

18. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
19. Петровский, В. Контроль в тренировке / В. Петровский // Легкая атлетика. – 1975. – № 8. – С. 8.
20. Петровский, В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – Киев: Здоров'я, 1978. – 96 с.
21. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – Киев: Здоров'я, 1980. – 336 с.
22. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Виша школа, 1984. – 352 с.
23. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
24. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И.П. Ратов. – Минск, 1994. – 190 с.

25. Симаков, В.И. Морское многоборье / В.И. Симаков. – М.: ДОСААФ, 1962. – 68 с.
26. Соха, С. Фундамент успеха / С. Соха // Спорт за рубежом. – 1978. – № 3. – С. 4–7.
27. Тимошенко, В.В. Основы реализации потенциальных способностей спортсменов в циклических локомоциях с механическими преобразователями движений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 01.02.08 и 13.00.04 / В.В. Тимошенко; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1997. – 48 с.
28. Хоменков, Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений / Л.С. Хоменков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 20–21.
29. Шахлай, А.М. Теоретические и методические основы интенсификации процесса спортивной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.М. Шахлай; Белорус. гос. академия физ. культуры. – Минск, 2001. – 37 с.

20.12.2012

Архипенко С.В., Кузнецова Т.В. (Белорусский государственный университет физической культуры)

ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БОКСЕРОВ

Соревновательная деятельность спортсменов-боксеров высокой квалификации характеризуется воздействием большого числа стрессоров и предъявляет повышенные требования к уровню их эмоционально-волевой устойчивости и психическим качествам личности, обеспечивающим стресс-преодолевающее поведение и, как следствие, результативность соревновательной деятельности.

В статье представлен анализ соревновательных переживаний боксеров высокой квалификации перед поединками, в которых они одержали победу, и перед проигранными боями.

Competitive activity of highly qualified boxers is characterized by a large number of stressors and places high demands on the level of their emotional and volitional stability and personal psychological qualities providing a stress overcoming behavior and, as a consequence, efficiency of their competitive activities.

The paper presents an analysis of the emotional competitive experience of highly qualified boxers before the won and the lost fights.

Введение. Спорт высших достижений представляет собой сложный и напряженный вид исполнительской деятельности. Каждый человек обладает большими потенциальными возможностями, которые не проявляются в обычных условиях. Для их раскрытия нужен мощный эмоциональный подъем, значительно усиливающий работоспособность центральной нервной системы. Такой подъем

невозможен без должного уровня эмоциональной устойчивости спортсмена.

В понятие «эмоциональная устойчивость» исследователи включают различные эмоциональные феномены. Е.А. Милерян [1], С.М. Оя [2, 3], О.А. Черникова [4] и ряд других авторов отождествляют эмоциональную устойчивость с эмоциональной стабильностью, имея в виду устойчивость определенного эмоционального состояния.

С.М. Оя [2] одним из признаков эмоциональной устойчивости считает наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции, а Е.А. Милерян [1] под эмоциональной устойчивостью понимает невосприимчивость к эмоциогенным факторам (наряду со способностью контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции).

Эмоциональная устойчивость, с точки зрения вышеназванных авторов, характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, т.е. нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

Некоторые авторы понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций (В.М. Писаренко [5], Л.М. Аболин [6]). Е.П. Ильин [7] полагает, что это не самое лучшее определение эмоциональной устойчивости, поскольку эмоциональное возбуждение как раз и наблюдается при воздействии различных стрессоров.

Он понимает под эмоциональной устойчивостью наличие самообладания, выдержки, хладнокровия.

В других случаях под эмоциональной устойчивостью понимают такую степень эмоционального возбуждения, которая не превышает пороговой величины и не нарушает поведение человека и даже положительно влияет на эффективность деятельности (В.М. Писаренко [5], О.А. Черникова [4] и др.). По мнению В.Л. Марищука [8], эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Разные психические процессы взаимодействуют и влияют друг на друга (поддерживают, усиливают, ослабляют, тормозят, подавляют и т.д.). Так, например, человек может волевым усилием, приемами аутогенной, идеомоторной, психомышечной тренировки изменять свое эмоциональное и даже функциональное состояние. В.Л. Маришук [9] рассматривает не эмоциональную, а эмоционально-волевою устойчивость (которая понимается аналогом стрессоустойчивости), объединяя эмоциональную устойчивость и проявления воли. Это состояние и свойство личности рассматривается «как способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной двигательной (да и любой другой) деятельности». Близка к вышесказанному точка зрения Е.А. Милеряна [1], понимавшего под эмоциональной устойчивостью, «...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», а также С.М. Оя [2], считавшего одним из признаков эмоциональной устойчивости наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции.

В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов [10] связывают с эмоциональной устойчивостью надежность деятельности. Они полагают, что эмоциональная устойчивость обеспечивается оптимальным использованием резервов нервно-психической эмоциональной энергии. Л.М. Аболин [6] определяет эмоциональную устойчивость, как свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели. Автор утверждает, что, по существу, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности.

Отсюда главным критерием эмоциональной устойчивости для многих ученых становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации.

