

Эмоции характеризуются ярко выраженными изменениями в деятельности внутренних органов и мышечном состоянии. Известно, что ощущения могут быть связаны с переживанием положительных и отрицательных эмоций. Нежелание посещать занятия физической культурой может быть связано с прогнозируемыми негативными эмоциями (как на основе мнения других студентов, так и на основе собственного опыта). Поэтому важно понять причину нежелательного эмоционального состояния, найти решение проблемы и тем самым способствовать позитивному развитию личности. Для создания оптимального эмоционального состояния необходимы правильная оценка индивидуумом значимости и достаточная информированность относительно данного вопроса или события, что в ряде случаев позволяет изменить эмоциональный настрой и поведение личности.

При характеристике сна отмечают его продолжительность и качество (крепкий сон, беспокойный сон), фиксируют трудное засыпание, бессонницу и др. Следует обращать внимание студентов на взаимосвязь качества и количества сна с динамикой других показателей для выявления «хронического недосыпания» и профилактики перенапряжения.

Развитие компьютерных технологий позволяет создавать аппаратно-программные комплексы для диагностики и динамического контроля показателей функционального и физического состояния человека. В настоящее время созданы и внедряются в практику приборы кардиомониторирования и вариационной пульсометрии, оценки состава тела методом «Футрекс-5000» и другие, которые могут быть использованы не только для врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений, но и при организации самостоятельных занятий. Внедрение современных технологий в практику самоконтроля позволяет не только снизить риск неадекватных нагрузок, но и уровень страха у определенной категории студентов, а также благодаря обычному любопытству повышает интерес в регулярных занятиях физическими упражнениями у значительной категории студентов.

В организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» имеет большое значение ведение дневника самоконтроля («паспорта здоровья» и т. п.), так как наглядные результаты тестирования и видимая динамика показателей состояния здоровья способствуют формированию осознанного отношения к занятиям и в целом к своему здоровью. Следует отметить, что в спортивной практике ведение дневника самоконтроля, врачебные и педагогические наблюдения имеют свои особенности в зависимости от вида спорта, специализации, уровня квалификации и других факторов. Можно предположить, что дальнейшее развитие технологий и создание «электронного дневника» позволит студентам упростить процедуру ведения дневника самоконтроля.

Студенты должны знать психофизиологические особенности своего организма, иметь представление об индивидуальной динамике биоритмов, чтобы эффективно использовать средства физического воспитания для коррекции своего состояния и повышения работоспособности. Обучение студентов основам самоконтроля способствует формированию осознанной потребности в занятиях физической культурой на протяжении всей жизни.

1. Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко [и др.]. – Ростов н/Д.: ФЕНИКС, 1998.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Перевзева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск: Вышэйшая школа, 2011.

РОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕДИНОБОРЦЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ивашко С.Г., канд. психол. наук, доцент,

Милевич Е.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Соревновательная деятельность раскрывает потенциальные возможности человека, физические и психические резервы его организма. Высочайшие требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к психике спортсмена, позволяют выделить в современном спорте огромный

и разнообразный спектр эмоций, различных стрессогенных ситуаций и негативных воздействий, с которыми в процессе психологической подготовки должен научиться совладать спортсмен для достижения высоких результатов. По мнению Е.П. Ильина [1], возможности спортсмена и эффективность его соревновательной деятельности определяются внешнесредовыми, внешними и внутренними факторами. К внешнесредовым относят климато-географические условия, воздушную среду и другие; к внешним факторам по отношению к человеку – общество и социальную среду, в которой он находится; к внутренним – индивидуальные и личностные особенности человека, которые отражают социальное и биологическое в развитии человека. Е.П. Ильин [1] отмечает, что социальный фактор личности отражается в возможностях человека в виде мотивов, знаний и умений, в виде эффекта развития психических и физиологических функций и морфологических показателей, достигаемого при тренировке и обучении. Биологический фактор определяет соматотип, врожденные физиологические и биохимические, а также психофизиологические особенности. Знание того, какими факторами обусловлена эффективность деятельности спортсмена, имеет существенное значение для тренера при оценке им возможностей ученика и прогнозировании его успехов в будущем. Однако до настоящего времени остается спорным вопрос о взаимосвязи внутренних факторов с эффективностью соревновательной деятельности.

А.А. Красников [2] считает, что структура соревновательной деятельности обусловлена психофизиологическими особенностями участников, характером их восприятия соревновательной ситуации. В.А. Карданов [3] отмечает, что предстартовые состояния в единоборствах (от которых в большей степени зависит манера ведения поединка и его исход) детерминированы не только особенностями личностных, психофизиологических свойств самого спортсмена, но и объективной силой его соперника, субъективной оценкой спортсменом возможностей этого соперника, особенностями его личностных, психодинамических, психофизиологических свойств. Следовательно, одним из компонентов прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев является изучение психофизиологических особенностей спортсменов. Это подтверждается результатами исследования В.С. Келлера [4], которые показали, что двигательные механизмы обусловлены особенностями нейродинамики спортсменов, а успешность деятельности спортсменов в некоторой степени будет зависеть от психофизиологических особенностей спортсмена.

Для изучения психофизиологических особенностей спортсменов-единоборцев ($n=140$) и успешности их спортивной деятельности было проведено исследование с помощью следующих методик: опросника оценки проявлений свойств нервной системы (СНС); психофизиологических методик, входящих в состав аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест» (экспресс-методика «Теплинг-тест», «Критическая частота световых мельканий (КЧСМ)» и «Реакция на движущийся объект (РДО)»).

