саму деятельность. Однако во всех случаях применение средств саморегуляции тесно связано с высоким уровнем развития волевых качеств спортсмена.

2. Отношение спортсменов к методам саморегуляции характеризуется высокой выраженностью когнитивного и эмоционального компонентов и низкой выраженностью поведенческого компонента. Иначе говоря, большинство спортсменов (61 %) относятся к методам саморегуляции с интересом, пониманием и симпатией, но не планируют (в силу сложности, продолжительности обучения и др. причин) их использование.

Таким образом, спортсмены заинтересованы в применении более простого метода эффективной регуляции своей активности при решении спортивных задач. В то время как методы саморегуляции – достаточно сложный, трудоемкий в освоении и отсроченный во времени по выраженности эффекта метод регуляции активности спортсмена.

Задачей второго исследования являлась оценка готовности спортсменов к работе с психологом, а также определение основных направлений этой работы (трудностей, возникающих у спортсменов).

Для изучения отношения спортсменов к психологическому сопровождению был обследован 101 спортсмен (46 мужчин и 55 женщин), в возрасте от 17 до 24 лет, занимающийся различными видами спорта (лыжи, фристайл, плавание,

футбол, гимнастика, спортивный туризм, боевые искусства, легкая атлетика и другие), имеющий квалификацию от второго спортивного разряда до мастера спорта. Для определения отношения к психологическому сопровождению использовалась анкета «Отношение спортсменов к психологическому сопровождению», разработанная одним из авторов (Н.В. Андрияновой).

Основные результаты:

1. Спортсмены понимают необходимость психологической помощи, но не испытывают сильных положительных эмоций относительно психологического сопровождения и не планируют обращаться к психологу систематически;

2. Более взрослые, более квалифицированные спортсмены, а также спортсмены опасных видов спорта (например, горные лыжи, фристайл) склонны обращаться за помощью к психологу, ожидают этой помощи и не отказываются от нее.

Самая многочисленная группа молодых спортсменов, не обладающих высоким уровнем спортивной квалификации, не готова работать с психологом в обычном режиме консультаций. С их стороны поступает запрос на поиск принципиально иного подхода психологического сопровождения, позволяющего за относительно непродолжительное время (до 15-20 минут) осуществить комплекс эффективных мероприятий по психологической подготовке. Подобные мероприятия разрабатывались нами в рамках поискового научно-исследовательского проекта исследования когнитивных ошибок.

Когнитивные ошибки в психологии

Все таксономии ошибок берут разнообразные основания для классификации, но в одном остаются схожи: совершение ошибки объясняется сбоем некоторого типа, который может происходить в какой-либо из систем и т.д. (Reason, 2000). В подавляющем большинстве случаев ошибки только выглядят как «сбой», но на самом деле представляют собой проявление закономерностей устройства психики и сознания. Как показано в исследованиях, человек способен неосознанно распознавать правильные и ошибочные решения (Науменко, 2008). И скорость такого распознавания очень высокая. Более того, как бы человек ни старался сконцентрироваться на решаемой задаче, однажды принятое решение (правильное или неправильное) имеет тенденцию повторяться вновь и вновь. Механизм, который контролирует повторение ошибок, называется последствием неосознанного негативного выбора (Аллахвердов, 1993, 2009). Но, если человек на самом деле знает, не осоз-

новая этого, какой ответ является правильным, то почему он совершает ошибки?

Человек с помощью своего сознания все события в своей жизни обязательно должен объяснить. Причем объяснения эти зачастую построены весьма произвольным образом. Впервые диагностируется это у маленьких детей. Однако взрослые люди также обязаны объяснить себе свои неудачи и ошибки. И далее действовать в соответствии с принятым убеждением. Например, часто встречающееся в спорте объяснение ошибок феноменом «неудобного соперника» и «неудобного стадиона» и др. не позволяет спортсмену одерживать победы так же легко и непринужденно, как над другими соперниками и в других местах состязаний. Человек неосознанно следит за подтверждением этого своего убеждения, упорно совершая ошибки с этим соперником и на этом стадионе.

То есть, сознание приписывает ошибочному действию определенный смысл и закрепляет его в паттерне поведения человека. В этом случае исправить ошибку становится чрезвычайно трудно. Это приводит человека не только к повторению ошибки, но иногда даже к ее усилению. При этом такие устойчивые когнитивные ошибки неспецифичны, они могут проявляться у представителей разных профессий, в том числе и у спортсменов разных видов спорта.

