

2. Медников, Р.Н. Формирование здоровья и здорового образа жизни студентов – программная цель кафедры физической культуры непрофильного вуза Республики Беларусь / Р.Н. Медников, Н.В. Мельник, О.Г. Дранкевич // Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия: материалы Респ. научн.-практ. конф., Минск, 25–26 янв. 2007 г. – Минск, 2007. – С. 82–84.

3. Коледа, В.А. Развитие педагогической науки в сфере физической культуры и спорта / В.А. Коледа // Адукацыя і выхаванне. – 2005. – № 8. – С. 26–29.

ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР НАДЕЖНОСТИ И УСПЕШНОСТИ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент, Силич Е.В.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В теории спортивной тренировки существуют многочисленные указания на зависимость эффективности деятельности от возможности спортсмена противостоять влиянию различного рода помех, то есть от его помехоустойчивости [1–7 и др.]. Под помехоустойчивостью понимается «способность человека к высоким результативным показателям в определенном роде деятельности, протекающей в условиях воздействия помех» [8, с. 127]. Особую актуальность эта проблема приобретает для спортивной деятельности, протекающей в экстремальных условиях и требующей высокого уровня проявления координации движений. Очевидна практическая значимость количественной оценки помехоустойчивости в целях отбора и прогнозирования успешности выступления спортсменов в сложнокоординационных видах спорта.

Помехоустойчивость отражает свойство всех психических явлений сохранять свою структуру в условиях влияния неблагоприятных факторов, что позволяет рассматривать ее как целостную характеристику личности, значимую для эффективности, успешности и надежности спортивной деятельности. Она включает относительно стабильные (типологические и личностные), а также изменчивые (процессуальные) компоненты, соотношение между которыми опосредуется состоянием психической готовности к деятельности.

Несмотря на изученность отдельных аспектов проблемы помехоустойчивости, как в теории спорта, так и спортивной психологии не выделены критерии помехоустойчивости, на основании которых можно было бы количественно оценить ее проявление у спортсмена, занимающегося конкретным видом спорта. Объективным критерием является сравнение изменения эффективности деятельности, ее характеристик при воздействии помех и их отсутствии. В научной литературе отсутствует единая терминология и классификация помех, их часто отождествляют с такими понятиями, как «сбивающие факторы», «стресс-факторы», «психологические барьеры», «препятствия», «трудности», имеющие субъективный и объективный характер. На рисунке представлено их соотношение, необходимое для их изучения.

В условиях спортивных соревнований на психику спортсмена воздействуют различные помехи, отличающиеся интенсивностью и характером, которые влияют на результативность спортсмена, нередко отрицательно. Помехоустойчивость спортсмена в условиях соревнований зависит от многих переменных и действия сбивающих факторов: эндогенных (травмы, прогрессирующее утомление, астенические эмоции и др.) и экзогенных (климатические условия, неожиданность соревновательных ситуаций и противодействие соперников, шумовые проявления зрителей на трибунах и др.) [4, 8]. Отмечено отрицательное влияние сбивающих факторов (помех) в необычных условиях деятельности на психическую сферу, которые проявляются в форме психологических барьеров: неуверенность, страх, болевые ощущения, психическое перевозбуждение и другие, что в целом отражается на психомоторной сфере спортсменов, приводит к частичной или полной дискоординации движений.

Для изучения помехоустойчивости спортсменов разрабатывались различные методики, каждая из которых отражает специфику вида спорта: лыжных гонок, стрельбы, фехтования и др. [2, 9, 10]. Так, М.С. Ткачевой разработан опросник по изучению помехоустойчивости лыжников-гонщиков, с помощью которого спортсмен оценивает значимость воздействий на него помеховлияний по семи факторам: соперник, объективные внешние условия, поведение тренера и товарищей по команде, присутствие и поведение зрителей, ненадлежащее состояние собственного инвентаря, помехи со стороны Я-физического и Я-морального [9]. Л.Т. Ямпольским для измерения чувствительности спортсмена к соревновательным трудностям в стрелковом спорте составлен перечень объективных, случайно возникающих соревновательных помех и формул для комплексной оценки чувствительности к ним [10]. Анализ существующих методик показал слабую разработанность диагностического инструментария для изучения помехоустойчивости в сложнокоординационных видах спорта.

