

ФУТБОЛ

ПРОФИ

**ДИАГНОСТИКА,
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**СТРУКТУРА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ**

ТАЙНЫ «КУХНИ» МОУРИНЬО

**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ
АРБИТРА**

**ПОНИМАНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА
РАБОТЫ ВРАТАРЯ**

**ЮНОШЕСКИЙ ТРЕНЕР
ИЛИ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ?**

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ

ПОДГОТОВКА



26-31



Непосредственная подготовка сборной национальной команды к чемпионату мира
Виктор СЕЛУЯНОВ, Сергей САРСАНЯ, Константин САРСАНЯ
The national team's preparation to the World Cup

Victor SELUIANOV, Sergey SARSANIA, Konstantin SARSANIA
 The authors attract attention to the most important moments in trainings before a serious tournament. In this case – the World Cup. In the end of the article all the preparation stages are given.

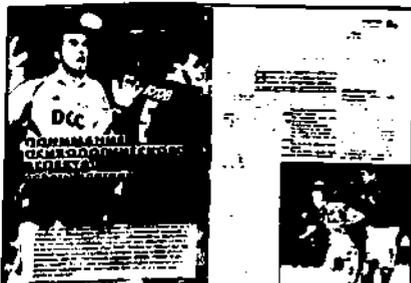
32-37



Система подготовки арбитра
Василий МЕЛЬНИЧУК
Referee's training system
Vasily MELNICHUK

Famous Ukrainian referee, who has had a great experience in high level games, shares methodical physical trainings aspects with young umpires, writes about different reconstruction complexes, lifestyle, healthy nutrition, using pharmacology preparations.

38-43



Понимание психологического аспекта работы вратаря
Стефен УЭЛХЭМ
How to understand the goalkeeper work's psychological aspect
St. WALHAM

The goalkeeper position is supposed to be a main position in football. People say that all the keepers are different, unique, a little bit crazy, some coaches find them boring enough. This article will tell you about some important questions which are connected with these sportsmen's psychology.

44-45

Юношеский тренер. Иная специализация?

Жан-Пьер МОРЛАН
Youth coach. Different methods?
J.-P. Morlan

French specialist told about his experience in training young players and stuff in Coversiano. He considered that there was a great difference in license between training coaches for adults and for children.



46-56

Особенности проявления психо-эмоциональных состояний футболистов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
Валентина ВОРОНОВА, Светлана ШУТОВА
 peculiarity of football players' psychological and emotional states on the different stages of their sports careers

Valentina VORONOVA, Svetlana SHUTOVA
 The authors analyzed psychological and emotional part of players' training and playing activities in modern football and longstanding practice conditions.



ФУТБОЛ ПРОФИ

Всеукраинский научно-практический журнал
 «Футбол-Профи»

Официальный партнер журнала
 ФК «Ворскла» (Полтава)

Редационный совет
Семен АЛЬТМАН, Константин ВИХРОВ, Юрий ДЕГТЯРЕВ, Виктор ДОГАДАЙЛО, Вячеслав ГРОЗНЫЙ, Виктор НОСОВ, Олег ОРЕХОВ, Виктор ПРОКОПЕНКО, Валерий ШКОТКИН

Главный редактор
Олег АНТИПОВ

Редактор
Анатолий СОЛЯНОВ
 Генеральный директор
Анатолий ТРОФИМОВ

Верстка
Надежда СБЕЖНЕВА

Перевод
Екатерина ОГАНЕСЬЯН

Художник
Татьяна ТОЛСТЫХ

Фото
Евгений БАБАЕВ, Валерий БЕЛОКРЫЛ, Валерий ДУДУШ, Николай ЗАТОВКАНЮК, Андрей ЛУКАЦКИЙ, Сергей МАЦОЛА, Владимир РАСНЕР
 Обработка фотоматериалов
Вадим КОЧИН

Журнал зарегистрирован
 Государственным комитетом
 по телевидению и радиовещанию Украины
 30.08.2005г.

Свидетельство о регистрации
 серия КВ №10333

Учредители
Марк ЛЕВИЦКИЙ, Анатолий ТРОФИМОВ, Олег АНТИПОВ, Юрий ОКУНЬ

Издатель
Редакция журнала «Футбол-Профи»

ООО «Коминфо»
 Адрес редакции и издателя
 Украина, 83054, г.Донецк, ул.Экономическая, 34

Тел.: +38 (062) 345-11-48

Факс: +38 (062) 305-65-07

E-mail: public@football-profi.com.ua

Отдел рекламы и подписки

Тел.: +38 (062) 305-65-07

e-mail: advertising@football-profi.com.ua

e-mail: subscribe@football-profi.com.ua

Подписка осуществляется

во всех отделениях связи

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 94893

Распространитель
 ООО «Коминфо»
 Украина, 83054, г.Донецк, ул.Экономическая, 34
 Тел.: +38 (062) 345-39-87, 385-64-51, 385-65-05

Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За факты, приводимые в статье, ответственность несет автор.

Полное или частичное воспроизведение материалов, содержащихся в настоящем издании, допускается только с письменного разрешения редакции журнала «Футбол-Профи».

Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Рекламные материалы и реклама обозначены литерой Р.

Журнал выходит один раз в два месяца

Отпечатано в типографии «Диалпринт»

83037, г.Донецк, ул.Кирова, 90

Тираж 2 000 экземпляров

Заказ № 0108

Цена 40 грн.

© «ФУТБОЛ-ПРОФИ» 2005-2007

Валентина ВОРОНОВА (Украина), кандидат педагогических наук, доцент,
Светлана ШУТОВА (Украина), кандидат педагогических наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ФУТБОЛИСТОВ

на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Данный материал является продолжением статьи, опубликованной в «Футбол-Профи» №2 (9) март-апрель 2007 года. Авторы анализируют психо-эмоциональную составляющую игровой и тренировочной деятельности футболистов в условиях современного футбола и многолетней спортивной подготовки.

Наихудшее предстартовое состояние возникает тогда, когда уровень психического напряжения резко падает. Это состояние называется состоянием стартовой апатии (СА). Переход от максимальной точки психического напряжения к СА обычно кратковременен. Только что спортсмен проявлял нервозность, эффективность, нетерпеливость в ожидании старта, лицо его горело, движения были порывисты, он не мог усидеть на одном месте и вдруг резко снижает, становится пассивным, сидит в отрешенной позе, не проявляет активного желания соревноваться, замедленно реагирует на раздражители, иногда зевает. Чаще всего стартовая апатия — это следствие остро го перенапряжения в предсоревновательной ситуации [6].

Описанная выше динамика психического напряжения в обыденной жизни называется просто волнением. Напоминание спортсмену о положительном значении некоторой степени волнения перед стартом бывает весьма полезным, так как нередко у него возникает тревожность из заблуждения: волнуясь, значит, не покажу хороший результат. Волноваться перед стартом не только можно, но и, как показано выше, нужно. Не испытывая предстартового волнения, нельзя полностью раскрыть свои возможности [6].

При проведении собственных исследований, авторы учитывали, что психологическое обеспечение спортсменов, как в теоретическом, так и, особенно, в практическом плане, должно в обязательном порядке включать получение не менее двух параметров личности и исходить из их анализа:

- индивидуально-психологические особенности личности;
- временные психические состояния личности, включая реактивные состояния при соревновательной и тренировочной нагрузке.

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 выполняющая в их структуре главенствующую роль.

Известно также, что свойства личности оказывают соответствующее влияние на протекание психических состояний, которые, в свою очередь, оказывают влияние на формирование личностных, в том числе профессионально важных, качеств, обеспечивающих эффективную и успешную деятельность.

Мнение о том, что свойства личности происходит из психических состояний, а образовавшееся свойство становится условием возникновения новых состояний, высказывал еще Н.Д. Левитов [11,20].

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследования проводились на предсоревновательном этапе подготовительного периода, в течение двух сезонов с 2004 по 2006 гг. В них приняли участие 57 футболистов из состава команд высшей лиги Украины и ДЮСШ г. Киева.