Спортсмен высокой квалификации: быть или не быть ошибке

Существующие подходы в классификации ошибочных действий спортсменов хоть и формируются с целью разработки научно обоснованных методов контроля и обеспечения соревновательной надежности в спорте, но зачастую позволяют только описать эти ошибки, не вскрывая сущности ошибочных действий (Смирнов, Зулаев, 1996).

Несмотря на наличие подобных классификаций, для каждого вида спорта исследователями предлагается отдельный список ошибочных действий. По нашему же мнению, существует ряд ошибок, характерных для спортсменов любого вида спорта, иногда даже любого возраста. Следует также упомянуть более ранние работы нашей группы, связанные с разработкой проблемы когнитивных ошибок и возможных способов психологической работы с ними (Аллахвердов, 2005, 2009; Иванова, 2006; Морошкина, Гершкович, 2008).

С целью уточнения наиболее типичных когнитивных ошибок, совершаемых спортсменами разных видов спорта, нами была разработана анкета для опроса действующих спортсменов.

В исследовании приняло участие 45 высококвалифицированных спортсменов (27 мастеров спорта, 18 кандидатов в мастера спорта). Стаж занятий спортом: от 7 до 18 лет. Возраст: от 21 до 30 лет. Спортсмены 4 групп видов спорта: пулевая стрельба и биатлон, спортивные игры и единоборства, плавание, горные лыжи и ски-кросс.

Исследование проводилось по двум направлениям: количественный анализ наиболее типичных когнитивных ошибок, выделяемых спортсменами, и качественный анализ способов коррекции (и/или профилактики) этих ошибок спортсменами.

В итоге можно говорить о нескольких наиболее типичных когнитивных ошибках спортсменов:

1. В процессе выполнения какой-либо задачи у спортсмена возникают одни и те же ошибки (отметили, что это встречается в их спортивной деятельности 85% спортсменов указанной выборки). То есть, спортсмен в условиях соревновательной борьбы демонстрирует одну и ту же ошибку. Наиболее наглядно это можно проиллюстрировать на примере из биатлона, когда спортсмен регулярно может допускать промах по одной и той же мишени в стрельбе лежа.

2. На тренировках спортсмен делает все правильно и безошибочно, а на соревнованиях совершает какие-либо ошибки (отметили 83% спортсменов). Известно, что большинству спортсменов в соревновательных условиях сложнее продемонстрировать максимальный результат, чем на тренировках, у них часто возникают трудности в исполнении элементов, которые на тренировках выполняются идеально. Данный вид ошибок, скорее всего, связан с особенностями мотивации спортсмена и установками на предстоящую соревновательную деятельность.

3. Спортсмен ошибается в прогнозировании результатов спортивных состязаний (отметили 81% спортсменов). Ошибка в прогнозировании может быть связана с трудностями оперативного прогноза, зависящего от результатов принятия решений по ходу соревнований.

Перечень ошибок и оценка их встречаемости у спортсменов, зарегистрированные в нашем опросе, представлен в таблице.

Из таблицы видно, что спортсмены разных видов спорта действительно часто сталкиваются с проявлением разных видов ошибок и, что крайне важно, до сих пор не имеют в своем арсенале эффективных средств и способов справляться с ними. Поскольку спортсмены выделяют эти виды ошибок чаще других, можно говорить об универсальности таких ошибок и о трудностях их исправления.

Таблица 1

Виды когнитивных ошибок, проявляемых спортсменами в спортивной деятельности

№	Вид ошибки	Доля спортсменов, отметивших у себя проявление ошибки (% выборки)
1	Повторяющиеся (устойчивые) ошибки	85
2	Ошибки перехода от тренировок к соревнованиям	83
3	Ошибки прогнозирования результатов соревнований	81
4	Ошибки, связанные неоправданным риском	77
5	Трудности исправления технических ошибок	75
6	Трудности с освоением новой техники движений	69
7	Трудности с концентрацией внимания	64
8	Неоправданная трата ресурсов на повторение («заикливание») спортсменом своих ошибочных действий	63
9	Ошибки, связанные с излишне концентрацией внимания и возникновением «слепоты»	52
10	Ошибки спортсмена при оценке своей спортивной формы	51
11	Ошибки реагирования на ложные действия соперника (финты) и не реагирования на правильные действия соперника (атаки)	47
12	Ошибки, связанные с замедленной реакцией на события	45
13	Ошибки, связанные с убеждением в своей безошибочности	42
14	Трудности настроя на задачу, постоянное отвлечение	42
15	Трудности восстановления концентрации во время соревнований	41

Возможности возникновения других видов ошибок связаны со специфическими особенностями видов спорта. Например, ошибки, связанные с оценкой действий соперников (реальные действия и финты), отмечают только представители единоборств и спортивных игр. Также можно выделить ошибки реагирования на действия соперника – у спортсменов-игровиков и борцов, а ошибки «ускользания внимания» – у стрелков и у горнолыжников.

