

# НАУКА В ОЛИМПИАДСКОМ СПОРТЕ



## **СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ  
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

## **МЕДИЦИНА**

ОСНОВНЫЕ  
НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ  
СПОРТИВНОЙ  
КАРДИОЛОГИИ

## **ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ**

ЦЕННОСТИ  
СОВРЕМЕННОГО  
ОЛИМПИАДСКОГО  
ДВИЖЕНИЯ:  
ИДЕАЛЫ И РЕАЛИИ

## **ИЗ ОПЫТА ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ**

СПЕЦИАЛЬНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ  
В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ  
МНОГОбОРЬЕ

**МЕДИЦИНА**

**Основные направления развития спортивной кардиологии**

*Андрей Смоленский, Анастасия Михайлова*

В статье представлены результаты углубленных клинико-диагностических и лабораторных исследований спортсменов высокой квалификации – представителей многих видов спорта.

**45**

**Биологически активные добавки в системе фармакологической поддержки тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации**

*Елена Гаврилова, Лариса Гунина*

В работе затронуты вопросы построения фармакологического обеспечения системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в хоккее с шайбой, с использованием биологически активных добавок.

**52**

**ПСИХОЛОГИЯ**

**Динамика эмоциональных состояний футболистов на разных этапах многолетней спортивной подготовки**

*Валентина Воронова, Светлана Штуова*

На основе личных исследований авторы рассматривают динамику эмоциональных состояний футболистов на разных этапах спортивной подготовки.

**62**

**БИОМЕХАНИКА**

**Управление узловыми элементами фазовой структуры спортивных упражнений (на материале соскока двойное сальто назад согнувшись с параллельных брусьев)**

*Томаш Нижниковски, Ежи Садовски, Виктор Болобан, Анджей Масталез, Вальдемар Вишниовски, Эдвард Добровольский, Михал Бегайло, Рафал Град*

Эффективность технических действий в видах спорта, сложных по координации, строится на основе управления узловыми элементами фазовой структуры спортивного упражнения. На материале соскока двойное сальто назад согнувшись с параллельных брусьев авторы доказали целесообразность реализации метода поздних ориентиров движений для анализа и оценки двигательных действий гимнастов.

**69**

**ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ**

**Ценности современного олимпийского движения: идеалы и реалии**

*Владислав Столяров*

Рассмотрены взгляды многих ученых на ценности современного олимпийского движения, сформированные Пьером де Кубертенем.

**76**

**Идеалы и ценности олимпизма, проблемы и перспективы современного олимпийского движения**

В статье дан краткий обзор «круглого стола», на котором рассмотрены идеалы и ценности олимпизма, а также проблемы олимпийского движения

**83**

**ИЗ ОПЫТА ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ**

**Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье**

*Наталья Добрынская*

Обобщен опыт использования средств специальной технической подготовки в легкоатлетическом семиборье олимпийской чемпионки Натальи Добрынской

**88**

**History**

*Joanna Karamanov*

Sport and theatre in the ancient world in the context of cult, ideology and policy of city-state 4

**Sports training**

*Mario Bike, Lyubov Polishchuk*

*Viktoria Nagornaya*

Coordination capacities as the major fitness component of top level athletes of playing sports (by the example of billiard and tennis) 8

**Sergey Latyshev**

Individualization of wrestlers' preparation 13

**Valentin Oleshko**

Biomechanical characteristics of technico-tactical actions of skilled weightlifters in the competitive exercises with account for their component modelling 21

**Biology**

*Ildus Akhmetov*

Hemoglobin mass analysis for evaluation of hypoxic training efficiency 33

*Andrey Diachenko, Yelena Lysenko,*

*Valery Vinogradov*

Functional provision of special endurance in cyclic sports events (by the material of rowing) 38

**Medicine**

*Andrey Smolensky, Anastasiya Mikhailova*

Major trends of sports cardiology development 45

*Yelena Gavrilova, Larisa Gunina*

Biologically active supplements in the system of pharmacological promotion of elite hockey-player training proces 52

**Psychology**

*Valentina Voronova, Svetlana Shutova*

Dynamics of emotional states in footballers at different stages of long-term sports preparation 62

**Biomechanics**

*Tomasz Niznikowski, Ezi Sadowski,*

*Viktor Boloban, Andrzej Mastalerz,*

*Waldemar Wisznikowski, Edward Dobrowolski,*

*Mikhail Begajlo, Rafal Grad*

Managing key elements of phase structure of sports exercises (by the material of double salto backward tucked dismount from parallel bars) 69

**Discussions**

*Vladislav Stolarov*

Values of modern Olympic Movement: ideals and realities 76

Ideals and values of Olympism, problems and prospects of modern Olympic Movement 83

**From experience of great athletes**

*Nataliya Dobrynska*

Specific exercises for training in combined track and field events 88

# Динамика эмоциональных состояний футболистов на разных этапах многолетней спортивной подготовки

Валентина Воронова, Светлана Шутова

## АННОТАЦИЯ.

**Цель.** Изучить особенности влияния индивидуально-психологических свойств личности на динамику психических состояний футболистов на разных этапах многолетней подготовки.

