

## Вопросы применения знакового и символического отражения в спорте\*

А. Н. Веракса

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры методологии психологии факультета психологии Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова

Статья посвящена анализу исследований процесса символизации в спортивной деятельности. Многие исследователи (Б. Бриттон, Дж. Ван Раалте, Л. Харди и др.) отмечают, что в своей профессиональной деятельности спортсмены сталкиваются с ситуацией неопределенности (с ситуацией дефицита средств, модели поведения и т. д.). Автор показывает, что особенность употребления символа, в отличие от знака, связана прежде всего с появлением ситуаций такого типа. На основании анализа экспериментальных данных сделан вывод, что символизация в спортивной деятельности реализует две функции: познавательную и эмоциональную. Символический образ в ситуации неопределенности позволяет зафиксировать связанное с ней напряжение за счет его переноса в символический план. Поскольку символический образ не имеет однозначной интерпретации, одним из его свойств является эмоциональная напряженность в силу расхождения между реальной ситуацией и образным содержанием символа, поэтому его применение может способствовать усилению мотивации у спортсменов. Вопрос применения символического образа в подготовке спортсменов открывает перспективу новых исследований в области спортивной психологии.

**Ключевые слова:** символическое отражение, символ, знак, ситуация неопределенности, спортивная деятельность.

Проблема знаково-символического отражения имеет давнюю историю и продолжает привлекать внимание психологов. В качестве главного критерия наличия знакового и символического отражения традиционно выделяется удержание субъектом двух планов: плана реальности и плана ее репрезентации; однако общепринятого различия знаковой и символической репрезентаций в настоящее время не существует.

Нам представляется, что символическое отражение отличается от знакового тем, что употребление символа, в отличие от знака, связано прежде всего с появлением ситуации неопределенности. Знак имеет значение и поэтому применяется в определенных ситуациях (ситуациях, структура которых понятна субъекту, т. е. описывается с помощью системы значений). Очевидно, что в этом случае внешние особенности знака не являются существенно важными для субъекта.

Спортивная деятельность тесно связана с ситуациями высокой степени неопределенности, что создает условия для символизации. Анализ экспериментальных исследований в рамках спортивной пси-

хологии показывает, что символизация может реализовывать две различные функции: решение двигательной задачи и эмоциональная регуляция деятельности.

### Познавательная функция символизации

Познавательная функция образа связана прежде всего с репрезентацией реальности. При этом репрезентация носит моделирующий, т. е. знаковый характер, поскольку между образом и реальностью можно установить взаимнооднозначное соответствие. Обратимся к примерам успешного использования знакового опосредствования. Так, в фигурном катании для выполнения задачи освоения программы оказалась эффективной система, предложенная Ш. Палмер [19]. Согласно Ш. Палмер, для отработки навыков фигурного катания необходимо использовать следующие четыре компонента: ключевые слова, обозначающие определенные элементы катания; мысленное прохождение фигур; актуализация чувств, соответствующих выполнению какого-либо

\* Публикация выполнена при поддержке Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России», 2009–2013 гг.

элемента фигуры; уравнивание по времени реального выполнения того или иного элемента и его представление на бумаге.

В исследовании Д. Гарзы и Ж. Фельтс [9] 27 фигуристок (в возрасте от 10 до 18 лет) были разделены на две группы. Первая группа использовала метод рисования. Сначала фигуристки перечисляли все элементы их программы, подбирали ключевые слова, представляли свое выступление. После этого включалась музыка, соответствовавшая выступлению, и спортсменки зарисовывали свою программу, произнося вслух ключевые слова, обозначающие те или иные элементы. Музыка помогала поддерживать соответствие скорости рисования и скорости выполнения элементов на льду. При этом фигуристки должны были располагать основные элементы программы в соответствии с их пространственным исполнением на льду. Данное упражнение выполнялось фигуристками из первой группы каждый день перед сном в течение четырех недель. Вторая группа уделяла столько же времени растяжке. По оценке тренеров, испытуемые первой группы по сравнению с испытуемыми второй группы значительно улучшили показатели прыжков и вращений. Таким образом, знаковая образная репрезентация может выступать эффективным средством подготовки спортсменов. Важно подчеркнуть, что речь идет о знаковой репрезентации, когда рисунок становится моделью ситуации.

