

УДК 796.417+796.015.6]: 159.942

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ АКРОБАТОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ НАГРУЗКУ

Т.А. МОРОЗЕВИЧ

Выявлены уникальные в количественном отношении пять основных составляющих различий психоэмоциональной реакции на соревновательную нагрузку акробатов: возрастная, половая, квалификационная, внутривидовая и видовая. Внутривидовые отличия возможны и в других командных видах спорта с жесткой специализацией членов команды. Однако в акробатике «команда» практически уникальна по своей сути - спортсмены, отличающиеся возрастом, ростом, массой, а иногда и полом, ориентированы на решение общей задачи в одинаковой (часто агрессивной) среде текущих соревнований. Это позволяет говорить о необходимости разработки новых, видовых технологий психологической подготовки спортсменов.

Различный уровень морфофункционального и психологического развития партнеров в спортивной акробатике (разница в возрасте может составлять пять и более лет), наложенный на сложную структуру упражнений и тесное парное или групповое взаимодействие (непосредственная близость партнеров друг к другу при выполнении упражнений, тактильный контакт - хваты, поддержки и т.д.), позволил сформулировать гипотезу о существовании принципиальных отличий в психоэмоциональной реакции акробатов на соревновательную нагрузку, что, несомненно, должно быть учтено при организации учебно-тренировочного процесса.

В основу исследований, направленных на проверку данной гипотезы, была положена методика оценки влияния соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние и успешность деятельности спортсмена в различных ситуациях, наиболее часто встречающихся на соревнованиях, Р. Фрестера [1].

Исследованием были охвачены 136 акробатов, имеющих квалификацию мастер спорта международного класса, мастер спорта Республики Беларусь, кандидат в мастера спорта и первый разряд (все акробаты, активно выступающие на соревнованиях республиканского уровня в сезоне 2002 - 2003 гг.). В анкетах «обыгрывалась» 21 ситуация. Опрос проводился непосредственно в дни соревнований. Для повышения степени доверия респондентов к проводимому исследованию допускалась анонимность ответов.

Проведенные исследования позволили выделить пять основных составляющих различий психоэмоциональной реакции на соревновательную нагрузку (рис. 1).

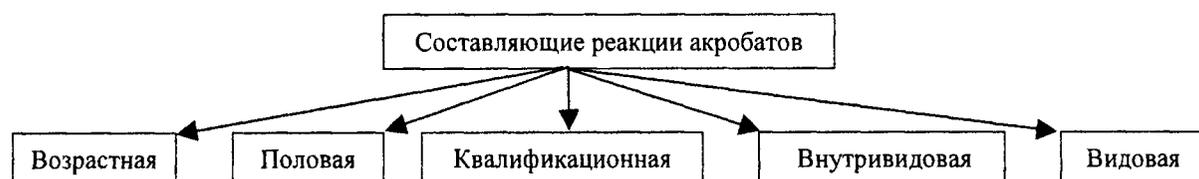


Рис. 1. Основные составляющие реакции акробатов на соревновательную нагрузку

Каждая из основных составляющих является вектором, описывающим многочисленные факторы стрессового воздействия на спортсменов во время соревнований.

**Возрастная составляющая** выделена при сравнении оценок акробатов в пяти возрастных группах: 10 - 11, 12 - 13, 14 - 15, 16 - 17 и 18 - 19 лет. Анализ данных в возрастном аспекте выявил снижение степени стрессового воздействия соревновательных ситуаций на спортсменов с увеличением их возраста от 14 до 19 лет (рис. 2). Что касается акробатов младшего возраста (от 10 до 13 лет), то здесь сложилась противоположная ситуация. По ряду факторов спортсмены двенадцати и тринадцати лет отметили более сильное, по сравнению с десяти- и одиннадцатилетними, влияние соревнований на свое психоэмоциональное состояние. К примеру, по критерию «плохое самочувствие в отношении физического состояния» средняя оценка акробатов 12-13 лет составила 5,5 балла, тогда как у 10 - 11-летних - 4,6 балла. «Необъективное судейство» было оценено в среднем в 6,4 балла 12 - 13-летними акробатами и в 4,9 балла 10 - 11-летними. «Завышенные требования тренера» и «негативные реакции зрителей» в 12 - 13 лет получили средние оценки 6,6 и 5,9 балла соответственно, тогда как в 10 - 11 лет - 4,4 и 4,7 балла.