**Методы.** Анализ научно-методической литературы, информационных ресурсов сети Internet, методы психологической диагностики и педагогического контроля подготовленности футболистов, методы математической статистики.

**Результаты.** Проявление психических состояний в соответствии с особенностями преодолеваемых и выполняемых психических нагрузок в условиях экстремальной деятельности способствует развитию и воспитанию навыков, умений, знаний, эффективной саморегуляции спортсменов в трудных условиях соревновательной борьбы. Чем выше состояние тренированности футболиста, тем увереннее он себя чувствует и тем более ярко выражены приспособительные эмоциональные реакции, мобилизующие его.

**Заключение.** Через личностную направленность на условия значимой деятельности, систему доминирующих мотивов, адекватность самооценок своих возможностей футболист достигает такого уровня эмоциональной напряженности, который позволяет ему чувствовать готовность к соревнованию и эффективно реализовать в процессе деятельности достигнутый уровень функциональной подготовленности и специальной работоспособности.

**Ключевые слова:** психические состояния, эмоциональная напряженность, психические нагрузки, личностные факторы, качества личности.

## ABSTRACT

**Objective.** To study peculiarities of impact of individual psychological personality traits on the dynamics of mental states in footballers at different stages of long-term preparation.

**Methods.** Analysis of scientific and methodical literature, information resources of Internet, methods of psychological diagnostics and pedagogical control of footballers' fitness, methods of mathematical statistics.

**Results.** Manifestation of mental states in accordance with peculiarities of overcome and fulfilled mental loads under conditions of extreme activity contributes to the development and formation of skills, knowledge, efficient self-regulation of athletes under complex conditions of competition. The higher is training status of a footballer, the more confident he feels and the more apparently are expressed adaptive emotional responses, which mobilize him.

**Conclusion.** Through personal orientation at the conditions of significant activity, system of dominating motives, adequacy of self-estimation of own abilities the footballer achieves such level of emotional tension, which allows him to feel ready for competition and to realize effectively the achieved level of functional fitness and special work capacity in the process of activity.

**Key words:** mental states, emotional tension, mental loads, personal factors, personality quality.

**Постановка проблемы.** Бурный рост спортивных результатов, ожесточенная борьба равных по силам соперников на крупных соревнованиях, факторы индивидуализации и социализации личности в футболе, использование научных данных при планировании спортивной подготовки, полная прозрачность (открытость) на сегодняшний день в знаниях различных международных подходов в реализации многолетней подготовки футболистов, с одной стороны, а с другой — значительное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, с соответственно постоянными значительными психическими нагрузками на фоне напряженной умственной деятельности все больше подчеркивают специфические особенности современного футбола — его экстремальный характер [6, 12, 20].

В приближенных к максимальной экстремальности условиях высокие результаты, успешность соревновательной деятельности достигаются благодаря знаниям, умениям, способности футболиста максимально мобилизовать свои физические и психологические ресурсы и необходимые резервы организма для достижения поставленной цели.

Сегодня является очевидным, что в основе такой мобилизации лежат личностные факторы управления и регуляции деятельностью. К личностным факторам можно отнести интегрирование различных профессионально важных качеств (перцептивных, интеллектуальных, эмоциональных, волевых, интуитивных) в специфическую систему, способствующую оптимальному протеканию психических проявлений в непрерывно изменяющихся условиях деятельности при дефиците времени для оценки ситуации [4, 14, 19, 22].

Такая сложная, ответственная и высокомотивированная деятельность не может не влиять на психику спортсмена, как бы опытен он ни был, и вызывает целую гамму переживаний — от трезвой уверенности в своих силах до панического страха и нежелания выходить на старт. Степень волнения и опасения за успех в конкретном соревно-

вании во многом определяет именно психическое состояние перед выходом на старт. Даже опытный, высококвалифицированный атлет иногда не может в нужный момент обуздать свои эмоции, снять излишнее нервное напряжение и успокоиться [8, 18]. Поэтому, присоединяясь к многочисленному отряду ученых, специалистов, работающих в области спортивной психологии, следует подчеркнуть следующее: успех или неуспех выступления спортсменов зависит не только от относительно устойчивых их личностных качеств, но также и от более изменчивых психических состояний, которые они переживают в каждый конкретный отрезок времени [1, 4, 9].

Значимость адекватного психического состояния для эффективной деятельности спортсмена неоспоримо велика, однако среди специалистов в области психологии спорта существуют определенные расхождения в трактовке этого понятия.

