

товленностью квалифицированных волейболисток: метод. рекомендации / Э.К. Ахмеров, В.Я. Бунин, В.Я. Ивановский. – Минск, 1995. – С. 24–36.

6. Бунин, В.Я. Теоретико-методические основы информационного обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Я. Бунин. – Л.: МГИФК, 1981. – 22 с.

7. Дьячков, В. М. Тренировка как процесс управления двигательной деятельностью / В.М. Дьячков // Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 7–30.

8. Железняк, Ю.Д. Модельные характеристики, нормативы и оценка мастерства юных волейболистов / Ю.Д. Железняк // Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 15–65.

9. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2008. – 60 с.

10. Ивойлов, А.В. Тесты для определения технической и специальной физической подготовленности / А.В. Ивойлов // Волейбол: учебник для студентов пед. ин-тов по специальности 2114. – Минск: Выш. шк., 1985. – С. 237–240.

11. Матвеев, Л.П. Планирование и контроль как инструмент оптимального построения процесса физического воспитания / Л.П. Матвеев // Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 359–361.

12. Холодов, Ж.К. Контроль за состоянием подготовленности спортсменов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2001. – С. 410–412.

13. Ширяев, И.А. Методика количественной оценки соревновательных действий / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров // Волейбол: учеб. пособие. – Минск: БГУ, 2005. – С. 115–123.

Поступила 26.04.2012

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗНАЧИМЫХ ПОЕДИНКОВ

С.В. Архипенко, Т.В. Кузнецова,

Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье анализируется содержание понятий «эмоциональное реагирование», «эмоциональные реакции» и «эмоциональные состояния», обсуждаются проявления неблагоприятных психических состояний боксеров в соревновательной деятельности. Приведены результаты исследования и сравнительный анализ переживаний боксеров высокой квалификации перед поединками, в которых они одержали победу и перед проигранными боями.

The notions “emotional responding”, “emotional reactions”, and “emotional states” are analyzed; manifestations of unfavorable mental states in boxers in competition activities are considered in the paper. Research results and comparative analysis of highly qualified boxers’ experiences before winning and lost duels are presented.

Введение. Эмоция (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение. Еще в первой половине XX века аффекты рассматривали как эмоциональные реакции, направленные на разрядку возникшего эмоционального возбуждения [1].

В. Вилюнас [2] выделяет два основных подхода во взглядах на эмоциональное реагирование. Сторонники первого подхода (Н.Я. Грот, С.Л. Рубинштейн) полагают, что оно не является чем-то специфичным и, сопутствуя всякому психическому процессу, выполняет универсальную роль [3, 4]. В другом подходе (П.В. Симонов) эмоциональное реагирование рассматривается как самостоятельный феномен, частный механизм реагирования и регуляции, означающий, что в нормальном протекании существования индивида произошли какие-то отклонения [5]. Близка к этому и точка зрения А.В. Вальдмана, отмечавшего, что внутренние сигналы организма вызывают сдвиги эмоциональности в положительном или отрицательном направлениях в том случае, если они выйдут за пределы обычных значений [6]. Таким образом, нарушение внутреннего гомеостаза приводит к появлению эмоционального реагирования, что позволяет рассматривать последнее как самостоятельный феномен.

Более объективный подход у В.М. Смирнова и А.И. Трохачева [7], которые выделяют «эмоциональные реакции» и «эмоциональные состояния». Эмоциональные состояния являются эмоциональной составляющей психических состояний. Эмоциональные реакции (гнев, радость, тоска, страх) авторы разделяют на эмоциональный отклик, эмоциональную вспышку, эмоциональный взрыв.

Эмоциональный отклик является самым динамичным и постоянным явлением эмоциональной жизни человека, отражающим быстрые и неглубокие переключения в системах отношений человека к изменениям ситуаций обыденной жизни. Интенсивность и продолжительность эмоционального отклика не велики, и он не способен существенно изменить эмоциональное состояние человека.

