

НАУКА В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

1.2008

НАУКА В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ —
Международный научно-теоретический
журнал для специалистов в области
спорта — научных работников,
преподавателей вузов, тренеров,
спортсменов

Главный редактор
доктор пед. наук **М.М. БУЛАТОВА**

Научный консультант
доктор пед. наук **В.Н. ПЛАТОНОВ**

Зам. главного редактора
кандидат пед. наук **О.А. ШИНКАРУК**

Редакционная коллегия
доктор наук по физ. восп.

и спорту **В.А. ДРЮКОВ**
кандидат пед. наук **М.В. ДУТЧАК**

доктор наук по физ. восп.
и спорту **А.Ю. ДЯЧЕНКО**

доктор наук по физ. восп.
и спорту **С.С. ЕРМАКОВ**

доктор биол. наук **В.Н. ИЛЬИН**
доктор наук по физ. восп.

и спорту **В.А. КАШУБА**
доктор наук по физ. восп.

и спорту **Г.А. ЛИСЕНЧУК**
кандидат биол. наук **Е.Н. ЛЫСЕНКО**

кандидат пед. наук **С.Ф. МАТВЕЕВ**
кандидат экон. наук **Ю.П. МИЧУДА**

доктор наук по физ. восп.
и спорту **В.В. МУЛИК**

доктор мед. наук **А.Г. ШАХЛИНА**

ИЗДАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА УКРАИНЫ



ИЗДАЕТСЯ С 1994 г.
РЕГИСТРАЦИОННЫЙ № КВ-1229
ОТ 03.02 95
УКРАИНА, 03680, КИЕВ-150,
УЛ. ФИЗКУЛЬТУРЫ, 1
ТЕЛ. / ФАКС (044) 287 6821

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

- Владимир Платонов**
ТЕОРИЯ ПЕРИОДИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА: ПРЕДПОСЫЛКИ,
ФОРМИРОВАНИЕ, КРИТИКА 3
- Виктор Болобан**
ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ БАЛАНСОВОГО
ТИПА ДВИЖЕНИЙ СИСТЕМЫ ТЕЛ 24
- Виктор Костюкович**
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ
В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ 32
- Владимир Лях, Збигнев Витковски**
ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ В РАЗВИТИИ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ
В ВОЗРАСТЕ 15—18 ЛЕТ 41

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

- Лариса Гунина, Иван Лисняк**
ФАКТОР РОСТА ЭНДОТЕЛИЯ СОСУДОВ
У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА:
СВЯЗЬ С ОКСИДАТИВНЫМ СТРЕССОМ 46

СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

- Валентина Воронова, Светлана Штуова**
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 51
- Альберт Родионов, Владимир Сопов, Владимир Непопалов**
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ В УПРАВЛЕНИИ
КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКОЙ 59
- Инна Толкунова**
ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ 66
- Владимир Сопов**
МОТИВАЦИОННЫЙ ДИССОНАНС КАК ОБЪЕКТ
РЕФЛЕКСИВНОЙ ПРАКТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
КОММЕРЧЕСКОМ И НЕКОММЕРЧЕСКОМ СПОРТЕ
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 72

ВАЛЕНТИНА ВОРОНОВА,
СВЕТЛАНА ШУТОВА

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Резюме. На матеріалі дослідження кваліфікованих футболістів показано особливості вияву їхніх психоемоційних станів залежно від етапу багаторічної спортивної підготовки. Доведено інформативність методики СОПАС для діагностики показників психоемоційних станів футболістів у системі комплексного психологічного етапного та поточного контролю за їхньою підготовленістю.

Summary. On the basis of the materials of football players' examination there have been shown peculiarities of their psychoemotional conditions subject to a long-term sports training. There has been proved the information value of SOPAS methods for diagnosing of indices of football players' psychoemotional conditions in the system of complex stage and current control over their preparedness.

Постановка проблемы. Современный спорт высших достижений неотделим от жесткой соревновательной борьбы. Участие футболиста в соревнованиях на любом этапе многолетней подготовки предполагает мобилизацию как физических сил, так и, в особенности, психических. С одной стороны, бурный рост спортивных результатов, ожесточенная борьба равных по силам соперников на крупных соревнованиях, конкуренция и соперничество, а с другой — полная прозрачность в знаниях различных международных подходов в реализации многолетней подготовки футболистов, значительное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответственно с постоянным увеличением физических и психических нагрузок, на фоне напряженной умственной деятельности, все больше подчеркивают специфические особенности современного футбола — его экстремальный характер [2—4, 19, 20].

