

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4515.78

Н 731

На правах рукописи

Б. И. НОВИКОВ

1397
30/4.70.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
ФУТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЮ

(№ 735 — теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки)

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва — 1969

Диссертация выполнена на кафедре психологии (заведующий кафедрой профессор *П. А. Рудик*) Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры (ректор института — доцент *И. И. Никифорсз*).

Научные руководители:

кандидат биологических наук, доцент *Г. М. Гагаева*

заслуженный деятель науки РСФСР, член корреспондент АПН СССР, доктор педагогических наук, профессор *П. А. Рудик*.

Официальные оппоненты:

доктор медицинских наук, профессор *Ф. Д. Горбов*,

кандидат педагогических наук *С. А. Савин*.

Ведущее высшее учебное заведение — Смоленский Государственный институт физической культуры.

Автореферат разослан *20* » . . . *X* 19*80* года.

Защита диссертации состоится «*20*» . . . *X* 19*80* г.
в « . . » часов на заседании Совета Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры по адресу: Москва, К-64, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь Совета *А. П. Варакин*.

Одной из ведущих тенденций, характеризующих развитие современного спорта, является процесс все возрастающего влияния психологического фактора как на эффективность тренировочной деятельности спортсменов, так и на успех их выступления в соревновании.

Прогресс спорта, установление новых рекордов неразрывно связаны с неуклонным ростом спортивного совершенствования, уровень которого сейчас настолько высок, что находится на пределе физических возможностей человека. Вот почему центральное место в педагогическом процессе спортивного совершенствования должен занимать комплекс мероприятий, направленных на адаптацию психики спортсмена к исключительно высоким требованиям тренировки. Реализация в состязании имеющегося уровня подготовленности требует высокого развития моральных, интеллектуальных, эмоциональных и волевых качеств личности спортсмена, специфического развития ряда психических функций и их заблаговременной оптимальной мобилизации перед соревнованием.

В футболе уровень требований, предъявляемых к спортсменам в настоящее время, значительно выше тех, которые предъявлялись к ним 10—20 лет назад. Возросшая трудность психической деятельности футболистов объясняется несколькими причинами. Прежде всего игроки испытывают большие объективные трудности в связи с постоянно возрастающей интенсификацией тренировочного и соревновательного процессов. Атлетический и скоростной футбол сегодняшнего дня требует очень высокого развития таких психических функций, как: внимание, восприятие, мышление и т. д. В то же время двигательная деятельность на фоне растущего утомления субъективно переживается футболистами весьма сильно, что требует высокого развития у них моральных и волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой активности.

Характерной особенностью современного футбола несомненно является тот факт, что уровень физической и технической подготовленности ведущих футбольных коллективов примерно одинаков и не имеет той ощутимой разницы, которая имела место в футбольном прошлом. Поэтому психические состояния игроков перед матчами нередко определяют успех или неуспех команды в борьбе с равным противником. Ядром психологической подготов-

ки к соревнованию является состояние психической готовности, в котором сфокусировано отношение спортсменов к игре и сформулирован план их предстоящих тактических действий. Исследованию формирования и протекания этого состояния у футболистов различной квалификации и посвящена настоящая работа.

I. ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Психические состояния занимают важное место в жизни и деятельности людей. С давних пор психические состояния признавались рядом мыслителей как реальный факт психической жизни человека и получили право на самостоятельное существование уже много веков тому назад (Аристотель, Джемс, Т. Рибо, К. Д. Ушинский, Н. Н. Ланге, А. Ф. Лазурский и др.), тем не менее, только современное развитие психологической науки и накопление ею обширного круга фактов позволили достаточно основательно сформулировать проблему психических состояний и определить их место в кругу других психологических явлений.

За последнее десятилетие значительно расширился круг работ, отражающих теоретические и экспериментальные решения отдельных вопросов, непосредственно связанных с проблемой психических состояний человека. В этих работах намечается ряд направлений. Некоторые ученые связывают проявление психических состояний главным образом с индивидуально-психологическими особенностями личности человека. При этом одни исследователи пытаются обосновать связь между характерологическими особенностями человека и свойственными им психическими состояниями (А. Г. Ковалев, В. Н. Мясищев, Н. Д. Левитов, В. Г. Норакидзе и др.). Другие прослеживают зависимость характерных психических состояний от особенностей свойств нервной системы человека (Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын, З. И. Бирюкова, Ф. В. Бассин, Ф. П. Космолинский, А. А. Коротаяев, Б. А. Вяткин, А. В. Родионов и др.).

Наряду с личностным фактором, определяющим специфику психических состояний индивида, большое влияние на процесс формирования и протекание этих состояний оказывают особенности конкретной ситуации. О детерминированности психических состояний ситуативным фактором писали (Д. Н. Узнадзе, Г. Олпорт, А. С. Прангишвили, Н. Д. Левитов, А. Ц. Пуни и др.).

Значительное количество работ посвящено изучению психических состояний человека в связи с конкретными видами деятельности: в процессе труда (А. Н. Леонтьев, Ф. Д. Горбов, К. К. Платонов, А. А. Коротаяев, Б. А. Вяткин, Г. И. Акипщикова и др.); в процессе обучения (Н. Д. Левитов, П. А. Рудик, Н. Ф. Добрынин и др.); в процессе творческой деятельности (К. С. Станиславский, Л. Б. Аркелян, М. А. Мазманян и др.).

