

## Mindfulness - новая плоскость рассмотрения видов спортивной деятельности

Научный руководитель – Носкова Ольга Геннадьевна

*Акимова Валерия Игоревна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра методологии психологии, Москва, Россия

*E-mail: akimowa.w.ii@gmail.com*

### Актуальность

В течение многих лет на факультете психологии Московского государственного университета разрабатывается универсальная матрица психологической оценки спортивных видов деятельности [3]. Ее функции - помощь спортивным психологам в решении профессиональных задач, например, в подборе вида спорта для конкретного спортсмена. Всего она состоит из 84 шкал, по которым можно отследить ту или иную характеристику спортивной деятельности.

Но матрицу необходимо совершенствовать, полагаясь при этом на современные достижения в области психологии. Поэтому исследователей заинтересовал феномен «Mindfulness», популярный в качестве предмета исследований западных ученых [4, 6, 7, 8]. Можно ли использовать эту характеристику в качестве нового критерия оценки видов спорта? Как построить шкалу этой оценки? Будет ли она работать? Множество вопросов превратило просто умственную работу в долгосрочный практикоориентированный проект. Данное сообщение является отчетом о его промежуточных итогах.

Цели: создание нового критерия классификации видов спортивной деятельности, раскрытие потенциала феномена «Mindfulness» для психологии спорта

Гипотеза: возможно создать рабочую шкалу выраженности Mindfulness, пригодную для оценки различных видов спорта

Задачи:

- 1) Дать определение Mindfulness, являющееся универсальным для всех его проявлений
- 2) Перевести слово Mindfulness на русский язык таким образом, чтобы не возникло неправильного понимания терминов
- 3) Выделить разновидности и степени выраженности Mindfulness как характеристики видов спортивной деятельности
- 4) Разработать шкалу оценки и апробировать ее на различных видах спортивной деятельности

Методы: лингвистический анализ, балльные оценки, экспертный анализ

Результаты:

- Mindfulness - когнитивно-личностная особенность человека, его способность к видению окружающего мира, его предметов и самого себя во всем многообразии их содержания. Согласно исследованию Э. Лангер, эта особенность выражается в восприятии разных точек зрения, открытости новому знанию, ориентации на процесс деятельности и возможности отчета о содержании действий [4,8].

Предлагаемое определение говорит не только о самой деятельности, но и о желательном для достижения успеха отношении человека к ней, способе сознательного контроля.

- Термин «Осознанность», применяемый для перевода слова «Mindfulness», ошибочен из-за риска неправильного раскрытия содержания понятия. В понимании отечественных исследователей, осознанность - возможность охарактеризовать свои действия и местоположение с помощью слов[5] и сознательный контроль деятельности[1,2]. Но Mindfulness включает в себя не только это, как видно уже из определения. Целесообразнее на данном этапе назвать Mindfulness «Полнотой рассмотрения», чтобы точнее отразить его суть.
- Для оценки спортивных задач можно выделить три вида Полноты рассмотрения

1 - Минимум Полноты рассмотрения (проявляется редко, в случайные моменты, не является существенным условием успешности спортивной деятельности);

2 - Полнота рассмотрения первого порядка (присутствует всегда при выполнении спортивной задачи без размышлений об уместности ее использования);

3 - Полнота рассмотрения второго порядка (спортсмен в полной мере рассматривает возможность применения Полноты рассмотрения и применяет ее в моменты, когда она действительно необходима) [4].

Если присвоить каждому из этих видов Mindfulness порядковый номер, можно получить дискретную порядковую шкалу

- Всего с помощью шкалы было оценено 30 видов спорта, случайно выбранных из общего реестра как наиболее распространенные и популяризируемые в данный момент. Из них оценку 1 получили виды спорта, требующие быстрых движений и минимальных раздумий (практическая стрельба, бег на короткие дистанции). Оценку 2 получили виды спорта, связанные с долгим и/или монотонным выполнением каких-либо действий (бег на выносливость, лыжные гонки, академическая гребля, армрестлинг, мас-рестлинг), а также спорт, лишенный соревнований (айкидо, у-шу ката) и требующий выносливости и нестандартного подхода (спортивный туризм). Оценку 3 получили виды спорта, связанные с быстрым принятием решений. Это игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, водное поло), единоборства (дзюдо, каратэдо, бокс) и взаимодействие с животными (верховая езда). В анализе принимали участие 3 эксперта-добровольца из числа студентов факультета психологии с опытом занятий спортом, согласованность экспертных оценок - 89% (при  $p < 0,05$ ). Никто не высказал затруднений, а работа была признана «необычной и интересной». Гипотеза подтвердилась.

Таким образом, Mindfulness - та плоскость рассмотрения спорта, которая может объединить на первый взгляд совершенно разные виды деятельности по общему признаку. Так рождается больше выбора для начинающего спортсмена, ищущего свой вид спорта. Знание специфики спортивной задачи является, к тому же, хорошей возможностью улучшения результата, обучаясь при необходимости осознанности, спортсмен сможет повысить свои показатели.

### Источники и литература

- 1) Бернштейн Н. А., Фейгенберг И. М. Физиология движений и активность. – Наука, 1990.
- 2) Геллерштейн С. Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. – Медгиз, 1958.
- 3) Девитшвили В.М., Нистратов А.А., Носкова О.Г. Информационно-поисковая система «Психология спорта» // Спортивный психолог, 2014 - №3, С. 24-33

- 4) Лангер Э. Осознанность. – М.: Litres, 2019.
- 5) Лихачёв А. Г., Клименко Е. Н., Бубенцов Ю. М. Проблема осознанности в управлении здоровьем //Гуманитарные науки. – 2018. – №. 1 (41)
- 6) Creswell J. D. Mindfulness interventions //Annual review of psychology. – 2017. – Т. 68. – С. 491-516
- 7) Germer C., Siegel R. D., Fulton P. R. (ed.). Mindfulness and psychotherapy. – Guilford Publications, 2016.
- 8) Langer E. J. Mindfulness. – Da Capo Lifelong Books, 2014.