Более высокие оценки стрессового воздействия соревновательных ситуаций, полученные при обследовании акробатов в возрасте 12-13 лет, объясняются следующим. С одной стороны, повышается уровень соревнований, в которых принимают участие спортсмены, и возрастает сложность исполняемых комбинаций. С другой стороны, в возрасте 12-13 лет (у мальчиков 12-14 лет) заканчивается вторая

стадия полового созревания, которая имеет название «собственно начало пубертата» [2]. В этот период подросткам характерна повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, неадекватность (по силе и характеру) реакций вызвавшим их раздражителям [3].

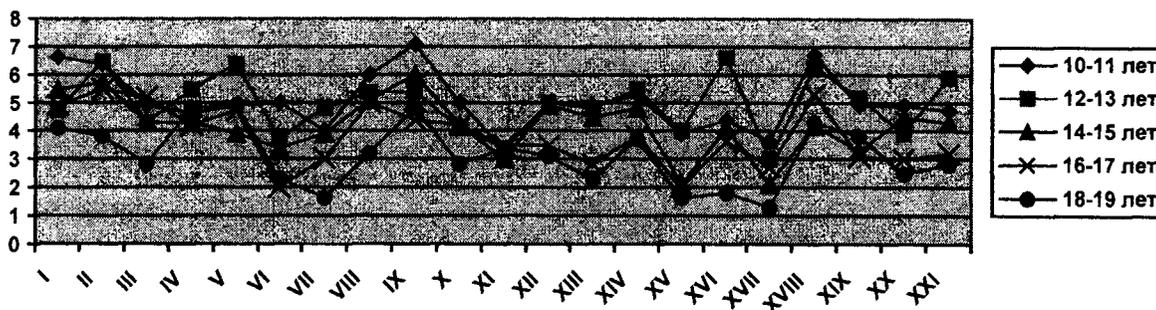


Рис. 2. Степень влияния различных соревновательных ситуаций на психоэмоциональное состояние акробатов различного возраста:

I - неудача на старте; II - предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты; III - конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье; IV - плохое самочувствие в отношении физического состояния; V - необъективное судейство; VI - оторочка начала соревнований; VII - положение фаворита перед соревнованиями; VIII - упреки тренера, товарищей во время выступления; IX - чрезмерное напряжение на старте; X - повышенное волнение, плохой сон за день или несколько дней до соревнований; XI - плохое материальное оснащение соревнований; XII - предшествующая неудача на соревнованиях; XIII - значительное превосходство соперника; XIV - неожиданно высокие результаты соперника; XV - незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем; XVI - завышенные требования тренера; XVII - длительный переезд к месту соревнований; XVIII - постоянно преследующая мысль о необходимости успешно выполнить поставленные задачи; XIX - зрительные, акустические и тактильные помехи; XX - предшествующее поражение от предстоящего противника; XXI - негативные реакции зрителей

**Половая компонента** была выявлена на основе сравнительного анализа оценок своего состояния юношами и девушками. Юноши (независимо от возраста и квалификации) по большинству факторов являются более устойчивыми к стрессовым воздействиям - рис. 3 (на рис. 3 так же, как и на рис. 4 и 5, римскими цифрами обозначены соревновательные ситуации, определенные в подрисуночной подписи рис. 2).