Современное понимание психических состояний как сложной и своеобразной психологической категории наиболее полно раскрыто в формулировке Н. Д. Левитова, который считает, что: «это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности». Понимание психического состояния как целостного проявления психической деятельности человека, синтезирующей в себе единство эмоциональных, волевых и познавательных процессов объединяет в мнении ряд ведущих советских психологов (А. А. Смирнов, Ф. В. Бассин, Д. Н. Узнадзе, А. С. Прангшвили, Н. Д. Левитов, А. Ц. Пуни, О. А. Черникова и др.).

В гносеологическом аспекте разработка проблемы психических состояний неразрывно связана с марксистско-ленинской теорией отражений, указывающей на необходимость при изучении любых актов психической деятельности человека учитывать принцип детерминизма как один из принципов диалектического материализма в психологии. Формирование и протекание психических состояний человека всегда детерминировано определенными условиями внутренней и внешней среды организма. При этом уровень процесса отражения реальной действительности в психике человека определяется степенью активности самого субъекта, в результате чего психические состояния протекают более или менее осознанно (А. И. Леонтьев).

Капитальное значение для выявления физиологических механизмов возникновения и протекания психических состояний имеют работы П. С. Купалова об укороченных условных рефлексах и работы И. П. Павлова и Н. И. Красногорского о 4 тормозных и 3 возбудительных фазах, отражающих нейродинамическую характеристику функциональных состояний коры головного мозга. Работы этих ученых позволили установить, что физиологической основой психических состояний являются функциональные состояния мозговой коры.

Большинство работ психологов спорта, связанных с проблемой психических состояний, посвящены вопросу о предстартовых состояниях спортсменов (О. А. Черникова, А. Ц. Пуни, Г. М. Гагаева, С. М. Оя, В. К. Гаврилюк, В. А. Алаторцев, В. М. Писаренко, А. В. Роднонов, В. К. Петрович, Л. С. Нерсесян, Ю. А. Киселев и др.). Изучение предстартовых состояний впервые было осуществлено физиологами, которые вскрыли условно-рефлекторный механизм этих состояний и обнаружили в организме спортсмена ряд функциональных сдвигов, происходящих как акт предварительной приспособительной деятельности, предшествующей значительной по объему и интенсивности работе (А. Н. Крестовников, В. В. Васильева, Я. Б. Лехтман, В. С. Фарфель, М. Я. Горкин и др.).

Вслед за исследованиями физиологов, изучавших особенности работы нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, а также обменных процессов в организме спортсмена перед соревнованием, последовали теоретические и экспериментальные исследования психологов, разработавших классификацию предстартовых состояний и насытивших ее психологическим содержанием. Так, в связи с критерием уровня эмоционального возбуждения были выявлены три типа предстартовых состояний: «боевая готовность», «предстартовая лихорадка» и «предстартовая апатия» (О. А. Черникова, А. Ц. Пуни).

Психологическая направленность исследований последних лет привела к необходимости системного подхода и структурного решения проблемы состояний спортсменов перед соревнованием. В связи с этим предсоревновательные состояния рассматриваются в плане общей мобилизационной готовности спортсмена (Ф. Генов). Уровни психологической, биологической и моторной подготовленности определяют степень мобилизационной готовности спортсмена к соревнованию. Психологической стороной мобилизационной готовности является состояние психической готовности, представляющее собой сложное, целостное проявление личности и характеризующееся уверенностью спортсмена в победе, активным стремлением к достижению поставленной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивостью ко всякого рода отрицательным воздействиям, способностью управлять своим поведением в условиях сложной и напряженной спортивной деятельности (П. А. Рудик, А. Ц. Пуни, О. А. Черникова, Ф. Генов, Г. М. Гагаева, В. А. Алаторцев и др.).

Одним из направлений в решении проблемы психических состояний спортсменов перед соревнованием явился подход к ней некоторых авторов с позиции теории установки Д. Н. Узнадзе (Л. Ф. Егупов, В. И. Трошенков, Ф. Генов, Е. Г. Козлов и др.). Исследование механизмов формирования и содержания установок спортсменов на предстоящую соревновательную деятельность в различных видах спорта позволило прийти к выводу, что соответствие актуальной установки имеющимся условиям ситуации в значительной степени определяет успех выступления спортсмена.

Наряду со значительным количеством работ, посвященных психическим состояниям спортсменов перед соревнованиями, вопросы предыгровых состояний футболистов не нашли широкого освещения в научной и методической литературе. Исследования А. Н. Крестовникова, В. Е. Рыжковой и Г. С. Ласина, В. Ф. Полупина и Ю. А. Морозова решают частные вопросы названной проблемы и в основном связаны с физиологической характеристикой функциональных сдвигов, происходящих в организме футболистов перед соревнованием. Ученые приходят к выводу о необходимости применения более длительной целенаправленной и интенсивной

предыгровой разминки для осуществления быстрого и эффективного процесса вработываемости футболистов в соревновании.

Наиболее значительный вклад в разработку вопросов, связанных с предыгровыми состояниями футболистов, внесли труды старейшего спортивного психолога Г. М. Гагаевой, давшей глубокую и развернутую структуру проблемы. Г. М. Гагаева раскрыла психологическое содержание состояния «психической готовности» футболиста к соревнованию и выявила причины возникновения отрицательных предыгровых состояний, которые она отождествляла с понятием «психологический барьер».

Однако проблема предыгровых состояний футболистов с психологической точки зрения является еще недостаточно разработанной главным образом в связи с отсутствием в научной литературе работ, отражающих аппаратные экспериментальные исследования, что не позволяет дать всестороннюю характеристику и точную классификацию состояний футболистов перед матчами. В частности, остается невыясненным вопрос о деятельности психических функций у футболистов в состоянии психической готовности. Не выявлены также ведущие факторы, определяющие формирование тех или иных предыгровых состояний футболистов и время их возникновения. Все это явилось посылкой для выбора темы исследования, цель которого заключалась в дальнейшей теоретической разработке проблемы и ее экспериментальном решении.

II. ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящей работе психические состояния футболистов перед матчами рассматривались как своеобразные и специфические предстартовые состояния, которые формируются в результате воздействия на футболистов такого комплекса раздражителей, который не встречается в других видах спорта. Особенности предыгровых состояний футболистов связаны со значительным количеством единоборств, с исключительно высоким объемом и интенсивностью нагрузок в игре, командным характером действий спортсменов на поле, большим количеством зрителей, бурно выражающих свое отношение к матчу, длительностью футбольного сезона, насыщенностью соревнованиями календаря первенства и, наконец, некоторыми стимулами, не встречающимися в других видах спорта. Специфика предыгровых состояний футболистов определяется постоянным воздействием таких факторов, как длительное и регулярное пребывание игроков в одном и том же коллективе на сборах перед каждым матчем, в отрыве от семьи, в условиях строгого спортивного режима. Турнирное положение команды, частые переезды из города в город и выступления на «чужих полях» также оказывают влияние на предыгровые состояния спортсменов.

Исключительно важное значение приобретают предыгровые психические состояния для футболистов высшей квалификации, поскольку уровень подготовленности классных футбольных коллективов находится в настоящее время примерно на одном уровне. В связи с этим состояния игроков перед соревнованиями, отражающие степень их психической готовности, могут явиться решающим моментом для достижения победы над равным противником.

Важность изучения предыгровых состояний футболистов, кроме того, связана с тем, что результаты первых единоборств с противником, во многом предопределяющиеся характером предыгрового состояния футболиста, детерминируют в дальнейшем определенную установку на всю последующую деятельность спортсмена в соревновании.

Целью исследования явилось всестороннее изучение психических состояний футболистов перед соревнованиями. Для решения этой цели в диссертационной работе были поставлены следующие задачи.

1. Дать психологический анализ состояния психической готовности спортсменов в футболе.
2. Изучить условия формирования и протекания предыгровых состояний футболистов.
3. Определить пути формирования состояния психической готовности футболистов к соревнованию.

В свою очередь для реализации трех главных задач исследования необходимо было решение пяти вспомогательных задач:

- а) определить динамику активности и эффективности действий футболистов в игре;
- б) исследовать особенности интенсивности и устойчивости внимания у футболистов перед игрой;
- в) исследовать особенности простой и сложной реакции у футболистов в предыгровом состоянии;
- г) исследовать направленность и эмоциональную насыщенность сознания футболистов перед соревнованием;
- д) выявить относительную значимость факторов, влияющих на формирование и протекание предыгровых состояний футболистов.

Исследование было начато в 1963 и закончено в 1968 году. Все эксперименты проводились в две серии опытов: в состоянии покоя за два дня до соревнования и непосредственно перед матчем на стадионе за 40—50 минут до его начала.

Работа проводилась на базе контингента 1 и 2 сборных команд СССР, команд мастеров класса «А»: «Спартак» (Москва), «Динамо» (Москва), «Торпедо» (Москва), ЦСКА, «Локомотив» (Москва); команды мастеров класса «Б»: «Авангард» (Коломна) и команды низового коллектива физкультуры «Комета» (Москва). В исследовании приняло участие 135 футболистов, из них 10 заслуженных мастеров спорта, 76 мастеров спорта, 40 футболистов

первого разряда и 9 спортсменов, имеющих второй спортивный разряд. В работе приняли непосредственное участие 42 тренера, из них 6 заслуженных тренера СССР, 21 заслуженный мастер спорта, 8 мастеров спорта и 7, имеющих первый спортивный разряд. Игроки сборных команд СССР и команд мастеров класса «А» были отнесены к категории спортсменов высшей квалификации. Игроки команд класса «Б» и низового коллектива физкультуры были отнесены к категории спортсменов средней квалификации.

Организация исследования была осуществлена Федерацией футбола СССР, при непосредственном содействии ее научно-методического совета.

Для решения вышеуказанных задач были применены следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме диссертационной работы; специальные наблюдения за предыгровыми состояниями спортсменов и их игровой деятельностью; беседы с тренерами, спортсменами и врачами команд, лабораторный и естественный эксперимент. Материалы экспериментальных данных, наблюдений за игровой деятельностью и анкетирования были подвергнуты анализу с применением современных методов математической статистики.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА

Многоплановая, сложная и скоростная деятельность футболиста на поле в течение 90 минут соревнования на значительной по размерам площадке (70 м × 100 м) требует высокого развития у спортсменов ряда физических и психологических качеств, связанных с содержанием и особенностями игры в футбол. Большой объем и интенсивность мышечной работы, носящей главным образом динамический характер, связаны с высокой двигательной активностью игроков. Деятельность футболиста в игре отличается неравномерностью нагрузок и аритмическим чередованием работы и отдыха. Общее количество перемещений игрока в матче составляет 8—10 км (М. Хоутка, Н. М. Люкшинов), при этом 1300—1500 м преодолевается футболистом с помощью возможно максимально быстрого бега. Среднее количество времени, которое футболист класса «А» затрачивает на беговые упражнения, у игроков различного амплуа составляет от 20 мин. 45 сек. до 28 мин. 27 сек. (Н. М. Люкшинов).