Символический образ, наоборот, возникая в неопределенной ситуации, выступает для субъекта выраженными внешними особенностями, своим образным содержанием, и при обращении сознания к символу эти особенности выходят на первый план. Содержание символа концентрируется в его образной, внешней оболочке, в которую переносится из реальной ситуации познавательная деятельность субъекта. Еще раз подчеркнем, что, в отличие от знака, символ не имеет прямого, однозначно понимаемого отношения к символизируемой реальности, поэтому единственным способом его использования является ориентировка в содержании («оболочке») самого символа. Однако как только начинает разворачиваться интерпретация символа, он начинает ускользать, превращаясь в различные системы значений.

Вот почему можно говорить о том, что в символе обозначаемое и обозначающее слиты в образной форме, хотя сам символ (поскольку он выступает в качестве средства решения вызвавшей затруднение ситуации), репрезентирует нечто, отличное от самого себя. То есть смысл символа, хотя и не дается вне его формы, не предполагает соответствия в значениях между собственной оболочкой и символизируемой ситуацией. Между ними имеется расхождение, которое рождает неопределенность, многозначность самого символа, отмечаемую целым рядом авторов (Н. В. Кулагина, В. В. Мантатов, К. Г. Юнг и др.). Как указывает Д. Ли, «символ — это не метка, через которую видна картина, как под стеклом... у символа есть лишь псевдопрозрачность» [15, с. 126]. Вместе с тем это не значит, что символ не имеет никакого отношения к символизируемой ситуации — если знак пере-

дает значение, то символ всегда больше значения, поскольку способен принять на себя практически любые значения. Мы предполагаем, что, анализируя оболочку символа, субъект раскрывает его смысл, заключающийся в структуре отношений между элементами символа. Такая структура, будучи найдена, далее может быть перекодирована субъектом в структуру отношений между значениями исходной ситуации, что приводит к ее разрешению. Как пишет К. А. Свасьян, «... символа собственно нет ни в одной из его форм; бытие его — в метаморфеме, т. е. в переходе форм» [4, с. 116—117]. Это означает, что обращение лишь к структуре символа без попытки переноса ключевых отношений, присутствующих в его образной оболочке, на символизируемую реальность нивелирует суть символа как средства познавательной деятельности.

Символически понятое не есть обозначенное, скорее, при этом присутствует указание на нечто другое, на структуру отношений между элементами символа, которая по аналогии помогает увидеть структуру значений в конкретной ситуации. В наших исследованиях было показано, что символическое отражение может быть успешно использовано для освоения новых понятий в том случае, когда образное содержание символа можно соотносить с объективной ситуацией. В этом случае символ способствует переходу к знаковому отражению [1]; [2].

Задача освоения двигательного навыка с помощью символического и знакового опосредствования представлена в работе Дж. Пултона и его коллег [20]. Испытуемых обучали игре в настольный теннис. От них требовалось научиться выполнять задачу — совершать удар по шару ракеткой таким образом, чтобы он попал в отмеченный на столе сектор. Испытуемые были разбиты на две группы. В первой группе инструкция по овладению техникой западного хвата ракетки (когда кисть повернута вниз) давалась в развернутом виде: 1. Расставьте ноги немного шире плеч. 2. Правую ногу выдвиньте немного вперед. 3. Двигайте ракеткой вперед и назад. 4. Перемещайте вес тела на правую ногу. 5. Перемещайте руку вверх и вниз. 6. Следите за тем, чтобы внутренняя поверхность ракетки и поверхность стола создавали острый угол.

Испытуемые второй группы получали следующую инструкцию: перемещайте ракетку таким образом, как будто она поднимается вверх по склону горы.

Инструкции в обеих группах не комментировались. После проведения одинакового количества предварительных проб испытуемые сталкивались с двумя задачами. Легкая задача состояла в том, чтобы отбивать шары двух цветов: белые — в правую часть стола, а желтые — в левую. Трудная задача заключалась в выполнении такого же задания, с той лишь разницей, что через каждые два шарика соотношение их цвета и части стола менялось на противоположное. Результаты показали, что если для выполнения заданий первого типа различий между двумя группами испытуемых найдено не было, то при выполнении сложного задания испытуемые, которые получали инструкцию в виде аналогии, оказа-

лись значительно успешнее. Авторы исследования предполагают, что применение метафоры способствовало повышению результата выполнения упражнения в сложной ситуации, поскольку этот образ (в отличие от словесной инструкции) не задействовал рабочую память, т. е. не использовал фонематическое кодирование.