В ходе этих исследований были изучены:

- субъективная оценка психических актуальных состояний;
- индивидуально-психологические черты личности;
- типологические особенности ВНД спортсменов;
- особенности эмоционально-волевых (уровень психологической подготовленности), интеллектуальных (тип мышления) процессов, свойства внимания;
- особенности социально-обусловленных качеств (мотивация, субъективный локус контроля, самооценка).

В результате проведенного корреляционного анализа было выявлено, что 6 факторов психического состояния [17] имеют достоверную взаимосвязь с показателями физической подготовки и соревновательной деятельности футболистов (при относительной погрешности $\alpha=0,05$). Эти факторы следующие:

- Р** — психическое спокойствие;
- Е** — чувство силы и энергии;
- А** — стремление к активности, действию;
- О** — импульсная реактивность;
- Н** — психическое беспокойство, напряжение;
- В** — опасения, тревога, тревожное ожидание

(рис.2).

При этом первый фактор (Р — психическое спокойствие), имеет три коэффициента корреляции, из них два - с показателями соревновательной деятельности: общее количество технико-тактических

действий в игре ($r=0,53$) и количество положительных ТТД ($r=0,55$). Данные коэффициенты корреляции свидетельствуют о том, что для футболистов, достигающих высоких показателей соревновательной деятельности, а, в частности, технико-тактической активности, наиболее характерны следующие показатели психо-эмоционального состояния (ПЭС) - чувство удовлетворенности на момент соревновательной деятельности, бодрость, хорошее настроение, отсутствие тревоги. Футболист внутренне уравновешен. Полученные нами данные об особенностях ПЭС футболистов, согласуются и дополняют результаты исследований Г.М.Гагаевой, которые показывают, что испытываемое каждым игроком перед игрой волнение и возбуждение проходит обычно с началом игры, либо с того момента, когда игрок сам активно включается в состязание. Оно проходит тем быстрее и, более того, переходит в уверенность, если футболист удачно проводит какой-нибудь технический прием в игре или удачно проходит какая-либо игровая комбинация с его участием [4].

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

Известно, что высокая активность, разнообразие двигательной деятельности в постоянно меняющихся



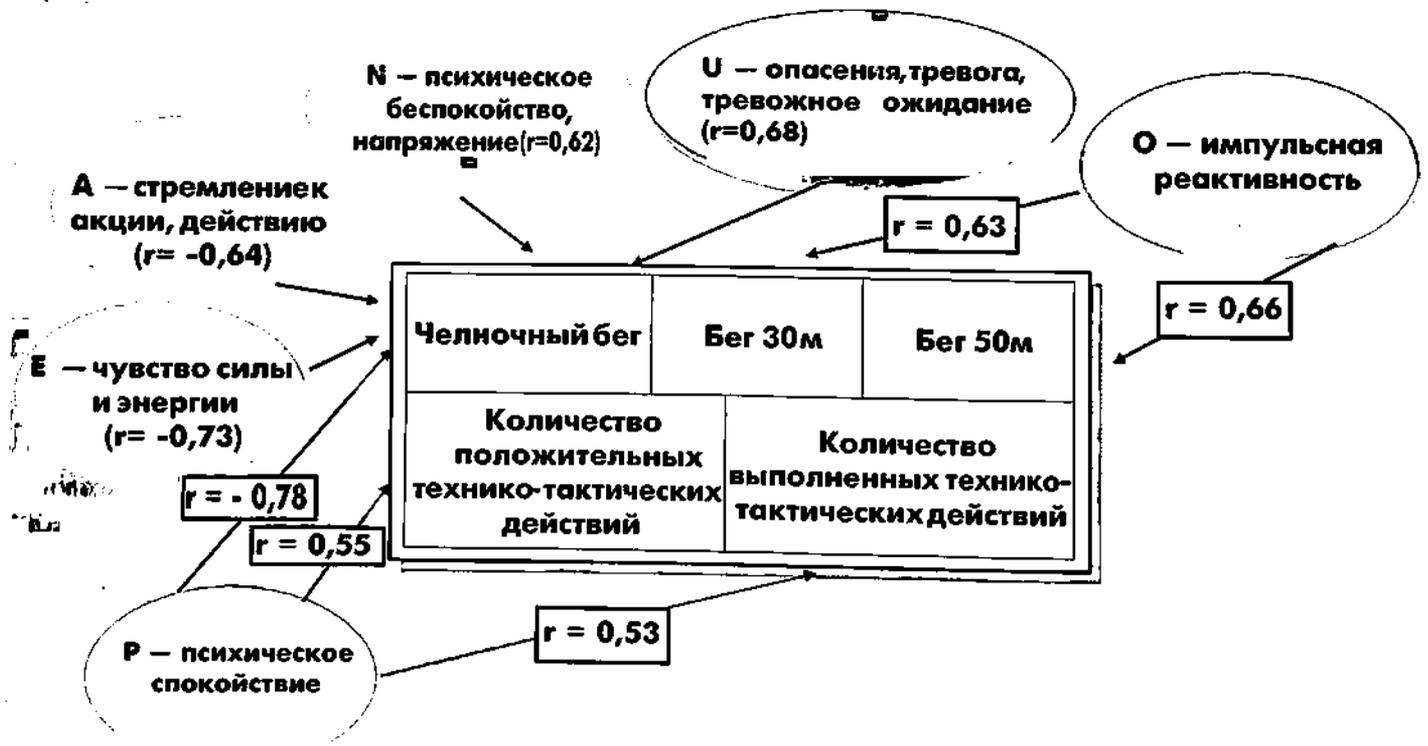


Рис.2. Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности, физической подготовки с факторами психо-эмоционального состояния футболиста (этап сохранения высшего спортивного мастерства)

условиях, быстрый темп игры, сложность технических приемов требуют от футболиста всесторонней физической подготовленности. Только при ее наличии футболист может реализовывать свое техническое мастерство, успешно решать тактические задачи, в полной мере проявлять свои волевые качества [4]. Постоянная большая физическая нагрузка требует от футболиста высокого развития общей и специальной выносливости, координации, скоростных способностей, силы. По данным наших исследований все 6 факторов ЛЭС имеют коэффициенты корреляции с

изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий, сопровождаются состоянием эйфории [15]. Видимо, поэтому психо-эмоциональное состояние футболистов, показывающих высокие показатели развития скоростной выносливости, характеризовалось следующими проявлениями: общее хорошее расположение духа со сдвигом к благоприятному «накаливанию» с преобладанием эйфорической самонадеянности. Отмечается чувство свободы, живости и согласованности в действиях, небольшой энтузиазм, жизнерадостность, готовность к активному взаимодействию с динамикой переменных активаций психического состояния.

«Волноваться перед стартом не только можно, но и нужно. Не испытывая предстартового волнения, нельзя полностью раскрыть свои возможности»

Психо-эмоциональное состояние футболистов, с высокими показателями развития скоростных способностей, характеризовалось такими

особенностями: спортсмены умеют с помощью индивидуальных приемов освобождаться от состояния напряженности, повышая тем самым самоконтроль над возникающей активацией, используя доминирующие эмоциональные напряжения. То есть такие спортсмены отличаются наличием определенного опыта в проявлении самоконтроля за сменой настроения, которое может усиливать как импульсивность и чувство свободы действий, так и нетерпимость, приступы ярости, раздражительности.

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 ($r = 0,63$; $0,66$)) (рис.2). 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 между каждым из них выдерживать «рваный» темп игры. При этом интересно, что спортивные психологи утверждают, что эмоциональные переживания, связанные со значительными

В данном исследовании не выявлено корреляционной связи только у 2-х факторов: D — депрессия и изнуренность; S — удрученность, подавленность. Эти



факторы характеризуются нулевым «накалом» напряжения, равнозначным апатии и общей астеничности переживаний. Анализ данных спортивной практики показывает, что переживая подобные эмоции, спортсмен не может успешно реализовать свои силы и добиваться успехов [18]. Возможно, данные эмоции футболисты на этапе сохранения высшего спортивного мастерства испытывают:

- либо крайне редко (в случаях серьезных физических и психических травм), что связано с возрастным и энергетическим потенциалом;

- либо испытывают на других этапах многолетней подготовки, более ранних или этапе постепенного снижения достижений, что, очевидно, в любом случае, является толчком к последующему полному прекращению спортивной деятельности.

Таким образом, раскрыв особенности проявления 6-ти факторов субъективной оценки психических актуальных состояний футболистов (СОПАС), можно говорить об определенном характере и содержании психо-эмоционального состояния спортсменов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства, значимом для их спортивной деятельности.

Как мы указывали выше, согласно мнению

В.Ф.Сопова [17], 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. В связи с этим мы предположили возможное различие в характере и содержании психо-эмоционального состояния у футболистов, находящихся на различных этапах многолетней подготовки, для чего была проведена сравнительная характеристика особенностей общего психо-эмоционального состояния футболистов (по усредненным данным), находящихся на этапах сохранения высшего спортивного мастерства и специализированной базовой подготовки (рис.3).

Полученные данные свидетельствуют, о том, что в целом можно отметить общую тождественность направления степени выраженности всех факторов психо-эмоционального состояния. В методике СОПАС-8 первые 4-е фактора отмечаются как положительные проявления психики, остальные 4-е - как отрицательные переживания. Степень выраженности показателей по первым трем факторам Р, Е, А у футболистов этапа специализированной базовой подго-



товки несколько ниже, чем у футболистов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства. Однако факторы отрицательные – а именно, три последних (V, D, S), наоборот, завышены.

Фактор 5-й – N является объединяющим,

«Психо-эмоциональное состояние футболистов, с высокими показателями развития скоростных способностей, характеризовалось такими особенностями: спортсмены умеют с помощью индивидуальных приемов освобождаться от состояния напряженности, повышая тем самым самоконтроль над возникающей активацией, используя доминирующие эмоциональные напряжения»

одинаковым для двух изучаемых групп обследуемых. Все это свидетельствует о том, что более молодым и ниже квалифицированным футболистам тяжело адекватно реагировать на успех, излишне сдерживая эмоции, понимая, что любой успех на данном этапе подготовки пока еще промежуточный в их спортивной жизни. Кроме того они пока еще не умеют себя адекватно оценивать. Что касается отрицательных переживаний, то здесь, наоборот, любая неудача (например, не попадание в основной состав команды на соревнованиях, сборы, травмы и т.д.) способна вызвать неадекватное, чрезмерное психическое напряжение, которое может перерасти в пессимизм, внутреннее расстройство и апатию к спортивной деятельности. 5-й же фактор (N) свидетельствует о том, что футболисту, на любом этапе многолетней подготовки, необходимо уметь саморегулировать сильное психическое беспокойство, контролировать настроение и побуждения. Такие из них как раздражение, озлобление, чувство досады и недовольства, неудовлетворенности, беспокойства, относительной легкомысленности поведения, тревоги, нетерпения, нервозности, суетливости, - являются отрицательно воздействующими на эффективную деятельность футболиста. Как нам представляется, именно этот фактор является общим для всех исследуемых футболистов, поскольку футбол это коллективная игра, ее командный характер определяется степенью единства команды, ее сплоченностью для достижения общекомандного результата. Учитывая, согласно П.В.Симонову [10] возможность «подражательного эмоционального реагирования» в группе, необходимо учитывать, что негативное поведение любого члена команды может влиять на нарушение позитивных взаимоотношений в коллективе, микроклимата в команде вызвать появление конфликтов. А это, как мы указывали выше, является

«Степень выраженности показателей 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 факторы отрицательные – а именно, три последних (V, D, S), наоборот, завышены»

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 к эффективной саморегуляции в трудных условиях соревновательной борьбы. Они, в свою очередь, являются основой личностных качеств 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 [12].

