



УДК: 159.9.072.42

Елена ЗОТОВА,
Старший преподаватель УзГУФКС
E-mail: eazotova635@gmail.com

На основании рецензии проф. псих. н., DSc НУУз Арзикулова Д.Н.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ТЕННИСА)

Аннотация

В данной статье изучаются вопросы взаимосвязи эмоциональной устойчивости с результативностью соревновательной деятельности. Кроме этого оптимизация эмоциональной устойчивости рассматривается на примере тенниса, характеризующегося деятельностью в условиях, требующих особого психического состояния для оптимального использования технико-тактического потенциала спортсменов.

Ключевые слова: Эмоциональная устойчивость, оптимизация, тревожность, темперамент, надежность, внимание, свойства нервной системы, психическое напряжение, соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ), мотивационная сфера.

YOSH SPORTCHILARNI RAQOBATDOSH EMOTSIONAL BARQARORLIGINI OPTIMALLASHTIRISH (TENNIS MISOLIDA)

Annotatsiya

Ushbu maqola hissiy barqarorlikning musobaqa ishlash bilan bog'liqligini o'rganadi. Bundan tashqari, tennis sport turi bilan shug'ullangan sportchilarda hissiy barqarorlikni taqomillashtirishorqali texnik va taktik jixatlarini yuqori pag'onaga olib chiqishga tavsiflangan.

Kalit so'zlar: Hissiy barqarorlik, optimallashtirish, tashvish, temperament, ishonchlilik, e'tibor, asab tizimining xususiyatlari, psixik zo'riqish, musobaqadagi hissiy barqarorlik, motivatsion soha.

OPTIMIZATION OF COMPETITIVE EMOTIONAL STABILITY OF YOUNG SPORTSMEN (ON THE EXAMPLE OF TENNIS)

Annotation

This article explores the relationship between emotional resilience and competitive performance. In addition, optimization of emotional stability is considered on the example of tennis, characterized by activity in conditions requiring a special mental state for optimal use of technical and tactical potential of athletes.

Key words: Emotional stability, optimization, anxiety, temperament, reliability, attention, nervous system properties, mental tension, competitive emotional stability, motivational sphere.

Введение. Спорт в нашей стране динамично развивается. Широкой популярностью пользуются такие его виды, как футбол, волейбол, теннис, бокс, кураш, шахматы, теннис, тяжелая и легкая атлетика. Значение спорта для развития личности постоянно обозначено в трудах президента Мирзиёева Ш.М. В частности постоянно ведется работа по привлечению населения, особенно молодежи к занятию физической культурой и массовыми видами спорта. Проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности привлекает все большее внимание специалистов. Специфика тенниса, требующего значительной динамической работы, состоит в том, что основная соревновательная и тренировочная нагрузка ложится на психику спортсмена. Разработка вопросов психологической подготовки юных спортсменов в теннисе в настоящее время особенно актуальна, так как уже на начальном этапе подготовки выступления в соревнованиях проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением. В процессе соревнований эмоциональное возбуждение часто достигает чрезмерно высокого уровня, что, как правило, отрицательно сказывается на эффективности выполнения технических действий, а, следовательно, и на спортивных результатах.

Анализ литературных источников соответственно теме. Научная работа основывается на исследованиях Родионова А.В. о влиянии психологических факторов на спортивный результат. В статье рассмотрены работы Аболина Л.М. и Дашкевич О.В., в которых изучается эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения, а также

эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях. Не мало важное значение имело рассмотрение мотивации поведения и формирование личности Асеева В. Г. Для объяснения причин и предпосылок возникновения того или иного эмоционального состояния в спорте изучались работы Ильина Е.П., в которых раскрывалась адекватность понимания связей свойств нервной системы с эффективностью деятельности и поведения спортсмена. И конечно же нельзя не рассмотреть влияние индивидуального стиля саморегуляции для каждого спортсмена, на основании данных исследования Моросановой В.И.