По разнообразию двигательных навыков футбол является одним из наиболее сложных видов спорта. Основными среди этих навыков являются удары по мячу обеими ногами внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, носком и пяткой. Существует большое количество способов выполнения игровых операций с мячом туловищем и головой. Реализация тактических приемов в иг-

ре осуществляется из различных исходных положений: бега, ходьбы, прыжков, падений и т. д. Центральное место в игровой деятельности футболиста занимают операции с мячом: остановки, отбор, ведение, обводка, удары по воротам и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Время контролирования мяча в одной игре у представителей различных игровых амплуа колеблется от 29 сек. до 165 сек. (Н. М. Люкшинов). Психологическая специфика игровой деятельности футболиста определяется следующими особенностями содержания игры в футбол:

- а) многообразием технических и тактических приемов;
- б) значительной двигательной активностью игроков;
- в) постоянным изменением направления и скорости полета мяча;
- г) относительно коротким временем контролирования мяча одним спортсменом;
- д) постоянной динамикой игровых ситуаций, возникающих на поле, и быстрой сменой игровых эпизодов.

Таким образом, футбол предъявляет к психической деятельности игроков исключительно разнообразные и сложные требования, которые определяются следующими причинами.

1. Значительным количеством сигналов, несущих информацию (в отдельных случаях до 20) и их большой изменчивостью.

2. Высокой динамичностью сенсорного поля (в течение 1 секунды внимание игрока может быть переключено поочередно на 3—5 объектов).

3. Быстрым темпом предъявления сигналов (изменчивость игровых ситуаций связана с постоянными перемещениями игроков и мяча на поле).

4. Периодическим дефицитом времени в процессе выполнения игровых действий, особенно операций с мячом, что связано с постоянной опекой противником игрока, контролирующего мяч.

5. Дискретностью восприятия и ответных двигательных действий (игрок в каждой игровой ситуации выделяет наиболее значимые объекты и подбирает адекватные сложившемуся игровому моменту решения).

6. Устойчивой невосприимчивостью по отношению к ложным раздражителям, а также раздражителям-помехам.

7. Постоянным поиском оптимального решения тактических задач на фоне растущего утомления.

Необходимость сопоставления материалов наблюдений за предыгровыми состояниями и данных функциональных испытаний с объективными результатами деятельности спортсменов в матче привела к необходимости разработки специальной методики наблюдений за игровыми действиями футболистов в соревновании. С этой целью под руководством Г. М. Гагаевой была разработана методика краткой записи игры, позволяющая фиксировать основ-

ные игровые операции с мячом одновременно всех игроков команды в процессе соревнования.

Результаты проведения 570 наблюдений за игровыми действиями футболистов с мячом в 66 матчах и последующий анализ цифрового и графического материала позволяет сказать следующее.

Специально разработанная и примененная в исследовании методика наблюдений представляет возможным с помощью количественных показателей дать объективную характеристику деятельности футболистов в игре. Применение данной методики наблюдений позволяет вскрывать динамику активности и эффективности игровых действий футболистов с мячом на протяжении всего соревнования. Анализ действий футболистов в начальной стадии игры может способствовать выявлению уровня мобилизационной готовности спортсменов к соревнованию.

Активность и эффективность действий футболистов с мячом в первые 15 минут игры проявляется в каждом соревновании по-разному в зависимости от «типа соревнования» и характера задач, поставленных тренерами перед игроками. В связи с этим все соревнования по футболу можно разделить на три типа: «ЛИДЕР» — «АУТСАЙДЕР», «ЛИДЕР» — «ЛИДЕР» («АУТСАЙДЕР» — «АУТСАЙДЕР») и ответственные соревнования международного масштаба. Значимость предстоящей встречи определяет отношение спортсменов к игре, в результате чего формируется определенная установка на предстоящий матч и мобилизация к игре может быть либо полной, либо недостаточной, либо совершенно отсутствовать.

Количественные и качественные показатели игровых действий в начале соревнования в значительной степени носят индивидуальный характер. В то же время имеется закономерная связь между особенностями действий спортсменов в начале игры и игровой специальностью футболистов. При этом наиболее высокие показатели активности и эффективности игровых действий характеризуют игру полузащитников. Активность защитников и нападающих примерно одинакова. Эффективность действий защитников выше, чем у нападающих. Таким образом, наиболее высокое состояние психической готовности перед соревнованием проявляется у полузащитников. Самая низкая продуктивность игровых действий с мячом в начале игры характеризует недостаточную мобилизационную готовность нападающих.

Анализ активности и эффективности игровых действий футболистов с мячом в начальной стадии игры показывает существенное различие этих показателей у спортсменов разной квалификации. Футболистов высшей квалификации характеризуют более высокие абсолютные показатели активности и эффективности игровых действий с мячом в первые 15 минут соревнования (7—11 операций), чем футболистов средней квалификации (4—7 опера-

ций) Неодинаковая продуктивность действий футболистов разного класса в начале соревнования определяется не только различной степенью физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, но и уровнем их психической готовности к соревнованию.

IV. СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ КАК ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У ФУТБОЛИСТОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Исследование интенсивности и устойчивости внимания в настоящей работе проводилось с помощью корректурного теста Анфимова-Бурдона. В экспериментах приняло участие 60 спортсменов различной квалификации. Всего было проведено 240 опытов (120 в состоянии покоя и 120 — перед соревнованиями). С каждым футболистом проводилось 4 опыта (2 — в состоянии покоя и 2 — перед матчами). Общее количество показателей, полученных по данной методике, составило 2600.