Эмоциональная вспышка характеризуется выраженной интенсивностью, напряженностью и продолжительностью переживания. Она способна изменить эмоциональное состояние, но не связана с утратой самообладания.

Эмоциональный взрыв отличается бурно развивающейся эмоциональной реакцией большой интенсивности с ослаблением волевого контроля над поведением и облегченным переходом в действие. Это кратковременное явление, после которого наступает упадок сил или даже полное безразличие, сонливость – аффект [7].

Эмоциональное реагирование характеризуется знаком (положительные или отрицательные переживания), влиянием на поведение и деятельность (стенические и астенические), интенсивностью (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), длительностью протекания (кратковременные или длительные), предметностью (степень осознанности и связи с конкретным объектом). Е.Д. Хомская [8] выделяет такие характеристики, как реактивность (быстрота возникновения или изменения), качество (связь с потребностью), степень их произвольного контроля.

Импрессивным компонентом эмоционального реагирования является переживание, которое, по мнению К.К. Платонова, определило скачок от физиологической формы отражения, присущей и растениям, к психической, присущей только животным с высокоразвитым мозгом и человеку [9]. По А.Н. Леонтьеву, реальная функция переживаний состоит в том, что они сигнализируют о личностном смысле события [1].

Основная часть. Бокс, как вид спорта, предъявляет высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к соревнованию, чем готовности психологической. Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают (или испытывают в существенно меньшей степени) во время тренировочных занятий.

Готовность боксера к соревнованию определяется в первую очередь степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и, во-вторых, психическим состоянием спортсмена [10].

Нельзя недооценивать их влияние на деятельность, ибо, по мнению Н.Д. Левитова, психические состояния – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [11].

Чтобы реализовать свои возможности, боксер должен:

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и без колебаний осуществлять их;
- выполнять действия с высокой степенью точности, чтобы минимизировать количество ошибок;
- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию других людей, успеха или неудачи;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

У боксеров возникают отрицательные эмоциональные состояния (стартовая лихорадка, апатия), причинами которых становятся:

- неуверенность в своих силах;
- навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, сомнения по поводу готовности и успеха в выступлениях;
- психологические барьеры, связанные с опасением подвести команду и страхами (перед соперником, проиграть бой нокаутом или ввиду его явного преимущества, не выдержать высокого темпа боя, получения травмы, неадекватного судейства) [10, 12].

В качестве оптимального предсоревновательного состояния рассматривают состояние боевой готовности, которое развивается при высокой мотивации, хорошем уровне физической, технической, тактической и психической подготовки, трезвой оценке возможных негативных факторов предстоящей спортивной борьбы, умеренных показателях тревожности, выраженном чувстве уверенности в успехе. Оно характеризуется стремлением вести борьбу в полную силу, до конца бороться за победу, владением соответствующими приемами спортивной борьбы, обеспечивающими успех, знанием сильных и слабых сторон соперника [12].

При недостаточной готовности, слабом знании соперника, но огромном желании выиграть, высоких показателях тревожности и наличии достаточно выраженных сомнений в успехе может развиваться «стартовая лихорадка», для которой характерны ошибочные действия. Находясь в состоянии стартовой лихорадки, боксер не может объективно представить себе картину предстоящего боя и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть бой сменяется опасениями о ходе встречи, о ее результате. У боксера ухудшается внимание, нарушается память. Некоторые особенно возбудимые, неуравновешенные боксеры перед боем становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся [13]. Вслед за «стартовой лихорадкой», а иногда и минуя ее, может развиваться «стартовая апатия», характеризующаяся общим понижением функционального и психического состояния, депрессией, астенизацией на фоне выраженной тревожности и желания не бороться с трудностями, а уйти от них. Отсутствует желание соревноваться. На старт боксер выходит как бы заранее обреченным на неудачу. Устойчивость психических и психомоторных процессов понижена, преобладает общая пассивность.