Нам представляется, что есть и другое объяснение полученных результатов. В случае когда испытуемый получает конкретное описание двигательного образа (образа, переведенного в значения), он сталкивается с задачей воссоздания этого образа из значений. Как отмечал Н. А. Бернштейн, выполняемая двигательная задача все время меняется, поскольку меняются обстоятельства ее выполнения, процессы, происходящие в организме субъекта действия и т. д. В результате испытуемый сталкивается с расхождением между описанием образа и его реальным воплощением, что приводит к перестройке двигательного образа (отхождению от инструкции) и закономерному снижению эффективности действия. Наоборот, когда испытуемому предлагается метафора, он интерпретирует этот образ исходя из конкретной двигательной задачи, наполняя его адекватными ситуации значениями.

В этом отношении для нас важно исследование, проведенное Ж. Фурньером и его коллегами [8]. В нем 32 профессиональных парашютиста с помощью специально разработанной компьютерной программы создавали образы, которые соответствовали различным ситуациям (отработка прыжка, подготовка к прыжку в самолете, приземление и др.). Подбор образа был возможен по нескольким характеристикам: перспектива (видение со стороны или видение глазами самого спортсмена; контрастность образа; яркость образа; скорость образа). При этом из общей выборки 20 парашютистов оценивались как эксперты (они имели не менее 9 лет практики и не менее 1500 совершенных прыжков), а 12 — как новички (не более 3 лет практики и около 300 прыжков). Результаты показали, что возникающие образы у всех испытуемых соответствуют ситуации (функции, которую они выполняют): для отработки навыка (при его освоении) парашютисты представляют медленно выполняемое движение; для снятия стресса (в ситуации перед прыжком), наоборот, движение «проигрывается» очень быстро несколько раз и т. п.

Особый интерес для нас представляют данные, демонстрирующие различие между опытными и начинающими спортсменами. Новички не могли описать какого-либо образа в 24 % предложенных для визуализации случаев. Образы новичков в 42 % случаев были представлены в черно-белых цветах, в то время как образы экспертов в 92 % случаев были цветными. По нашему мнению, эти факты свидетельствуют о том, что освоение какого-либо движения связано с обогащением его образа. Однако начинающие спортсмены оказываются в роли испытуемых первой группы в описанном выше эксперименте. Не имея достаточного опыта построения движения в различных ситуациях, в случае отталкивания «от значений» они не могут создать его образ. В этом

смысле продуктивной является идея введения символического образа ситуации как ориентировочной основы построения двигательного образа.

Ярким примером, демонстрирующим роль образа в столкновении с ситуацией неопределенности, служит эксперимент М. Бруссека и Дж. Бартоломью [5], в котором испытуемые подвергались переживанию боли. В качестве одного из эффективных способов повышения устойчивости к боли выступает метод «отвлечения», переключения внимания от вредоносного стимула на другую ситуацию. Этот способ основан на предположении, что реакция на боль является контролируемой, поскольку напрямую зависит от направленности внимания. В эксперименте первоначально все испытуемые переживали определенную процедуру, направленную на измерение их устойчивости к болевым ощущениям. Затем перед повторным участием в серии процедур их разделили на три группы. Первой группе давались инструкции по применению метода «отвлечения» как способа совладания с болью. За две минуты до начала болевых ощущений испытуемым подавался сигнал, и они приступали к выполнению техники. Другой группе испытуемых никаких предварительных инструкций не давалось, но также сообщалось о том, что за две минуты до начала процедуры они услышат сигнал. Третья группа не предупреждалась о начале процедуры. Результаты убедительно показали, что лишь в первой группе наблюдалось повышение устойчивости к боли. Во второй группе предупреждение о предстоящих болевых ощущениях никак не повлияло на повышение толерантности к ним. Подчеркнем, что результаты второй и третьей групп объясняются не тем, что ситуация неопределенности не была снята (она не была снята и для первой группы испытуемых), а тем, что у них не возник другой образ ситуации.