Анализ материалов, полученных в результате проведения трехминутных проб, позволил разделить всех обследованных спортсменов на 4 группы:

1 группа — 20 человек, работавших быстро, с незначительным количеством ошибок;

2 группа — 9 человек, работавших быстро, с большим количеством ошибок;

3 группа — 19 человек, работавших медленно, с незначительным количеством ошибок;

4 группа — 12 человек, работавших медленно, с большим количеством ошибок.

Из 240 проб только в 11 случаях скорость просмотра текста была равномерной (4,6% случаев), в 98 случаях (40,8%) наибольшая скорость работы была показана в первую минуту, в 93 случаях (38,8%) наиболее высокая скорость была показана к концу работы, в третью минуту опыта, в 38 случаях (15,8%) самая высокая скорость работы сопутствовала середине опыта.

Если в состоянии покоя наивысшая скорость работы чаще всего проявлялась к концу опыта, в третью минуту (47,5% случаев), то в предыгровом состоянии самая высокая скорость работы значительно чаще наблюдалась в первую минуту (51,7% случаев).

В среднем для всех испытуемых скорость просмотра корректурного текста в состоянии покоя составила 1072 знака, а в предыгровом состоянии — 1096 знаков. Сопоставление средних показателей скорости работы футболистов различной квалификации позволяет отметить, что спортсменов высшей квалификации отличают от спортсменов средней квалификации более резкие сдвиги в сторону увеличения скорости протекания психических процессов перед соревнованием. Различия показателей, полученных в со-

стоянии покоя и перед игрой, у большинства обследованных контингентов статистически достоверны: в «Комете» $P > 0,99$, в «Авангарде» $P > 0,99$, в ЦСКА $P > 0,4$, в олимпийской сборной СССР $P > 0,999$, в 1 сборной СССР $P > 0,999$. В то же время абсолютная скорость протекания психических процессов несколько выше в обоих исследуемых состояниях у футболистов средней квалификации. Закономерной связи между игровой специальностью футболистов и скоростью просмотра текста обнаружено не было.

Среднее количество ошибок в процессе опыта для 1 футболиста составило 11,5 (в состоянии покоя) и 7,0 (в предыгровом состоянии). Анализ характера ошибок позволяет сказать, что все они проявлялись в том, что футболисты пропускали и не вычеркивали предусмотренных инструкцией буквосочетаний. В 224 случаях (93,3%) из 240 опытов испытуемые совершили ошибки и только в 16 случаях (6,7%) футболисты работали без ошибок.

В 99 случаях (44,6%) было совершено от 1 до 5 ошибок, в 63 случаях (28,1%) было допущено от 5 до 10 ошибок, в 24 случаях (10,7%) от 10 до 15 ошибок, в 13 случаях (5,7%) было сделано от 15 до 20 ошибок, в остальных 25 случаях (10,9%) было совершено от 20 до 55 ошибок.

Дальнейшее рассмотрение материала позволило вскрыть связь между уровнем квалификации спортсменов и количеством совершаемых ими ошибок. Футболисты высшей квалификации допускали в состоянии покоя 7,6 ошибок, а в предыгровом состоянии — 5,6 ошибок. Футболисты средней квалификации совершали в состоянии покоя в среднем 17,2 ошибки, а перед игрой — 9,1 ошибки. Таким образом более резкие сдвиги в сторону сокращения количества ошибок перед игрой отмечаются у футболистов средней квалификации. Значительное сокращение ошибок перед соревнованиями было подтверждено высокими показателями достоверности различий в большинстве обследованных контингентов: в «Комете» $P > 0,999$, в «Авангарде» $P \approx 0,999$, в ЦСКА — $P > 0,95$, в олимпийской сборной СССР $P > 0,9$, в 1 сборной СССР $P > 0,999$.

В зависимости от характера распределения ошибок в корректурном тексте все испытуемые были разделены на 4 группы.

В 1 группу вошли футболисты, допустившие наибольшее количество ошибок в первую минуту работы (16,1%). Во 2 группу вошли футболисты, у которых количество ошибок постепенно нарастало к концу работы (21,4%). Третью группу спортсменов характеризовало более или менее равномерное распределение ошибок (12,5%). Четвертую группу спортсменов отличало кучевое (в виде вспышек) распределение ошибок (50% случаев).

Как в состоянии покоя (в 44,4% случаев), так и в предыгровом состоянии (в 55,8% случаев) наиболее типичным видом распределения ошибок явилось их кучевое расположение в тексте. В состоянии покоя преимущественное увеличение ошибок в нача-

ле и конце работы встречается примерно одинаково часто (около 20% случаев). В предыгровом состоянии ошибки в начале работы встречаются реже (в 12,2% случаев), в то время как чаще встречаются случаи увеличения количества ошибок к концу работы (в 22,4% случаев). Равномерное распределение ошибок по минутам в состоянии покоя встречается в 15,6% случаев, а в предыгровом состоянии — в 9,6% случаев.

Таким образом, перед соревнованием обнаруживается некоторая тенденция к уменьшению ошибок в начале работы и увеличению их к концу.

Средний показатель устойчивости внимания для всех испытуемых в состоянии покоя составил 87,9%, а в предыгровом состоянии — 90,4%. Для футболистов высшей квалификации характерна наиболее высокая устойчивость внимания (91,2% в покое и 94,3% — перед игрой), чем для футболистов средней квалификации (86,4% в покое и 87,7% — перед игрой).