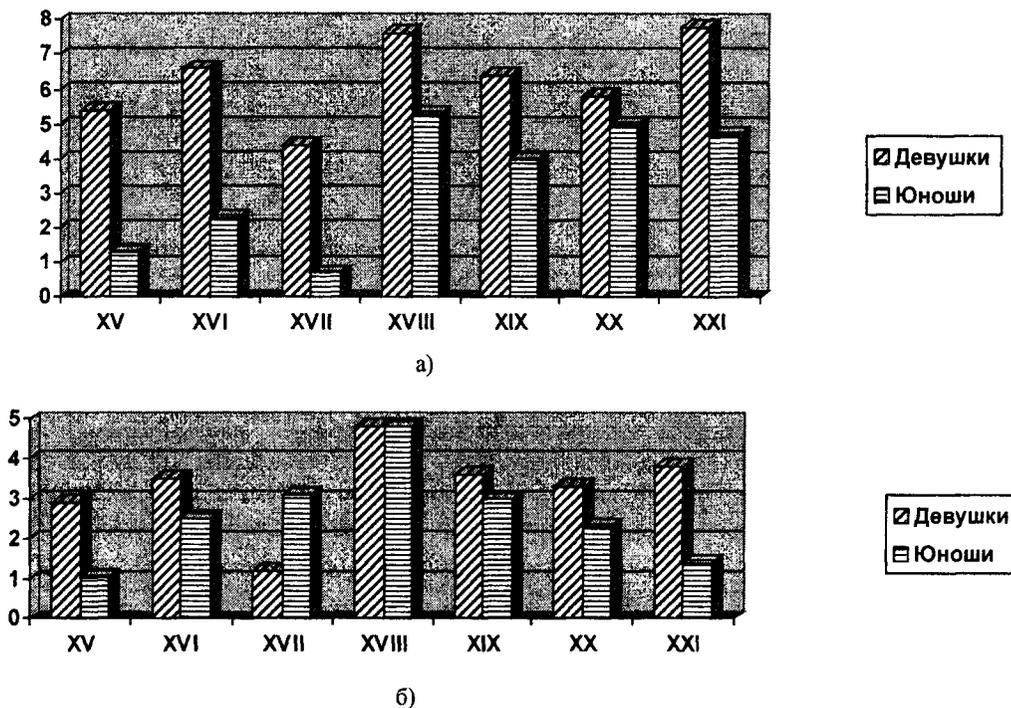


Рис. 3. Влияние соревновательных ситуаций на состояние акробатов в зависимости от пола (фрагменты): а) - перворазрядники; б) - мастера спорта

**Квалификационная составляющая** реакции акробатов, возникающей в соревновательных условиях, была выявлена в результате сравнительного анализа оценок акробатов четырех разрядов (от первого до мастера спорта международного класса). Максимальные оценки степени стрессового воздействия по ситуациям снижаются с ростом квалификации до определенного уровня, при достижении которого вновь возрастают (рис. 4).

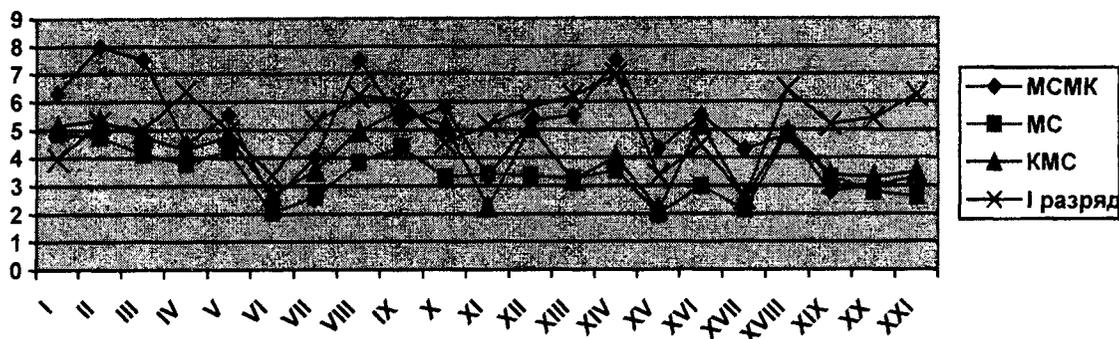


Рис. 4. Особенности реакции на соревновательную нагрузку акробатов различной квалификации

Высокая степень негативного воздействия соревнований на психологическое состояние акробатов высокого уровня (мастер спорта международного класса) объясняется изменением задач, поставленных перед спортсменами внешней («честь страны») и внутренней (успешное выступление на чемпионате мира или Европы труднее победы на национальном чемпионате, «имя» обязывает держать «марку») средой.

**Внутривидовая составляющая** отражает зависимость реакции спортсмена от его специализации «внутри» акробатики - верхний, средний, нижний. Она была определена на основе данных о реакциях акробатов, имеющих разную специализацию. Проявляется в различном ранжировании факторов (рис. 5).