В свою очередь К.К. Платонов [11, 12] подразделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевою (степень волевого владения человеком своими эмоциями), эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий).

По мнению Е.П. Ильина [7], об эмоциональной устойчивости следует говорить в том случае, когда определяются:

1) время появления эмоционального состояния при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора (например, время появления состояния монотонии и эмоционального пресыщения при выполнении однообразной работы); чем позднее появляются эмоциональные состояния, тем выше эмоциональная устойчивость;

2) сила эмоциогенного воздействия, которая вызывает определенное эмоциональное состояние (страх, радость, горе и т.п.); чем больше должна быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека.

Критериями эмоционально-волевой устойчивости выступают: способность управлять возникающими эмоциями при эффективном выполнении деятельности в эмоциогенной ситуации, константность психических и двигательных функций в условиях эмоциогенных воздействий, способность подавлять эмоциональные реакции, т.е. сила воли, проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности. Высокая эмоциональная устойчивость характерна субъектам, которые лучше осуществляют контроль собственных эмоциональных реакций.

Основная часть. Нами были проведены исследования предсоревновательных переживаний спортсменов-боксеров высокой квалификации с целью изучения их эмоциональных реакций. Участниками стали 12 боксеров: четыре мастера спорта международного класса, один заслуженный мастер спорта и семь мастеров спорта Республики Беларусь. Респонденты участвовали в чемпионатах мира, Европы, чемпионатах мира среди профессионалов, среди военнослужащих, чемпионате СССР, чемпионате Вооруженных Сил СССР, международных турнирах по боксу в Болгарии, Югославии, Чехии, Венгрии, Польше, Литве, Корее, странах Африки, чемпионате СНГ и славянских стран по боксу, чемпионатах Республики Беларусь и Республики Казахстан, открытом чемпионате стран Азии и др.

Сначала респондентам было предложено оценить свое состояние накануне поединков, в которых они одержали победы по пятибалльной шкале, где 5 – оценка самая высокая, выражающая безусловное согласие, а 1 – оценка низкая, несогласие. Затем боксеры оценивали свое психическое состояние накануне проигранных значимых поединков по той же шкале.

Средние показатели по выборке свидетельствуют, что количественные показатели стенических предсоревновательных эмоциональных состояний, в которых боксеры одержали победу, значимо выше ($4,0 \pm 0,2$ балла), чем в тех, когда они потерпели поражение ($3,3 \pm 0,3$) ($p < 0,05$) (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика стенических предсоревновательных эмоциональных состояний боксеров высокой квалификации

Эмоциональное состояние	Спокойствие	Уверенность в себе	Бодрость	Свежесть, энергичность	Жизнеспособность
Перед победой	3,3	4,3	4,3	4,4	4,3
Перед поражением	2,9	3,3	3,6	3,3	3,5

Были выявлены следующие различия по показателям: уверенность в себе ($4,3 \pm 0,2$ балла перед победным поединком и $3,3 \pm 0,4$ перед поражением); бодрость, сильная потребность в действии ($4,3 \pm 0,2$ и $3,6 \pm 0,3$ балла соответственно); свежесть, энергичность ($4,4 \pm 0,09$ и $3,3 \pm 0,4$); непринужденность, жизнеспособность ($4,3 \pm 0,2$ и $3,5 \pm 0,4$). Значимые различия в состоянии спокойствия выявлены не были.

По показателю «свежесть, энергичность» были выявлены значимые различия ($p \leq 0,05$) ($4,4 \pm 0,09$ балла перед победным поединком и $3,3 \pm 0,4$ перед поражением).

Необходимо отметить, что состояния спокойствия, бодрости, свежести, энергичности, жизнеспособности тесно связаны с эмоцией радости. Известно, что радость часто сопровождается ощущением энергии и силы. Ощущение энергии, сопровождающее радостное переживание, вызывает у человека чувство компетентности, уверенности в своих силах. Можно предположить, что взаимосвязь между радостным переживанием, ощущением энергии и чувством компетенции и вызывает то чувство свободы, которым часто сопровождается эмоция радости. В состоянии радостного экстаза человек ощущает необыкновенную легкость, энергичность, ему хочется летать и он порой действительно ощущает себя воспарившим, и тогда все приобретает для него иную перспективу, иное значение, иной смысл [13].

Количественный анализ астенических предсоревновательных эмоциональных состояний боксеров не выявил значимых различий в переживаниях накануне победных и проигранных боев (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика астенических предсоревновательных эмоциональных состояний боксеров высокой квалификации

№ п/п	Эмоциональное состояние	Перед победой	Перед поражением
1	Беспокойство	2,6	3
2	Волнение	2,9	2,8
3	Озабоченность	1,9	2,3
4	Страх	2,1	2,2
5	Нервозность	1,9	2
6	Раздражительность	1,3	1,9
7	Скованность	1,6	2
8	Неопределенность	1,2	1,7
9	Тревожность	2,1	1,9
10	Возбуждение	3,2	2,8
11	Подавленность	1,2	1,5

Констатируем, показатели всех эмоциональных реакций спортсменов находятся в диапазоне средних величин, т.е. боксеры не отметили у себя ярко выраженных отрицательных эмоций. Возможно, это связано с тем, что отрицательные переживания нашими респондентами не осознавались.