Наиболее высокие показатели устойчивости внимания были выявлены у полузащитников (92,6%) и вратарей (91,8%). Более низкие показатели устойчивости внимания отличали защитников (89,2%) и нападающих (88,6%).

Средний показатель интенсивности внимания для всех испытуемых составил в состоянии покоя 94.542, а в предыгровом состоянии — 99.670. Это свидетельствует о более высокой интенсивности внимания у спортсменов перед игрой. Рассмотрение показателей интенсивности внимания в аспекте игровой специальности футболистов позволяет отметить, что наиболее продуктивное внимание у полузащитников, как в состоянии покоя (104.493), так и перед игрой (109.386), затем у защитников (94.898 и 99.491) и нападающих (93.441 и 97.264). Относительно полевых игроков у вратарей несколько снижена интенсивность внимания (89.165 в покое и 85.165 — перед игрой).

Анализ результатов исследования позволяет сказать следующее. Однонаправленные и статистически достоверные изменения показателей, характеризующие особенности внимания футболистов перед соревнованием, объективно выявленные в экспериментальном исследовании и полученные на значительном количестве испытуемых, свидетельствуют о том, что корректурный текст Анфимова-Бурдона является надежным методом, с помощью которого представляется возможным вскрывать особенности интенсивности и устойчивости внимания у спортсменов, находящихся в различных психических состояниях.

Показатели устойчивости внимания, характеризующие степень стабильности протекания психических процессов, в среднем для всех обследованных футболистов перед игрой значительно выше, чем в состоянии покоя. Предыгровые состояния футболистов высшей квалификации отличаются более высокими показателями устойчивости внимания по сравнению с футболистами средней

квалификации. Наиболее высокие показатели устойчивости внимания отличают полузащитников всех квалификаций. В то же время ухудшение устойчивости внимания отличает предыгровые состояния вратарей высшей квалификации.

Показатели интенсивности внимания, характеризующие его продуктивность, в среднем для всех обследованных спортсменов перед игрой выше, чем в состоянии покоя и не связаны с уровнем спортивной квалификации игроков. Интенсивность внимания перед соревнованием по-разному проявляется у футболистов различной игровой специальности, при этом динамика сдвигов в сторону улучшения показателей более четко проявляется у полевых игроков, особенно у полузащитников. Ухудшение интенсивности внимания отличает предыгровые состояния вратарей.

ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ КАК ПОКАЗАТЕЛИ НЕИРОДИНАМИЧЕСКОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЮ

Исследование зрительно-двигательных реакций проводилось с помощью специально сконструированного портативного реакциомера. В экспериментах приняли участие 66 футболистов, из них основную экспериментальную группу составили 36 спортсменов (12 игроков команды класса «А» — ЦСКА, 12 игроков команды класса «Б» — «Авангард» (Коломна) и 12 игроков команды низового коллектива физкультуры «Комета» (Москва). В каждой команде было проведено по 4 серии опытов (2 серии в состоянии покоя и 2 серии за час до соревнований). У 30 игроков сборных команд СССР проводилось измерение времени реакции (ВР) только в состоянии покоя. Материал исследования состоял из 5.568 измерений, проведенных в 174 опытах. Всего по данной методике было получено 6.600 показателей.

Анализ полученных материалов позволяет прежде всего отметить, что показатели времени латентного периода реакций футболистов характеризуются значительными индивидуальными различиями и не находятся в связи со спортивной квалификацией игроков. Границы показателей простой реакции колеблются в пределах от 94 мсек. до 210 мсек., а показатели сложной реакции — от 160 мсек. до 303 мсек.

В среднем для всех испытуемых латентный период простой реакции увеличился в предыгровом состоянии по сравнению с состоянием покоя на 19 мсек. (119 мсек. — 138 мсек.). Различия в обследованных контингентах статистически достоверны: в «Комете» $P > 0,99$, в «Авангарде» $P > 0,98$, в ЦСКА $P > 0,9$.

Меньшие сдвиги в сторону увеличения латентного периода были выявлены у футболистов перед игрой в показателях сложной

реакции — всего 9 мсек. (241 мсек. в покое и 250 мсек. — перед соревнованием). Различия во всех трех командах статистически не достоверны: в «Комете» $P > 0,7$, в «Авангарде» $P > 0,4$, в ЦСКА $P > 0,8$.

Удлинение латентного периода сенсомоторных реакций у футболистов в предыгровых состояниях было зафиксировано у 85% всех испытуемых при определении времени простой реакции и у 70% испытуемых при определении времени сложной реакции. Все испытуемые в связи с показанными результатами были распределены в 4 группы: В 1 группу вошли футболисты, показывающие до 100 мсек. в случае простой реакции и до 200 мсек. в случае сложной реакции. Таких футболистов оказалось 6,8% от общего количества испытуемых. Во 2 группу вошли футболисты, чьи показатели определялись следующими границами: от 100 мсек. до 129 мсек. и от 200 мсек. до 246 мсек. Представители этой группы составили 52,2% от общего количества испытуемых. В 3 группу вошли 36% обследованных футболистов. Границы показателей реакций в этой группе колебались от 129 мсек. до 160 мсек. и от 246 мсек. до 300 мсек. Четвертую группу составили футболисты, показавшие самые длительные реакции: от 160 мсек. в случае простого реагирования и от 300 мсек. в случае сложного реагирования.

Анализ временных параметров реагирования показал, что перед игрой в 7 раз снижается количество случаев самых коротких простых реакций с 11% до 1,5%. С 73% до 42% снижается количество случаев реакций от 100 мсек. до 129 мсек. Ровно в три раза увеличивается количество простых реакций от 129 мсек. до 160 мсек. Наконец, только в предыгровых состояниях появляются показатели сверхпродолжительных реакций от 160 мсек. (7,5% случаев).