Психические состояния, переживаемые человеком, во многом определяющие его поведение, индивидуальные особенности и стиль деятельности, постоянно привлекают внимание ученых, теоретиков и практиков различных сфер научных знаний и в частности в спорте высших достижений [10, 11, 13, 17, 18, 21]. Однако проблема еще далека от своего решения.

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. Отсюда — 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

[7, 11]. Расхождение указанных уровней объясняется тем, что, как правило, многие психические состояния изучаются только по самоотчетам испытуемых, без привлечения физиологических методик, и, тем самым, создается впечатление, что они исключительно психологические.

В действительности в психических состояниях сочетаются и уровневые, и модальные характеристики, и поэтому, согласно Е. П. Ильину, психические состояния следует считать психофизиологическими [11]. При этом, независимо от того, деятельен или бездеятелен человек, психические состояния по своей природе всегда активны. Под этим понимают, что, во-первых, состояние – это отражение некоторого уровня активации определенных структур и систем организма, во-вторых – оно возникает в процессе саморегуляции организма и личностных качеств.

В этой связи эмоциональными состояниями могут считаться особые формы психического отражения, которые в виде непосредственного переживания выражают субъективное отношение человека к объективным явлениям [4, 7]. Особенность эмоций состоит в том, что они отражают значимость объектов и ситуаций, действующих на субъект, обусловленную отношением их объективных свойств к потребностям субъекта, и выполняют функции связи между действительностью и потребностями. При этом охватывают весь круг явлений действительности.

В этой связи следует учитывать, что среди большого разнообразия человеческих эмоций есть такие, которые очень четко отражают специфику спортивной деятельности, особенности условий ее осуществления. К ним относят игровое увлечение, спортивное соперничество, спортивное возбуждение (напряжение), спортивную «злость» и др. [16]. Без спортивной борьбы и эмоций соперничества не может осуществиться состязание. Спортивные эмоции являются необходимым психологическим условием активной борьбы за результат. В данном случае они играют роль непосредственного мотива, побуждающего к ведению соревновательной борьбы [21].

Мотивирующая роль эмоций связана с формированием общественной оценки целей и задач деятельности спортсмена, с осознанием важного значения ее результатов. Они развиваются вместе с формированием взглядов и убеждений, с воспитанием

моральных качеств личности атлета, эмоциональной обусловленности мотивации его поступков и действий, где значимое место занимают нравственные чувства: коллективизм, ответственность, долг, спортивная честь, патриотизм. Для более четкого понимания природы и специфики воздействий психических состояний на жизнедеятельность спортсменов В. Ф. Сопов предложил использовать актуальные отрезки профессиональной деятельности спортсмена: обучение навыку, совершенствование навыка, рекреация, актуализация потребности в достижении, реализация потребности в достижении, осознание результата реализации [17].

Осуществляя деятельность на каждом из актуальных отрезков, спортсмен, в зависимости от степени адаптации к напряженной деятельности, определенным образом реагирует на различные ситуации, возникающие на каждом из них. Преобладающие психические состояния начинают проявляться по мере закрепления характера реакций на определенную деятельность и их осознания спортсменом. На каждом актуальном отрезке деятельности под влиянием тренировочной и соревновательной нагрузки наблюдается своя динамика доминантных состояний: от крайне положительных до крайне отрицательных. В обратном направлении изменение состояний происходит под влиянием психолого-педагогического воздействия и восстановления [17].

**Цель исследования:** изучить особенности влияния индивидуально-психологических свойств личности на динамику психических состояний футболистов на разных этапах многолетней подготовки.

**Методы и организация исследования.** Анализ научно-методической литературы, информационных ресурсов сети Internet, методы психологической диагностики и педагогического контроля подготовленности футболистов, методы математической статистики.

Исследования проводили на предсоревновательном этапе подготовительного периода в течение шести сезонов – с 2006 по 2013 гг. В них приняли участие 107 футболистов, входящих в состав команд высшей лиги Украины, и 80 учащихся ДЮСШ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При проведении исследования мы учитывали, что психологическое обеспечение спортсменов как в теоретическом, так

и особенно в практическом плане должно в обязательном порядке анализироваться и включать получение не менее двух параметров личности: индивидуально-психологические особенности; временные психические состояния, включая реактивные состояния на соревновательную и тренировочную нагрузку. Это связано с тем, что при дифференциации индивидуально-психологических особенностей или устойчивых качеств личности и временных психических состояний, выражающих их, 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 доминирующую роль.

Необходимо учитывать, что свойства личности оказывают соответствующее влияние на течение психических состояний, которые, в свою очередь, оказывают влияние на формирование личностных качеств, в том числе профессионально важных, обеспечивающих эффективную и успешную деятельность. Мнение, что свойства личности образуются из психических состояний, а образовавшееся свойство становится условием возникновения новых состояний, высказывал еще Н. Д. Левитов [13]. 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 в целом определяют поведение спортсмена.