В случае преодоления спортсменом «стартовой апатии» может развиваться «спортивная злость». Это стеническое состояние, возникающее порой при обострении спортивной борьбы. Оно характеризуется повторной мобилизацией функциональных резервов, максимумом усилий в борьбе за победу. В большей мере оно направлено на самого себя из-за непредвиденных неудач, является стремлением к реваншу, но выливается в агрессию, направленную на соперника. В единоборствах при болевых воздействиях «спортивная злость» может переходить в «спортивную ярость», связанную с мобилизацией новых функциональных резервов на основе всплеска стенических эмоций. При переходе этого состояния в «спортивный азарт» возможны временные нарушения устойчивости психических процессов, неадекватность решений (спортсмен, находящийся в захлестывающих эмоциях борьбы, идет на применение рискованных, авантюрных приемов, стремясь подавить соперника, отступая порой от правил спортивной этики). Спортивный азарт, выходя за оптимальные рамки, может вести к грубости и даже жестокости [12].

В ходе соревновательной борьбы могут проявляться следующие стенические переживания:

– «Спортивное возбуждение» заключается в подъеме сил, повышении работоспособности в зависимости от индивидуальных типологических особенностей спортсмена.

– «Боевое воодушевление» сопровождается приливом энергии, жаждой активных действий.

– «Спортивное увлечение» рассматривают в связи с его влиянием на исход соревнований, ибо оно помогает концентрации усилий на стремлении к победе в поединке (имеет место рациональное перераспределение сил с акцентом на главную цель).

– «Спортивное соперничество» является одним из стимулов к победе, стремление к превосходству над другими спортсменами. Оно также зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его мотивации, уровня притязаний, критичности и самокритичности, соревновательного опыта, связано с нравственными качествами и отношением к спортивной этике [13].

Эмоции – это психофизиологический феномен, поэтому о характере переживаний спортсмена можно судить как по его самоотчету о переживаемом состоянии, так и по характеру изменения вегетативных показателей (частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, частоте дыхания и т. д.) и психомоторики (мимике, пантомимике, двигательным реакциям, голосу и т. д.) [14].

Эти особенности были учтены при проведении исследования предсоревновательных переживаний спортсменов-боксеров высокой квалификации с целью составления модельных характеристик их эмоциональных реакций. Участниками стали 10 боксеров: три мастера спорта международного класса и семь мастеров спорта Республики Беларусь. Респонденты участвовали в чемпионатах мира среди профессионалов, среди военнослужащих, чемпионате СССР, чемпионате Вооруженных Сил СССР, международных турнирах по боксу (Болгария, Югославия, Чехия, Венгрия, Польша, Литва, Корея, страны 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 безусловно низкая, выражающая 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, выше ($4,0 \pm 0,2$ балла), чем в тех, когда они потерпели поражение ($3,3 \pm 0,3$ балла) (рисунок 1).