Аналогичная тенденция проявляется в динамике показателей сложной реакции. Перед игрой снижается количество случаев самых коротких реакций (с 8,5% до 6%). С 58% до 37,5% снижается количество случаев реакций от 200 мсек. до 246 мсек. В полтора раза увеличивается количество случаев реакций от 246 мсек. до 300 мсек. Почти втрое увеличивается количество сверхдлинных реакций от 300 мсек.

Таким образом незначительное увеличение средних показателей времени латентного периода сенсомоторных реакций перед игрой имеет характер общей закономерности, распространяющейся на футболистов всех квалификаций. Некоторое снижение скорости реакций в предыгровых состояниях типично для большинства обследованных спортсменов, при этом увеличение латентного периода ВР обнаружилось как у спортсменов, показывающих весьма быструю реакцию, так и у спортсменов с длительным временем реакции. Закономерной связи между полученными показа-

3483

телями ВР и уровнем спортивной квалификации и игровой специ-альностью обнаружено не было.

Рассмотрение динамики точностных характеристик в диффе-ренцировочных реакциях позволило выявить сокращение ошибоч-ных реакций перед игрой в среднем для всех испытуемых на 42%. Если в состоянии покоя один спортсмен в среднем совершал 1,35 (ошибки), то в предыгровом состоянии только 0,78 (ошибки). Вы-яснилось, что футболисты высшей квалификации совершают зна-чительно меньше ошибок (0,5 ошибки), чем футболисты средней квалификации (1,34 ошибки). При этом в команде ЦСКА количе-ство ошибочных реакций перед игрой сократилось на 28% (0,58—0,42), достоверность различий $P > 0,7$; в «Авангарде» — на 50% (1,82—0,91), достоверность различий $P > 0,99$; в «Комете» — на 39% (1,64—1,0), достоверность различий $P > 0,95$.

Динамика показателей ошибочных реакций в аспекте игровой специальности футболистов характеризует снижение количества ошибок у защитников (1,37—0,84) и нападающих (1,60—0,66), не-которое повышение количества ошибочных реакций у полузащит-ников (0,77—0,85) и значительное ухудшение показателей у вра-тарей (1,33—1,67).

Анализ временных и точностных характеристик сенсомоторно-го реагирования позволяет сказать, что незначительное увеличе-ние времени латентного периода ответных реакций и резкое сни-жение количества ошибочных реакций перед соревнованиями име-ет характер общей закономерности, проявившийся у большинства испытуемых. Подобного рода факты интерпретируются рядом ав-торов как явления, вызванные результатом генерализации диффе-ренцировочного торможения (Е. И. Бойко, М. М. Власова, Н. И. Чуприкова). Поэтому в данном случае перестройку в деятельности нервных механизмов, сопровождающую предыгровые состоя-ния футболистов, можно объяснить установлением оптимального соотношения возбuditельно-тормозных процессов, позволяющих осуществлять тонкую дифференцировку предъявляемых раздра-жителей, что является необходимым условием успешных действий спортсменов в игре.

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ СОЗНАНИЯ И ЭМОЦИОГЕННЫХ ФАКТОРОВ ФОРМИРУЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЮ

Изучение направленности сознания футболистов перед сорев-нованием осуществлялось с помощью ассоциативного эксперимен-та. Применение специально разработанной методики предусматривало исследование у спортсменов «свободных ассоциаций» в от-вет на предъявление словесных раздражителей. С этой целью был

модернизирован ассоциомер, сконструированный на кафедре психологии ГЦОЛИФК под руководством О. А. Черниковой. Одна серия экспериментов состояла из последовательного предъявления испытуемому 20 слов-раздражителей. Каждая серия содержала в себе 4 группы различных по смысловому значению понятий, по 5 слов в каждой. В первую группу **специфических** слов-раздражителей входили слова, которые по смыслу были непосредственно связаны с футбольным матчем (сетка, удар, гол и т. д.). Вторую группу составили слова, которые имели **общеспортивный** характер (тренировка, выносливость, нагрузка и т. д.). В третью группу вошли слова, отражающие **бытовые** понятия (родители, дети, семья и т. д.). Четвертую группу составили слова-раздражители, смысловое содержание которых носило общий, **абстрактный** характер (закон, наука, машина и т. д.). Всего было составлено 7 серий слов-раздражителей, содержащих равноценные по смыслу понятия. Слова-раздражители, относящиеся к разным смысловым группам, предъявлялись в каждой серии в смешанном порядке.

По методике ассоциативного эксперимента было проведено 36 футболистов, из них 12 — игроки 1 сборной команды СССР, 12 — игроки команды класса «А» ЦСКА и 12 — игроки команды низового коллектива «Комета». С каждым испытуемым в командах «Комета» и ЦСКА было проведено 3 серии экспериментов в состоянии покоя и 4 серии перед играми. В 1 сборной команде СССР было проведено 3 серии экспериментов, из них 2 серии в состоянии покоя и 1 серия перед игрой. Всего было проведено 204 эксперимента. Общее количество показателей составило 5.640.