Методология исследования. Методологической основой исследования явились отечественные и зарубежные теоретические разработки, и концептуальные положения в области психологии, психофизиологии, теории и методики физической культуры и спортивной подготовки (З.Г. Гаппаров, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин, И.П. Павлов, А.В. Родионов, Б.М. Теплов и др.). При разработке рекомендаций по оптимизации психологической подготовки юных спортсменов основное внимание уделялось личностно-деятельностному подходу.

Целью исследования явилось повышение эффективности спортивной деятельности юных спортсменов - теннисистов на основе учета индивидуальных и типологических показателей эмоциональной устойчивости.

Для достижения поставленной цели в статье были поставлены следующие задачи:

- изучить и обобщить данные по проблеме эмоциональной устойчивости в спортивной деятельности в отечественной и зарубежной литературе;

- выявить взаимосвязь личностно-типологических характеристик юных спортсменов и эмоциональной устойчивости.

В исследовании приняло участие 108 спортсменов, из них членов сборной команды по теннису- 19 спортсменов, членов юношеской сборной команды - 25 человек и 64 учащихся учебно-тренировочных групп 2-года обучения ДЮСШ № 7 г. Ташкента.

Предметом исследования явились психоэмоциональные состояния юных спортсменов - теннисистов, возникающие в процессе соревновательной деятельности.

В статье были применены следующие методы исследования [9]:

Для определения уровня устойчивости внимания были применены таблицы корректурного текста Бурдона.

Определение свойств нервной системы и темперамента проводилось в следующих аспектах: а) наблюдения во время тренировок, б) наблюдения во время отдыха, в) наблюдения перед соревнованиями, г) наблюдения после соревнований, д) личные беседы, е) опрос по методикам Айзенка.

Для определения уровня личной тревожности была использована методика Ч.Д. Спилбергера-Ханина.

Результаты и их обсуждение. Обработка данных позволила выделить блок личностных характеристик, обеспечивающих надежность деятельности спортсменов в экстремальных условиях. Основные показатели психической надежности отображены в таблице 1. По мере роста спортивного мастерства показатели свойства (СЭУ) закономерно возрастают (от $-6,3$ до $-3,5$). Это значит, что спортсмен постепенно добивается относительно ровного эмоционального фона в выступлении, адекватно оценивает внешние события, эмоции не вступают в противоречие с намеченным планом действий, он оптимально регулирует энергетический потенциал в предстартовой ситуации и в ходе спортивной борьбы. С ростом числа соревнований и тренировочных занятий повышается способность к спортивной саморегуляции (СР) - от $-0,75$ до $+0,75$, хотя надо иметь в виду, что проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности спортсмена и его окружением. Данные представлены на рисунке 1.

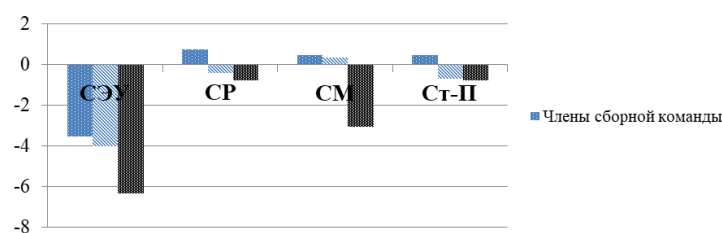


Рис. 1. Изменение свойств личности с ростом числа соревнований и тренировочных занятий. (Соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ), спортивной саморегуляции (СР), соревновательной мотивации (СМ), Стабильность, помехоустойчивость (Ст-П))

Специфика спортивной деятельности предъявляет особые требования к мотивационной сфере [3,7,9]. Уровень проявления соревновательной мотивации (СМ) изменяется следующим образом: от $-3,12$ до $+0,5$. На начальном этапе подготовки 90 % спортсменов ответили, что соревнования для них являются трудным экзаменом, вызывают в них тревогу и волнение. Спортсмены, имеющие квалификацию КМС, стремятся участвовать в возможно большем количестве соревнований, необходимых для выполнения разряда или зачисления в сборную команду. Уровень мотивации возрастает более чем в 8 раз. У членов сборной команды наблюдается незначительное повышение мотивации, что можно объяснить профессионализацией спорта на

Данные представлены на рисунке 2.