В ходе исследований с помощью методов психодиагностики нами были изучены такие параметры: субъективная оценка психических актуальных состояний; индивидуально-психологические черты личности; типологические особенности высшей нервной деятельности спортсменов; особенности эмоционально-волевых (уровень психологической подготовленности), интеллектуальных (тип мышления) процессов, внимания; особенности социально-обусловленных качеств (мотивация, субъективный локус контроля, самооценка).

Для определения особенностей проявления психоэмоционального состояния у футболистов была использована методика

В. Ф. Сопова «Шкала субъективных оценок психических актуальных состояний (СОПАС-8)» [18], включающая восемь факторов психического состояния: Р – психическое спокойствие; Е – чувство силы и энергии; А – стремление к акции, действию; О – импульсная реактивность; N – психическое беспокойство, напряжение; V – опасения, тревога, тревожное ожидание; D – депрессия и измученность; S – удрученность, подавленность.

С целью определения адаптированности и смысловой информативности показателей методики к изучению значимости психоэмоционального состояния для спортивной деятельности футболистов был проведен корреляционный анализ между факторами СОПАС-8 и показателями физической подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов. В результате была выявлена достоверная взаимосвязь шести факторов психического состояния с показателями физической подготовки и соревновательной деятельности футболистов (при  $\alpha = 0,05$ ): Р, Е, О, N, V (рис. 1).

При этом фактор Р имеет три коэффициента корреляции, из них два с показателями соревновательной деятельности – общее количество ( $r = 0,53$ ) и количество положительных технико-тактических действий в игре ( $r = 0,55$ ). Эти коэффициенты свидетельствуют о том, что для, достигающих высоких показателей соревновательной деятельности, в частности технико-тактической активности, наиболее характерны следующие показатели эмоционального состояния (ПЭС): чувство удовлетворенности на момент соревновательной деятельности, бодрость, хорошее настроение, отсутствие тревоги. Футболист внутренне уравновешен. Данные об особенностях ПЭС футболистов, полученные нами, подтверждают результаты исследований Г. М. Гагаевой, где показано, что испытываемые каждым игроком перед игрой волнение и возбуждение проходят обычно с ее началом, либо с того момента, когда игрок сам активно включается в состязание. Оно исчезает тем быстрее и, более того, переходит в уверенность, чем удачнее футболист проводит какой-нибудь технический прием в игре или чем удачнее проходит какая-либо игровая комбинация с его участием [6].

Известно, что высокая активность, разнообразие двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях, быстрый темп игры, сложность технических приемов

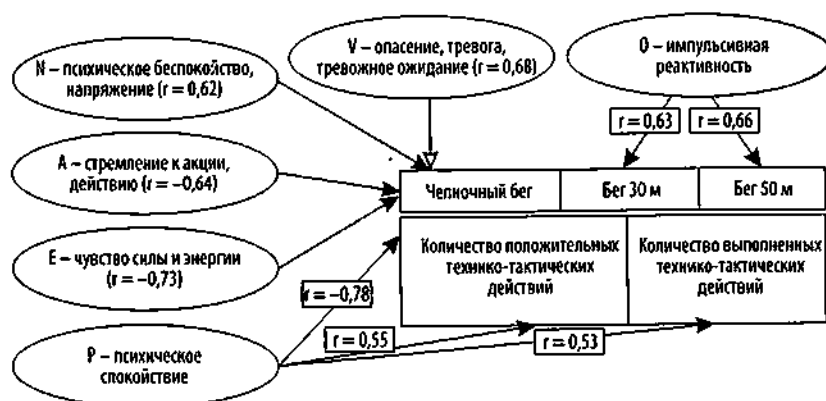


РИСУНОК 1 – Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и физической подготовленности с факторами эмоционального состояния футболистов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства

требуют от футболиста всесторонней физической подготовленности. Только при ее наличии игрок может реализовывать свое техническое мастерство, успешно решать тактические задачи, в полной мере проявлять волевые качества. Большая физическая нагрузка требует от него высокого развития общей и специальной выносливости, координации, скоростных способностей, силы. По данным наших исследований, шесть факторов ПЭС имеют коэффициенты корреляции с показателями 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).

Высокое развитие 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 между каждым из них. При этом спортивные психологи утверждают, что эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий, сопровождаются состоянием эйфории [3, 18]. Видимо поэтому эмоциональное состояние футболистов, имеющих высокие показатели развития скоростной выносливости, характеризовалось следующими показателями: общее хорошее расположение духа с преобладанием эйфорической самонадеянности, чувство свободы, живости и согласованности в действиях, энтузиазм и жизнерадостность, готовность к активному взаимодействию с динамикой переменных активации психического состо-

яния, отсутствие напряжения, которое может выражаться через раздражительность, озлобление, тревогу, беспокойство. Психоэмоциональное состояние игроков с высокими показателями развития скоростных способностей характеризовалось умением управлять состоянием напряженности, повышая тем самым самоконтроль на основе доминирующих эмоциональных напряжений, т. е. такие спортсмены отличаются совокупностью опыта в проявлении самоконтроля за сменой настроения, которое может усилить (в зависимости от обстоятельств) как импульсивность и чувство свободы действий, так и нетерпимость, приступы ярости, раздражительности.

