

именно они, принципы, должны сделать подготовку системой и управлять этой системой.

Таким образом в результате исследования взаимосвязи спортивного результата с показателями соревновательной деятельности можно сделать следующие выводы:

1. Исходя из этого, определяются и выстраиваются их иерархия, последовательность и взаиморасположение в иерархической системе управления, которой является подготовка в спорте.

2. Каждый принцип должен исходить из предыдущих, конкретизирует их, управляет ими, а, следовательно, всем процессом подготовки, направляет его к главной цели – достижению запланированного спортивного результата, а затем наивысшего спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лемешков, В.С. Научно-практические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь / В.С. Лемешков : М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. – Барановичи : БарГУ, 2019. – 440 с.

2. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 198 с.

3. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 12. – С. 11-20.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. / Л.П. Матвеев. – 5-е изд. Испр. и доп. – М. : Совет. спорт. 2010. – 340 с.

5. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – с. 21-40.

6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

УДК 796.43.796.015

В.С. Лемешков, доц. кафедры легкой атлетики
(БГУФК, г. Минск)

ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СКОРОХОДОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные соревнования справедливо считают своеобразным испытанием свойственных индивиду качеств, физических и психических. Со столь высокими психофизическими напряжениями, как в

спортивно-соревновательной деятельности, не часто приходится сталкиваться в обыденной жизни. О том свидетельствует вся совокупность сведений о ее психических и биофункциональных особенностях.

Психическая неординарность спортивно-соревновательной деятельности, есть основания считать, что ответственные соревнования при нацеленности скороходов на достижение в них возможно высокого результата требуют от них предельной психической мобилизации и чрезвычайно напряженной сложной саморегуляции психических состояний в экспериментальных ситуациях.

Не случайно скороходы при ответе на вопрос о том, какие трудности им приходится главным образом преодолевать в процессе соревнований, на первое место чаще ставят именно психические [1].

Правда, имеющиеся исследовательские данные о психических особенностях спортивно-соревновательной деятельности все еще не имеют достаточно строгой определенности (прежде всего потому, что психические явления и процессы не поддаются прямому количественному измерению). Это объясняется самой сутью собственно соревновательной деятельности, характерными для нее способами организации и условиями ее культивирования в обществе. Конкретнее говоря, психическая обостренность требований к соревнующимся здесь комплексно обусловлена:

- личностной и общественной значимостью соревнований, системой прогрессирующих поощрений за спортивные достижения;
- спецификой спортивно-соревновательных отношений как отношений соперничества, противоборства и взаимодействия в борьбе за реализацию значимой цели;
- теми условиями регламента и обстановки состязания, которые вносят и психическое состояние скороходов определенную напряженность, эмоциональную возбужденность и другие сдвиги, затрудняющие достижения желаемого исхода состязания.

Естественно, чем выше общая значимость конкретного соревнования, тем больше вероятность, что оно сильнее затронет интересы и эмоции скороходов. Причем это сказывается еще до самого состязания, проявлять нередко задолго до него в существенных изменениях психического состояния скорохода в виде так называемых предстартовых состояний, известных как предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и другие психические реакции на ожидаемое состязание [2].

Повышенное психическое воздействие соревновательной деятельности на скороходов более всего обусловлено, конечно, спецификой спортивно-соревновательных отношений как отношений противоборства и взаимодействие в борьбе за реализацию высоко значимой

цели. Даже при ограниченном уровне притязаний скороходов в том или ином соревновании они не могут никак реагировать на конкурентное поведение соперников и быть совсем равнодушными к тому, разворачивается и чем завершится пусть даже условное противоборство.

Когда же скороход хорошо подготовлен, мотивирован и конкретно нацелен на возможно высокий результат, логика соревновательных отношений создает мощный эмоциональный накал, усиливающий мобилизацию психических и физических потенциалов скорохода, тем более в крупных командных соревнованиях, сопряженных с повышенной ответственностью участников за свои действия и исход состязания (перед командой, болельщиками, общественностью), атмосфера которых насыщена коллективными эмоциями широких кругов любителей спорта.

Успех или неуспех в нем при высоком уровне притязаний скороходов в ответственном соревновании, жесткая конкуренция и острота эмоций, возникающие в ходе его, способны придать воздействию состязания на психику соревнующихся чрезвычайно значительную силу. Настолько большую, что это приобретает стрессовое значение, то есть становится фактором так называемого психического стресса.