В связи с вышесказанным, был проведен корреляционный анализ между факторами СОПАС и психологическими качествами и свойствами футболистов, находящихся на различных этапах многолетней подготовки. У футболистов исследуемых групп была выявлена достоверная взаимосвязь между изучаемыми показателями. На этапе специализированной базовой подготовки выявлено 10 психологических качеств футболистов, коррелирующих со всеми факторами ПЭС (табл.3). При этом характерно, что наибольшее количество факторов психо-эмоционального состояния, взаимосвязано с показателями эмоциональной сферы личности. Так, 6 факторов, взаимосвязано с показателем индивидуально-психологического свойства – нейротизм – эмоциональная устойчивость. Эмоциональная устойчивость проявляется в сохранении организованного поведения, ситуативной целе-

направленности в обычных и стрессовых ситуациях. Соответственно, футболист с высокими показателями нейротизма, в частности, склонный к чрезвычайной нервности, неустойчивости, беспокойству, плохой адаптации, быстрой смене настроения, депрессивным реакциям чаще других допускает нарушения психо-эмоциональных состояний по факторам P, E, N, V, D, S.

4-е коэффициента корреляции выявлено между факторами E ($r=0,45$), A ($r=0,37$), N ($r=-0,38$), V ($r=-,49$)

Таблица 3

**Взаимосвязь психологических свойств с показателями психо-эмоционального состояния
на этапе специальной базовой подготовки**

Психологические качества и свойства	Факторы психо-эмоционального состояния							
	Р – психическое спокойствие	Е – чувство силы и энергии	А – стремление к акции, действию	О – импульсивная реактивность	Н – психическое беспокойство, напряжение	V – опасения, тревога, тревожное ожидание	D – депрессия и 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
Тип мышления: - образное		-0,45						0,44
- креативность		-0,37						0,37
Уровень субъективного контроля в отношении собственного здоровья							0,36	
Типологические свойства нервной системы: - сила процессов возбуждения		0,44						
- сила процессов торможения	0,41	0,41						
Мотивация к избеганию неудач	0,46			-0,42				

Таблица 4

Взаимосвязь психологических свойств с показателями психо-эмоционального состояния на этапе сохранения высшего спортивного мастерства

Психологические качества и свойства	Факторы психо-эмоционального состояния							
	Р – психическое спокойствие	Е – чувство силы и энергии	А – стремление к акции, действию	О – импульсивная реактивность	Н – психическое беспокойство, напряжение	V – опасения, тревога, тревожное ожидание	D – депрессия и изнуренность	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
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			





ЕЛЬКАДДУР

30

и показателем психологической подготовленности – устойчивости, фрустрационной толерантности (саморегуляции эмоциональной сферы). Низкие показатели фрустрационной толерантности проявляются в виде слабой психической устойчивости к трудностям спортивной жизни, повышенной впечатлительнос-

предстоящие соревнования, напряженное ожидание старта овладевает их сознанием, пугает и дезорганизует всю деятельность. Все это согласуется с результатами обработки наших данных, представленными на рис.3.

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 угнетенности, опечаленности, подавленности, чувства одиночества.

В отличие от группы менее квалифицированных футбо-

листов, у спортсменов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства выявлена взаимосвязь фактора O ($r = 0,77$) с показателем индивидуально-психологического свойства – психотизмом (табл. 4). То есть у спортсменов, склонных к асоциальному поведению,

«Проявление психических состояний в соответствии с особенностями преодолеваемых и выполняемых психических нагрузок в условиях экстремальной деятельности способствует развитию и воспитанию навыков, умений, знаний к эффективной саморегуляции в трудных условиях соревновательной борьбы»

ти, тревожности, ранимости. Спортсмены с такими показателями чрезвычайно чувствительны к любым неприятностям и неудачам. При том не столько к тем, что уже случились, а главным образом к тем, которые только предположительно могут произойти. Поэтому

