

Поэтому вполне правомерно искать косвенные пути в определении способных детей без непосредственного выполнения конкретной деятельности, тем более что многие ее виды ребенку недоступны из-за еще недостаточной физической и умственной развитости [6].

Согласно современным воззрениям, в основе двигательных способностей содержатся врожденные физические задатки, определяющие индивидуальный уровень спортивных возможностей, которые развиваются и проявляются в процессе спортивной деятельности (Л.П. Матвеев, 1977, 1991; Б.А. Ашмарин, 1990; В.П. Филин, 1991).

При отборе важно выявить потенциальные способности, а не двигательные качества (М.С. Бриль, 1983). Приведенные суждения являются достаточно исчерпывающим обоснованием того, что спортивные способности, основанные на природных задатках, являются базисом спортивной одаренности [7].

Особую ценность в настоящее время приобретают данные о так называемых генетических маркерах.

Использование генетических маркеров позволяет значительно расширить возможности и точность прогнозирования и отбора в спорте, особенно на начальных его этапах. Так как ранее начало занятий многими видами спорта (гимнастика, фигурное катание, плавание, прыжки в воду и др.) не позволяет у детей 5–6-летнего возраста различить спортивно-важные качества, характерные для взрослых спортсменов в избранном виде спорта, так как они еще не сформированы на данном этапе онтогенеза [8].

Следовательно, использование генетических подходов в проблеме спортивной ориентации, отбора и прогнозирования в спорте, поможет избежать «брака» в тренерской деятельности, избавит от выполнения нерезультативной работы, обеспечит высокие темпы подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Таким образом, дифференциация спортсменов по генетически обусловленным способностям создает основу для индивидуализации педагогического подхода к их обучению и тренировке, помогает сохранить долголетие карьеры и здоровье.

1. Лысаковский, И.Т. К проблеме отбора и ориентации в спорте / И.Т. Лысаковский // Теоретические и методологические аспекты определения спортивной одаренности: сб. науч. тр. / редкол.: И.И. Сулейманов (гл. ред.) [и др.]. – Омск: ОГИФК, 1989. – С. 4–5.

2. Шумайлов, В.А. Комплексная оценка перспективности юных спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах легкой атлетики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Шумайлов. – Челябинск, 1997 – 146 с.

3. Соколик, И.Ю. Современные проблемы отбора и диагностики спортивной одаренности / И.Ю. Соколик. – Минск: БГПУ, 1998. – 111 с.

4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

5. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 240 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ РАЗЛИЧНЫХ РАЗРЯДОВ**

*Брановицкая А.А., Проволоцкий Н.П., Гавин А.П.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Актуальность темы.** Спортсменам практически всегда приходится выдерживать и преодолевать экстремальные физические и эмоциональные нагрузки. Актуальность приоб-

ретает эмоциональная устойчивость и воспитание значимо важных черт характера, формирования в целом необходимой психологической структуры личности спортсмена.

В современный спорт глубоко проникла наука. Научные исследования позволяют тренерам совершенствовать процесс подготовки спортсменов, помогают добиваться высоких результатов спортсменам, что обостряет конкуренцию, особенно в спорте высших достижений. Как видно, современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного психического напряжения, особенно если она осуществляется на уровне соревнований крупного масштаба. Данный вид деятельности требует не только физической, технической, тактической, но и волевой подготовки.

Все это определило выбор **темы исследования**: влияние эмоциональной устойчивости на спортивную деятельность лыжников-гонщиков различных разрядов.

**Объект** исследования: спортивная деятельность лыжных гонщиков.

**Предмет** исследования: эмоциональная устойчивость спортсменов, занимающихся лыжными гонками.

**Цель** исследования: выявить особенности влияния эмоциональной устойчивости на спортивные достижения лыжных гонщиков различных разрядов.

**Гипотеза** исследования заключается в том, что проблема достижения высоких результатов в спорте имеет взаимосвязь с высшей нервной деятельностью спортсмена.

Для достижения цели исследования нами определены следующие **задачи**:

1. Изучить общие психолого-физиологические особенности эмоциональной устойчивости спортсменов.
2. Организовать и провести исследование по выявлению связи между эмоциональной устойчивостью и результатом спортивной деятельности лыжников-гонщиков.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили теории спортивной тренировки лыжников-гонщиков (доцент Н.А. Багин) и теории тестовых опросников (Г. Айзенк).

**Методы** организации и проведения **исследования**:

1. Изучение и теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Методика «Опросник Г.Айзенка»
3. Обобщение полученных данных методом сравнительного анализа.

**Организация и проведение исследования.** Основной задачей нашего эксперимента являлась попытка выявить влияние эмоциональной устойчивости в спортивной жизни лыжников-гонщиков разных разрядов.

Эксперимент был проведен на базе БГУФК. Участвовали студенты, занимающиеся лыжными гонками кафедры лыжного и стрелкового спорта.

Возрастной состав испытуемых – 18–20 лет.

Общее количество – 56 человек.

Форма проведения эксперимента – групповая.

Общее время тестирования – 90 мин.

Предлагаемая методика содержит опросник Айзенка, классификацию в зависимости от соотношения результатов шкалы нейротизма и шкалы интроверсии, вербальное описание особенностей каждого типа и основное направление тактики взаимоотношений с подростками каждого типа.

Опросник содержит 57 вопросов, на которые испытуемый должен ответить «да» (+) либо «нет» (–). Время ответов не ограничивается, хотя затягивать процедуру обследования не рекомендуется.

Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за не соответствующий – 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Этапы работы:

1. Проведение теста Айзенка.
  2. Обработка результатов.
  3. Градация результатов по шкалам экстраверсии/интроверсии, нейротизма, психотизма.
- Обработка полученных данных проводилась в 2 этапа:

1 этап – первичная обработка протоколов (бланков ответов), т. е. подсчет и сопоставление результатов анкетирования с табличными данными, что позволило нам в соответствии с этими результатами выявить степень выраженности исследуемых качеств; все показатели, полученные на этом этапе, были занесены в таблицу для дальнейшей обработки.

2 этап – качественная обработка данных, формулировка выводов проведенного исследования.

Методика содержит 4 шкалы: экстраверсии/интроверсии, нейротизма, психотизма и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию. Айзенк рассматривал структуру личности как состоящую из трех факторов.

1. Экстраверсия/интроверсия. Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт – спокойный, застенчивый, интровертивный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Пессимистичен, высоко ценит нравственные нормы.

2. Нейротизм. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

3. Психотизм. Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию. Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а по интроверсии и нейротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии. Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве «предрасположенности» к соответствующим видам патологии. Высокие оценки по шкале экстраверсии/интроверсии соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному.

Средние показатели по шкале нейротизма: 8–16.

Далее проанализируем устойчивость эмоциональной сферы лыжников-гонщиков различных разрядов (рисунок 1).

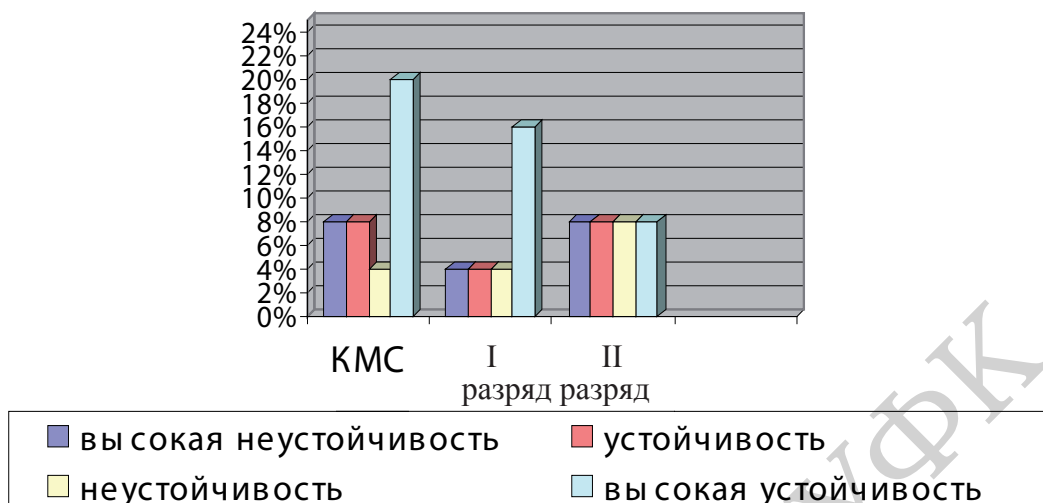


Рисунок 1 – Шкала эмоциональной устойчивости

По сводной диаграмме сложно сказать, какова эмоциональная устойчивость у спортсменов каждого разряда. Единственное, что можно сказать, что преобладает высокая эмоциональная устойчивость, однако есть и лыжники с низким уровнем эмоциональной неустойчивости. Рассмотрим уровень эмоциональной устойчивости каждого из разрядов.

Среди КМС преобладают лыжники с высоким (50 %) и средним уровнем эмоциональной устойчивости (20 %), однако есть и спортсмены с низким (10 %) и очень низким уровнем эмоциональной устойчивости (20 %) (рисунок 2).

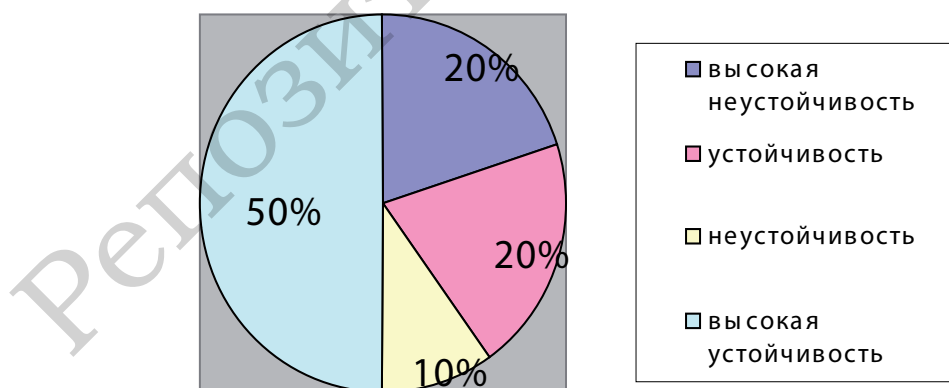


Рисунок 2 – Эмоциональная устойчивость КМС

Большинство спортсменов I разряда обладают высокой эмоциональной устойчивостью, остальные типы эмоциональной устойчивости у этих спортсменов встречаются в равной степени (рисунок 3).

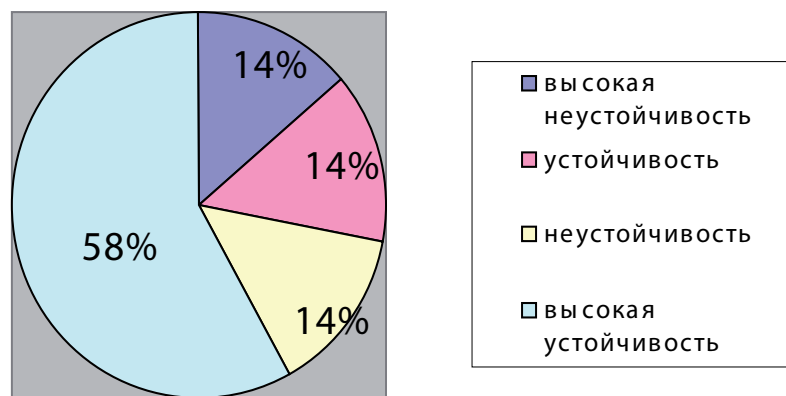


Рисунок 3 – Эмоциональная устойчивость спортсменов I разряда

Среди спортсменов II разряда нельзя определить, какой уровень эмоциональной устойчивости преобладает, так как все виды эмоциональной устойчивости в этой группе представлены в равной степени (рисунок 4).