Сложная, ответственная и высокомотивированная деятельность обязательно затрагивает чувства спортсмена, как бы опытен он ни был, вызывает целую гамму переживаний — от трезвой уверенности в своих силах до панического страха и нежелания выходить на старт.

Таким образом, присоединяясь к мнению ряда ученых и специалистов, работающих в области спортивной психологии, следует подчеркнуть, что успешность или неуспешность выступления спортсменов зависит не только от их относительно устойчивых личностных качеств, но еще больше, от их изменчивых психических состояний [2, 5, 10, 11, 14, 16, 17].

Цель исследования. Значимость адекватного психического состояния для эффективной деятельности спортсмена бесспорно, велика. В то же время среди специалистов в области психологии спорта существуют определенные расхождения в трактовке этого понятия. В связи с этим поставлена определенная цель данного исследования:

— раскрыть методологическую сущность психического состояния спортсмена и его систематизацию;

— определить информативность методики СОПАС для диагностики особенностей проявлений психоземональных состояний (ПЭС) футболистов;

— изучить механизмы влияния индивидуально-психологических особенностей личности на динамику ПЭС футболистов на различных этапах многолетней подготовки.

Психические состояния, переживаемые человеком, во многом определяющие его поведение, индивидуальные особенности и стиль деятельности привлекают внимание ученых, теоретиков и практиков различных сфер научных знаний, в

частности спорта высших достижений, в силу их значительного влияния на эффективность деятельности [4, 6, 8, 16, 17, 18, 20].

В то же время некоторые авторы, такие, как, например, Е. П. Ильин, Н. Д. Левитов, отмечают, что проблема психических состояний еще далека от своего решения [10, 12 и др.]. Многие из исследователей, изучая проблематику психических состояний, т. е., занимаясь сходной проблемой, разрабатывают теории, которые иногда являются близкими, взаимодополняющими, но могут быть и противоречащими друг другу, взаимоисключающими [1, 2, 8, 10].

Это прежде всего связано со сложностью определения сущности понятия "состояние человека". Проблема заключается в том, что авторы, характеризуя его суть, опираются на разные уровни функционирования человека: одни рассматривают физиологический уровень, другие — психологический, третьи — и тот и другой одновременно. Поэтому одни ученые (преимущественно физиологи) говорят о функциональных состояниях, а другие (в основном психологи) — о психических. Существует точка зрения, согласно которой целостное, системное рассмотрение состояний человека (а не отдельно его функциональных систем) позволяет заключить, что в любом функциональном состоянии присутствует психическое, а в любом психическом — физиологическое [10]. Расхождение двух указанных уровней рассмотрения объясняется тем, что, как правило, многие психические состояния изучаются только по самоотчетам испытуемых, без привлечения физиологических методов и, тем самым, создается впечатление, что они исключительно психологические.

По мнению спортивных психологов, ПЭС, возникающие у спортсменов в связи с предстоящей игрой, начинают влиять на футболиста за день—два до игры [4, 6]. С приближением игры волнение и напряжение увеличиваются. При этом, по мнению самих футболистов, возбуждение достигает наибольшей степени тогда, когда тренер дает установку на игру, особенно непосредственно перед выходом на поле. Как отмечают в беседах футболисты, даже самые опытные из них, применяя самые испытанные индивидуальные приемы, не могут отвлечь себя от мыслей о предстоящей игре.

Выполняя регулирующую функцию, предсоревновательное напряжение автоматически подготавливает организм спортсмена к предстоящей деятельности. Возникающее состояние активизирует функциональные системы организма, подготавливает их к реализации. Главное, чтобы эта подготовка была своевременна и не чрезмерна. Именно поэтому так важно постоянно контро-

лировать изменение психического состояния спортсменов и отслеживать малейшие колебания его уровня.

При проведении исследований мы учитывали, что психологическое обеспечение спортсменов как в теоретическом, так и, особенно, в практическом плане, должно в обязательном порядке предусматривать получение нескольких параметров личности (индивидуально-психологические особенности личности; временные психические состояния личности, включая реактивные состояния при соревновательной и тренировочной нагрузке) и исходить из их анализа.

