

Заключение. Полученные результаты о топографической избирательности ЭЭГ реакций депрессии альфа- и бета-ритмов ЭЭГ согласуются с основными положениями электрофизиологии и нейропсихологии, что дает основание утверждать правомерность использования этих реакций в качестве показателей активности мозга во время умственной деятельности.

#### Литература

1. Жирмунская Е.А. и Вейн Э.С. Нейродинамика мозга при оптико-гностической деятельности. М., "Медицина", 1974.
2. Пенфилд В., Робертс Л. Речь и мозговые механизмы. М., "Медицина", 1964.
3. Соколов А.Н. Внутренняя речь и мышление. М., "Просвещение", 1968.
4. Хомская Е.Д. Мозг и активация. М., Изд-во МГУ, 1972.
5. Хомская Е.Д. Общие и локальные изменения биоэлектрической активности мозга во время психической деятельности. - "Физиология человека", 1976, № 3.
6. Щепланова Е.И. Исследование реакций активации ЭЭГ симметричных областей головного мозга во время решения наглядных и словесных задач. - В кн.: Функциональная асимметрия и адаптация человека. М., 1976.
7. Creutzfeldt O., Grünwald G., Simonova O., Schmitz H. Changes of the basic rhythm of the EEG during the performance of mental and visiomotor tasks. - In: Attention of Neurophysiology, London, 1969.
8. Mundy-Castle A.C. The electroencephalogram and mental activity. - "Electroencephalography and Clinical Neurophysiology", 1957, Suppl. 9, No 4.

#### ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ

А.Я.Чебыкин

Проблема повышения эмоциональной устойчивости в современной психологии спорта занимает одно из центральных мест. Ее актуальность обусловлена характером спортивной деятельности насыщенной сложными эмоциогенными ситуациями.

Цель настоящего исследования сводилась к разработке научно обоснованного метода саморегуляции эмоциональных состояний спортсменов. При этом мы полагали, что применение ряда взаимно допол-

няющих средств саморегуляций, учитывающих специфические условия деятельности спортсменов-борцов может оказать существенное влияние на повышение их эмоциональной устойчивости.

Исходя из закона оптимального уровня эмоционального возбуждения Йеркса-Додсона /1908/ и опираясь на работы Дашкевича /1970/, Алексеева /1970/ и других, доказавшие необходимость применения техники аутогенной регуляции для достижения такого уровня, нами был разработан комплексный метод, включающий в себя определенную систему приемов саморегуляций эмоциональных состояний спортсменов-борцов. Этот метод складывается из таких средств саморегуляции: переключение внимания при восприятии различных эмоциогенных раздражителей, произвольное изменение качественной стороны представлений, аутогенной и идеомоторной тренировки, специализированной разминки с применением психологических средств саморегуляций. Условно он подразделяется на три этапа: подготавливающий, релаксивно-настраивающий и активно мобилизующий.

Предлагаемый метод решает задачу совершенствования регуляторных процессов психики спортсменов путем выработки у них навыка изменять (подавлять либо возбуждать - оптимально) такие эмоции как страх, спортивная злость (гнев) и радость. Перечисленные эмоции наиболее типичны для деятельности борцов.

Подготавливающий этап сводится к тому, чтобы отвлечь спортсмена от резко действующих эмоциогенных раздражителей как внешнего, так и внутреннего характера. Есть основания считать, что идеомоторная тренировка выполняемая в условиях сниженного уровня бодрствования головного мозга (т.е. при аутогенном расслаблении) может оказать более выраженный эффект, чем в отвлеченных условиях ее проведения. Исходя из этого задачей релаксивно-настраивающего этапа является интеллектуальная оценка предстоящих соревновательных действий на фоне сниженного уровня бодрствования мозга. Цель активно-мобилизующего этапа заключалась в подведении спортсмена-борца к состоянию "боевой готовности".

Каждый из перечисленных этапов, включает в себя специально подобранную систему средств саморегуляции, опирающихся на принципы работы высшей нервной деятельности и специфические условия данного вида спорта.