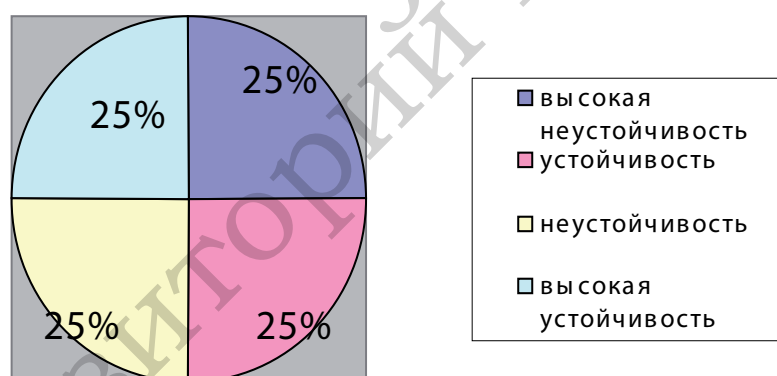


Рисунок 4 – Эмоциональная устойчивость спортсменов II разряда

**Заключение.** Подводя итог, можно сказать, что у спортсменов I разряда и КМС преобладает высокий уровень эмоциональной устойчивости. Это немаловажно для достижения высоких результатов в спортивной деятельности. Очень часто во время гонки необходимо мобилизовать силы, не поддаваться минутной слабости, сохранять спокойствие для того, чтобы достичь высокого результата. Полагаем, именно поэтому среди успешных лыжников-гонщиков преобладают именно спортсмены с высоким уровнем эмоциональной устойчивости.

Мы предполагаем, что в этих показателях проявился естественный отбор с преобладанием определенных специфических свойств нервных процессов, что дает возможность достигать более высоких спортивных результатов. Из вышеописанного можно сделать вывод, что для достижения высоких спортивных результатов наиболее оптимальным будет сочетание экстраверсии и стабильности эмоциональных процессов у лыжников-гонщиков.

Полученные в ходе исследования данные имеют большое практическое значение, поскольку расширение информации о лыжниках-гонщиках с точки зрения психологии спорта позволяет создать условия для достижения высоких спортивно-технических результатов и корректировки тренировочного процесса.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФКиС. – 222 с.
2. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: МГУ, 1990. – 283 с.
3. Дружинин, В.Н. Психодиагностика общих способностей / В.Н. Дружинин. – М.: Центр Академия, 1996. – 216 с.
4. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогических исследований: учеб. пособие для вузов / В.И. Загвязинский. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
5. Озеров, В.П. Диагностика психомоторных способностей у школьников, студентов, спортсменов: метод. пособие для практических психологов и педагогов / В.П. Озеров. – Ставрополь: ИРО, 1995. – 58 с.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.; М.; Харьков; Минск; Питер, 2000. – 712 с.

## **ТАКТИКА ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 30 КМ СВОБОДНЫМ СТИЛЕМ (МАССТАРТ) ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА КУБКЕ МИРА В ЛЯ КЛЮЗА (ФРАНЦИЯ)**

*Брановицкая А.А., Проволоцкий Н.П., Мищенко А.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Тактика – это совокупность средств и приемов, применяемых лыжниками как до соревнований, так и в ходе них, с целью достижения высокого спортивно-технического результата [1].

В настоящее время спорт достиг такого уровня, что для достижения высоких спортивно-технических результатов лыжнику необходимо не только высокая физическая, техническая и волевая подготовка, но и умное владение навыками тактического мастерства [2].

Значение тактической подготовки особенно велико в лыжном спорте, где умение правильно распределить силы на дистанции в условиях утомления часто является решающим фактором, определяющим спортивно-технический результат участника.

**Актуальность темы.** Все соревнования последних лет проходят на сложных трассах в упорной борьбе не только за призовые места, но и за то, чтобы попасть в десятку и даже в двадцатку сильнейших. Поэтому тема о тактическом мастерстве актуальна, как никогда.

Исследования обусловлены сложным характером рельефа трасс и все возрастающей спортивной конкуренцией, требующей постоянного поиска резервов, увеличения среднестационарной скорости. Причем в лыжных гонках именно тактика (динамика скорости, способ передвижения, длина и частота шагов, двигательные переключения) являются теми элементами соревновательной деятельности, которые во многом определяют результат выступлений.

Учитывая, что каждый участок дистанции предъявляет свои требования к механизмам энергообеспечения, именно оптимальный выбор названных выше показателей может способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности [3].

**Цель работы:** изучение тактики прохождения дистанции 30 км лыжниками-гонщиками высокой квалификации.