

## ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ

*Зубович Т.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Современный уровень развития спорта, главным образом спорта высших достижений, характеризуется выравниванием тактико-технической и физической подготовленности спортсменов [1]. В спортивных единоборствах это выражается в значительной динамике соотношения в счете на протяжении поединка, эмоциональной и психической напряженности, конфликтном характере борьбы, где до конца розыгрыша очка каждый из соперников имеет возможность изменить направленность и содержание поединка. Указанные условия предъявляют серьезные требования к эмоциональной устойчивости спортсмена, возможностям сохранения высокой работоспособности, оперативному приему, анализу информации, принятию и исполнению решения, что в совокупности определяет надежность деятельности и влияет на достижение максимального результата в экстремальной обстановке.

Разработка вопросов эмоциональной устойчивости спортсменов в настоящее время особенно актуальна, так как выступления в ответственных соревнованиях проходят в условиях конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных явлений, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации, предупреждая негативные последствия стресса [2, 3, 4, 5].

Анализ литературы показал, что проблема повышения эмоциональной устойчивости в спортивной психологии в основном изучалась применительно к высококвалифицированным спортсменам (Л.М. Аболин, 1974; О.А. Черникова, 1967; Е.Г. Козлов, 1969; О.В. Дашкевич, 1970; В.М. Игуменов, 1971; Б.Б. Коссов, 1977; Р.М. Найдиффер, 1979; В.Л. Марищук, 1984; К.К. Платонов, 1979; Н.А. Худадов, 1985; М.С. Мишуков, 1986; А.В. Родионов, 1986; С.П. Четвертаков, 1998; С.В. Кочеткова, 2000 и др.). Рассматриваются различные подходы к изучению эмоциональной устойчивости, определению понятия, выявлению составляющих компонентов, нахождению путей ее формирования.

В.Л. Марищук и К.К. Платонов под эмоциональной устойчивостью понимают, с одной стороны, невосприимчивость к эмоциогенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние индивидуума, а с другой стороны – способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий [2]. О.А. Черникова эмоциональную устойчивость определяет как относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций; устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, то есть стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [3]. Таким образом, эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности.

Одним из определяющих факторов эмоциональной устойчивости, по мнению Л.М. Аболин, является преобладание положительных интенсивных эмоций, что свидетельствует об умении спортсмена преодолевать отрицательные переживания, неизбежно возникающие в сложных соревновательных условиях [4]. Эмоциональная устойчивость как качество личности рассматривается в единстве мотивационного, эмоционального, волевого и интеллектуального компонентов. Мотивационная составляющая определяется силой значимых мотивов, изменяя которые можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость.

В процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций накапливается эмоциональный опыт личности. Волевой компонент выражается в сознательной саморегуляции действий, приведением их в соответствие с требованиями ситуации. Интеллектуальный компонент предполагает оценку и определение требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [5]. «Благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности» [5].

Все это позволяет рассматривать значимость проблемы формирования эмоциональной устойчивости при подготовке спортивного резерва.

Целью исследования явилось выявление уровня развития эмоциональной устойчивости и разработка методов ее формирования у спортсменов-борцов подросткового и юношеского возраста.

Для выявления уровня сформированности эмоциональной устойчивости было проведено исследование с участием 30 спортсменов-борцов в возрасте от 14 до 25 лет различной спортивной квалификации. В соответствии с квалификацией спортсмены были разделены на две группы: в первую вошли – МСМК (n=4), МС (n=11); во вторую – КМС (n=9) и перворазрядники (n=6). Для выявления уровня эмоциональной устойчивости применялись: опросник личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина, опросник Айзенка, тестовые задания: «Кратковременная память на слова и числа», «Распределение и переключение», «Комбинаторика», «Выявление общих понятий», «Корректирующая проба с кольцами», «Зрительная память».

Результаты тестовых заданий, оценивающих эмоциональную устойчивость, показали, что спортсмены высокой квалификации эмоционально более устойчивы, лучше владеют методами саморегуляции, чем спортсмены низкой квалификации ( $6,00 \pm 0,43$  против  $3,46 \pm 0,29$  баллов соответственно, при  $p < 0,05$ ).

