

резков дистанции длиной свыше 400 м (500 м — 600 м) и со скоростью, равной 85% и выше, оказывает существенное влияние на динамику активизации в течение тренировочного занятия анаэробных и аэробных процессов.

При помощи ограничения дыхания в процессе пробегания отрезков дистанции представляется возможным увеличивать силу воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсмена без повышения ее объема и интенсивности.

Полученные нами данные позволяют рекомендовать прерывный бег в условиях ограниченного дыхания (с закрытым ртом) в качестве эффективного средства повышения специальной работоспособности квалифицированных бегунов на средние дистанции.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИАГНОСТИКИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

А. Я. ЧЕБЫКИН

Одесса

Изучение эмоциональной устойчивости является одним из основных вопросов, позволяющих определить специфику индивидуального подхода и комплекс профилактических мероприятий в психологической подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям (В. Л. Марищук, 1963; О. А. Черникова, 1965; О. В. Дашкевич, 1972; О. А. Сиротин, 1975; Л. М. Аболин, 1978 и др.).

В психологии спорта изучение проблемы эмоциональной устойчивости проводится в следующих направлениях: создание строго детерминированной «идеальной модели эмоциональной устойчивости», в которой выделенные психологические параметры были бы тесно связаны со спортивным результатом; исследование закономерностей психического стресса; выявление психологических факторов профессиональной пригодности. При этом одни исследователи в качестве предполагаемых детерминант эмоциональной устойчивости отмечают особенности нервной системы (О. А. Сиротин, 1972; А. В. Родионов, 1973; Л. М. Аболин, 1974 и др.) и психической регуляции деятельности (Е. А. Климов, В. С. Мерлин, 1966; В. М. Писаренко, 1966). Другие же отдают предпочтение эмоциональным реакциям (О. А. Черникова, 1966; Е. А. Ольшанникова, 1976; В. Э. Мильман, 1976 и др.). Третьи (Ю. Я. Киселев, 1967; В. Л. Марищук, 1968; П. Б. Зильберман, 1970;

С. А. Разумов, 1975; В. Э. Мильман, 1976 и др.), наряду с психологическими факторами, определяющими специфику эмоциональной устойчивости индивида, анализируют и особенности конкретной ситуации, т. е. степень ее экстремальности или эмоциогенности.

В задачу настоящего исследования входило выявление наиболее существенных психологических и психофизиологических факторов, детерминирующих эмоциональную устойчивость высококвалифицированных спортсменов с целью ее формирования.

Для решения поставленной задачи был привлечен многомерный системно-структурный подход, позволяющий рассматривать детерминацию эмоциональной устойчивости на психологическом, психофизиологическом и физиологическом уровнях.

В исследовании приняло участие 180 спортсменов. Из них: 50 — ЗМС СССР и МС МК СССР, 60 — МС СССР и кандидатов в мастера спорта СССР, 70 спортсменов I разряда.

Анализ соотношений 60 психофизиологических параметров, полученных у высококвалифицированных спортсменов, показал, что эмоциональная устойчивость не сводится к каким-либо отдельными особенностям. Она детерминируется определенными сочетаниями психофизических особенностей, в каждом из которых какое-то качество является доминирующим. Так, в одном сочетании главное качество — высокая способность к контролю за эмоциональными переживаниями, в другом — высокая реактивность и доминирование положительных эмоций, в третьем — низкая сенситивность к эмоциональным воздействиям.

Таким образом, полученные результаты указывают, что за идентичной феноменологией каждого спортсмена стоят совершенно различные сочетания психофизических особенностей, в каждом из которых какое-то положительное качество ведущее. Это дает основание в каждом случае индивидуально подходить к диагностике эмоциональной устойчивости, т. е. учитывать комплекс психофизических, психологических, эмоциональных и других параметров. Наибольшее внимание необходимо уделять характеру взаимосвязей предполагаемых детерминант с целью выявления специфического синдрома для каждого спортсмена, определяющего его эмоциональную устойчивость. Без учета перечисленных моментов диагноз эмоциональной устойчивости спортсменов может оказаться малоэффективным.

Опираясь на установленные данные и учитывая практические запросы спорта высших достижений для формирования эмоциональной устойчивости, можно рекомендовать следующую систему психолого-педагогических мероприятий: