

науч.-практ. конф., 23–24 ноября 2017 года / под ред. А. Н. Фураева. – Москва-Малаховка – 2017. – С. 17–22.

10. Загревский, В. И. Компьютерная программа построения расчетных моделей анализа движения биомеханических систем / В. И. Загревский, О. И. Загревский // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 66–68.

11. Покатилов, А. Е. Биодинамические исследования спортивных упражнений в условиях упругой опоры / А. Е. Покатилов, В. И. Загревский, Д. А. Лавшук. – Минск : Изд. центр БГУ, 2008. – 279 с.

12. Шалманов, А. А. Асимметрия в движениях тяжелоатлетов при выполнении классических упражнений во время соревнований / А. А. Шалманов, В. Ф. Скотников, В. Г. Медведев // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Малаховка, МГАФК. – 2014. – С. 144–148.

УДК 796.01:159.9 + 796.42: 796.071

ИВАШКО Светлана Геннадьевна, канд. психол. наук, доцент

КУЗЬМИЧ Вероника Андреевна

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ С НАДЕЖНОСТЬЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В статье рассматривается взаимосвязь эмоциональной устойчивости с надежностью спортивной деятельности спортсменов-легкоатлетов. Описаны результаты исследования, где путем экспериментального метода выявлены взаимосвязи компонентов эмоциональной устойчивости с компонентами надежности, а также их воздействие на успешность спортивной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость; надежность; саморегуляция; спортивная деятельность; спортсмены-легкоатлеты.

INTERRELATION OF EMOTIONAL STABILITY AND SPORTS RELIABILITY IN TRACK AND FIELD ATHLETES

Interrelation of emotional stability and reliability of track and field athletes' activities is considered in the article. The results of the study are described, where the relationships of emotional stability and reliability components, as well as their effect on the sports activities success are revealed by means of an experimental method.

Keywords: emotional stability; reliability; self-regulation; sports activities; track and field athletes.

Введение. Спортивная деятельность – это многолетний циклический процесс обучения и физического совершенствования, то есть тренировочных занятий с использованием предельных физических нагрузок, результатом, которых является трансформирование атлетов как личности и индивида, а также спортивные свершения (рекорды, чемпионские звания) и зрелица [1; 2].

На современном этапе спорт высших достижений это большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований,

а также и высокая психическая напряженность, которая в той или иной степени перестраивает психику спортсмена. Спортсмен, находясь в экстремальной ситуации, должен адаптироваться и научиться их преодолевать, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым [3]. Л.П. Матвеев под спортом высших достижений понимал деятельность, направленную на удовлетворение интересов к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают общественное одобрение, на

повышение как собственного престижа, так и престижа команды [2]. Чтобы добиться победы, нового рекорда, повышения квалификационного разряда или норматива спортсменам приходиться сталкиваться с некоторыми трудностями: малое количество зачетных попыток, дефицит времени, в процессе которого спортсмен может разобрать появившуюся соревновательную ситуацию и найти самостоятельное решение; новизна ситуаций ее выполнения при изменении мест соревнования: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки, которые выступают в качестве психологических сбивающих факторов, способных спровоцировать эмоциональное истощение организма спортсмена, которое на тренировочных занятиях, как правило, отсутствует [1].

В последние десятилетия наблюдается активный рост спортивных результатов и обострение конкуренции на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, вследствие чего возросли эмоциональные нагрузки на спортсмена. Тренировочный процесс спортсменов затрагивает различные направления, и порой низкий уровень эмоциональной устойчивости, а точнее неумение контролировать свои состояния, может свести к нулю результаты многолетних тренировок. Тренеры и спортсмены, учитывая лишь техническую и физическую составляющие тренировочного процесса, порой лишаются возможности использовать дополнительные резервы организма человека посредством психологической подготовки, а точнее способности контролировать и управлять психическими состояниями в соревновательных ситуациях, мобилизации и активизации деятельности [3].

Л.М. Аболин [4], В.М. Писаренко [1], К.К. Платонов [5], О.А. Сиротин [6], О.А. Черникова [7] считали, что наиболее значимыми качествами, влияющими на уровень спортивных достижений, выступают эмоциональные и волевые особенности личности, гарантирующие высокие спортивные результаты в условиях длительных и интенсивных спортивных нагрузок. Успешность выступлений на соревнованиях зависит в наибольшей степени от эмоциональной устойчивости спортсменов-легкоатлетов.

Л.М. Аболин определил, что способность подавлять отрицательные переживания, неизбежно возникающие в сложных соревновательных условиях, является одним из решающих факторов эмоциональной устойчивости [4].

К.К. Платонов начал изучать развитие и формирование эмоциональной устойчивости еще в 1948 году, выделив эмоционально-волевую, эмоционально-моторную и эмоционально-сенсорную устойчивость. Под первым понятием понимается степень волевого владения личности своими достаточно сильными эмоциями, по второму эмоциональная устойчивость – это свойство личности, проявляющееся в степени нарушении психомоторики под влиянием эмоций, по третьему – свойство личности, проявляющееся в степени нарушения сенсорных действий [5].

В.М. Писаренко считал, что эмоциональная устойчивость личности – это способность личности отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности, то есть на соревнованиях у спортсмена наблюдаются высокая степень автоматизации и большой запас двигательных навыков, базирующийся на разносторонней физической подготовке [1].

В то же время О.А. Черникова считала, что эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он прекращает переживать сильные спортивные эмоции, а в том, что эти эмоции достигают оптимальной степени интенсивности и устойчивости и направлены на решение спортивных задач [7].

По мнению О.А. Сиротина [6], способность спортсмена усиливать свое эмоциональное возбуждение перед ответственными трудными соревнованиями является основным фактором достижения высокой мобилизационной готовности. Существуют случаи, когда эмоции надо не подавлять, а наоборот, вызывать у себя [5–8].

Таким образом, эмоциональная устойчивость снижает негативное воздействие сильных эмоциональных явлений, содействует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации и выступает одним из главных психологических факторов надежности и успешности деятельности в экстремальной обстановке. Эмоциональная устойчивость влияет на подготовленность спортсмена; чем более эмоционально устойчив спортсмен, тем стабильнее он демонстрирует спортивные результаты [8].

С целью выявления взаимосвязей эмоциональной устойчивости с надежностью спортивной деятельности легкоатлетов на базе учреждения «Республиканского центра олимпийской подготовки по легкой атлетике» было проведено исследование со спортсменами-легкоатлетами в возрасте от 17 до 22 лет ($n=22$). Были использованы опросники: «Психическая надежность», разработанная В.Э. Мильманом и «Психологическая подготовленность спортсмена», разработанная С.М. Гордоном, Л.Т. Ямпольским.

Результаты спортсменов по шкале «Соревновательная эмоциональная

устойчивость» ($-1,58 \pm 0,53$) – низкие, что говорит о том, что спортсмены склонны к неадекватной эмоциональной оценке соревновательной ситуации, а также появлению неуравновешенных эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления.

В диапазоне низких величин находятся результаты спортсменов по шкале «Спортивная саморегуляция» ($-2,36 \pm 0,53$) – это свидетельствует о недостаточном умении спортсменов настраивать себя и управлять своими эмоциями.

Показатели по шкале «Соревновательная мотивация» находятся на среднем уровне ($0,31 \pm 0,53$), что в соревновательной мотивации отражается состоянием внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании.

Однако показатели по шкале «Стабильность-помехоустойчивость» ($3,59 \pm 0,11$) находятся в диапазоне высоких показателей, что свидетельствует о сосредоточении спортсменов на выполнении двигательных соревновательных движений, неожиданные раздражители существенно не влияют на ход выступлений.

По показателям «чувствительности к стрессовым факторам» доминируют факторы внутренней неопределенности ($4,09 \pm 0,11$), так как спортсмены-легкоатлеты не обладают абсолютной уверенностью в том, что внутренние механизмы, обеспечивающие спортивный результат, в нужный момент будут функционировать наиболее оптимально. Могут возникнуть колебания в спортивной технике, в проявлении физических качеств, в функциональном состоянии, различного рода внутренние субъективные помехи.

Показатели чувствительности к стрессовым факторам внутренней значимости высоки ($2,81 \pm 0,32$ балла) и про-

являются в опасениях возникновения субъективно неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или неудачного исхода, в боязни получения травм, поражения. Проявление фактора *внешней неопределенности* – $0,32 \pm 0,11$ балла заключается в том, что из-за недостатка информации об условиях, в которых планируется выступать или об участии новых соперников, могут возникать разного рода объективные проявления, которые служат помехой для достижения планируемого результата.

Анализ результатов по опроснику «Психологическая подготовленность спортсмена» был проведен по шкалам. Низкие результаты продемонстрировали легкоатлеты по шкале «Фruстрационная толерантность» ($6,27 \pm 0,32$) – отражают слабую психическую устойчивость к трудностям спортивной жизни, повышенную впечатлительность, тревожность и ранимость. Эти спортсмены чрезвычайно чувствительны к любым неприятностям и неудачам, притом не столько к тем, что уже случилось, а главным образом к тем, которые только предположительно могут произойти. Предстоящие соревнования, ожидание старта овладевает их сознанием, пугает и дезорганизует всю деятельность. Многократно проигрывают в уме различные варианты соревновательного поведения. Удачи и успехи не успокаивают, не снижают беспокойства, новые соревнования вызывают обострение и пробуждение старых тревог и сомнений; достигнув уже высоких спортивных результатов, они все равно остаются тревожными и неуверенными в себе.

Высокие оценки спортсменов по шкале «Самоконтроль» ($8,36 \pm 0,43$ балла) свидетельствуют о собранности, организованности, целенаправленности поведения. Они хорошо осознают свои цели, продумывают способы их достижения,

действуют планомерно и упорядоченно. От большинства спортсменов их отличает хорошее знание тактических приемов спортивной борьбы, приемов и навыков саморегуляции, сильных и слабых сторон своих противников.

Низкие оценки по шкале «Волевая активность» – ($16,22 \pm 1,60$ балла) – свидетельствуют о некоторой робости, нерешительности, отсутствии упорства и настойчивости в достижении поставленных целей, неуменииказать активное сопротивление сбивающим факторам соревнований. Легкоатлеты стараются избежать рискованных ситуаций, уклоняются от личной ответственности, неожиданные события встречают с беспокойством, при необходимости самостоятельно принять ответственное решение чрезмерно колеблются, не могут решиться на что-либо. Если же обстоятельства вынуждают их принять какое-либо решение, то подолгу оттягивают, не приступают к выполнению. Их результат на соревнованиях в значительной мере зависит от общей атмосферы в команде, от поддержки и внушения, оказываемых тренером и товарищами.

Полученные результаты были подвергнуты корреляционному анализу для выявления взаимосвязей между эмоциональной устойчивостью с надежностью и компонентами психологической подготовленности.

Довольно высокий уровень взаимосвязи фрустрационная толерантность имеет с показателями саморегуляции ($r=0,72$) и стабильности помехоустойчивости ($r=0,68$). Кроме того, положительную корреляцию фрустрационная толерантность имеет с показателями внутренней значимости и внутренней неопределенности ($r=0,77$). Поскольку коэффициенты корреляции по остальным показателям являются отрицательными, то они не имеют взаимосвя-

зи с фрустрационной толерантностью. К этим показателям относятся внешняя неопределенность и внешняя значимость. Соответственно фрустрационная толерантность имеет наибольшую взаимосвязь с соревновательной эмоциональной устойчивостью ($r=0,65$).

Эмоционально-волевая устойчивость в большинстве случаев определяется способностью к самоконтролю. Самый высокий коэффициент соответствует взаимосвязи самоконтроля, спортивной мотивации ($r=0,66$) и внутренней значимости ($r=0,45$). Оставшиеся показатели имеют отрицательные коэффициенты корреляции, поэтому их взаимосвязь с самоконтролем отсутствует. Взаимосвязь каждого из представленных компонентов психологической подготовки с компонентами психической надежности имеет быстроменяющийся характер, что зависит от всевозможных условий, а именно от того, в каком сочетании определенные стресс-факторы представлены в личностной значимости спортсмена. Влияние каждого конкрет-

ного компонента наиболее отчетливо, если оценивать его не изолированно, а в комплексе с другими. В связи с этим видим, что если спортсмен психологически устойчив, то он надежен.

Эмоциональная устойчивость влияет на психологическую подготовленность спортсменов и уровень надежности. Компонентами психологической подготовленности являются фрустрационная толерантность, самоконтроль и волевая активность.

Таким образом, в ходе исследования были обнаружены взаимосвязи между показателями эмоциональной устойчивости, компонентами психологической надежности и уровнем психологической подготовленности спортсменов. Учитывая компоненты психической надежности и психологическую подготовленность спортсменов, можно целенаправленно формировать эмоциональную устойчивость, тем самым обеспечивая успешность выступления во время соревнованиях в течение всего спортивного сезона.

1. Писаренко, В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований. Пути достижения трудной цели в спорте / В. М. Писаренко. – М. : ФиС, 1964. – 68 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Кузьмич, В. А. Особенности психологической подготовки легкоатлетов / В. А. Кузьмич // Современные подходы и идеи студенчества в контексте развития видов спорта : материалы студ. науч.-практ. конф., Минск, 8 апр. 2020 г. / редкол. И. И. Гусликова (глав. ред.), А. М. Федорова (зам. глав. ред.) ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – С. 78–80.
4. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин ; под ред. В. В. Давыдова. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 262 с.
5. Платонов, К. К. Очерки психологии для летчиков / К. К. Платонов, Л. М. Шеарц. – М. : Военное изд-во, 1948. – 148 с.
6. Сиротин, О. А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов / О. А. Сиротин // Вопросы психологии. – 1973. – № 1. – С. 129–134.
7. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : ФиС, 1980. – 104 с.
8. Ивашко, С. Г. Роль психической надежности в психологической подготовке спортсменов-рукопашников / С. Г. Ивашко, Ю. П. Терешко // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры : материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре» / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под ред. М. Е. Кобринского. – Минск, 2005. – С. 51–55.