Подавляющее большинство спортсменов, отметивших в анкете, что они не совершают указанных в таблице ошибок, при описании средств преодоления ошибок спортсмены часто указывают их как свои находки, приобретенные в течение многих лет спортивной подготовки. При этом одни спортсмены указывают, что исправляют ошибки самостоятельно. Другие исправляют ошибки с помощью специалиста (тренера, психолога). Третьи не могут исправить ошибки, хотя и пытаются это осуществить. Наконец, есть спортсмены, которые даже не пытаются исправлять ошибки, поскольку не знают, как это надо делать.

В частности, в качестве способов борьбы с самыми актуальными и распространенными ошибками (повторяющиеся ошибки и сохранение безошибочности выступлений на соревнованиях) респонденты часто отмечают: «не знаю», «это самая большая моя проблема», «с ними трудно бороться, они уже засели глубоко в

голове», «упрекаю себя», «не придумал еще, что с этим делать», «просто бывает – не идет...», «наверное, надо как-то по-другому тренироваться», «с 10 раза получится!» и др. То есть у спортсменов не обнаруживается в арсенале способов эффективной борьбы с такими ошибками. Данное направление психологической работы является наиболее востребованным и перспективным.

В числе прочих вопросов спортсменов спрашивали о применяемых ими способах профилактики и коррекции ошибок. Чаще других применяются следующие способы:

1. Техники саморегуляции – в 9% всех случаев;
2. Ментальный тренинг – в 7 % всех случаев;
3. Работа со специалистом – в 1% всех случаев;
4. Другие варианты – в 19% всех случаев;
5. Не предлагается способов корректировать ошибки – в 64% случаев.

К сожалению, практически не встречаются внятных ответов на вопрос «Что Вы делаете, чтобы ошибки не возникали?». Ответы часто сводятся к двум вариантам: «Ничего» и «Это приходит с опытом». Подобные ответы удручают, особенно в свете достижений современной науки.

В итоге, наиболее часто спортсмены отмечают наличие у себя:

- повторяющихся (устойчивых) ошибок,
- ошибок, связанных с сохранением эффективности при переходе от тренировочной к соревновательной деятельности,

- ошибок, возникающих при принятии решений в различных ситуациях (особенно опасных, требующих высокой скорости ответа),

- а также ошибок, связанных поддержанием устойчивости и концентрации внимания на высоком уровне.

Отмеченные выше типичные когнитивные ошибки носят универсальный характер. При этом можно говорить о трудности их исправления: спортсмены разных видов спорта сталкиваются с проявлением этих видов ошибок и, что крайне важно, до сих пор не имеют в своем арсенале эффективных средств справиться с ними, несмотря на многочисленные попытки психологов по составлению коррекционных программ.

Традиционные методы преодоления когнитивных ошибок в спорте

В спортивной психологии принято разделять ошибки на два типа – ошибки научения (learning errors) и ошибки исполнения (performance errors). Первый тип ошибок традиционно связывается с тем, что навык еще не сформирован, второй тип – ошибки в исполнении того действия, которое уже хорошо выучено. Причины проявления обоих типов ошибок многогранны, до конца не исследованы, что позволяет рассматривать их с разных сторон.

Во-первых, выделяется проблема переучивания навыка в процессе тренировочной деятельности. Чаще подобная ситуация возникает, когда спортсмену требуется изменить хорошо сформированный навык или из-за внедрения новых правил, или из-за изменения условий (новое покрытие стадиона, поля, площадки и т.п.), смены оборудования (инвентаря), смены тренера и т.п.

Предлагались следующие теоретические модели корректировочных действий: 1. Модель дефицита (Kerhart, 1960); 2. Модель проактивной интерференции (Lyndon, 1989).

В рамках первой модели утверждается, что ошибка связана с интеллектуальными или перцептивными трудностями и является сигналом о том, что научения на исходной стадии не произошло. Единственное решение в такой ситуации – дать правильное знание. Метод такого переучивания является традиционным. Однако подобная технология при переучивании другому навыку оказалась неэффективной и требующей много времени на реализацию (Hanin et al., 2002).

