

В. М. Заика, канд. пед. наук, **М. Н. Рабиковский**, **В. Д. Короткин**, **В. Е. Шершуков**

Государственное учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки»,
Минск, Беларусь, victor_zaiika@mail.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

КАК ВАЖНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Спортивная цель спортсменов-тяжелоатлетов – поднятие над головой штанги как можно большего веса [1]. Для реализации этой цели в экстремальных условиях соревнований атлету необходимо не только рационально использовать силу мышц ног и туловища, но и мобилизовать свои психофизиологические способности как на соревновательную деятельность в целом, так и на выполнение отдельных попыток. Все случаи снижения результативности в условиях соревнований следует рассматривать как отказы в работе, характеризующие ненадежную деятельность спортсмена [2]. Являясь составной частью надежности, эмоциональная устойчивость рассматривается, как профессионально важное качество спортсмена, благодаря которому поддерживается оптимальный уровень выраженности эмоционального состояния, способствующему стабильному выполнению технико-тактических действий в экстремальных условиях соревнований и результативности спортивной деятельности [3]. Преимущество в соревновательной борьбе имеют те спортсмены, у которых эмоциональная устойчивость находится на более высоком уровне.

Психоэмоциональное состояние в тяжелоатлетических соревнованиях не только меняется от попытки к попытке, но в ряде случаев является одним из главных факторов достижения спортивного успеха [4]. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания (волевых качеств), умения сконцентрировать свои силы на выполнении упражнения [2]. Спортсмен способный противостоять различным сбивающим факторам (эмоционально устойчивый) умело регулирует свое предстартовое состояние, а во время выступлений легко управляет своими действиями [5] что позволяет ему полностью сконцентрироваться на выполнении спортивной задачи, не отвлекаясь на внешние и внутренние препятствия.

Эмоциональную устойчивость рассматривается как адаптация к эмоционально значимой ситуации с выделением двух стадий. Первая стадия – стадия эмоциональной реактивности, характеризующаяся вегетативными сдвигами, возникающими в организме под влиянием эмоциогенного воздействия. Вторая стадия – эмоциональная адаптация к возникшим в организме вегетативным сдвигам [6]. Смысл эмоциональной устойчивости состоит в подавлении возникших вегетативных сдвигов и саморегуляции, направленной на сохранение целесообразного поведения.

Эмоциональная устойчивость опосредуется комплексом индивидуально- психологических особенностей [7], преломляющих внешние воздействия деятельности и способствующих лучшему ее освоению, а в процессе специализации реализующихся в профессионально важных качествах [8]. Эмоциональная устойчивость связана с силой нервной системы, с подвижностью нервных процессов и особенностями второсигнальных управляющих влияний на изменение возбудимости нервных структур [3].

«Ни «опережающего комплекса возбуждения», ни оценочной и контрольной функции акцептора действия у человека невозможно представить себе без вовлечения в процесс словесных отделов коры» [9, с. 124]. Регулирующая функция речи послужила основанием для определения человека И. П. Павловым «самой совершенной саморегулирующейся системой» [10]. Высокий и низкий

уровни эмоциональной устойчивости различаются функционированием систем эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности [7]. Система саморегуляции эмоционально устойчивых людей – целостный целесообразный и упорядоченный процесс, имеющий внутреннюю шкалу ценностей, определяющих его интенсивность. Саморегуляция неустойчивого человека отличается внешней обусловленностью интенсивности аффективного процесса, в котором проявляются глубинные основы эмоциональной жизни, выступающие как аффективные реакции.

При воздействии различного ряда экстремальных информационных факторов у некоторых спортсменов наблюдается снижение объема оперативной памяти, сужение восприятия, затруднения в переключении и распределении внимания, изменения в оперативном мышлении. Эти изменения носят, как правило, неспецифический характер и происходят на фоне повышения напряжения активационных компонентов, реализующих энергетическое обеспечение информационных процессов. Чем хуже функционируют механизмы неспецифической адаптации, тем ниже стрессоустойчивость системы приема и преобразования информации.

Количественные показатели, полученные многочисленными физиологическими измерениями функциональных сдвигов в деятельности сердца, сосудистых реакций, дыхания, биотоков мышц, эндокринных и других реакций, подтверждают исключительную эмоциональность спортивной деятельности [11]. Они раскрывают также глубокую связь между особенностями переживаний активных, стенических и пассивных, астенических эмоций и готовностью спортсмена мобилизовать и использовать все ресурсы своего организма в предстоящей спортивной борьбе. Но очень немногие спортсмены одинаково реагируют на одни и те же стрессоры, поэтому изолированные физиологические показатели малопригодны для прогнозирования или измерения тех стрессоров, которые действуют в условиях спортивной деятельности, более адекватной оказывается оценка поведенческих проявлений стресс-реакций [12]. В сложных ситуациях соревновательного характера, психологические особенности личности, опыт, умение владеть приемами психорегуляции, помогают спортсмену изменить структуру эмоциональных переживаний для успешного выступления.

Следовательно, без серьезного изучения психики спортсмена, без исследования психических функций и психологических качеств его личности все труднее продвигаться вперед в решении стоящей перед ним задачи – всемерного повышения спортивных достижений и совершенного владения техникой спорта. Механизмы эмоциональной устойчивости и методы повышения ее уровня психологическими средствами в спорте изучены еще недостаточно, но именно от этого часто зависят результаты спортивной деятельности. Особую актуальность, рассматриваемая проблема эмоциональной устойчивости, приобретает для спортсменов-профессионалов, чья деятельность характеризуется высоким уровнем неопределенности, крайне стрессогенна и требует осознанного разрешения ими внутриличностных конфликтов, которые выступая в качестве стресс-фактора, негативно сказываются на их профессионально-спортивной результативности.

Цель исследования – определить критерии оценки уровня сформированности эмоциональной устойчивости и их взаимосвязь с соревновательной успешностью спортсменов-тяжелоатлетов.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели использовались теоретические и эмпирические методы: теоретико-библиографический анализ; сопоставление независимых характеристик, что позволило получить объективную информацию об уровне соревновательной успешности испытуемых; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; диагностика; методы математической статистики. Для определения уровня эмоциональной устойчивости использовались методики, применяемые в инженерной психологии и спорте. Испытуемому предъявляется квадрат (красно-черные таблицы Шульте-Платонова), разделенный на определенное число мелких квадратов, в которых в случайном порядке

помещены арабские числа от 1 до 25 черного и от 1 до 24 красного цвета. Испытуемый должен последовательно осуществлять поиск чисел: сначала только черного цвета, потом только красного. При этом поиск черных чисел осуществляется в восходящем порядке, а красных в нисходящем. Затем осуществляется смешанный поиск черных и красных чисел, в ходе которого испытуемый оказывается перед необходимостью переключать внимание с одной последовательности на другую. Применение черно-красных таблиц позволило определить скорость переключения внимания испытуемых, а с введением неожиданных помех выявить уровень их эмоциональной устойчивости. В ходе констатирующего педагогического

эксперимента оценивались показатели: *скорости переключения внимания (ПВ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (Спв), время переключения внимания ($T_{пв}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел ($P_{вош}$); *эмоциональной устойчивости (ЭУ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (C^*), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ($T_{эу}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ($ЭУ_{ош}$); *экспертной оценки (ЭО)*.

Экспертные оценки соревновательной успешности были выставлены по 9-балльной шкале. Экспертами выступали тренеры по тяжелой атлетике.

Результаты исследования. В процессе анализа констатирующего эксперимента проведенного с женщинами-тяжелоатлетами ($n=14$) (квалификация – МС, МСМК) выявлено наличие только одной статистически значимой отрицательной взаимосвязи ($p<0,05$) показателя соревновательной успешности по экспертным оценкам с показателем количества ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ($ЭУ_{ош}$) (таблица 1).

Таблица 1 – Ранговая интеркорреляция результатов тестирования спортсменок-тяжелоатлетов ($n=14$)

Показатели	№ п/п	1	2	3	4	5	6	7
Спв (сек)	1	1	0,87	0,69	0,12	-0,64	0,54	0,13
Тпв (сек)	2		1	0,57	0,15	-0,58	0,33	0,39
ПВош (кол)	3			1	0,21	-0,42	0,42	-0,05
C^* (сек)	4				1	0,52	0,03	0,19
$T_{эу}$ (сек)	5					1	-0,62	0,20
$ЭУ_{ош}$ (кол)	6						1	-0,57
ЭО	7							1

Примечание – Спв – время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех; Тпв – время переключения внимания; ПВош – количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех; C^* – время выполнения

смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах; Тэу – разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех; ЭУош

- количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами; ЭО – экспертная оценка соревновательной успешности.

Связь показателей Спв и Тпв с показателем эмоциональной устойчивости Тэу, показателя Спв с показателем эмоциональной устойчивости ЭУош указывает на то, что между процессами, обеспечивающими скорость приема и переработки информации, и эмоциональными процессами существует тесная взаимосвязь. Отрицательные связи показателя количества ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами (ЭУош) с показателем соревновательной успешности по экспертным оценкам (ЭО) показывают, что чем лучше безошибочность выполнения теста, тем выше экспертная оценка.

Представленные результаты свидетельствуют о значении такого профессионально важного качества как эмоциональная устойчивость для успешности соревновательной деятельности спортсмена. У более эмоционально устойчивых спортсменов показатели соревновательной успешности оказались выше. Похожие результаты были получены и в эксперименте с мужчинами-тяжелатоletами.

Исследование особенностей эмоциональной устойчивости у спортсменов-тяжелатоletов высокой квалификации показало, что длительные занятия спортом не обеспечивают в полной мере развития этого профессионально важного качества. При этом никто не станет спорить, что преодолевая трудности специфические для соревновательной деятельности, спортсмен совершенствует свои профессионально важные качества, но образовавшееся противоречие между недостаточным уровнем эмоциональной устойчивости тяжелоатлетов высокой квалификации и требуемым показывает, что оно не может быть решено только лишь средствами физической, технической и тактической видов подготовки. Разрешение подобного противоречия возможно с внедрением в практику адекватных средств и методов психолого-педагогической подготовки.

Выяснение особенностей спортивных эмоций должно проводиться в связи с практическими задачами формирования у спортсмена необходимой ему эмоциональной устойчивости, своевременного выявления и регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний и правильной психологической подготовки его к соревнованию.

Выводы

1. Эмоциональная устойчивость – один из факторов соревновательной надежности тяжелоатлетов, который способствует их профессиональной успешности. Критериями сформированности эмоциональной устойчивости спортсменов-тяжелатоletов выступают показатели: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (С*), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех (Тэу), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами (ЭУош).
2. Полученная статистически значимая связь показателя соревновательной успешности по экспертным оценкам с показателем эмоциональной устойчивости – количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами (ЭУош) говорит о высокой значимости этого профессионально важного качества для соревновательной успешности спортсменов-тяжелатоletов. Следовательно, повышая уровень эмоциональной устойчивости спортсменов-тяжелатоletов можно без значительного отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую работоспособность получить дополнительный рост их

профессионального мастерства. Формирование эмоциональной устойчивости спортсменов-тяжелых атлетов целесообразно проводить с учетом их индивидуально-психологических особенностей.

Список использованных источников

1. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. фак-в ин-тов физ. культ. / под ред. А.С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с
2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учеб. для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Заика, В.М. Эмоциональная устойчивость легкоатлетов-спринтеров / В.М. Заика // Мир спорта. – 2018. – № 3. – С. 82–85.
4. Румянцева, Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации / Э.Р. Румянцева, П.С. Горюлев. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 260 с.
5. Заика, В.М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В.М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест: БрГУ, 2016. – 209 с.
6. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы [Текст] / М.И. Дьяченко. – М.: ВПА, 1983. – 320 с.
7. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: КГУ, 1987. – 262 с.
8. Zaika, V. About some aspects of professional reliability of locomotive drivers / V. Zaika // MEDNARODNO posvetovanje o prometni znanosti (18; 2018; Portorož) Pomorstvo, promet in logistika [Elektronski vir] : zbornik referatov = Maritime, transport and logistics science : conference proceedings /
18. mednarodno posvetovanje o prometni znanosti = 18th International Conference on Transport Science - ICTS 2018, 14.-15. June 2018, Portorož, Slovenia; [uredniki Marina Zanne ... et al.]. - Portorož: Fakulteta za pomorstvo in promet, 2018. – pp. 416–418.
9. Бойко, Е.И. Механизмы умственной деятельности: избр. психол. тр. / Е.И. Бойко; под ред. А.В. Брушлинского и Т.Н. Ушаковой. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2002. – 688 с.
10. Абельская, Р.С. Внутренняя речь в формировании произвольных действий спортсменов / Р.С. Абельская // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 43–52.
11. Ольшанникова, А.Е. О некоторых физиологических коррелятах эмоциональных состояний / А.Е. Ольшанникова // Проблемы дифференциальной психофизиологии: сб. науч. ст. – М.: Просвещение, 1969. – С. 98–122.
12. Заика, В.М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В.М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 3-е изд., доп. – Брест: БрГУ, 2019. – 31.