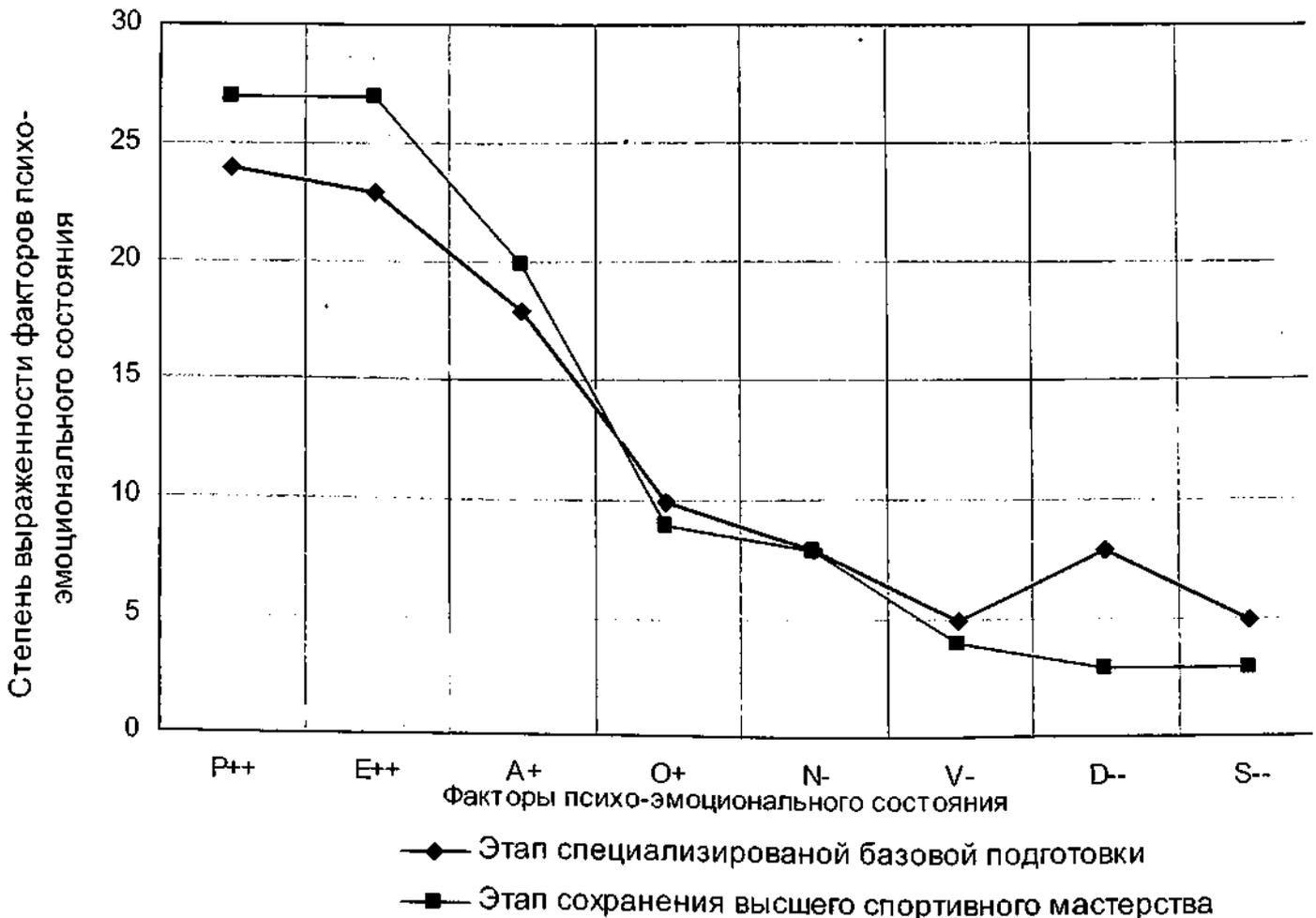


Рис.3. Общая характеристика психо-эмоционального состояния футболистов на различных этапах многолетней подготовки



вычурности, 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, мобилирующие его [4]. Возможно, именно поэтому самооценка имеет корреляционную

взаимосвязь с факторами E ($r=0,38$), V ($r=-0,49$) как у футболистов как 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 ($r=0,63$). Адекватная самооценка в сторону завышенности препятствует возникновению астенического переживания психического напряжения в виде паники, страха, суетливости т.п.