В работе Дж. Эфран и коллег [7] представлено использование метафор для тренировки детей в возрасте 10–17 лет игре в теннис. Дети были разделены на две группы: экспериментальную группу составил 41 ребенок, контрольную — 28. На протяжении трех недель обе группы посещали одинаковое количество тренировок. Разница заключалась лишь в том, что дети из экспериментальной группы знакомились с метафорой, отражающей необходимость отвлечься от собственных мыслей и окружающих людей во время игры. Как известно, в подростковом возрасте у молодых спортсменов появляются сомнения и ориентация на оценку со стороны сверстников, что может снижать эффективность тренировок и выступлений на соревнованиях. Для младших школьников в качестве метафоры выступал «пузырь», для более старших детей — «кокон» и для старшеклассников — «хризалида» (куколка насекомых). Детей просили представить, что они находятся в пузыре и поэтому все, что отвлекает их, должно остаться за его пределами. В пузырь попадают только мяч и ракетка. Практически все дети серьезно отнеслись к заданию. Однако на первых занятиях, когда экспериментатор видел, что ребенок «теряет фокус», его отводили в сторону и предлагали «починить метафору». Как по-

казали результаты, дети из экспериментальной группы по сравнению с детьми из контрольной группы научились лучше концентрироваться и демонстрировали, по оценкам тренеров, более адекватное, зрелое поведение и мотивацию.

В работе Ю. Ханина и Н. Стамбуловой [10] приняли участие 85 российских спортсменов в возрасте от 19 до 21 года, имевших в среднем девятилетний опыт спортивной деятельности и занятых в различных видах спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, плавание, бокс, борьба, теннис, художественная гимнастика и др.). Спортсменам предлагалось придумывать метафоры, описывающие их эмоциональное состояние до, во время, после лучшего и худшего выступлений: «Перед моим лучшим выступлением я чувствовал себя, как...», «После своего худшего выступления я чувствовал себя, как...» и т. д. После каждого метафорического высказывания (например, «я чувствовал себя, как тигр перед прыжком»), спортсмен должен был интерпретировать метафору («я чувствовал себя сильным, сосредоточенным и готовым к борьбе»). Полученные результаты показали, что содержание образа имело соответствие описываемому состоянию по целому ряду параметров. Так, метафоры, характеризовавшие эмоциональные состояния, связанные с успешным выступлением, содержали активную позицию («кошка, играющая с мышкой»), потенциал движения («ракета на старте»), адекватность движения («рыба в воде») и т. д. Наоборот, при описании тенденций, связанных с худшим выступлением, были проявлены пассивная позиция («кролик перед удавом»), слабое движение («сломанная машина»), барьеры движения («мышь в мышеловке», «птица с подрезанными крыльями»), неадекватное движение («корова на льду») и т. д. Точно так же при описании состояний, связанных с переживанием успешного выступления, можно было увидеть характеристику силы, передаваемой в образе («Геркулес», «трубопровод» и др.), а при описании состояний, связанных с неуспешными выступлениями — слабости («сонная муха», «покусанная собака», «человек без рук» и др.).

Интерпретация метафор, описывающих состояние перед успешным выступлением, в основном давалась спортсменами в логике когнитивных (сосредоточенный, бдительный), аффективных (счастливый, тревожный), мотивационных (нацеленный, готовый), операциональных (овладение навыками) свойств. Интерпретация метафор наиболее неудачных выступлений опиралась на соматические (сонный) и коммуникативные компоненты (давление со стороны тренера). Полученные данные свидетельствуют о том, что используемые спортсменами метафоры могут достаточно точно отражать их эмоциональное состояние (и его изменения). По мнению авторов исследования, использование метафоры может прояснить, сделать доступным спортсмену осознание эмоциональных переживаний, особенно в тех случаях, когда он испытывает трудности в их вербальном описании. Справедливости ради заметим, что в данном ис-

следовании метафора приводилась спортсменом после проживания ситуации, т. е. когда неопределенность ситуации была уже снята. Кроме того, перед спортсменами ставилась задача не столько по переживанию метафоры, сколько по ее интерпретации, (переводу в значения), поэтому говорить о символическом образе как таковом в данном случае нам представляется неправомерным.