Не выявлено корреляционной связи только у двух факторов: D и S. Они характеризуются нулевым «накалом» напряжения, равнозначным апатии, и общей астеничностью переживаний. Анализ спортивной практики показывает, что, переживая подобные эмоции, спортсмен не может успешно реализовать свои силы и добиваться успехов. Возможно футболисты на этапе сохранения высшего спортивного мастерства испытывают их либо крайне редко (в случаях серьезных физических и психических травм), что связано с возрастным и энергетическим потенциалом, либо на других этапах многолетней подготовки – более ранних или на этапе постепенного снижения достижений, что, возможно, в любом случае является толчком к последующему полному прекращению спортивной деятельности.

Таким образом, раскрыв особенности проявления шести факторов СОПАС футболистов, можно говорить об особенностях их психоэмоционального состояния на этапе со-

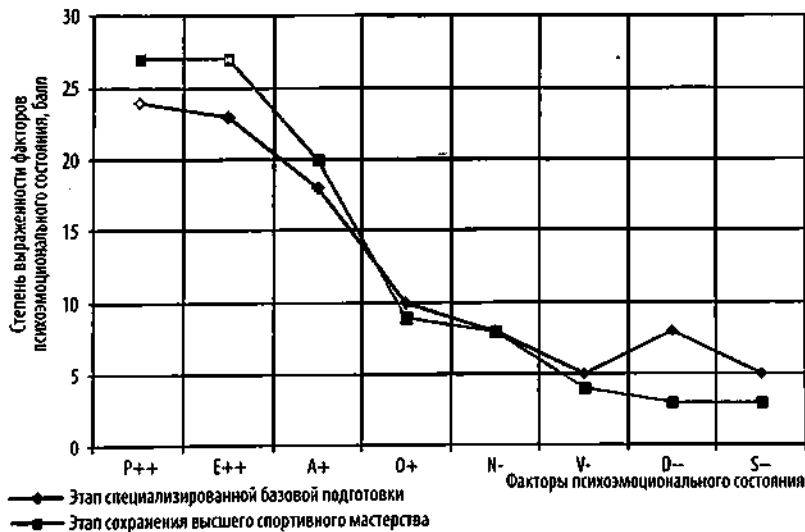


РИСУНОК 2 – Характеристика эмоционального состояния футболистов на разных этапах многолетней подготовки

хранения высшего спортивного мастерства, значимом для спортивной деятельности.

Как мы указывали выше, согласно мнению В. Ф. Сопова, осуществляя деятельность на каждом из актуальных отрезков, профессионал (в нашем случае 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 выдвинули предположение о возможном различии в характере и содержании эмоционального состояния футболистов на разных этапах многолетней подготовки, для чего была проведена сравнительная характеристика особенностей общего эмоционального состояния по их средним данным на этапах сохранения высшего спортивного мастерства и специализированной базовой подготовки (рис. 2).

Полученные данные свидетельствуют, что в целом можно отметить общую тождественность направления степени выраженности всех факторов ПЭС. В методике СОПАС-8 четыре фактора отмечаются как положительные проявления психики, а четыре – как отрицательные эмоциональные переживания. Показатели по факторам Р, Е, А у футболистов на этапе специализированной базовой подготовки несколько занижены, чем на этапе сохранения высшего спортивного мастерства. При рассмотрении факторов отрицательных – V, D, S, они, наоборот, завышены.

Фактор N является объединяющим для двух групп обследованных спортсменов. Возможно, все это свидетельствует о том,

что более молодые футболисты – менее квалифицированные, либо не способны адекватно реагировать на успех, излишне сдерживая эмоции, понимая, что любой успех на данном этапе подготовки пока еще промежуточный в их спортивной жизни, либо они пока еще не умеют себя адекватно оценивать.

Что касается отрицательных переживаний, то здесь, наоборот, любая неудача (в частности непопадание в состав команды на соревнования, сборы, травмы и т. д.) способна вызвать неадекватное чрезмерное 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 саморегулировать сильное психическое беспокойство, контролировать собственное настроение и побуждения.