Это связано с тем, что при дифференциации индивидуально-психологических особенностей или устойчивых качеств личности и временных психических состояний, преломляющихся через них, следует принимать во внимание их диалектическое единство, поскольку особенности личности могут ярко проявиться ненадолго в соответствующих психических состояниях. Устойчивая особенность личности сама оказывается компонентом различных состояний, не обязательно при этом выполняя в их структуре главенствующую роль.

Известно также, что свойства личности оказывают соответствующее влияние на протекание психических состояний, которые, в свою очередь, влияют на формирование личностных, в том числе профессионально важных качеств, обеспечивающих эффективную и успешную деятельность. Мнение о том, что свойства личности связаны с психическими состояниями, а образовавшееся свойство становится условием возникновения новых состояний, высказывал еще Н. Д. Левитов.

Таким образом, спортивная деятельность приводит, с одной стороны, к образованию специфических качеств личности, а с другой — к выработке временных субъективных состояний, которые не только способствуют эффективности выполнения тренировочной и соревновательной деятельности, но и определяют поведение спортсмена.

Методы и организация исследований. Исследования проводились на предсоревновательном этапе подготовительного периода в течение трех сезонов с 2004 по 2007 гг. В них приняли участие 75 футболистов из состава команд высшей лиги и молодежной сборной Украины. В ходе исследований были изучены: субъективная оценка психических актуальных состояний, индивидуально-типологические свойства личности, особенности высшей нервной деятельности спортсменов, эмоционально-волевых и интеллектуальных процессов, особенности про-

явления свойств внимания и социально-обусловленных качеств, показатели физической подготовленности и соревновательной деятельности.

Для определения особенностей проявления ПЭС футболистов была использована методика СОПАС-8, позволяющая определить следующие показатели [18]: Р — психическое спокойствие; Е — ощущение силы и энергии; А — стремление к акции, действию; О — импульсивная реактивность; N — психическое беспокойство, напряжение; V — опасение, тревога, тревожное ожидание; D — депрессия, изнуренность; S — удрученность, подавленность.

С целью установления смысловой информативности показателей методики относительно изучения значимости указанных проявлений состояний в спортивной деятельности футболистов был проведен корреляционный анализ между факторами СОПАС, показателями физической подготовленности и соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного корреляционного анализа было выявлено, что большинство факторов психического состояния имеют достоверную взаимосвязь со следующими показателями физической подготовленности и соревновательной деятельности футболистов (при $\alpha = 0,05$): Р; Е; А; О; N; V (рис. 1). При этом фактор Р имеет три корреляционные связи, из них две — с показателями соревновательной деятельности: общее количество ($r = 0,53$) и количество положительных технико-тактических действий в игре ($r = 0,55$). Данные коэффициенты корреляции и результат анализа самоотчетов спортсменов свидетельствуют о том, что для футболистов, достигших высоких показателей соревновательной деятельности, в частности, технико-тактической актив-

ности, наиболее характерны следующие проявления психоэмоционального состояния — чувство удовлетворенности на момент соревновательной деятельности, бодрость, хорошее настроение, отсутствие тревоги; футболист внутренне уравновешен. Полученные нами данные об особенностях ПЭС футболистов подтверждают результаты исследований, которые свидетельствуют, что испытываемые каждым игроком перед игрой волнение и возбуждение проходят обычно с началом игры либо тогда, когда игрок сам активно включается в состязание. Они проходят быстрее и, более того, переходят в уверенность, если футболист удачно проводит какой-нибудь технический прием в игре или удачно проходит какая-либо игровая комбинация с его участием [14].

Таким образом, очевидно, что переживание перечисленных состояний свидетельствует о высокой степени психической готовности футболиста и возможности эффективного проявления его личностных качеств в игре.

Известно, что высокая активность, разнообразие двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях, быстрый темп игры, сложность технических приемов требуют от футболиста всесторонней физической подготовленности [13, 14, 19]. Только при ее наличии он может реализовывать свое техническое мастерство, успешно решать тактические задачи, в полной мере проявлять свои волевые качества [13, 14].

Постоянная большая физическая нагрузка требует от футболиста высокого развития общей и специальной выносливости, координации, скоростных способностей, силы. По данным наших исследований, все шесть факторов ПЭС зависят от показателей именно скоростной выносливости (Р ($r = -0,78$); Е ($r = -0,73$); А ($r = -0,64$); N ($r = 0,62$); V ($r = 0,68$)) и скоростных способностей (О ($r = 0,63$; $0,66$)) (см. рис. 1).