### Эмоциональная функция символизации

Однако не всегда применение символа позволяет разрешить ситуацию неопределенности и перейти к значениям — довольно распространены случаи, когда символ помогает зафиксировать проблемную ситуацию, передать связанное с ней эмоциональное напряжение. Приведем следующий пример. В работе И. Джозефс [14] исследуется поведение людей, потерявших своих близких. Среди многочисленных примеров поведения оказавшихся в подобной ситуации субъектов автор отмечает такое, когда могила становится символом ушедшего человека. Родные через отношение к этому месту стараются примириться с ситуацией смерти близкого: они особым образом ухаживают за ней, устанавливают своеобразные ритуалы, которые, по их мнению, выражают доброе отношение к покойному, делятся своими переживаниями, сообщают последние новости. Такое поведение, на наш взгляд, демонстрирует ориентировку в образном содержании символа, позволяющую субъекту справиться со своими эмоциями, и таким образом адаптироваться к изменившемуся миру.

В работе Т. Орлика и Н. МакКаффри [18] приводятся свидетельства того, насколько эффективным может быть эмоциональная функция символа для больных раком детей. Подобно спортсменам, такие дети попадают в ситуацию высокой степени неопределенности. Обретение контроля над ситуацией достигалось детьми за счет перенесения свойств знакомой и эмоционально приятной ситуации в ситуацию неизвестную. Например, дошкольникам показывали во время болезненных процедур любимые мультфильмы, предлагали носить любимые вещи и т. д. Введение дополнительного образа, с которым связана знакомая эмоционально приятная ситуация и соответствующее поведение (и состояние), позволяет детям совладать с реальной ситуацией. Очевидно, что в данном случае речь идет о применении символического образа. Дело не в том, что эмоционально позитивный образ устраняет негативную ситуацию, а в том, что негативная ситуация неопределенности начинает интерпретироваться в контексте другой, эмоционально положительной ситуации.

В связи со сказанным особое внимание, на наш взгляд, следует обратить на спонтанное использование символа, которое было показано, например, в работах, посвященных изучению тревожности спортсменов. В исследовании Ш. Хэнтон и Г. Джонса [11] приводятся слова тренера канадской олимпийской сборной по баскетболу: «Дело не в том, чтобы избавиться от бабочек в животе — нуж-

но заставить их летать в определенном порядке». Действительно, как показали проведенные интервью с десятью элитными пловцами, все они отмечали, что в начале своей спортивной деятельности сталкивались с ощущением тревоги и не могли определить своего отношения к ней. Вот как рассказал об этой ситуации один из спортсменов: «Я помню мое первое серьезное соревнование; это был финал лиги. Я ехал туда с моим отцом, и я сказал, что нервничаю, что у меня бабочки в животе. Он сказал, что это хорошо, потому что это усилит адреналин. Конечно, когда ты такой маленький, ты не понимаешь, что значит адреналин, но я понял, что это хорошо...» [11, с. 10]. Этот пример показывает важность положительной интерпретации подобных неопределенных для спортсмена ситуаций; оценка «хорошо» в данном случае выступает основой для построения именно символического образа, поскольку, как отметил сам спортсмен, он не знает, какая объективная ситуация стоит за переживанием тревоги. Впоследствии такие ощущения интерпретировались спортсменами как положительные и даже необходимые: «Ты должен нервничать, чтобы хорошо проплыть... Если ты не беспокоишься, то ты не проплывешь хорошо... Нервы помогают показать лучшее, на что ты способен» [там же, с. 9]. Спортсмены, по словам авторов исследования, приходили к представлению о «позитивной тревоге», которая свидетельствовала о готовности спортсмена к соревнованию.

Интерпретация тревоги выступила в исследованиях Г. Джонса в качестве одного из отличительных признаков спортсменов высокого уровня. К примеру, элитные пловцы значительно различались по этому показателю — в их группе 85 % участников классифицировали возникновение тревоги как способствующее выступлению, и лишь 53 % обычных спортсменов рассматривали тревожные состояния таким образом [13].

Л. Харди поставил под сомнение утверждение о том, что высокая степень когнитивной тревоги препятствует выполнению любой деятельности, в том числе и спортивной. Так, в классическом исследовании американских олимпийцев было показано, что успешные спортсмены использовали свою тревогу как стимул хорошего выступления [16]. В исследовании Л. Харди и К. Парффита [12] изучалась успешность бросков баскетболистов за день до начала важного турнира и через два дня после его начала. Оказалось, что спортсмены в состоянии высокой степени когнитивной тревоги показывали либо чрезвычайно низкие, либо очень высокие результаты; в состоянии же низкой когнитивной тревоги результаты держались на среднем уровне. Л. Харди утверждает, что намеренное введение спортсмена в некомфортную, неопределенную для него ситуацию может повысить его успешность. С нашей точки зрения, это объясняется тем, что в ситуации переживания неопределенности особую роль играет символическое отражение, которое, как было отмечено выше, может оказывать позитивное влияние на успешность деятельности.

Говоря об интуитивном обращении к символам, нельзя не сказать о многочисленных предрассудках, которые встречаются среди профессиональных спортсменов. Считается, что различные ритуалы придают спортсмену уверенность и чувство контроля над ситуацией — они снижают тревожность и тем самым позволяют справиться с неопределенностью, представляющей собой неотъемлемую часть спорта. Причем уровень подобных суеверий выше у спортсменов, которые провели в спорте больше времени [6; 17]. На наш взгляд, это обстоятельство свидетельствует в пользу того, что у опытных спортсменов происходит дифференциация ситуаций неопределенности и складывается соответствующая техника работы с такими ситуациями.

В работе Дж. Ван Раалте и Б. Бриттона [21] была предпринята попытка смоделировать появление суеверий. В эксперименте 37 молодых людей и девушек должны были выполнять серию ударов по мячу клюшкой так, чтобы он закатывался в лунку. Испытуемые при выполнении каждого удара могли использовать мячи четырех цветов. Кроме того, испытуемые заполняли опросник, направленный на выявление направленности атрибуции — внешней или внутренней. Была обнаружена высокая корреляция между внешней атрибуцией (приписывание причин внешним обстоятельствам) и повторным выбором того мяча, который был успешно направлен в лунку.

П. Райт и К. Эрдал [22] повторили эксперимент с той лишь разницей, что постарались проследить влияние изначального уровня мастерства игрока и сложности предъявляемой задачи. В эксперименте 40 испытуемых наносили по 20 ударов либо с расстояния около 90 см до лунки, либо — с 270 см. Оказалось, что испытуемые, обладающие слабыми навыками, были склонны к демонстрации суеверия (выбора мяча того цвета, который был успешно закачен в лунку) в более простой ситуации (нанесение удара с небольшого расстояния). Испытуемые, которые изначально обладали более высоким уровнем мастерства, наоборот, проявляли суеверия лишь в сложной, а не простой ситуации. Как пишут авторы, «... слабые участники не обладали уверенностью в способности совершить короткий удар, поэтому они чувствовали необходимость опоры на внешние источники, такие как цвет мяча. Чувство неопределенности, которое испытывали испытуемые с высоким уровнем развития навыков в сложной ситуации, было сходно чувству неопределенности, которое испытывали испытуемые с низким уровнем развития навыков в простой ситуации» [22, с. 195]. Полученные данные показывают, что спонтанное появление символизации является существенным этапом при решении двигательной задачи.

## Выводы

1. Процесс символизации в спортивной деятельности выполняет две основные функции: эмоциональную, направленную на регуляцию состояния

спортсмена, и когнитивную, связанную с решением двигательной задачи.

2. Поскольку символический образ, в отличие от знака, не имеет однозначной интерпретации, одним из его свойств является эмоциональная напряженность в силу расхождения между реальной ситуацией и образным содержанием символа. Можно предположить, что его применение может способствовать усилению мотивации спортсменов.

3. Появление символического образа в ситуации неопределенности позволяет регулировать связан-

ное с ней напряжение за счет его переноса в символический план. Поскольку в качестве таковой может выступить любая новая для спортсмена ситуация (в том числе и ситуация освоения движения), закономерно предположить, что наличие образа облегчает эффективную ориентировку в ней.