На вопрос «Чувствовали ли вы волнение перед боем, в котором Вы одержали победу?», 4 человека ответили утвердительно, у 6 отношение неопределенное, были сомнения и два спортсмена отрицали этот факт. Накануне поединков озабоченность отметили 4 человека. Десять респондентов отрицали наличие страха накануне поединков. Только 4 боксера из 12 отметили у себя нервозность и раздражительность, 4 – скованность, 5 – тревожность. Состояние подавленности, беспомощности отрицали все респонденты.

Перед поединками, в которых боксеры потерпели поражение, 4 спортсмена отметили в своих переживаниях страх, нервозность и раздражительность. Не были присущи 9 опрошиваемым такие состояния, как скованность, неопределенность, лень, тревожность. Десять респондентов не согласились с тем, что находились в подавленном, беспомощном состоянии. Однако о наличии таких состояний, как беспокойство, волнение, озабоченность, возбуждение, боксеры высказались неопределенно.

Среди астенических эмоций необходимо выделить эмоцию страха. Страх – самая сильная эмоция: внимание резко сужается (эффект «туннельного восприятия»), ограничивает мышление и свободу

выбора индивида). Одна из самых распространенных причин страха – неуверенность. Слабый страх переживается как тревожное предчувствие, беспокойство. По мере нарастания страха человек испытывает все большую неуверенность в собственном благополучии. И в то же время страх может стать полезным для выживания, выступая регулятором агрессивности.

Анализ показателей внешних проявлений напряжения показал, что они находятся в диапазоне средних величин: боксеры отметили отсутствие напряжения перед победными и проигранными поединками (таблица 3).

Значимые различия отсутствуют, однако перед победными поединками спортсмены отметили у себя повышение ЧСС ($3,3 \pm 0,3$ балла), изменение АД ($2,4 \pm 0,5$), мимические изменения ($2,3 \pm 0,4$). Перед проигранными поединками – изменение ЧСС ($3,0 \pm 0,4$) и АД ($2,5 \pm 0,5$ балла).

Отсутствие внешних проявлений напряжения перед поединками, в которых боксеры одержали победу, так и перед поединками, в которых они потерпели поражение, можно объяснить тем, что в исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации, которые продолжительное время участвуют в соревновательной деятельности, и по всей видимости, у них выработалась эмоциональная устойчивость к этому эмоциогенному фактору.

Таблица 3 – Сравнительная характеристика внешних проявлений напряжения боксеров высокой квалификации перед поединками

№ п/п	Внешние проявления напряжения	Перед победой	Перед поражением
1	Оживление автоматизмов	1,2	1,2
2	Изменение АД	2,2	2,3
3	Изменение ЧСС	3,5	2,9
4	Изменение фонации и артикуляции речи	1,2	1,3
5	Вазомоторные реакции	1,5	1,6
6	Непроизвольные движения глаз	1,3	1,3
7	Покраснение, побледнение	1,1	1,2
8	Проявление тремора	1,1	1,2
9	Скованность	1,3	2,1
10	Мимика	2,1	1,9
11	Пантомимика	1,8	1,3

На вопрос «Вы сами психологически настраивались к поединкам или вас кто-то подводил к ним?» 11 спортсменов ответили, что самостоятельно (мысленно, вербально) настраивались на предстоящий поединок. Трех из них тренер с помощью вербальных установок помогал подойти к предстоящему бою в оптимальном психическом состоянии. Один опрошиваемый ответил, что в команде присутствовал психолог, который помогал спортсменам

настраиваться на поединок. Специальные методики не применялись. Основными причинами проигрыша боксеры считают «недостаточность опыта», «не смог настроиться на поединок», «не поверил в свои силы», «был неправильно подведен тренером к поединку».

Заключение. Проведенное исследование показало, что для успешного выступления боксеров высокой квалификации важно не только наличие стенических эмоциональных реакций и отсутствие астенических переживаний, но и способность справиться с ними перед поединком. Отметим, что, несмотря на высокую квалификацию опрошенных боксеров, должного внимания их психологической подготовке не уделялось. Очевидна актуальность и необходимость разработки технологии целенаправленного применения психологических методов и средств физической культуры для оптимизации эмоциональных состояний в условиях соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

- Милерян, Е.А. Психологический отбор летчиков / Е.А. Милерян. – Киев: АПН УССР, 1966. – 235 с.
- Оя, С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта / С.М. Оя // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М., 1969. – С. 63–67.
- Оя, С.М. Психологические вопросы предстартовых состояний / С.М. Оя // Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1973. – С. 206–217.
- Черникова, О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 103 с.
- Писаренко, В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – Т. 7. – С. 62–72.
- Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин; под ред. В.В. Давыдова. – Казань, 1987. – 262 с.
- Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
- Маришук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
- Маришук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / В.Л. Маришук; Ленинградский гос. ун-т им. А.А. Жданова. – Л., 1982. – 51 с.
- Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
- Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 312 с.
- Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М.: Высшая школа, 1984. – 174 с.
- Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.

05.02.2013