В рамках второй модели утверждается, что наличие устойчивых ошибок является сигналом не отсутствия, а присутствия навыка. Проактивная интерференция защищает ранее сформированный навык: если новая информация не

согласуется или конфликтует с тем, что человек уже знает, то этот конфликт вызывает ускорение забывания нового (менее устойчивого) поведения, знания или навыка (Underwood, 1957). Проактивная интерференция – произвольный процесс и, следовательно, не поддается сознательному контролю. Все методы, направленные на исправление ошибки путем отработки нового (измененного) навыка, тем самым, как раз способствуют появлению проактивной интерференции, т. е. замедлению приобретения (или даже разрушению) нового навыка (Lyndon, 1989). В связи с такой постановкой проблемы наметилась тенденция к отработке навыка через поощрение совершения ошибки (что, как предполагалось авторами, должно снять интерференционный конфликт).

Во-вторых, отдельно ставится проблема коррекции ошибок в момент соревнований. Спортсмены и тренеры отмечают, что ошибки часто происходят в тот момент, когда пытаешься о них не думать. Такая тенденция увеличивается во время стресса. У гольфистов появился специальный термин, которым они обозначают подобные ошибки – yips («мандраж»), под которым понимается потеря хорошо отработанного моторного навыка. В некоторых случаях навык восстанавливается, в некоторых – нет (Bawden, Maynard, 2001). В отечественной литературе такие ошибки упоминаются под термином «деавтоматизация навыка» (Ильин, 1986) Исследователи утверждают, что от 1/3 до 1/2 всех спортсменов подвержены подобного типа ошибкам (Smith et al., 2000).

Хотя обсуждения подобных ошибок часто встречаются в спортивных и околоспортивных сообществах, целенаправленного психологического их исследования практически не проводилось, а все попытки их исправления не проверялись (Wegner, 2009). С одной стороны, любое усложнение работы человека (выступления спортсмена на соревнованиях) приводит к росту ошибочных действий, с другой – любые негативные инструкции (не делать что-либо) способствуют проявлению именно этих запрещенных аспектов в действиях (de la Peña et al., 2008).

Новые экспериментальные исследования методов коррекции ошибок

С целью разработки методов борьбы с наиболее распространенными когнитивными ошибками, встречающимися у спортсменов, была спланирована и проведена серия экспериментальных исследований. Всего в исследованиях приняло участие 675 человек. Все они являются добровольцами, в возрасте от 17 до 46 лет

(средний возраст 21 год), 49 человек при этом – спортсмены высокой квалификации.

Здесь приведены основные результаты, подробные же данные представлены в других наших работах (Гершкович и др., 2013).

1. Применение метода парадоксальной интенции (осуществление сознательного контроля, выраженное в задаче осознанного повторения спортсменом своей ошибки) по коррективке когнитивных ошибок показало свою эффективность.

2. Варьирование структуры вознаграждения (поощрение/наказание) может использоваться для изменения фокуса внимания спортсмена для достижения эффекта десенсибилизации – снижения страха неудачи. При этом преимущества поощрения: минимальные затраты сил, высокая точность с сохраняющейся высокой скоростью работы, отсутствие реактивного эффекта (снижение точности после неудачи). Преимущества наказания: сохранение работоспособности на всем протяжении работы, минимизация потерь от неудачи за счет повышения точности на других (не связанных с наказанием) этапах.

3. Оказывающие негативный эффект на выполнение спортивной задачи феномены невнимания (такие как феномен «слепоты», т.е. излишняя концентрация и при этом «ускользание» из поля восприятия важных объектов, не участвующих в оперативном решении текущей задачи, а также феномен «заценивания») поддаются коррективке.

4. Интересны предварительные положительные результаты попытки ускорения обучения испытуемых одному виду когнитивной деятельности за счет выполнения (предварительной тренировки) ими другой когнитивной деятельности. При этом испытуемые сохраняют высокий уровень концентрации внимания. Т. е., подобную кратко-

временную тренировку можно назвать «разминкой для ума» по аналогии с разминкой для тела, когда спортсмен готовится к старту. Исследования в рамках данного направления продолжаются.

