

З.А. Сагова

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ И УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ

**В**ся жизнедеятельность человека пронизана многообразием желаемых целей. Разнонаправленность целей вынуждает человека предпринимать ряд усилий по их координации таким образом, чтобы одни цели вносили конкретный вклад в достижение других, не вступая в противоречие с ними. В связи с этим принято различать конечную цель и промежуточную. Достижение конечной цели означает удовлетворение той или иной потребности, а промежуточные цели, выстраиваясь в логическую иерархию, служат в качестве условий достижения конечной цели. Согласно А.Н. Леонтьеву, «...сколь-ко-нибудь развернутая деятельность предполагает достижение ряда конкретных целей, из числа которых неко-

торые связаны между собой жесткой последовательностью. Иначе говоря, деятельность обычно осуществляется некоторой совокупностью действий, подчиняющихся частным целям, которые могут выделяться из общей цели» (Леонтьев А.Н., 2005). А.Н. Леонтьев выделил принципиально важные для понимания сущности категории «цель» следующие методологические положения:

- цели не изобретаются субъектом произвольно, они даны в объективных обстоятельствах;
- выделение и осознание целей представляет собой отнюдь не автоматически происходящий и не одномоментный акт, а относительно длительный процесс апробирования целей действием и их предметного наполнения;



• важной стороной процесса целеобразования является конкретизация цели и выделение условий ее достижения.

Автор констатирует, что субъективное выделение цели представляет собой малоизученный процесс, его трудно исследовать в лабораторных условиях, эксперименте, поскольку в этом случае экспериментатор обычно ставит «готовую» цель. Другое дело — в реальной жизни, где целеобразование выступает в качестве важнейшего момента движения той или иной деятельности субъекта.

Психологические особенности целеобразования, обозначенные А.Н. Леонтьевым, М. Вудвок и Д. Фрэнсис (1991), описали следующим образом:

• *Прояснение потребностей личности.* Установление личных целей требует анализа текущей ситуации и ответа на вопрос, чего человек хотел бы добиться.

• *Прояснение возможностей.* Необходимо прояснить как можно больше возможностей как напряжением собственной мысли, так и путем изучения ситуации и привлечения окружающих.

• *Принятие решения о нужном.* Это связано с определением личных ценностей и позиций, с личными границами и пределами и анализом последствий решений личности для окружающих ее людей.

• *Выбор.* После определения диапазона имеющихся возможностей и прояснения потребностей необходимо сделать выбор, означающий, что личность направит свои усилия на данное, а не иное направление.

• *Уточнение цели.* От выражения цели в общем виде необходимо перейти к ее конкретизации, для того чтобы общую задачу можно было бы превратить в программу действия с рядом конкретных задач.

• *Установление временных границ.* Цели, содержащие направление действий, должны также указывать скорость движения, для того чтобы распределить свое время и другие ресурсы.

• *Контроль достижений.* Установление меры успеха, с которой можно измерять свои действия.

Предложенные семь шагов могут послужить весьма полезным психологическим инструментом при постановке цели. Применительно к спортивной деятельности в процессе целеобразования важное значение имеет учет особенностей среды, в которой происходит зарождение и реализация целей. Спорт — это сфера деятельности в условиях неопределенности и риска, что требует от спортсмена тщательного анализа своих внутренних резервов и внешней среды.

Терри Орлик пишет, что способ целеполагания в спорте оказывает огромное влияние на достижение желаемых целей. По мнению автора, для повышения эффективности предпринимаемых действий спортсмену важно создать для них определенный фон в виде осознания своей приверженности к спорту; представления уровня достижений в спорте, к которому он стремится; знаний, умений и навыков, необходимых для высоких спортивных достижений;

представления места целей спортивного характера в структуре целей жизни (Terry Orlick, 2008).

В качестве маркеров анализа внутренних и внешних факторов, способных повлиять на достижение спортивных целей, можно использовать такие важные компоненты, как:

- *физическое здоровье*. Важно проанализировать, позволяет ли физическое состояние спортсмена справиться со стрессом, непредвиденными трудностями и утомлением, которые неизбежно сопровождают спортивную деятельность и движение к поставленной цели;

- *квалификация*. Реальность достижения цели определяется ответом на вопрос: соответствует ли профессиональный уровень и квалификация спортсмена требованиям, необходимым для достижения цели, или требуются дополнительные затраты (времени, энергии, финансовых средств) в этом направлении;

- *социальная поддержка*. Субъекту спортивной деятельности необходимо проанализировать, в какой степени он может рассчитывать на поддержку близких людей и социального окружения.

- *личность человека*. Одни и те же профессиональные и жизненные события для одного спортсмена могут служить стимулом к новым достижениям и открытиям, тогда как для другого — обернуться разочарованием и крушением надежд. Спортсмену важно знать свои «сильные» и «слабые» стороны

и уметь их использовать в стремлениях к успеху;

- *прогнозирование жизненных событий и готовность к ним*. Умение анализировать и предвидеть, к каким последствиям может привести процесс достижения цели, позволит заранее подготовиться к предстоящим событиям.