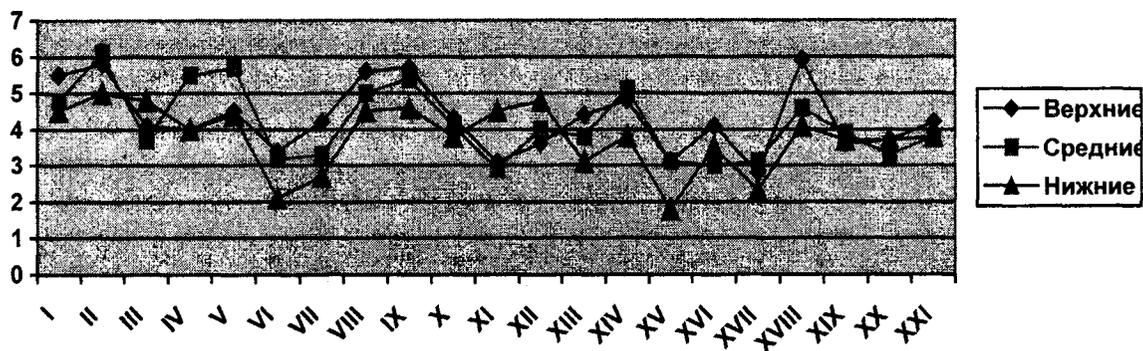


Рис. 5. Ранжирование факторов, влияющих на психоэмоциональное равновесие акробатов различной специализации во время соревнований

Так, верхние акробаты в качестве фактора, оказывающего наибольшее влияние, отметили «постоянно преследующую мысль о необходимости успешно выполнить поставленные задачи» (в среднем 5,9 балла). «Гнетущее» влияние нацеленности на хорошее выступление у верхних, судя по всему, объясняется двойным воздействием - со стороны тренера и со стороны более взрослых партнеров. Это подтверждается и высокой оценкой верхними (средняя оценка - 5,6 балла) отрицательного влияния на психологическое равновесие упреков тренера, товарищей во время выступлений. При этом бывают случаи, когда негативное состояние верхних создается двумя партнерами в тройке (средней и нижней) или даже тремя - в четверке.

Для нижних и средних наиболее значимыми (для средних в большей мере) стали «предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты» (5,0 - 6,1 балла). В целом следует отметить более стабильное психоэмоциональное состояние нижних акробатов, что объясняется тем, что они, как правило, старше и опытнее своих партнеров.

**Видовая составляющая** отражает зависимость реакции от вида спорта. Она получена путем сравнения оценок акробатов с оценками представителей различных видов спорта, опубликованными в специальной литературе [4].

Таким образом, оценки спортсменами стрессовых ситуаций неравномерны. Это во многом обусловлено различием уровней притязаний и, следовательно, степенью ответственности за достигнутые результаты. Груз «государственной» ответственности у спортсменов высшей квалификации зачастую оказывается преобладающим. Взаимное влияние членов «команды» (пара, тройка, четверка) способно усиливать и ослаблять уровень стрессового воздействия различных соревновательных ситуаций.

Проведенные исследования доказали состоятельность выдвинутой гипотезы - психоэмоциональная реакция акробатов на соревновательную нагрузку имеет ряд возрастных, половых, квалификационных, внутривидовых и видовых отличий. Несмотря на кажущуюся тривиальность утверждения о различиях психоэмоциональной реакции, обусловленных возрастом, полом и квалификацией спортсмена, все они в количественном отношении уникальны, по крайней мере, для акробатики. Внутривидовые отличия возможны и в других командных видах спорта с жесткой специализацией членов команды. Однако в акробатике «команда» практически уникальна по своей сути - спортсмены, отличающиеся возрастом, ростом, массой, а иногда и полом, ориентированы на решение общей задачи в одинаковой (часто агрессивной) среде текущих соревнований. Сказанное позволяет говорить о необходимости разработки новых, видовых технологий психологической подготовки спортсменов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Сагайдак С.С. Мотивация достижений в спорте. - Мн.: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. - С. 171.
2. Марцинковская Т.Д., Марютина Т.М., Стефаненко Т.Г. Психология развития. - М.: Академия, 2001. - 352 с.
3. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А.А. Реана. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 432 с.
4. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Маришук и др. - М.: Просвещение, 1990. - 191 с.