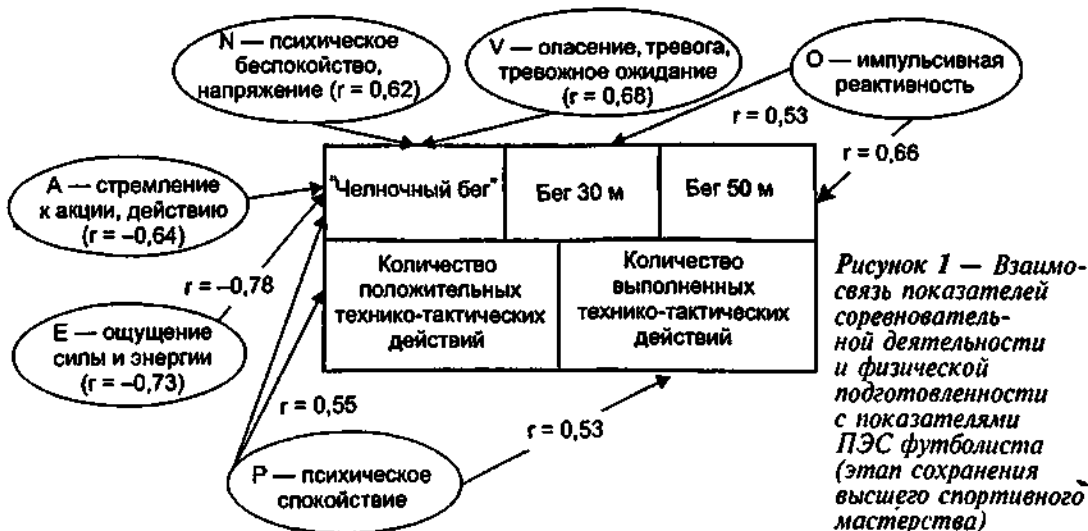


Рисунок 1 — Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и физической подготовленности с показателями ПЭС футболиста (этап сохранения высшего спортивного мастерства)

Высокий уровень развития данных физических качеств сопровождается интенсивностью волевых усилий для преодоления определенных трудностей тренировочного и соревновательного процессов, связанных с формированием способности на всем протяжении игры многократно выполнять скоростные перемещения с небольшими интервалами, выдерживая между каждым из них "рваный" темп игры. Видимо поэтому ПЭС футболистов, имеющих высокие показатели развития скоростной выносливости, характеризовалось общим хорошим "расположением духа" со сдвигом к благоприятному "накаливанию" с преобладанием эйфорической самонадеянности; чувством свободы, живости и согласованности в действиях, энтузиазмом, жизнерадостностью, готовностью к активному взаимодействию с динамикой переменных активаций психического состояния; отсутствием чрезмерного напряжения, которое может выражаться в раздражительности, озлобленности, тревоге, беспокойстве и пр.

ПЭС футболистов с высокими показателями развития скоростных способностей отличается тем, что спортсмены умеют самостоятельно освобождаться от состояния напряженности, повышая тем самым самоконтроль над возникающей активацией, используя доминирующие эмоциональные напряжения. То есть такие спортсмены характеризуются наличием определенного опыта в проявлении самоконтроля за сменой настроения, которое может усиливать как импульсивность и чувство свободы действий, так и нетерпимость, приступы ярости, раздражительности.

Не выявлено достоверной корреляционной связи только у двух факторов: D — депрессия и изнуренность; S — удрученность, подавленность. Эти факторы характеризуются нулевым "накалом" напряжения, равнозначным апатии и общей астеничности переживаний. Анализ спортивной практики показывает, что, переживая подобные эмоции, спортсмен не может успешно реализовать свои силы и добиваться успехов [21, 22].

Данные состояния на этапе сохранения высшего спортивного мастерства футболисты испытывают крайне редко (в случаях серьезных физических и психических травм), что связано с возрастным и энергетическим потенциалом. На других этапах многолетней подготовки, более ранних, или на этапе постепенного снижения спортивных достижений переживание состояний, как правило, приводит к последующему прекращению спортивной деятельности.

Таким образом, раскрыв особенности проявления указанных факторов СОПАС футболистов, можно говорить об определенном характере

и содержании психоэмоционального состояния спортсменов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства, значимом для их спортивной деятельности.