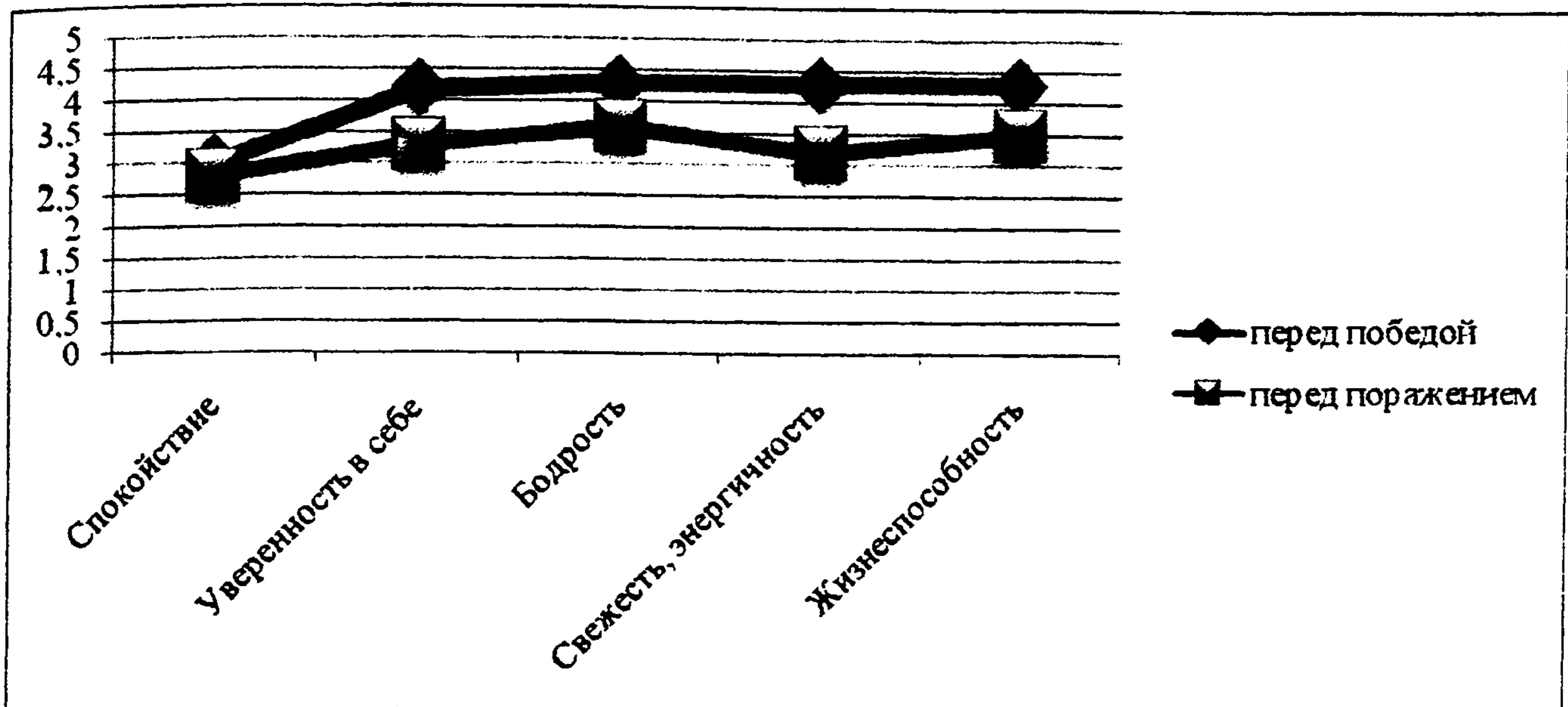


Рисунок 1 – Сравнительная характеристика стенических предсоревновательных эмоциональных состояний боксеров высокой квалификации

Были выявлены значимые различия ($p \leq 0,05$) по показателям уверенность в себе ($4,2 \pm 0,2$ балла перед победным поединком и $3,3 \pm 0,4$ балла перед поражением); бодрость, сильная потребность в действии ($4,3 \pm 0,2$ балла и $3,6 \pm 0,3$ балла соответственно); свежесть, энергичность ($4,3 \pm 0,2$ балла и $3,2 \pm 0,4$ балла соответственно); непринужденность, жизнеспособность ($4,3 \pm 0,2$ балла и $3,5 \pm 0,4$ балла соответственно). Значимые различия в состоянии спокойствия не были выявлены.

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



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

Констатируем, показатели всех эмоциональных реакций спортсменов находятся в диапазоне средних величин, что означает, что боксеры не отметили у себя ярко выраженных отрицательных эмоций и высказали неопределенное отношение. 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 высказали согласие, у 5 – отношение неопределенное, есть сомнения и один спортсмен не согласился. Накануне поединков озабоченность отметили 4 человека. Восемь респондентов отрицали наличие страха накануне поединков. Только три боксера из десяти отметили у себя нервозность и раздражительность, четверо – скованность, пять человек отметили наличие тревожности. Состояние подавленности, беспомощности отрицали все респонденты.