Для апробирования указанного метода был организован специальный психолого-педагогический эксперимент. В нем приняли участие борцы вольного стиля одинаковой подготовленности. Работа осуществлялась в несколько этапов. На первом этапе проводилось комплексное

исследование примерно 50-ти борцов. Изучались следующие показатели: тренерская оценка эмоциональной устойчивости (Сиротин, 1972); соревновательная эмоциональная устойчивость, мотивация, саморегуляция и психическая надежность (Мильман, 1976); соревновательная эмоциональность, включающая в себя интенсивность выраженности таких эмоций, как: страх, гнев и радость (модифицированная методика Т.Дембо, 1975); общая эмоциональность с аналогичными проявлениями (методика А.Е.Ольшанниковой, 1974); сдвиги в ЧСС и ЭКС, а также данные результативности (Ленц и Крюкова, 1975).

На втором этапе составлялись краткие психogramмы каждого борца и комплектовались две относительно равные группы (по 10 человек), у которых отмечалась высокая интенсивность переживания эмоции страха в условиях соревнований, недостаточная саморегуляция и низкая степень спортивной злости, являющиеся причиной слабой эмоциональной устойчивости. Борцы обеих групп занимались вместе по единой программе. Одна из групп была экспериментальной, другая контрольной.

Основная задача психолого-педагогического эксперимента сводилась к обучению борцов предложенному методу саморегуляции эмоциональных состояний и умелом его применении на практике. Обучение осуществлялось в дни тренировочных занятий. Всего их было проведено - 82 (4 раза в неделю).

Результаты исследования показали, что наибольшие изменения в экспериментальной группе произошли по показателю спортивной злости (возросла на 13,8%). Здесь наблюдаются высокие статистически достоверные различия между начальными и конечными данными в экспериментальной группе ( $t = 7,80$ ;  $P < 0,001$ ). Имеющиеся достоверные различия в контрольной группе по данному показателю значительно ниже. Высокие достоверные различия обнаруживаются по спортивной злости при сопоставлении конечных данных обеих групп ( $t = 7,45$ ;  $p < 0,001$ ).

Что касается изменения интенсивности эмоции страха в соревновательных условиях, то и здесь отмечены изменения. Так в экспериментальной группе интенсивность страха снизилась на 8,8%, тогда как в контрольной на 3,1%. В обеих группах имеются статистически достоверные различия между исходными и конечными данными, однако в экспериментальной группе уровень значимости значительно выше ( $t = 5,70$ ;  $p < 0,001$ ). По этому показателю имеются статистически достоверные различия между конечными данными экспериментальной и контрольной групп ( $t = 2,71$ ;  $p < 0,05$ ).

По показателю саморегуляции наблюдались изменения в сторону улучшения в обеих группах. Однако, статистически достоверные различия обнаружались лишь в экспериментальной группе, где  $t = 2,30$ ;  $p < 0,05$ . По этому показателю отмечается тенденция к различиям между конечными данными экспериментальной и контрольной групп. Тренерская оценка эмоциональной устойчивости и показатель соревновательной эмоциональной устойчивости значительно улучшились в экспериментальной группе.

Заметные улучшения произошли в экспериментальной группе и по показателям результативности и психической надежности. Так по показателю результативности выявлены статистически достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой ( $t = 2,20$ ;  $p < 0,05$ ).

Заключая обсуждение результатов проведенного исследования, можно отметить, что применение системы приемов саморегуляции взаимно дополняющих друг друга в соревновательных условиях, оказало свое положительное действительное влияние на изменение перечисленных эмоциональных переживаний, что и сказалось на улучшении эмоциональной устойчивости борцов. Это дает возможность рекомендовать предложенную методику саморегуляций эмоциональных состояний в психолого-педагогическую практику с целью повышения эмоциональной устойчивости спортсменов-борцов.

#### Литература

1. Алексеев А.В. О гипо-идеомоторной тренировке. - Труды ВНИИФК за 1971 г., т.2, М., 1973.
2. Дашкевич О.В. Эмоции в спорте и их регуляция. Автореф. канд. дисс. М., 1970.
3. Ленц А.Н., Крюков Ю.А. Показатели технико-тактического мастерства борцов. - Спортивная борьба. М., "Физкультура и спорт", 1975.
4. Мильман В.Э. Структура и методика составления модельных психологических характеристик, относящихся к психической надежности спортсменов. М., ВНИИФК, 1976.
5. Ольшанникова А.Е., Рабинович Л.А. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности. - "Вопросы психологии", 1974, № 3.
6. Сиротин О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости. Автореф. канд. дисс. М., 1972.