Как мы отмечали выше, согласно мнению В. Ф. Сопова, осуществляя деятельность на каждом из актуальных отрезков, профессионал-футболист, в зависимости от степени адаптации к тренировочной и соревновательной нагрузке, определенным образом реагирует, переживая те или иные состояния [17]. В связи с этим мы предположили наличие возможных различий в характере и содержании ПЭС у футболистов, находящихся на различных этапах многолетней подготовки, для чего была проведена сравнительная характеристика особенностей общего ПЭС состояния футболистов (по усредненным данным), находящихся на этапах сохранения высшего спортивного мастерства и специализированной базовой подготовки (рис. 2).

Таким образом, в целом можно отметить общую тождественность направления степени выраженности всех факторов ПЭС. В методике СОПАС-8 первые четыре фактора отмечаются как положительные проявления психики, остальные четыре — как отрицательные переживания. Показатели по первым трем факторам (P, E, A) у футболистов этапа специализированной базовой подготовки несколько ниже, чем у футболистов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства. Однако отрицательные факторы, а именно три последних (V, D, S), наоборот, завышены.

Фактор N, очевидно, является характерным для указанных групп обследуемых.

На наш взгляд, полученные результаты свидетельствуют о том, что молодые, с более низким уровнем квалификации, футболисты неадекватно реагируют на успех, излишне сдер-

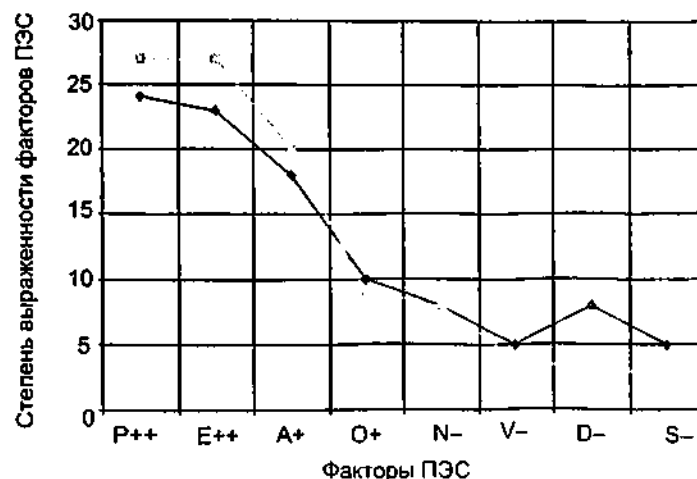


Рисунок 2 — Общая характеристика ПЭС футболистов на различных этапах многолетней подготовки:
♦ этап специализированной базовой подготовки.
• этап сохранения высшего спортивного мастерства

живая эмоции, понимая, что любой успех на данном этапе подготовки в их спортивной жизни пока еще промежуточный. Кроме того, им еще тяжело оценивать себя адекватно. Что касается отрицательных переживаний, то здесь наоборот, любая неудача (например, непопадание в основной состав команды на соревнованиях, сборы, травмы, угроза непродления контракта и т. д.) способна вызвать чрезмерное, неадекватное психическое напряжение, которое может перерасти в пессимизм, внутреннее расстройство и апатию к спортивной деятельности.

Фактор N свидетельствует о том, что футболисту на любом этапе многолетней подготовки необходимо уметь самостоятельно регулировать сильное психическое беспокойство, контролировать настроение и побуждения. Раздражение, озлобленность, чувство досады и недовольства, неудовлетворенность, беспокойство, легкомысленность поведения, тревога, нетерпение, нервозность, суетливость отрицательно воздействуют на эффективную деятельность фут-

болиста. Как нам представляется, именно этот фактор является общим для всех исследуемых футболистов, поскольку футбол — это коллективная игра, ее командный характер определяется степенью единства команды, сплоченностью для достижения общекомандного результата. Учитывая возможность "подражательного эмоционального реагирования" в группе, необходимо принимать во внимание, что негативное поведение любого члена команды может нарушить позитивные взаимоотношения в коллективе, микроклимат в команде, вызвать появление конфликтов [11], что, как известно, в футболе является одним из стресс-факторов.