Перед поединками, в которых боксеры потерпели поражение, три спортсмена отметили в своих переживаниях страх, нервозность и раздражительность. Также не были присущи восьми опрашиваемым такие состояния, как скованность, неопределенность, лень, тревожность. Девять респондентов не согласились с тем, что находились в подавленном, беспомощном состоянии. Однако, в отношении таких состояний, как беспокойство, волнение, озабоченность, возбуждение боксеры высказали неопределенное отношение.

Анализ показателей внешних проявлений напряженности показал, что показатели находятся в диапазоне средних величин. Это значит, что боксеры отметили отсутствие напряженности перед победными и проигранными поединками (рисунок 3).

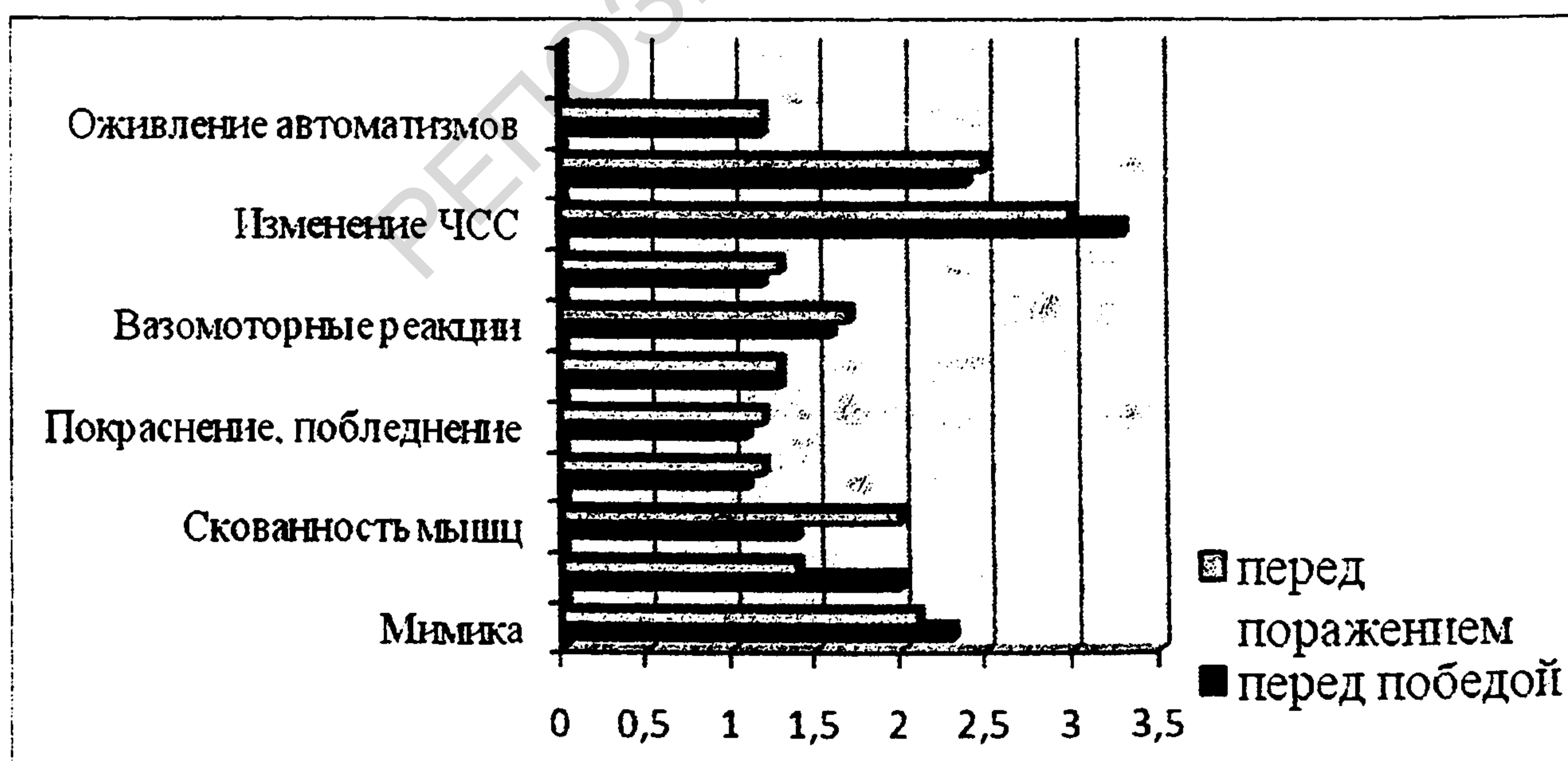


Рисунок 3 – Сравнительная характеристика внешних проявлений напряженности боксеров высокой квалификации перед поединками

Значимые различия отсутствуют, однако перед победными поединками спортсмены отметили у себя повышение ЧСС ($3,3 \pm 0,3$ балла), изменение АД

($2,4 \pm 0,5$ балла), мимические изменения ($2,3 \pm 0,4$ балла). Перед проигранными поединками – изменение ЧСС ($3,0 \pm 0,4$ балла), изменение АД ($2,5 \pm 0,5$ балла).

На вопрос «вы сами психологически настраивались к поединкам или вас кто-то «подводил» к ним» девять спортсменов ответили, что самостоятельно (мысленно, вербально) настраивались на предстоящий поединок. Троем из них тренер с помощью вербальных установок помогал подойти к предстоящему бою в оптимальном психическом состоянии. Один опрашиваемый ответил, что в команде присутствовал психолог, который помогал настраиваться спортсменам на поединок. Специальные методики не применялись. Основными причинами проигрыша боксеры считают «недостаточность опыта», «не смог настроиться на поединок», «не поверил в свои силы».