Таких факторов в профессиональной деятельности спортсмена может быть множество, и все они требуют анализа с учетом конкретной цели личности и особенностей среды, что делает процесс постановки цели нестандартным, сугубо индивидуальным, требующим непрерывного отслеживания и коррекции в зависимости от обстоятельств. И поскольку цель — предполагаемый, планируемый и ожидаемый результат деятельности, то далеко не все цели достигаются личностью. В этом случае имеют место побочные последствия деятельности, отклонения от цели и их пересмотр.

Кевин Уильямс и соавт. (Williams K.J., Donovan J.J., Dodge T.L., 2000) в исследовании проблем саморегуляции спортивной деятельности и целеполагания определяли особенности планируемых и достигаемых легкоатлетами целей. Они анализировали такой показатель успешности спортивной деятельности, как коэффициент различия поставленной цели и достигнутого результата (GPD). Авторы пишут, что спортсмены, обнаружившие высокий показатель GPD, т.е. не достигшие поставленных целей, склонны к пересмот-



**Сагова З.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ И УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ**

ру ранее поставленных целей в сторону их снижения и снижению притязаний. Кроме того, неудачи спортсменов в достижении цели вели к уменьшению разрыва между целями ближайшей временной перспективы и отдаленной.

В другом исследовании Д. Конрой и соавт. выявляли последствия неудач, переживаемых спортсменами на соревнованиях (Conroy D.E., Poczwardowski A., Henschen K.P., 2001). По мнению авторов, неудачи спортсменов, повторяющиеся в течение продолжительного времени, имеют следующие негативные последствия: снижение самооценки; неопределенность будущего; ощущения стыда и смущения; потеря интереса значимых других; огорчение и разочарование значимых других. Каждое из перечисленных последствий может привести к формированию стойкого страха неудач, что в спортивной деятельности часто играет решающую роль. Для снижения различия между желаемым и реальным результатами деятельности исследователи придают важное значение тщательному и поэтапному планированию своих действий.

Данные теоретических и эмпирических исследований проблемы целеобразования позволяют говорить о ней как о весьма сложном психологическом явлении, позволяющем прояснить различные аспекты успешности в любой сфере жизнедеятельности.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Вудвок М., Фрэнсис Д.* Раскрепощенный менеджер. М.: Дело, 1991. 320 с.

*Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005. 352 с.

*Conroy D.E., Poczwardowski A., Henschen K.P.* Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists // Journal of Applied Sport Psychology. 2001. № 13. P. 300–322.

*Terry Orlick.* In Pursuit of Excellence. Illinois: Human Kinetics, 2008. 305 p.

*Williams K.J., Donovan J.J., Dodge T.L.* Self-regulation of performance: Goal establishment and goal revision processes in athletes // Human Performance. 2000. № 13. P. 159–180.

**САГОВА Зурида Айсовна,**  
кандидат психологических  
наук, доцент кафедры  
методологии психологии  
факультета психологии  
МГУ им. М.В. Ломоносова  
с 2008 г.



Области научных интересов: психология спорта, целеполагание в спортивной деятельности, геронтопсихология, физическая активность в позднем возрасте.

По базовому образованию – физик. Изучение физических законов поведения иде-

альных объектов способствовало рождению потребности в знаниях закономерностей психической жизнедеятельности человека. Психология и физика, являясь самостоятельными ветвями единой системы знаний, в конечном итоге заинтересованы в создании оптимальных условий для развития и совершенствования человека. Попытки разобраться в механизмах совершенствования личности и достижения целей отразились в кандидатской диссертации «Целевые ориентации в жизненных планах студентов», защищенной в 2004 г. в Северо-Кавказском государственном технологическом университете в г. Ставрополе.

Собственные системные занятия спортом в прошлые годы и всеобщий возрастающий интерес к спортивной сфере оформились у З.А. Саговой в желание понять психологические законы функционирования личности в спорте, что органично встро-

лось в логику дальнейших научных исканий. Изучение внутренних и внешних факторов, влияющих на психологическое состояние спортсмена, позволило выявить ряд способов целеполагания и психологических условий достижения целей в спортивной деятельности.

З.А. Саговой опубликовано более 30 печатных работ. Преподает курсы «Геронтопсихология», «Профессиональная этика», «Общепсихологический практикум». Разработала и проводит спецкурсы и практикумы для студентов специализации «Психология спорта» факультета психологии МГУ: «Личность и организация деятельности спортивного психолога», «Психология спортивного тренера». Является одним из руководителей межкафедральной специализации «Психология спорта». Руководитель программы профессиональной переподготовки «Психология спорта».