Проявление психических состояний в соответствии с особенностями преодолеваемых и выполняемых психических нагрузок в условиях экстремальной деятельности способствует развитию и закреплению навыков, умений, знаний эффективной саморегуляции в трудных условиях соревновательной борьбы, которые, в свою очередь, являются основой личностных ка-

Таблица 1 — Взаимосвязь психологических качеств личности футболиста с показателями ПЭС на этапе специализированной базовой подготовки

Психологическое качество	Показатель ПЭС							
	P — психическое спокойствие	E — ощущение силы и энергии	A — стремление к акции, действию	O — импульсивная реактивность	N — психическое беспокойство, напряжение	V — опасение, тревога, тревожное ожидание	D — депрессия, изнуренность	S — удрученность, подавленность
Самооценка		0,38				-0,49		
Нейротизм — эмоциональная устойчивость	-0,56	-0,73			0,55	0,69	0,40	0,41
Психологическая подготовленность:								
устойчивость, фрустрационная толерантность		0,45	0,37		-0,38	-0,49		
волевая активность								-0,40
Мышление:								
образное		-0,45						0,44
креативность		-0,37						0,37
Уровень субъективного контроля в отношении собственного здоровья							0,36	
Типологическое свойство нервной системы:								
сила процессов возбуждения		0,44						
сила процессов торможения	0,41	0,41						
Мотивация к избеганию неудач	0,46			-0,42				

честв спортсмена. Следует также отметить, что личностные качества спортсмена характеризуют потенциальную сторону формирования состояния психической готовности, становясь своеобразным функциональным мостом к устойчивому и надежному ее проявлению непосредственно в условиях соревновательной деятельности [15].

В связи с вышесказанным, был проведен корреляционный анализ между факторами СОПАС и психологическими качествами личности футболистов, находящихся на различных этапах многолетней подготовки. У футболистов исследуемых групп была выявлена достоверная взаимосвязь между изучаемыми показателями. На этапе специализированной базовой подготовки выявлено десять психологических качеств личности футболистов, коррелирующих со всеми факторами ПЭС (табл. 1). При этом характерно, что наибольшее количество факторов ПЭС взаимосвязано с показателями эмоциональной сферы личности: шесть факторов — с показателем индивидуально-типологического свойства нейротизм—эмоциональная устойчивость. Эмоциональная устойчивость проявляется в сохранении организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Соответственно футболист с высокими показателями нейротизма склонен, в частности, к чрезвычайной нервозности, неустойчивости, беспокойству, что приводит к плохой адаптации, быстрой смене настроения, депрессивным реакциям и поэтому чаще других допускаются нарушения ПЭС по факторам P, E, N, V, D, S.

Четыре коэффициента корреляции выявлены между факторами E ($r = 0,45$), A ($r = 0,37$), N ($r = -0,38$), V ($r = -0,49$) и показателем психологической подготовленности — устойчивости, фрустрационной толерантности. Низкие показатели фрустрационной толерантности проявляются в виде слабой психической устойчивости к трудностям спортивной жизни, повышенной впечатлительности, тревожности, ранимости. Спортсмены с указанными показателями чрезвычайно чувствительны к любым неприятностям и неудачам. И не столько к тем, что уже случились, а главным образом к тем, которые только предположительно могут произойти. Поэтому предстоящие соревнования, напряженное ожидание старта овладевает их сознанием, пугает и дезорганизует всю деятельность. Все это согласуется с нашими данными (см. рис. 2).

Еще один показатель психологической подготовленности — волевая активность — имеет обратную пропорциональную зависимость с фактором S ($r = -0,40$). Смелые, решительные, уверенные и активные футболисты меньше остальных

склонны испытывать отрицательные последствия угнетенности, печали, подавленности, чувства одиночества.

В отличие от группы менее квалифицированных футболистов, у спортсменов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства выявлена взаимосвязь фактора O ($r = 0,77$) с показателем индивидуально-психологического свойства — психотизмом (табл. 2). То есть у спортсменов, склонных к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию, импульсивная реактивность в виде приступов ярости, раздражительности будет проявляться бесконтрольно на основе доминирующих эмоциональных напряжений.

Чем выше состояние тренированности спортсмена, тем увереннее он себя чувствует, тем более ярко выражены приспособительные эмоциональные реакции, мобилирующие его [4]. Возможно, именно поэтому самооценка имеет корреляционную взаимосвязь с факторами E ($r = 0,38$), V ($r = -0,49$) как у футболистов на этапе специализированной базовой подготовки, так и у футболистов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства — E ($r = 0,62$), V ($r = -0,58$) и P ($r = 0,63$). Можно утверждать, что адекватная самооценка, хотя и несколько завышенная, препятствует возникновению астенического переживания психического напряжения в виде паники, страха, суетливости т. д.