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

1. Ильин. Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. 2001. – 752 с.
2. Вилюнас. В.К. Психология эмоциональных явлений. / В.К. Вилюнас. – М. : МГУ. 1976. – 185 с.
3. Грот. Н.Я. Психология чувствований / Н.Я. Грот // Психология эмоций. – М.: МГУ. 1984. – 472 с.
4. Рубинштейн. С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер. 2001. – 712 с.
5. Симонов. П.В. Что такое эмоция? / П.В. Симонов. – М.: Наука. 1966 – 96 с.
6. Вальдман. А.В. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса / А.В. Вальдман. М.М. Козловская. О.С. Медведев. – М.: Медицина. 1979. – 321 с.
7. О психологии, психопатологии и физиологии эмоций / В.М. Смирнов. А.И. Трохачев // Чувства, влечения, эмоции / под ред. В.С. Дерябина. – Л., 1974. – 137 с.
8. Хомская. Е.Д. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование / Е.Д. Хомская. Н.Я. Батова. – М., 1998. – 274 с.
9. Платонов. К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука. 1982. – 312 с.
10. Воронин. И.А. Психотехника восточных единоборств / И.А. Воронин. – Минск: Харвест. 2005. – 432 с.
11. Левитов. Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение. 1964. – 344 с.
12. Марищук. Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Марищук. – 2-е изд. – Минск: БГУФК. 2006. – 147 с.
13. Романенко. М.И. Бокс: учебник для ин-тов физ. культуры / М.И. Романенко. – Киев: Вища школа. 1978. – 296 с.
14. Герасимова. И.В. Психические состояния как общепсихологическая категория: хрестоматия / И.В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА. 2001. – 106 с.

Поступила 02.05.2012