Также значимые различия были обнаружены при изучении интеллектуальной составляющей эмоциональной устойчивости, которая выявлялась с помощью тестов «Выявление общих понятий» ( $7,06 \pm 0,22$  против  $5,26 \pm 0,32$  соответственно, при  $p < 0,05$ ) и «Комбинаторика» ( $7,26 \pm 0,18$  против  $4,80 \pm 0,38$  баллов соответственно, при  $p < 0,05$ ). У спортсменов первой подгруппы показатели были значимо выше, чем у спортсменов второй подгруппы. Это говорит о том, что чем более спортсмен эмоционально устойчив, тем он быстрее решает мыслительные задачи, дифференцирует целое из частей, быстрее приспосабливается к новой обстановке, владеет большим словарным запасом.

Показатели реактивной тревожности у высококвалифицированных спортсменов ниже, чем у спортсменов резерва ( $33,00 \pm 1,23$  против  $42,33 \pm 1,81$  баллов соответственно, при  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о большей устойчивости в соревновательных, стрессовых ситуациях МС и МСМК. Тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью и возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Повышенный уровень тревожности характеризует склонность спортсменов воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в различных ситуациях и реагировать напряженно на угрозу извне. Уровень нейротизма ниже у МСМК и МС по сравнению со спортсменами КМС и перворазрядниками ( $11,73 \pm 1,0$  против  $16,06 \pm 0,7$  баллов соответственно, при  $p < 0,05$ ), что отражает их большую эмоциональную неустойчивость как биологически обусловленное свойство темперамента. Спортсмен с высоким уровнем невротизма характеризуется выраженной чувствительностью, впечатлительностью, раздражительностью, что является неблагоприятным условием для достижения высоких и стабильных результатов.

Для установления взаимосвязи между эмоциональной устойчивостью и особенностями личности спортсменов-борцов проводился корреляционный анализ. Так, обнаружены значимые связи с реактивной и личностной тревожностью ( $r=-0,73$ ), экстраверсией ( $r=-0,3$ ), нейротизмом ( $r=-0,75$ ), мышлением ( $r=0,58$ ) при  $p<0,05$ . Положительная взаимосвязь стажа занятий с эмоциональной устойчивостью ( $r=0,75$ ) показывает, что спортивный опыт способствует сохранению и повышению физической и психической работоспособности при воздействии эмоциональных факторов.

Таким образом, проведенное исследование показало необходимость разработки программы по целенаправленному формированию эмоциональной устойчивости. Составленная программа формирования эмоциональной устойчивости была использована в процессе общей психологической подготовки борцов. Для доказательства ее эффективности был проведен формирующий эксперимент. В состав экспериментальной группы вошли дзюдоисты ( $n=15$ ), КМС и перворазрядники, показавшие низкие результаты при выполнении тестов и обладающие низким уровнем эмоциональной устойчивости. В контрольную группу вошли спортсмены с высоким уровнем спортивной квалификации.

В ходе занятий спортсмены обучались методам саморегуляции эмоционального состояния, проводилась психорегулирующая тренировка, дыхательные упражнения, упражнения на концентрацию и переключение внимания, на расслабление мышц тела и лица. Формулы психорегулирующей тренировки подбирались с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Первые занятия со спортсменами были направлены на развитие концентрации, переключения внимания. Вторая группа занятий посвящалась обучению спортсменов дыхательным упражнениям. Проводились занятия по аэробике, в конце которых спортсмены обучались технике дыхательных упражнений. Эти занятия проводились один раз в неделю, на протяжении трех месяцев. Третий блок занятий был посвящен освоению формул психорегулирующей тренировки.

После освоения методов и приемов психорегулирующей тренировки, упражнений на внимание, дыхательных упражнений было проведено повторное тестирование со спортсменами второй группы. До формирующего эксперимента у борцов, кандидатов в мастера спорта и перворазрядников, уровень развития эмоциональной устойчивости составлял  $3,46\pm 0,29$  балла, после коррекционной программы –  $4,53\pm 0,25$  балла при  $p<0,05$ . Полученные данные свидетельствуют о том, что предложенная программа позволила спортсменам научиться регулировать свое эмоциональное состояние, лучше концентрировать внимание, освоить техники дыхательных упражнений и овладеть приемами психорегулирующей тренировки, что повысило уровень их эмоциональной устойчивости.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Эмоциональная устойчивость рассматривается как значимая личностная характеристика, которая способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации и обуславливает успешность спортивной деятельности. Ее формирование особенно актуально для спортсменов, включенных в резерв национальной команды.

2. У спортсменов-борцов высокой квалификации, имеющих большой опыт участия в соревнованиях, обнаружены: низкий уровень тревожности и невротизма, развитое мышление, адекватное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений, способность дифференцировать целое из частей, быстро решать мыслительные задачи, а также высокий уровень эмоциональной устойчивости.

3. Низкие показатели эмоциональной устойчивости у спортсменов подросткового и юношеского возраста, имеющих квалификацию КМС и I разряд показали необходимость разработки программы по ее формированию, которая была апробирована в процессе общей психологической подготовки спортсменов-борцов. Целенаправленная работа по овладению методами саморегуляции, развитию психических процессов позволила сформировать у

спортсменов оптимальный уровень эмоциональной устойчивости, что отражается на достижении спортивных результатов.

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта / Е.И. Иванченко. – Минск: Юнипак, 1996. – 120 с.
2. Марищук, Л.В. Психология спорта / Л.В. Марищук. – Минск, 2002. – 95 с.
3. Черникова, О.А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О.А. Черникова, Н.Г. Дашкевич. – М., 1978. – 45 с.
4. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань, 1987. – 262 с.
5. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106–112.

## **РАЗВИТИЕ ВЕРБАЛЬНОГО И НЕВЕРБАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

*Короленя А.М.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Интеллект в нашей стране долгое время отождествлялся с мышлением и не рассматривался как единая когнитивная система, тем более в качестве общей способности.

Проблемой психологии интеллекта занимались в основном зарубежные психологи (А. Бине, Ж. Пиаже, Ч. Спирмен, Л. Терстоун, Дж. Гилфорд, Д. Векслер, Г. Ю. Айзенк и др.). Исследования интеллекта в отечественной психологии осуществляли в нескольких направлениях: изучение психофизиологических задатков общих умственных способностей (Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, Э.А. Голубева, В.М. Русалов), эмоциональной и мотивационной регуляции интеллектуальной деятельности (О.К. Тихомиров), как ментальный опыт (М.А. Холодная), как «способности действовать в уме» (Я.А. Пономарев).

Основным критерием выделения интеллекта как самостоятельной реальности является его функция в регуляции поведения. Когда говорят об интеллекте как некоторой способности, то в первую очередь опираются на его адаптационное значение для человека и высших животных (В.Н. Дружинин). Интеллект, как полагал В. Штерн, есть некоторая общая способность приспособления к новым жизненным условиям. Приспособительный акт (по В. Штерну) – это решение жизненной задачи, осуществленной посредством действия с мысленным («ментальным») эквивалентом объекта, посредством «действия в уме» (или же, по Я.А. Пономареву, «во внутреннем плане действия» [4]). Благодаря этому решение некоторой проблемы субъект осуществляет здесь и теперь без внешних поведенческих проб, правильно и одноразово: пробы, проверка гипотез осуществляются во «внутреннем плане действия».

На темпы роста, развития и созревания оказывают влияние образ жизни формирующегося человека, способы деятельности – игровой, спортивной, учебной, трудовое и общественное поведение [3]. Традиционно принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности. Участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств и т. п. Как правило, спорт позволяет не только испытывать радость успеха, но и многое приобрести в смысле собственного развития и личностного роста, но неправильное управление спортивным опытом может создать серьезные проблемы. Одна из них – необходимость достичь оптимального сочетания занятий спортом с учебой в школе, а затем и с получением профессионального образования