Рис. 2. Концентрация внимания юных теннисистов до и после тренировки. («П» (количество пропущенных букв); «Н» (количество неверно вычеркнутых букв), Устойчивости внимания («У»)).

Так, показатели устойчивости внимания до тренировки имели среднее значение $75,87 \pm 2,67$ %; а по окончании тренировки - $71,12 \pm 1,78$ %. Можно отметить два момента. Первый - наблюдается снижение показателей устойчивости внимания перед началом соревнований по

сравнению с предтренировочными показателями. Вторым - зафиксировано резкое снижение уровня устойчивости внимания после выполнения соревновательного упражнения. Психические нагрузки повлияли на результат.

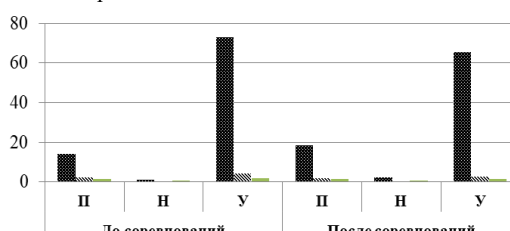


Рис. 3. Концентрация внимания юных теннисистов до и после соревнований. «П» (количество пропущенных букв); «Н» (количество неверно вычеркнутых букв), Устойчивости внимания («У»).

Выполненное исследование доказало необходимость подбора эффективных средств и методов повышения концентрации внимания. При исследовании влияния темперамента на уровень достижений спортсменов при воздействии соревновательных стресс-факторов обнаружено, что отдельные свойства темперамента (в первую очередь тревожность и эмоциональная возбудимость) отрицательно влияют на деятельность спортсменов, препятствуя достижению высоких спортивных результатов. Результаты

наблюдений позволили нам определить типологические особенности спортсменов во время совместных тренировок.

Как видно из рисунка 4, у юных спортсменов нет какого-либо явно преобладающего типа темперамента. Тем не менее, реже всего встречаются в теннисе меланхолики (11,4 %), а чаще всего — сангвиники (33,3 %). Аналогичные данные были получены и при опросе и наблюдениях за высококвалифицированными спортсменами. Характеристика типов темперамента юных спортсменов представлена на рисунке 4

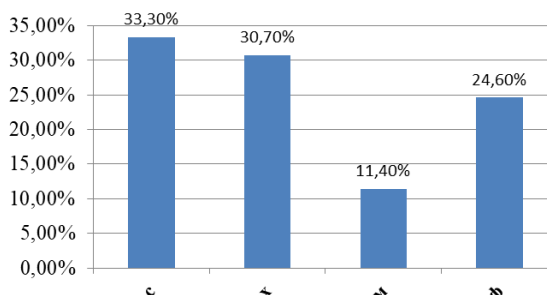


Рис. 4. Тип темперамента юных спортсменов.

Анализ данных позволяет говорить о четко прослеживаемой динамике понижения уровня личностной тревожности по мере совершенствования спортивного мастерства. Если спортсмены УТГ 2-го года обучения имеют средний показатель тревожности, равный $48,1 \pm 2,06$ балла, то

у членов юношеской сборной команды, имеющих в основном квалификацию КМС, он составляет $41,2 \pm 2,73$ балла, и у спортсменов, входящих в состав сборной команды уменьшается до $37,8 \pm 2,06$ балла. Данные представлены на рисунке 5.



Рис. 5. Оценка личностной тревожности у спортсменов различной квалификации

Проведенные исследования (рис. 6) показали, что уровень нейротизма спортсменов также имеет непосредственную зависимость от уровня их спортивной квалификации. Так, средний показатель нейротичности

спортсменов УТГ 2-го года обучения составляет $14,9 \pm 1,55$ балла, у спортсменов с квалификацией КМС он уменьшается до $13,2 \pm 2,13$ балла, и у «Мастеров спорта», «Мастеров спорта международного класса» сокращается до $10,3 \pm 1,79$ балла.



Рис. 6. Уровень нейротизма у спортсменов различной квалификации

Результаты исследований, проведенных со спортсменами различной квалификации, как ни парадоксально, не подтверждают довольно распространенного мнения о том, что наибольшего успеха в спорте добиваются экстраверты. Но исследование показало, что ни в одной из них не встречается

ни один спортсмен-интроверт. С ростом спортивного мастерства увеличивается число амбивертов (с 12,5 до 50 %) и пропорционально уменьшается число интровертов (с 87,5 до 50 %). Данные по основным свойствам темперамента представлены на рисунке 7.

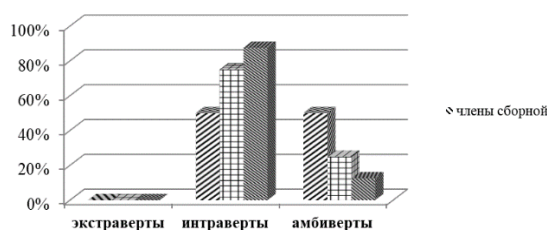


Рис. 7. Данные по основным свойствам темперамента в зависимости от квалификации спортсменов.

Заключение. Проведенное исследование позволило сформулировать ряд обобщающих выводов.

1. Установлено, что на результативность соревновательной деятельности юных спортсменов оказывает влияние целый ряд личностных характеристик, наиболее значимыми среди которых являются: соревновательная эмоциональная устойчивость, личностная тревожность, невротизм, соревновательная мотивация, помехоустойчивость. Свойства экстра-интровертированности не определяют у спортсменов-спортсменок формирование эмоциональной устойчивости. Обнаружена тенденция повышения уровня психической надежности спортсменов по мере роста их спортивного мастерства при одновременном снижении показателей тревожности и невротизма.

2. Выявлена тесная взаимосвязь уровня соревновательной эмоциональной устойчивости с

показателями тревожности и невротизма. Показатели тревожности и невротизма обнаружили тесную взаимосвязь с уровнем соревновательной мотивации, концентрации внимания в обычных условиях и при действии внешнего раздражителя, а также «чувством времени», обеспечивающим стабильность воспроизведения временных параметров.

3. Разработана 9-ступенчатая программа ментальной тренировки, направленная на формирование эмоциональной устойчивости юных спортсменов, основанная на выявленных индивидуально-типологических различиях. Использование комплекса разработанных рекомендаций способствовало повышению уровня соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов на 33,9 %. В то же время достоверно улучшились и другие параметры в системе исследуемых показателей, что положительно отразилось на результативности выступления спортсменов в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: Дисс... докт.псих.наук. - М., 1989.- 596 с.
2. Андреев О.А. Тренируем свое внимание /Серия «психологический практикум».-Ростов н/Д: «Феникс», 2004.-232 с.
3. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. М., 1976
4. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: Дисс...докт.псих.наук. -М., 1985.
5. Ильин Е.П. Об адекватности понимания связей свойств нервной системы с эффективностью деятельности и поведения спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 6. - С. 52-54.
6. Марищук В., Блудов Ю., Плахтиенко В., Серова Л., Методики психодиагностики в спорте. М. ФиС, 2008 г.
7. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции (на примере пулевой стрельбы). - М.: 1994. - 306 с.
8. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2010. - С.13-19.
9. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий. Изд. «Феникс» - 2005, 706 с.