Как свидетельствуют данные Е.П.Ильина [10], при переживании состояния напряженности, в первую очередь, страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние суетливые и ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций. В данном исследовании 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 (Мерлин В.С., Небылицын В.Д., Бирюкова З.И., Вяткин Б.А.), убедительно показывают, что большое значение для возникновения того или иного типа напряженности, имеют типологические

«У спортсменов, склонных к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию – импульсивная реактивность, в виде приступов ярости, раздражительности будет высвобождаться бесконтрольно на основе доминирующих эмоциональных напряжений»

особенности высшей нервной деятельности. Лица с сильной нервной системой лучше выдерживают экстремальные условия соревнований, чем со слабой нервной системой [10]. Наши исследования показывают, что, на формирование адекватного психо-эмоционального состояния 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, в отличие от менее квалифицированных, выраженность силы процессов возбуждения более влияет на стабилизацию их психо-эмоционального состояния. Это подтверждают исследования О.В.Дашкевича [10], 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. Наилучшие результаты достигаются ими при определенной степени возбуждения.

Общественная значимость поставленных перед спортсменом задач и успешное их разрешение отражается в сознании каждого участника соревнований и мотивирует его деятельность [18]. Результаты исследований Вяткина Б.А. [3] показывают, что повышение активности мотивации в естественных условиях соревнований служит источником психического стресса. Возможно, поэтому показатель мотивации взаимосвязан с факторами ПЭС у обеих групп испытуемых.

У футболистов на этапе специализированной базовой подготовки коэффициент корреляции между мотивацией к избеганию неудач и факторами P ($r=0,46$) и O ($r=-0,42$), свиде-

тельствует о том, что настрой на умеренный риск в игре, снижая тем самым уровень излишней тревоги, позволяет создавать благоприятное настроение, поддерживать внутреннее равновесие.

Исследованиями также выявлена 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 создание высокого уровня их контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями, отношениями в команде, и желания вызвать к себе уважение и симпатию. Одновременно с этим, такие спортсмены в производственных отношениях (подписание удачного контракта и т.п.), склонны приписывать важное значение внешним обстоятельствам – руководству, партнерам по команде, везению-невежанию.

Футболисты на этапе специализированной базовой подготовки склонны контролировать и нести ответственность за состояние своего здоровья - D ($r=0,36$). Возможно, это связано с отсутствием на данном этапе определенных страховок, и в случае заболевания, можно безвозвратно отстать от других, чьи успехи выше, которые схватывают новый материал и т.д. И, как итог, - возможный пессимизм, апатия, разочарования, потеря интереса к футболу.

ВЫВОДЫ

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

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Василюк Ф.В. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд. 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. – 112с.
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: Физкультура и спорт, 1969.- С.97-120.
5. Ганзен В.А. Системный подход в психологии. – Л.: , 1983. – с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 208с.
7. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса. Дисс... д. психол. н. – 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. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980. – С. 64.
11. Левитов Н.Д. Проблемы психических состояний // Вопросы психологии, 1955. - №2. - С.16-26.
12. Психическая нагрузка в спортивной деятельности: Методическое пособие. Составители: Яковлев Б.П., Багина В.А. – Великие Луки.: ГКРФФКТ. - 1996. – С.20-21.
13. Психический стресс в спорте: Материалы II Всесоюзного симпозиума «Психический стресс в спорте» (сокращенная стенограмма дискуссий) / ВНИИФК, Ред.Л.Д. Гиссен – М., 1976. – 83с.
14. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – К.: ФУ НМК, 2001. - С. 56–57.
15. Психология / Под ред. П.А. Рудика. Уч. для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 377-380.
16. Сопов В.Ф. Актуальные отрезки спортивной деятельности как детерминанты возникновения психических состояний // Спортивный психолог. – 2004. – №2. – С.40-45.
17. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: Учебное пособие. – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 128с.
18. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104с.
19. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – М.: , 1986. – 160 с.
20. Яковлев Б.П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности. Монография. – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 182 с.