Повышенные требования к самомобилизации и саморегуляции скорохода предъявляют и определенные внешние условия спортивного соревнования. А именно те из них, какие обуславливают необходимость бороться за результат не в любых, а в заданных формах, в пределах назначенного времени, места, числа соревновательных стартов. Возникающие в связи с этим запросы к мобилизационным и регуляторным возможностям скорохода бывают в экстремальных ситуациях предельными или близкими к предельным.

В целом совокупность требований, предъявляемых скороходу соревновательной деятельностью и типичными для нее обстоятельствами, глубоко затрагивает многие психические функции, активизирует их и вносит немалую психическую напряженность.

В частности, здесь весьма высокие требования предъявляются к функциям восприятия и срочной переработки информации, на основе которой скороходом принимаются решения о выборе и выполнении соревновательных действий (информации о поведении соперников, внешних условиях действий и динамике соревновательных ситуаций, (захода), а также ощущений и восприятий собственных действий, их результативности либо нерезультативности, адекватности либо неадекватности ходу состязания [3], [4].

Психическая нагрузка, сопряженная со срочными восприятиями, осмыслением и оперативным использованием текущей информации в процессе соревнования, особенно углубляется в условиях мгновенно и широко варьируемых прямых противодействий соперников. Тем более тогда, когда соперники умело маскируют свои истинные соревновательные намерения, что затрудняет упомянутые рефлексивные взаимодействия при оценке соревновательных ситуаций и принятие адекватных решений [5], [6].

Поток этой информации в процессе соревнования многосторонен и скоротечен. Чтобы своевременно и верно реагировать на нее нужно в усложненных условиях проявить способности тонко специализированных ощущений и восприятий, экстренной оценки их и выработки решений, конкретно, практически ориентировочного мышления, оперативного нахождения способов целесообразных действий и преобразования их применительно к быстроменяющимся соревновательным ситуациям захода. Острота психических нагрузок в спортивной ходьбе необычайно усиливается эмоциональными факторами [7], [8].

Надо думать, что спортивная ходьба требует незаурядных проявлений всех или большинства основных волевых качеств. Известных как целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость.

Все сказанное о воздействии соревновательной деятельности на психическое состояние скорохода и по специфике ее совместных с условиями соревнований требований к его психической мобилизации и регуляции подчеркивает неординарность, явную незаурядность этой деятельности в рассмотренных отношениях [9].

На основании проявления психических и физических качеств скороходов в соревновательной деятельности можно сделать следующие выводы:

1. Спортивная ходьба – циклический вид легкой атлетики во многом схожий с другими легкоатлетическими видами, требующими околопредельного и предельного проявления выносливости. Такими, например, как бег на 10 000 метров, и в еще большей степени марафонский бег.

2. Однако особенности судейства соревнований по спортивной ходьбе делают ее специфическим видом легкой атлетики, успех в котором зависит не только от объективных показателей подготовленности (физической, технической, психологической, тактической), но и от степени сопряженности этих показателей с правилами соревнований в целом и факторами субъективности судейства, в частности.

3. На каждой из основных дистанций спортивной ходьбы можно выделить **наиболее уязвимые с позиции судейства зоны**, находясь в которых скороход в наибольшей степени подвержен ошибкам и может получить предупреждение, а затем и дисквалифицирован.

4. Психологическая подготовка скороходов направлена на совершенствование способности к длительным, предельным и управляемым волевым напряжениям в тренировках и соревнованиях в условиях значительных или предельных нагрузок и наличия сбивающих факторов.

5. Необходимо помнить: информация – мать победы, ключ к победе; хорошо спланировать – наполовину победить; кто планирует с ответственностью – планирует наверняка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Высочин, Ю. В. Физиологические механизмы защиты повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности : автореф. дис. д-ра пед. наук / Ю. В. Высочин. – Л. : ВМА им. Кирова, 1988. – 52 с.

2. Лемешков, В. С. Научно-практические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь / В. С. Лемешков : М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. – Барановичи : БарГУ, 2019. – 440 с.

3. Лемешков, В. С. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск : БГУФК, 2021. – С. 40-82.

4. Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : Академия – Смысл, 2007. – 254 с.

5. Бондарчук, Т. В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т. В. Бондарчук, В. Н. Потапов // Теория и практика физ. культуры. – 2006. - № 2. – С. 39-40.

6. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд. – М. ; Совет. спорт. 2006. – 296 с.

7. Бондаренко, С.К. Спортивная ходьба : техника, методика тренировки / С.К. Бондаренко. – Спб, 1992. – 93 с.

8. Платонов, В. Н. Теория спортивной подготовки спортсменов / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2006. – 316 с.

9. Лемешков, В. С. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке высококвалифицированных скороходов / В. С. Лемешков // Мир спорта. – 2013. – № 3 (52).