Е. П. Ильин отмечает, что в состоянии напряженности страдают, в первую очередь, сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и элементарных мыслительных операций, появляются лишние суетливые и ненаправленные действия, снижается объем памяти [9, 11]. Поэтому, на наш взгляд, логичным является наличие у высококвалифицированных спортсменов корреляционной взаимосвязи между такими показателями внимания, как точность ($r = 0,57$), скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе ($r = 0,57$), и фактором O (импульсивная реактивность).

Результаты исследований специалистов в области психологии спорта (Е. П. Ильин, В. С. Мерлин, В. Д. Небылицын, З. И. Бирюкова, Б. А. Вяткин) убедительно показывают, что большое значение для возникновения того или иного типа напряженности имеют типологические особенности высшей нервной деятельности. В частности, спортсмены с сильной нервной системой лучше выдерживают экстремальные условия соревнований, чем те, у кого слабая нервная система

Таблица 2 — Взаимосвязь психологических качеств личности футболиста с показателями ПЭС на этапе сохранения высшего спортивного мастерства

Психологическое качество	Показатель ПЭС							
	P — психическое спокойствие	E — ощущение силы и энергии	A — стремление к акции, действию	O — импульсивная реактивность	N — психическое беспокойство, напряжение	Y — опасение, тревожное ожидание	D — депрессия, напряженность	S — удрученность, подавленность
Мотивация						-0,45		
Самооценка	1,63	0,62				-0,58		
Точность внимания				0,57				
Скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе				0,57				
Уровень субъективного контроля:								
в области неудач	0,56							-0,59
в производственных отношениях		-0,66						
в области межличностных отношений								-0,56
Мышление:								
символическое			0,66					
образное	0,63	0,58			-0,84			-0,54
Психотизм				0,77				
Типологические свойства нервной системы:								
сила процессов возбуждения			0,67		-0,65			
сила процессов торможения					-0,63			

[10,11]. Наши исследования подтверждают, что на формирование адекватного ПЭС у футболистов двух исследуемых групп оказывает влияние высокая степень выраженности типологических свойств нервной системы — сила процессов возбуждения и торможения.

Так, у футболистов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства сила процессов возбуждения коррелирует с факторами A ($r = 0,67$) и N ($r = -0,65$), сила процессов торможения — с фактором N ($r = -0,63$). У футболистов на этапе специализированной базовой подготовки сила процессов возбуждения коррелирует с фактором E ($r = 0,44$), сила процессов торможения — с факторами P ($r = 0,41$) и E ($r = 0,41$). Соответственно у высококвалифицированных футболистов, по сравнению с менее квалифицированными, выраженность силы процессов возбуждения больше влияет на стабилизацию их состояния. Аналогичные данные были в свое время получены в исследованиях О. В. Дашкевича, где выявлено, что в состоянии боевой готовности наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться

также некоторое ослабление активного внутреннего торможения (снижается произвольный контроль за действиями) и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты. То есть наилучшие результаты достигаются ими при определенной степени возбуждения [11].

Общественная значимость поставленных перед спортсменом задач и успешное их разрешение отражаются в сознании каждого участника соревнований и мотивируют его деятельность [21]. Результаты исследований Б. А. Вяткина показывают, что повышение активности мотивации в естественных условиях соревнований служит источником психического стресса [3]. Возможно поэтому показатель мотивации взаимосвязан с факторами ПЭС у обеих групп испытуемых. На этапе специализированной базовой подготовки полученный у футболистов коэффициент корреляции между мотивацией к избеганию неудач и факторами P ($r = 0,46$) и O ($r = -0,42$) свидетельствует о том, что настрой на умеренный риск в игре, снижая излишнюю тревогу, позволяет со-

здавать благоприятное настроение, поддерживать внутреннее равновесие.

Также значимыми для создания благоприятного ПЭС у футболистов, в зависимости от этапа спортивного совершенствования, являются показатели субъективного контроля. В частности, у высококвалифицированных спортсменов выявлена корреляционная взаимосвязь трех показателей субъективного контроля:

— в области неудач — с Р ($r = 0,56$) и S ($r = 0,59$);

— в производственных отношениях — с Е ($r = -0,66$);

— в области межличностных отношений — с S ($r = -0,56$).