5. Нетрадиционная форма усложнения задачи (переход от «простой задачи» сразу к «сложной», а затем к «средней сложности») в некоторых случаях имеет значительное позитивное влияние на эффективность сенсомоторного научения. При непродолжительном и небольшом усложнении задачи может наблюдаться повышение эффективности выполняемой работы, т.е. научение протекает быстрее.

Выводы

1. В целом можно констатировать, что в целом спортсмены осознают такое явление как когнитивные ошибки, в форме устойчивых ошибок двигательного, технического или тактического характера. При этом они часто признают, что не знают специальных способов, как такие ошибки исправлять;

2. Одним из самых эффективных методов преодоления устойчивых ошибок в процессе тренировок выступает метод парадоксальной интенции, когда спортсмен умышленно несколько раз подряд делает ошибку, от которой не может избавиться.

3. Реализованный метод открывает возможность применение новых подходов развития внимания спортсменов к совершаемым ошибкам. Экспериментально показано, что можно научить испытуемого быстро реагировать на сложные задачи, а потом переносить этот навык быстрого восприятия на другое действие.

4. Относительная непродолжительность по времени применения разрабатываемых процедур позволяет использовать их в качестве экспресс-методов коррекции когнитивных ошибок спортсменов.

Литература.

1. Аллахвердов В.М. Как сознание решает задачи научения и заучивания / Российский психологический журнал. – М., 2005. Т. 2. № 1. С. 13-29.
2. Аллахвердов В.М. Опыт теоретической психологии (в жанре научной революции). – СПб.: Печ. Двор, 1993. – 325 с.
3. Аллахвердов В.М. Размышление о науке психологии с восклицательным знаком. - СПб., 2009.
4. Гершкович В.А., Морошкина Н.В., Аллахвердов В.М., Иванчей И.И., Морозов М.И., Волков Д.Н., Карпинская В.Ю., Кувалдина М.Б. Возникновение повторяющихся ошибок в процессе сенсомоторного научения и способы их коррекции // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16, выпуск 1. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013.
5. Иванова Н.А. Удивительные приключения устойчивых ошибок в процессе научения // Аллахвердов В.М. и др. Экспериментальная психология познания: когнитивная логика сознательного и бессознательного. – СПб.: СПбГУ, 2006. – стр.123-134.

6. Ильин Е. П. Умения и навыки: нерешенные вопросы // Вопросы психологии. М., 1986, №2. – с. 138-148.
7. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.
8. Морошкина Н.В., Гершкович В.А. Сознательный контроль в мнемических задачах и задачах научения // Вестник СПбГУ, серия 12, 2008 выпуск 2, с.91-100.
9. Науменко О.В., Устинова В.А. Повторный выбор ответа как неосознаваемый показатель его правильности // Всероссийская межвузовская конференция молодых ученых «Психология - наука будущего» 30-31 октября 2008 года, Москва / Под ред. А.Л.Журавлева, Е.А.Сергиенко, А.С.Обухова. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – с. 292-295.
10. Смирнов Ю.И., Зулаев И.И. Надежность в спорте: исходные понятия и основные показатели // Теория и практика физической культуры. №4 – М.: ТиПФК, 1996.
11. Bawden M, Maynard I. Towards an understanding of the personal experience of the «yips» in cricketers // Journal of Sports Science. 19(12), 2001.
12. Hanin Y., Korjus, T., Jouste, P., Baxter P. Rapid Technique Correction Using Old Way. New Way: Two Case Studies With Olympic Athletes // The Sport Psychologist, 2002, 16. – p. 79-99.
13. Kephart, N.C. The slow learner in the classroom. – Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1960.
14. Lyndon E. H. I did it my way! An introduction to «old way/new way» methodology. Australasian Journal of Special Education, 13 (1), 1989. – p.32-37
15. Peña D. de la, Murray N. P., Janelle C.M. Implicit overcompensation: the influence of negative self-instructions on performance of a self-paced motor task // Journal of Sports Science, 26(12), 2008.
16. Reason J. T. Human error: models and management // Western Journal of Medicine, 172, 2000. – p.393–396.
17. Smith A., Malo S., Laskowski E., Sabick M., Cooney W., Finnie S., Crews D., Eischen J., Hay I., Detling N., Kaufman K. A multidisciplinary study of the «yips» phenomenon in golf: an exploratory analysis // Sports Med, 6, 2000. – p. 423-437.
18. Underwood, B.J. Interference and forgetting // Psychological Review, 64, 1957. – p. 49-60
19. Wegner D. M. How to think, say, or do precisely the worst thing for any occasion // Science, 325, 2009. – p. 48-51.