4. Одна из задач в области спортивной психологии, связанная с изучением форм репрезентации спортсменов, состоит в разработке технологии фасилитации продуктивной символизации в ситуациях неопределенности.

### Литература

1. Веракса А. Н. Роль символического опосредствования в познавательной деятельности младших школьников (на примере освоения определения функции на уроках математики) // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2009. № 2.
2. Веракса А. Н. Формы знаковой и символической репрезентации в познавательной деятельности младших школьников // Культурно-историческая психология. 2009. № 1.
3. Кулагина Н. В. Символ и символическое сознание // Культурно-историческая психология. 2006. № 1.
4. Свасьян К. А. Проблема символа в современной философии. Благовещенск, 2000.
5. Broucek M., Bartholomew J. The effects of relaxation with a warning cue on pain tolerance // Journal of Sport Behavior. 1991. № 4.
6. Buhrmann H., Zaugg M. Superstitions among basketball players: An investigation of various forms of superstitious beliefs and behavior among competitive basketballers at the junior high school to university level // Journal of Sport Behavior. 1981. № 4.
7. Efran J., Lesser G., Spiller M. Enhancing Tennis Coaching With Youths Using a Metaphor Method // The Sport Psychologist. 1994. № 8.
8. Fournier J. F., Deremaux S., Bernier M. Content, characteristics and function of mental images // Psychology of Sport and Exercise. 2008. № 9.
9. Garza D., Feltz D. Effects of Selected Mental Practice on Performance, Self-Efficacy and Competition Confidence of Figure Skaters // The Sport Psychologist. 1998.
10. Hanin Y., Stambulova N. Metaphoric Description of Performance States: An Application of the IZOF Model // The Sport Psychologist. 2002. № 16.
11. Hanton S., Jones G. The Acquisition and Development of Cognitive Skills and Strategies: 1. Making the Butterflies Fly in Formation // The Sport Psychologist. 1999. № 13.
12. Hardy L., Parfitt C. G. A catastrophe model of anxiety and performance // British Journal of Psychology. 1991. № 82.
13. Jones G., Hanton S., Swain A. B. J. Intensity and Interpretation of Anxiety Symptoms in Elite and Non-Elite Sports Performers // Personality and Individual Differences. 1994. № 17.
14. Josephs I. E. Constructing one's self in the city of the silent: dialogue, symbols, and the role of «as-if» in self-development // Human Development. 1998. № 41.
15. Lee D. S. Transparency of symbol // Philosophy and Rhetoric. 1982. № 2.
16. Mahoney M. J., Avenier M. Psychology of the elite athlete: An exploratory study // Cognitive Therapy and Research. 1977. № 1.
17. Neil G., Anderson B., Sheppard W. Superstitions among male and female athletes of various levels of involvement // Journal of Sport Behavior. 1981. № 4.
18. Orlick T., McCaffrey N. Mental training with children for sport and life // The Sport Psychologist. 1991. № 5.
19. Palmer S. A comparison of mental practice techniques as applied to the developing competitive figure skater // The Sport Psychologist. 1992. № 6.
20. Poolton J. M., Masters R. S. W., Maxwell J. P. The influence of analogy learning on decision-making in table tennis: Evidence from behavioral data // Psychology of Sport and Exercise. 2006. № 7.
21. Van Raalte J., Britton B. Chance orientation and superstitious behavior on the putting green // Journal of Sport Behavior. 1991. № 1.
22. Wright P., Erdal K. Sport superstition as a function of skill level and task difficulty // Journal of Sport Behavior. 2008. № 1.

