

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СКОРОХОДОВ

Спортивные соревнования – это своеобразный экзамен присущих индивиду качеств физических и психических. Как отмечает профессор Л. П. Матвеев [1], «... не случайно спортсмены при ответе на вопрос о том, какие трудности им приходится главным образом преодолевать в процессе соревнований, на первое место чаще всего ставят психические». Он также подчеркивает, что повышенные требования к самомотивации спортсмена предъявляют и определенные внешние условия спортивных соревнований. Скороходу необходимо бороться за высокий результат в конкретно заданных условиях, в пределах предназначенного времени, места. Все это требует от него максимальной физической и психической собранности.

Для скорохода высокого класса характерны повышенная способность к восприятию и оценке ситуации, иногда в условиях дефицита времени, умение преодолевать чувство тревоги и напряженные физические нагрузки в тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности, обеспечить оптимальную сенсомоторную координацию в стрессовых ситуациях. В процессе спортивной тренировки, и во время соревнований необходима психическая подготовка, направленная на развитие способности прогнозировать ход соревновательной борьбы [2].

Основными факторами, определяющими психологическую подготовленность представителей циклических видов спорта, являются психомоторные качества – быстрота простой двигательной реакции, способность различать временные интервалы, уровень быстроты движений, и личностные – честолюбие, добросовестность, самостоятельность, тревожность, эмоциональная устойчивость, волевой самоконтроль.

Скороходы должны обладать слабой нервной системой, инертностью нервных процессов, преобладанием внешнего торможения над внешним возбуждением [2]. Модельные характеристики психологических показателей в спортивной ходьбе представлены в таблицах (1, 2).

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и в жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и

свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

**Таблица 1 – Модельные характеристики психологических качеств в спортивной ходьбе**

Психологические показатели	Квалификация			
	КМС		МС	
	х	б	х	б
<b>Мужчины</b>				
	n = 4		n = 4	
<i>Типологические свойства нервной системы</i>				
Сила нервной системы	1,22	0,21	1,20	0,19
Подвижность нервных процессов	97,80	29,34	94,95	26,35
Лабильность нервных процессов	37,82	4,75	41,20	7,94
Уравновешенность нервных процессов	2,75	3,10	1,70	3,15
<i>Психомоторные качества</i>				
Чувство времени	16,30	4,05	15,30	3,65
Максимальный темп движений	68,60	15,55	65,54	12,50
Быстрота простой двигательной реакции	294,33	35,90	291,00	25,10
<i>Личностные качества</i>				
Уровень интеллекта	6,71	1,58	5,70	1,55
Эмоциональная устойчивость	15,70	6,14	12,68	5,15
Добросовестность	13,38	2,35	12,35	1,55
Чувство нервной системы	9,32	5,75	8,72	4,85
Честолюбие	2,69	3,09	10,68	3,10
Самостоятельность	10,5	3,75	9,03	3,64
Волевой самоконтроль	13,75	2,48	12,70	2,33
Психическая напряженность	8,33	2,28	8,65	2,04
Экстраверсия	9,40	4,60	8,35	4,08
Нейротизм	14,70	4,05	13,78	0,10
Уровень тревожности	13,90	12,90	8,20	0,07
<i>Мотивация соревновательной деятельности</i>				
Потребность в достижении цели, успеха	32,70	3,40	34,80	3,60
Потребность в преодолении трудностей, препятствий в спортивной ходьбе	29,40	2,00	28,05	1,07
Потребность в самосовершенствовании	32,05	0,65	29,73	0,63

Психологическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у скороходов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде легкой атлетики, для достижения каждым спортсменом высшего мастерства. Специальная психологическая подготовка направлена преимущественно для формирования у скорохода психологической готовности к участию в конкретном соревновании, которая характеризуется уверенно-

стью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением, в изменяющихся условиях спортивной борьбы [3].

**Таблица 2 – Модельные характеристики психологических качеств в спортивной ходьбе**

Психологические показатели	Квалификация			
	КМС		МС	
	х	б	х	б
<b>Женщины</b>				
	n = 4		n = 4	
<i>Типологические свойства нервной системы</i>				
Сила нервной системы	0,98	0,09	1,17	-
Подвижность нервных процессов	99,0	28,25	110,85	-
Лабильность нервных процессов	33,30	2,30	32,40	-
Уравновешенность нервных процессов	1,50	1,91	-1,00	-
<i>Психомоторные качества</i>				
Чувство времени	16,10	1,05	15,83	-
Максимальный темп движений	78,0	1,20	77,0	-
Быстрота простой двигательной реакции	282,93	19,50	280,60	-
<i>Личностные качества</i>				
Уровень интеллекта	6,00	1,27	5,10	-
Эмоциональная устойчивость	16,35	4,0	14,15	-
Добросовестность	15,95	0,63	12,35	-
Чувство нервной системы	10,40	3,10	9,20	-
Честолюбие	11,60	2,43	8,15	-
Самостоятельность	6,85	3,12	14,21	-
Волевой самоконтроль	12,00	1,90	14,10	-
Психическая напряженность	13,90	3,66	13,09	-
Экстраверсия	12,67	1,30	7,05	-
Нейротизм	17,70	2,20	11,07	-
Уровень тревожности	14,15	3,30	5,09	-
<i>Мотивация соревновательной деятельности</i>				
Потребность в достижении цели, успеха	34,25	4,68	36,10	-
Потребность в преодолении трудностей, препятствий в спортивной ходьбе	30,07	4,95	25,00	-
Потребность в самосовершенствовании	32,00	2,83	30,72	-

Специфика спортивной ходьбы предъявляет разные требования к качествам и структуре психологической подготовленности скороходов.

Как видно из данных таблиц скороходы-мастера спорта (МС) в циклических видах спорта отличаются по личностным качествам от кандидатов в мастера спорта (КМС) высоким уровнем честолюбия (выра-

женным стремлением к конкуренции), добросовестности, развитым чувством долга и ответственности, настойчивостью в достижении цели, стремлением соблюдать правила и моральные нормы и волевым самоконтролем (развитым самообладанием, дисциплинированностью, следованием своим идеалам, целеустремленностью, высоким контролем эмоций и поведения).

В зависимости от специализации у скороходов отмечаются значительные различия в реакции их организма на нагрузку на выносливость. Они базируются на общебиологической закономерности развития аэробных и анаэробных функций организма.

Фактором, определяющим структуру соревновательной деятельности, является направленность на достижение наивысшего для данного спортсмена результата, в свою очередь, зависящего от ряда компонентов, таких как строение тела скорохода, функциональных возможностей организма, технико-тактического мастерства, физической и психологической подготовленности.

Одной из особенностей спортивной ходьбы является меняющаяся энергетическая мощность – количество энергии, расходуемое за единицу времени выполняемой работы. Вторая особенность – повышенные регуляторные возможности системы дыхания, кровообращения, обменных и выделительных процессов, гормональной активности при длительной работе. Третья особенность проявляется в формировании сокращений в зависимости от мощности и длительности выполняемой работы [2].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олимп. лит., 1999. – 315 с.
2. Лемешков, В.С. Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь : монограф. / В.С. Лемешков. – Гомель. ГГУ им. Ф. Скорины, 2004. – 200 с.
3. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.