Отрицательные переживания и побуждения (раздражение, озлобление, чувство досады и недовольства, неудовлетворенности, беспокойства, относительной легкомысленности поведения, тревоги, нетерпения, нервозности, суетливости) являются крайне нежелательными для эффективной деятельности спортсмена. Возможно, именно этот фактор является общим для всех обследуемых футболистов, поскольку футбол – это коллективная игра, ее командный характер определяется степенью единства команды, сплоченностью для достижения общекомандного результата. Необходимо также принимать во внимание возможность эффекта «подражательного эмоционального

реагирования», когда негативное поведение любого члена команды может влиять на нарушение позитивных взаимоотношений в коллективе, появление конфликтов, нарушение микроклимата [2, 21]. А это, как мы указывали выше, является одним из стресс-факторов спортивной деятельности в футболе.

Проявление психических состояний в соответствии с особенностями преодолеваемых и выполняемых психических нагрузок в условиях экстремальной деятельности способствует развитию и воспитанию навыков, умений, знаний, эффективной саморегуляции в трудных условиях соревновательной борьбы, поскольку они являются основой личностных качеств спортсмена. Следует подчеркнуть, что последние характеризуют потенциальную сторону формирования состояния психической готовности, становясь своеобразным функциональным мостом к устойчивому и надежному ее проявлению непосредственно в условиях соревновательной деятельности [14].

В связи со сказанным, был проведен корреляционный анализ между факторами СОПАС и психологическими качествами и свойствами футболистов на разных этапах многолетней подготовки. У футболистов испытуемых групп была определена достоверная взаимосвязь между изучаемыми показателями: на этапе специализированной базовой подготовки выявлены психологические качества, коррелирующие со всеми факторами ПЭС (табл. 1).

При этом наибольшее количество факторов ПЭС (шесть) взаимосвязано с показателями эмоциональной сферы личности: с показателем индивидуально-психологического свойства нейротизм – эмоциональная устойчивость, которая проявляется в сохранении организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Соответственно футболист с высокими показателями нейротизма склонный к чрезвычайной нервозности, неустойчивости, беспокойству, плохой адаптации, быстрой смене настроения, депрессивным реакциям, изменению психоэмоционального состояния по факторам Р, Е, N, V, D, S.

Четыре коэффициента корреляции выявлены между факторами Е ( $r = 0,45$ ), А ( $r = 0,37$ ), N ( $r = -0,38$ ), V ( $r = -0,49$ ) и показателем психологической подготовленности – устойчивости, фрустрационной то-

лерантности (способность к самоконтролю эмоций в напряженной ситуации соревнований). Низкие показатели фрустрационной толерантности проявляются в виде слабой психической устойчивости к трудностям спортивной жизни, повышенной впечатлительности, тревожности, ранимости. Спортсмены с такими 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, ожидание старта овладевают их сознанием, пугают и дезорганизуют всю деятельность. Все это согласуется с нашими данными, поданными в рисунке 2.

Еще один показатель психологической подготовленности – волевая активность – коррелирует с фактором S ( $r = -0,40$ ). Смелые, решительные, уверенные и активные футболисты менее остальных склонны испытывать отрицательные последствия астенических доминант плохого настроения, 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-типологического свойства – психотизм (табл. 2): У игроков, склонных к асоциальному поведению, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию, импульсивная реактивность в виде приступов ярости, раздражительности будет высвобождаться бесконтрольно, на основе доминирующих эмоциональных напряжений.

Чем выше состояние тренированности спортсмена, тем увереннее он себя чувствует и тем более ярко выражены приспособительные эмоциональные реакции, мобилизующие его. Возможно, именно поэтому самооценка имеет корреляционную взаимосвязь с факторами E ( $r = 0,38$ ), V ( $r = -0,49$ ) как на этапе специализированной базовой подготовки, так и на этапе сохранения высшего спортивного мастерства E ( $r = 0,62$ ), V ( $r = -0,58$ ) и P ( $r = 0,63$ ). Адекватная самооценка в сторону завышенности препятствует возникновению астенического переживания психического напряжения в виде паники, страха, суетливости.

ТАБЛИЦА 1 – Взаимосвязь психологических свойств футболистов с показателями эмоционального состояния на этапе специализированной базовой подготовки

Психологические качества и свойства	Фактор психоэмоционального состояния							
	P	E	A	O	N	V	D	S
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 • волевая активность		0,45	0,37		-0,38	-0,49		-0,40
Тип мышления: • образное • креативность		-0,45						0,44 0,37
Уровень субъективного контроля в отношении собственного здоровья							0,36	
Типологические свойства нервной системы: • сила процессов возбуждения • сила процессов торможения		0,44						
Мотивация к избеганию неудач	0,46			-0,42				

Как показывают данные Е. П. Ильина, в состоянии напряженности прежде всего страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций [11]. Полученные нами данные подтверждают, что у высококвалифицированных спортсменов выявлена корреляционная взаимосвязь 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 [5, 7, 15] убедительно показывают, что большое значение для возникновения того или иного типа напряженности имеют типологические особенности высшей нервной деятельности. Лица с сильной нервной системой лучше выдерживают экстремальные условия, чем лица со слабой нервной системой. [5, 11]. Наши исследования показывают, что на формирование адекватного эмоционального состояния у футболистов двух исследуемых групп оказывает влияние высокая степень выраженности типологических свойств нервной системы – сила процессов возбуждения

и торможения. Так, у игроков 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 ( $r = -0,63$ ). 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 в отличие от менее квалифицированных выраженность силы процессов возбуждения более влияет на стабилизацию эмоционального состояния.

Общественная значимость поставленных перед спортсменом задач и успешное их разрешение отражаются в сознании каждого участника соревнований и мотивируют его деятельность. Результаты исследований Б. А. Вяткина показывают, что повышение активности мотивации в естественных условиях соревнований служит источником психического стресса [5]. Поэтому показатель мотивации взаимосвязан с факторами ПЭС у двух групп испытуемых, принимавших участие в данном исследовании. У футболистов на этапе специализированной базовой подготовки коэффициент корреляции между мотивацией к избеганию неудач и факторами P ( $r = 0,46$ ) и O ( $r = -0,42$ ) свидетельствует об их направлен-

ТАБЛИЦА 2 – Взаимосвязь психологических свойств футболистов с показателями эмоционального состояния на этапе сохранения высшего спортивного мастерства

Психологическое качество и свойство	Фактор психического состояния									
	P	E	A	O	H	V	D	S		
Мотивация									-0,45	
Самооценка	0,63	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
Тип мышления:										
• 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	

ности на умеренный риск в игре, что позволяет им снижать излишнюю тревогу, создавать благоприятное настроение, поддерживать внутреннее психическое равновесие.

Полученные данные также указывают на значимость для создания благоприятного ПЭС у футболистов двух исследуемых групп показателей субъективного контроля. В частности, у высококвалифицированных спортсменов выявлена корреляционная

взаимосвязь трех показателей субъективного контроля: в области неудач с P ( $r = 0,56$ ) и S ( $r = -0,59$ ); в производственных отношениях E ( $r = -0,66$ ); в области межличностных отношений S ( $r = -0,56$ ). Для формирования благоприятного ПЭС данных футболистов необходимо наличие у них высокого уровня контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями, над отношениями в команде, желанием вызвать к

себе уважение и симпатию. Одновременно с этим такие спортсмены в деловых отношениях (подписание удачного контракта, налаживание взаимоотношений и т. д.) склонны приписывать важное значение внешним обстоятельствам – руководству, партнерам по команде, везению–невезению.

**Выводы.** Специализация в конкретном виде спорта приводит, с одной стороны, к образованию у спортсменов специфических качеств личности, а с другой – к выработке временных субъективных состояний, которые влияют на эффективность выполнения тренировочной и соревновательной деятельности и, в целом, определяют поведение спортсмена.

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности важно учитывать, что на актуальное состояние эмоциональной напряженности 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 ней.

Через личностную направленность на условия значимой деятельности, систему доминирующих мотивов, адекватность самооценок своих возможностей спортсмен достигает такого уровня эмоциональной напряженности, который позволяет ему чувствовать готовность к соревнованию и эффективно реализовать в процессе деятельности достигнутый уровень функциональной подготовленности и специальной работоспособности.

▣ Литература

1. Байрачный О. В. Психологические показатели в определении спортивного амплуа футболистов: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту / О. В. Байрачный. – К., 2009. – 204 с.
2. Бузник А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / А. І. Бузник. – К., 2002. – 18 с.
3. Василюк Ф. В. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. В. Василюк. – М.: Изд. МГУ, 1984. – 200 с.
4. Воронова В. И. Личностные качества футболистов высокой квалификации как вид модельных психологических характеристик / В. И. Воронова, С. Е. Шутова // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 34–40.
5. Вяткин Б. А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика / Б. А. Вяткин. – Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 2005. – 392с.
6. Гагаева Г. М. Психология футбола / Г. М. Гагаева. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 97–120
7. Ганзен В. А. Системный подход в психологии / В. А. Ганзен. – Л., 1983. – 121 с.
8. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов – М.: Сов. спорт, 2007. – 29 с.
9. Горская Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса: дис. ... доктора психол. наук / Г. Б. Горская. – М., 1997. – 320 с.

▣ References

1. Bayrachny O. V. Psychological indices in determining position of footballers: diss. ... Ph.D. in phys. ed. and sport / O. V. Bayrachny. – K., 2009. – 204 p.
2. Buznik A. I. Minimizing conflict interactions between athletes in youth football teams: author's abstract for Ph.D. in phys. education and sport / A. I. Buznik. – Kyiv, 2002. – 18 p.
3. Vasyliuk F. V. Emotion psychology. Analysis of overcoming critical situations / F. V. Vasyliuk. – Moscow: Publ. MSU, 1984. – 200 p.
4. Voronova V. I. Personal qualities of top level footballers as the type of model psychological characteristics / V. I. Voronova, S. E. Shutova // Nauka v olimp. sporte. – 2005. – N 2. – P. 34–40.
5. Viatkin B. A. Selected psychological studies of individuality: theory, experiment, practice / B. A. Viatkin. – Perm: Perm. st. ped. un-ty, 2005. – 392p.
6. Gagayeva G. M. Football psychology / G. M. Gagayeva. – Moscow: Fizkultura i sport, 1969. – P. 97–120.
7. Ganzen V. A. System approach in psychology / V. A. Ganzen. – L., 1983. – 121 p.
8. Gorbunov G. D. Sport psychopedagogics / G. D. Gorbunov – Moscow: Sov. sport, 2007. – 29 p.
9. Gorskaya G. B. Psychological factors of self-realization of highly skilled professionals: diss. ... Psy.D. / G. B. Gorskaya. – Moscow, 1997. – 320 p.



10. Дикая Л. Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л. Г. Дикая // Принцип системности в психологических исследованиях. – М., 1990. – С. 103–114.
11. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
12. Костиюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костиюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
13. Левитов Н. Д. Проблемы психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопр. психологии, 1955. – № 2. – С. 16–26.
14. Психическая нагрузка в спортивной деятельности: метод. пособие / [Б. П. Яковлев, В. А. Багина]. – Великие Луки: ГKRФФКТ, 1996. – С. 20–21.
15. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [под ред. А. В. Родионова]. – М.: Академия, 2010. – 368 с.
16. Родионов А. В. Психология детско-юношеского спорта: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Родионов, А. В. Родионов – М.: Физ. культура, 2013. – С. 99–114.
17. Сопов В. Ф. Актуальные отрезки спортивной деятельности как детерминанты возникновения психических состояний / В. Ф. Сопов // Спорт. психолог. – 2004. – № 2. – С. 40–45.
18. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В. Ф. Сопов. – М.: Академический Проект; Трикта, 2005. – 128 с.
19. Степаненко В. М. Морфофункціональна та психофізіологічна ефективність захисних дій юних футболістів 11–15 років: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / В. М. Степаненко. – К., 2006. – 189 с.
20. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К.: Олимп. лит., 2011. – 360 с.
21. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
22. Яковлев Б. П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности. Монография / Б. П. Яковлев. – Surgut: RIO SurSPI, 2003. – 182 с.
10. Dikaya L. G. Establishment of new system of mental regulation under extreme activity conditions / L. G. Dikaya // Systemacity principle in psychological studies. – Moscow, 1990. – P. 103–114.
11. Ilyin E. P. Psychophysiology of human states / E. P. Ilyin. – SPb.: Piter, 2005. – 412 p.
12. Kostiukevich V. M. Managing training process of footballers in annual preparation cycle/ V. M. Kostiukevich. – Vinnitsa: Planer, 2006. – 683p.
13. Levitov N. D. Problems of mental states / N. D. Levitov // Voprosy psykholgiyi, 1955. – N 2. – P. 16–26.
14. Mental load in sports activity: method book // [Yakovlev B. P., Bagina V. A.]. – Velikiye Luki: GKRFKKT. – 1996. – P. 20–21.
15. Psychology of physical education and sport: textbook for stud. high. ed. institutions / [ed. by A. V. Rodionov]. – Moscow: Akademia, 2010. – 368 p.
16. Rodionov A. V. Psychology of children and youth sport: textbook for stud. high. ed. institutions / A. V. Rodionov – Moscow: Fiz. kultura, 2013. – P. 99–114.
17. Sopov V. F. Actual segments of sports activity as determinants of mental state manifestation / V. F. Sopov // Sport. psychol. – 2004. – N 2. – P. 40–45.
18. Sopov V. F. Mental states in strenuous professional activity: teach. guide / V. F. Sopov. – Moscow: Akademicheskyy Proekt; Triksta, 2005. – 128 p.
19. Stepanenko V. M. Morphofunctional and psychophysiological efficiency of defensive actions of young footballers aged 11–15 years: diss. ... Ph. D. in phys. education and sport / V. M. Stepanenko. – Kiev, 2006. – 189 p.
20. Shinkaruk O. A. Selection of athletes and orientation of their preparation in the course of long-term perfection (by the material of the Olympic sports events) / O. A. Shinkaruk. – Kiev: Olimp. lit., 2011. – 360 p.
21. Chernikova O. A. Competition, risk, self-control in sport / O. A. Chernikova. – Moscow: Fizkultura i sport, 1980. – 104 p.
22. Yakovlev B. P. Emotional tension in sports activity. Monograph / B. P. Yakovlev. – Surgut: RIO SurSPI, 2003. – 182 p.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина  
www.oronova@mail.ru

Поступила 14.05.2014