Исследования показывают, что для формирования соответствующего ПЭС у этих футболистов необходимо создание высокого уровня самоконтроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями, отношениями в команде и желанием вызвать к себе уважение и симпатию. Одновременно с этим, такие спортсмены в производственных отношениях (подписание удачного контракта, контакты с администрацией команды и т. д.) склонны приписывать важное значение внешним обстоятельствам — руководству, партнерам по команде, везению—невезению.

Выводы

- Методика СОПАС является информативной для диагностики особенностей проявлений ПЭС футболистов и может быть использована в системе комплексного психологического этапного и текущего контроля их подготовленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

- Тренировочная и соревновательная деятельность приводит, с одной стороны, к образованию специфических качеств личности футболиста, а с другой — к выработке временных субъективных ПЭС, которые не только существенным образом влияют на эффективность деятельности, но и определяют поведение спортсмена.

- В процессе подготовки футболистов важно учитывать, что на актуальное состояние спортсмена в большей степени оказывают влияние не объективные факторы физической нагрузки (ее величина, объем, интенсивность, внешний результат деятельности), а субъективное отношение к тренировочной и соревновательной нагрузке, устойчивость к их воздействиям.

- Через личностную направленность на условия значимой деятельности, через систему доминирующих мотивов, адекватность самооценок своих возможностей спортсменов достигается тако-

го психологического состояния, которое позволяет ему чувствовать готовность к соревнованию и эффективно реализовать в процессе деятельности достигнутый уровень функциональной подготовленности и специальной работоспособности.

1. *Василюк Ф. В.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Изд-во МГУ. 1984. — 200 с.

2. *Воронова В. И., Шутова С. Е.* Личностные качества футболистов высокой квалификации как вид модельных психологических характеристик // Наука в олимпийском спорте. — 2005. — № 2. — С. 34—40.

3. *Вяткин Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт. 1981. — 112 с.

4. *Гасавва Г. М.* Психология футбола. — М.: Физкультура и спорт. 1969. — С. 97—120.

5. *Ганзен В. А.* Системный подход в психологии. — Л. 1983. — С. 20—61.

6. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт. 1986. — 208 с.

7. *Горская Г. Б.* Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса: Дис. ...д-ра психол. наук — М., 1997. — 320 с.

8. *Дикая Л. Г.* Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Принцип системности в психологических исследованиях. — М., 1990. — С. 103—114.

9. *Ильин Е. П.* Дифференциальная психофизиология. — СПб.: Питер. 2001. — 464 с.

10. *Ильин Е. П.* Психофизиология состояния человека. — СПб.: Питер. 2005. — 412 с.

11. *Ильин Е. П.* Психофизиология физического воспитания. — М.: Просвещение. 1980. — С. 64.

12. *Левитов Н. Д.* Проблемы психических состояний // Вопросы психологии. — 1955. — № 2. — С. 16—26.

13. *Лисенчук Г. А.* Теоретико-методические основы управления подготовкой футболистов: Дис. ...д-ра наук по физ. восп. (24. 00. 01). — К., 2004. — 378 с.

14. *Практикум з футболу.* — К.: ФФУ, 2003. — 178 с.

15. *Психическая нагрузка в спортивной деятельности: Методическое пособие.* Составители: Яковлев Б. П., Багина В. А. — Великие Луки: ГКРФФКТ, 1996. — С. 20—21.

16. *Родионов А. В.* Психология физического воспитания // спорта. — М.: Академический проект, 2004. — С. 429—465.

17. *Солов В. Ф.* Актуальные отрезки спортивной деятельности как детерминанты возникновения психических состояний // Спортивный психолог. — 2004. — № 2. — С. 40—45.

18. *Солов В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: Учеб. пособие. — М.: Академический Проект; Триеста, 2005. — 128 с.

19. *Степаненко В. М.* Морфофункціональна та психофізіологічна обумовленість ефективності захисних дій юних футболістів 11—15 років: Дис. ... канд. наук з фіз. наук (24. 00. 01). — К., 2007. — 188 с.

20. *Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности.* — М., 1986. — 160 с.

21. *Чершкова О. А.* Совершенство, риск, самообладание в спорте. — М.: Физкультура и спорт. 1980. — 104 с.

22. *Яковлев Б. П.* Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности: Монография. — Сургут: РИО СурГПИ, 2003. — 182 с.