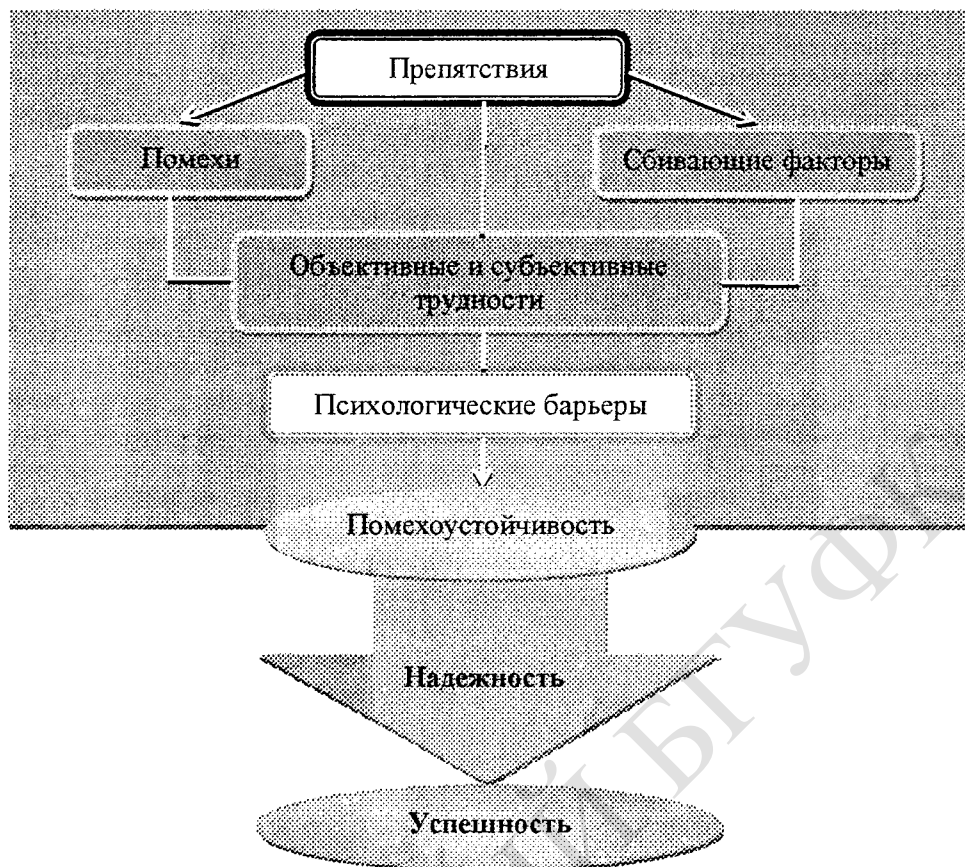


Рисунок – Составляющие помехоустойчивости спортсмена

В системе звеньев психологической подготовки спортсмена к соревнованию специально предусматривается подготовка к преодолению препятствия, особенно возникающего неожиданно (А.Ц. Пуни, 1969; Ю.Я. Киселев, 2009 и др.). При подготовке спортсменов в сложнокоординационных видах спорта большое значение придается преодолению различных трудностей (помех), связанных с физической, технической, тактической и психологической подготовленностью [11]. Трудности в спортивной деятельности многообразны, изменчивы и индивидуальны у спортсменов различной квалификации, они проявляются в чрезмерной эмоциональной напряженности, страхах. Субъективные трудности обусловлены личным отношением спортсмена к объективным особенностям вида спорта, к условиям тренировки, спортивных соревнований и т. д.

С целью оценки значимости помех на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие высококвалифицированные спортсмены ($n=66$) в возрасте от 19 до 25 лет, среди которых 3 ЗМС, 6 МСМК и 57 МС.

Для изучения помехоустойчивости был разработан опросник «Помехоустойчивость спортсмена в сложнокоординационных видах спорта – ПСск». В основу опросника были положены помехи, которые вызывают барьеры как «разновидность субъективных трудностей спортсмена, возникающих под влиянием форсированной подготовки» [12, с. 276]. Помехи группируются по шести шкалам, состоящим из 12 показателей. *Познавательная шкала* характеризует неадекватное отражение возможностей спортсмена в форме разнообразных навязчивых мыслей, связанных с предстоящим выступлением. *Эмоциональная шкала* выявляет отношение спортсмена к решаемой задаче. *Социальная шкала* отражает осознание и переживание социальных требований, а также взаимодействие с партнером или товарищем по команде. *Физическая шкала* характеризует влияния самочувствия, уровень двигательной активности, утомление на подготовленность спортсмена. *Техническая шкала* выявляет трудности, связанные с нарушением координации, темпа движений, ошибками в технике. *Внешнесредовая шкала* характеризует трудности, связанные с условиями среды. Степень их положительного или отрицательного влияния оценивалась по семибалльной шкале. В соответствии с ключом выделен общий уровень помехоустойчивости: высокий (от –3 до 41 балла), средний (от –55 до –4 баллов), низкий (от –123 до –56 баллов). По шкалам оценка значимости помех имеет следующую градацию в баллах: от –30 до –11 – высокая, от –10 до 12 – средняя, от 13 до 36 – низкая. В процессе разработки опросника было проведено предварительное исследование, которое позволило оценить надежность и валидность [13].

Наибольшее отрицательное влияние на протекание психических процессов и состояний высококвалифицированных спортсменов оказывают внешнесредовые факторы (-9.53 ± 0.86 балла), которые связаны с изме-

нениями в графике соревнований, зрительными раздражителями, жеребьевкой и др. Препятствиями в спортивной деятельности выступают различные предметные преграды на пути достижения цели, условия выполнения упражнений, внешние помехи. Они различаются по величине и сложности и могут быть основными, дополнительными и неожиданно возникающими [14].

Негативное влияние на спортсменов оказывают технические факторы ($-9,45 \pm 89$ балла), которые связаны с нарушением или потерей координации, несоответствием темпа движений запланированному, ошибкой при выполнении двигательных действий. Неполное восстановление, плохое самочувствие, снижение двигательной активности, утомление отражают значимость физического компонента на психологическую подготовленность спортсмена ($-8,74 \pm 0,94$ балла).

Осознание и переживание спортсменами социальных требований, особенности взаимодействия с партнером, товарищем по команде или тренером могут снижать общий уровень психологической подготовленности, что подтверждают невысокие значения по социальному компоненту ($-7,33 \pm 0,96$ балла).

Невыраженный эмоциональный компонент ($-6,64 \pm 0,9$ балла) показывает, что личное отношение к решаемой задаче (боязнь упасть, подавленность вследствие неудачи, неумение сдерживать радостные чувства под влиянием успеха и т. д.) в условиях соревновательной борьбы оказывает незначительное влияние на поведение и состояние спортсменов высокой квалификации.

Неадекватное отражение спортсменом своих возможностей (мысли о неудаче, неправильное представление движений, искаженное восприятие их параметров и т. д.) практически не воздействует на спортсменов в экстремальных условиях спортивной деятельности, что подтверждают результаты познавательной шкалы ($-4,95 \pm 0,91$ балла).

В целом оценка значимости помех у высококвалифицированных спортсменов находится на оптимальном уровне ($-30,08 \pm 3,13$ балла), что позволяет им реализовать в соревнованиях накопленный в тренировочном процессе потенциал и успешно осуществлять свою деятельность на основе сформированной индивидуальной системы саморегуляции двигательной деятельности при различных психофизиологических затратах.

Изучение потенциально наиболее значимых и менее существенных помех позволяет определить первоочередные задачи психологической подготовки юных спортсменов, индивидуализировать и оптимизировать управление их деятельностью, выявить ресурсы при выборе средств и методов ее осуществления. Практическое определение помехоустойчивости в каждом виде спорта требует анализа объективных условий деятельности и выделения специфических помех, действующих в условиях соревнований, анализа вытекающих из объективных условий деятельности требований к психике спортсмена и определения совокупности значимых в данном виде психических и психомоторных процессов.

1. Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Тренер: журнал в журнале; Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 28–31.

2. Бойченко, С.Д. Помехоустойчивость точностных движений и возможные пути повышения в процессе спортивной тренировки (экспериментальное исследование на материале фехтования): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Д. Бойченко; Всес. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1980. – 23 с.

3. Гандельсман, А.Б. Дидактические аспекты помехоустойчивости спортсмена / А.Б. Гандельсман, В.В. Ким // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 8. – С. 17–21.

4. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.

5. Мазуров, О.Н. О критериях и количественной оценке помехоустойчивости человека / О.Н. Мазуров // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1981. – № 10. – С. 8–9.

6. Матова, М.А. Психологическая диагностика уровня помехоустойчивости спортсмена / М.А. Матова // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 9. – С. 25–30.

7. Оя, С.М. Изучение предстартового состояния у женщин-пловцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.М. Оя; Тартуский гос. ун-т. – Тарту, 1961. – 15 с.

8. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.

9. Ткачева, М.С. Психология спорта: помехоустойчивость и помеховлияние: монография / М.С. Ткачева. – Саратов: Изд-во Саратовского пед. ин-та, 2000. – 180 с.

10. Психология спортивной деятельности: сб. ст. / науч. ред.: П.А. Жоров [и др.]. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1985. – 216 с.

11. Григорьянц, И.А. Содержание и методика общей психологической подготовки гимнастов: методическая разработка / И.А. Григорьянц. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 28 с.

12. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: сл.-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под общ. ред. В.У. Агеевца. – СПб., 1996. – 451 с.

13. Силич, Е.В. Методика оценки психологической подготовленности спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта / Е.В. Силич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 год, Минск, 15–16 апр. 2010 г.: Молодежь – науке / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 293–296.

14. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.