# The Application of the Sign and Symbolic Reflection in Sports

A. N. Veraksa

Ph.D. in Psychology, Senior Research Associate, Chair of Methodology of Psychology, Department of Psychology,  
M. V. Lomonosov Moscow State University

---

This article analyzes studies of the symbolization process in sports activities. Many researchers (B. Britton, J. Van Raalte, L. Hardy, and others) note that athletes in their professional activities face a situation of uncertainty (a situation of deficit of means, of behavior models, etc.). The author shows that the peculiarity of using a symbol, in contrast to the sign, is connected primarily to the emergence of these types of situations. The analysis of experimental data shows that the symbolism in sports realizes two functions: cognitive and emotional. The symbolic image in a situation of uncertainty can document the stress associated with it, due to its transfer to the symbolic plan. Since the symbolic image does not have an unambiguous interpretation, one of its properties is the emotional strain, because of the differences between the real situation and figurative content of the symbol, thus its use can lead to increased motivation of athletes. The application of the symbolic image in the preparation of athletes offers new research directions in the field of sports psychology.

**Keywords:** symbolic reflection, symbol, sign, situation of uncertainty, sports activity.

## References

1. Veraksa A. N. Rol' simvolicheskogo oposredstvovaniya v poznavatel'noi deyatelnosti mladshih shkol'nikov (na primere osvoeniya opredeleniya funktsii na urokah matematiki) // Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologiya. 2009. № 2.
2. Veraksa A. N. Formy znakovoi i simvolicheskoi reprezentatsii v poznavatel'noi deyatelnosti mladshih shkol'nikov // Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya. 2009. № 1.
3. Kulagina N. V. Simvol i simvolicheskoe soznanie // Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya. 2006. № 1.
4. Svaz'yan K. A. Problema simvola v sovremennoi filosofii. Blagoveshensk, 2000.
5. Broucek M., Bartholomew J. The effects of relaxation with a warning cue on pain tolerance // Journal of Sport Behavior. 1991. № 4.
6. Buhmann H., Zaugg M. Superstitions among basketball players: An investigation of various forms of superstitious beliefs and behavior among competitive basketballers at the junior high school to university level // Journal of Sport Behavior. 1981. № 4.
7. Efran J., Lesser G., Spiller M. Enhancing Tennis Coaching With Youths Using a Metaphor Method // The Sport Psychologist. 1994. № 8.
8. Fournier J. F., Deremaux S., Bernier M. Content, characteristics and function of mental images // Psychology of Sport and Exercise. 2008. № 9.
9. Garza D., Feltz D. Effects of Selected Mental Practice on Performance, Self-Efficacy and Competition Confidence of Figure Skaters // The Sport Psychologist. 1998.
10. Hanin Y., Stambulova N. Metaphoric Description of Performance States: An Application of the IZOF Model // The Sport Psychologist. 2002. № 16.
11. Hanton S., Jones G. The Acquisition and Development of Cognitive Skills and Strategies: 1. Making the Butterflies Fly in Formation // The Sport Psychologist. 1999. № 13.
12. Hardy L., Parfitt C. G. A catastrophe model of anxiety and performance // British Journal of Psychology. 1991. № 82.
13. Jones G., Hanton S., Swain A. B. J. Intensity and Interpretation of Anxiety Symptoms in Elite and Non-Elite Sports Performers // Personality and Individual Differences. 1994. № 17.
14. Josephs I. E. Constructing one's self in the city of the silent: dialogue, symbols, and the role of «as-if» in self-development // Human Development. 1998. № 41.
15. Lee D. S. Transparency of symbol // Philosophy and Rhetoric. 1982. № 2.
16. Mahoney M. J., Avener M. Psychology of the elite athlete: An exploratory study // Cognitive Therapy and Research. 1977. № 1.
17. Neil G., Anderson B., Sheppard W. Superstitions among male and female athletes of various levels of involvement // Journal of Sport Behavior. 1981. № 4.
18. Orlick T., McCaffrey N. Mental training with children for sport and life // The Sport Psychologist. 1991. № 5.
19. Palmer S. A comparison of mental practice techniques as applied to the developing competitive figure skater // The Sport Psychologist. 1992. № 6.
20. Poolton J. M., Masters R. S. W., Maxwell J. P. The influence of analogy learning on decision-making in table tennis: Evidence from behavioral data // Psychology of Sport and Exercise. 2006. № 7.
21. Van Raalte J., Britton B. Chance orientation and superstitious behavior on the putting green // Journal of Sport Behavior. 1991. № 1.
22. Wright P., Erdal K. Sport superstition as a function of skill level and task difficulty // Journal of Sport Behavior. 2008. № 1.