Для выявления взаимосвязи между психофизиологическими особенностями спортсменов и успешностью их соревновательной деятельности был проведен корреляционный анализ. В качестве внешнего критерия была выбрана успешность спортсменов, представленная уровнем квалификации, и их лучшими результатами за последний год участия в крупных соревнованиях.

Обнаружена статистически достоверная прямая корреляционная связь между возрастом спортсменов и количеством положительных реакций на движущийся объект (РДО) ($r=0,44$, при $p<0,05$), балансом возбудительных и тормозных нервных процессов ($r=0,54$, при $p<0,05$) и показателем по шкале энергичности опросника свойств нервной системы (СНС) ($r=0,31$, при $p<0,05$). Можно предположить, что чем старше и опытнее спортсмен в единоборствах, тем в большей степени спортсмен будет более активен и точен при реализации технико-тактических действий в поединках. Прямая корреляционная связь между уровнем квалификации и числом точных реакций реакции на движущийся объект (РДО) ($r=0,31$, при $p<0,05$) дает основание к подтверждению наличия связи между опытом и реализацией действий в единоборствах: более квалифицированный спортсмен имеет более разнообразный арсенал технико-тактических действий и успешнее их реализует. Г.Д. Бабушкин и В.Н. Смоленцева [5] считали, что на каждом конкретном этапе подготовки спортсмена особенности его индивидуальности могут меняться, следовательно, успешность деятельности спортсменов возможна при определенной согласованности между индивидуальными свойствами различных иерархических уровней. Связь показателя подвижности нервной системы с числом точных реакций по тесту РДО ($r=0,31$, при $p<0,05$) свидетельствует о том, что чем выше подвижность нервной системы, тем быстрее спортсмен способен осуществлять переход от защиты к атаке и предвосхищать действия

соперника, что положительно отразится на исходе поединка. Уровень лабильности нервной системы, выявленный по тесту «Критическая частота световых мельканий», связан с числом точных реакций на движущийся объект ($r=0,33$, при $p<0,05$). Чем выше степень выраженности лабильности нервной системы спортсмена, тем выше будет его способность к быстрдействию в элементарных актах и успешная реализация выполняемых действий. Подвижность нервной системы спортсменов-единоборцев связана и с энергичностью ($r=0,39$, при $p<0,05$), то есть чем выше потребность единоборца к действию, его активность при осуществлении соревновательной деятельности, тем быстрее будут осуществляться перестройки его реакций различного сигнального значения. В.С. Келлер отмечал, что двигательные механизмы приемов и действий в единоборствах строятся в соответствии с особенностями нейродинамики спортсменов и влияют на состав приемов и действий соревновательной деятельности; нейродинамические свойства обеспечивают быстроту и своевременность приемов и действий [4]. Показатель подвижности нервной системы связан с показателем выносливости нервной системы к интенсивным воздействиям ($r=0,32$, при $p<0,05$); чем больше выражена способность спортсмена к переключению с одних действий на другие, тем в большей степени он способен выполнять действия более интенсивного характера, нежели длительного. Обратная связь между показателем среднего времени реакции на движущийся объект и показателем энергичности по опроснику СНС ($r=-0,34$, при $p<0,05$) свидетельствует о том, что чем в большей степени снижена активность спортсмена и его потребность в деятельности в ситуации противоборства, тем больше времени у него уйдет на распознавание действий соперника и реализацию необходимых в данной ситуации действий, что может привести к неудачному исходу поединка. Полученные в ходе корреляционного анализа показатели аналогичны результатам Е.П. Ильина [1], позволяют, опираясь на показатели степени выраженности нейродинамических свойств, прогнозировать способности и стиль деятельности как основу достижения успеха.

Таким образом, успешность соревновательной деятельности единоборцев в значительной степени обусловлена психофизиологическими особенностями спортсменов [4; 6; 7]. Деятельность спортсмена в единоборствах осуществляется на основе ряда психофизиологических процессов, в частности, на психологических проявлениях определенных соотношений возбуждательного и тормозного процессов, силы, лабильности, динамичности, подвижности и баланса нервных процессов, что определяет состояния, поведение и специфику деятельности единоборцев [7]. Учет психофизиологических особенностей спортсменов позволяет прогнозировать эффективность и успешность реализации соревновательных действий, однако это не может в полной мере определить конечный исход поединка. Поиск и выделение новых связей между психофизиологическими особенностями спортсменов и показателями успешности их соревновательной деятельности может способствовать значительному прогрессу при моделировании условий эффективной соревновательной деятельности, поиске наиболее рациональных средств подготовки спортсменов-единоборцев и формировании у них индивидуального стиля.

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
2. Красников, А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований: монография / А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.
3. Карданов, В. А. Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей кикбоксеров-юниоров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Карданов; РГАФК. – М., 1998. – 24 с.
4. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.
5. Психология физической культуры и спорта: учеб. для высш. физкультур. учеб. заведений / под ред. проф. Г. Д. Бабушкина, проф. В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
6. Шахов, Ш. К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ш. К. Шахов; Дагест. гос. пед. ун-т. – М., 1998. – 52 с.
7. Суханов, А. Д. Системная организация и управление многолетней подготовкой спортсменов в единоборствах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. Д. Суханов; Моск. гор. пед. ун-т. – М., 2005. – 52 с.