Анализ полученных материалов проводился в связи с рассмотрением совокупной характеристики как временной, так и содержательной стороны ответов испытуемых. Среднее время всех репродуцированных спортсменами ответов оказалось перед соревнованиями значительно короче — 1,94 сек., чем в состоянии покоя — 2,38 сек. Укорочение времени ответных реакций перед игрой подтвердилось со статистической достоверностью различий: в «Комете» $P > 0,999$, в ЦСКА $P > 0,999$. Сокращение латентного периода ответных словесных реакций в команде «Комета» выразилось в 0,45 сек. (2,69 сек.—2,24 сек.), в ЦСКА — в 0,11 сек. (2,1 сек.—1,99 сек.), в сборной команде СССР — в 0,77 сек. (2,36—1,59 сек.). Время ответных словесных реакций находится в каждом из исследуемых психических состояний в связи с особенностями смысловой характеристики, предъявляемых слов-раздражителей. При этом в состоянии покоя более короткое время реакций оказалось характерным для неспецифических слов-раздражителей, отражающих наиболее часто употребляемые, легкие и понятные с точки зрения их лексического выражения понятия (небо, книга, семья, дом и т. д.).

В то же время, предыгровые состояния футболистов сопровождались резким сокращением времени ответных реакций на специ-

фические слова-раздражители, тесно связанные по смыслу с предстоящим соревнованием (выигрыш, трибуна, травма и т. д.). Этот факт свидетельствует об определенной направленности сознания спортсменов на предстоящую соревновательную деятельность.

Содержательная сторона репродуцированных испытуемыми ответов анализировалась в работе по признаку логичности и грамматической формы слов-ответов. 99,8% ответных словесных реакций футболистов были в большей или меньшей степени логичными. 64,7% ответов были выражены в форме существительных, 34% ответов были выражены в форме прилагательных и 1,3% были выражены в форме глагола. Только на 2% слов-раздражителей не было получено ответов.

Анализ результатов исследования словесно-ассоциативных реакций футболистов в состоянии покоя и перед игрой позволяет сказать, что примененная в исследовании модификация ассоциативного эксперимента является надежным методом для выявления личностного отношения спортсменов к предстоящему конкретному соревнованию. Вскрытые с помощью данной методики изменения ВР в ответ на специфические и неспецифические слова-раздражители позволяют определять особенности состояния психической готовности футболистов к соревнованию.

ДИФФЕРЕНЦИРОВКА ЗНАЧИМОСТИ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К СОРЕВНОВАНИЮ

В процессе бесед со 135 футболистами из большого количества факторов, влияющих на психические состояния футболистов перед игрой, были выявлены 22 наиболее значимые. По некоторым общим признакам эти факторы были распределены в 4 группы: **УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ** футболистов к игре; **УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ** к соревнованию и его проведения; **ИНФОРМАЦИЯ**, связанная с предстоящим матчем; и **ВЗАИМООТНОШЕНИЯ** спортсмена с другими людьми в период, предшествующий соревнованию.

С целью определения относительной значимости выявленных факторов для футболистов различной квалификации была разработана специальная методика, проведение которой предусматривало, с одной стороны, количественную оценку испытуемыми степени значимости для футболистов факторов, влияющих на формирование у них состояния психической готовности, а, с другой стороны, форма сбора информации представляла собой методику «закрытых вопросов», систематизированных в опросном листе.

Всего методом анкетирования было охвачено 122 футболиста, из них 95 — игроки команд мастеров класса «А», 13 — игроки команды мастеров класса «Б» и 14 — футболисты низового коллектива физкультуры «Комета». Суммарное количество показателей, полученных по данной методике, составило 3.168.

Анализ результатов анкетирования позволяет сказать, что для игроков команд мастеров класса «А» и «Б» и низовых коллективов физкультуры, наиболее значимыми факторами, влияющими на формирование состояния психической готовности спортсменов к соревнованию, являются следующие: объем нагрузок в период, предшествующий соревнованию; масштаб соревнования, сила команды противника; содержание задач, поставленных тренерами перед игроками; время нахождения спортсменов на предыгровых сборах; оценка тренерами и игроками возможностей спортсмена в предстоящем матче; взаимоотношения футболиста с партнерами по команде и тренерами.

Специфика и особенности подготовки футболистов в сборных командах страны проявляются в своеобразии значимости некоторых факторов, влияющих на предыгровые состояния футболистов. Новые партнеры, более высокий уровень тренировочных нагрузок, повышено строгие режимные требования, более продолжительное время пребывания на предыгровых сборах и исключительно ответственные задачи, стоящие перед игроками, выдвигают на первый план факторы групп: УСЛОВИЙ, ИНФОРМАЦИИ и ВЗАИМООТНОШЕНИЙ. В связи с этим к факторам, представляющим наибольшую значимость для футболистов высшей квалификации в сборных командах СССР, добавляются такие факторы, как: время сообщения игроку о включении его в основной состав и место расположения команды в предыгровые дни.

Для футболистов, выступающих за команды низовых коллективов физкультуры, наряду с факторами, представляющими равноценную значимость со спортсменами высшей квалификации, существенное значение приобретают такие факторы, как: взаимоотношение спортсмена в семье, а также поведение тренера и партнеров по команде в раздевалке перед игрой.

Анализ материалов полученных данных позволяет сказать, что применение методики «количественных оценок» предоставляет возможным выявить относительную значимость футболистов ряда факторов, влияющих на их предыгровые состояния, вскрыть отношение спортсменов к ним, как результат отражения в сознании игроков конкретных сторон учебно-тренировочной, соревновательной и бытовой стороны жизни спортсменов. Материалы, полученные в результате применения такой методики обследования, позволяют дать срочную информацию о преимущественном влиянии отдельных факторов на процесс формирования состояния психической готовности футболистов к матчу и способность более тонкому управлению тренерами обследованного коллектива.

Изучение преимущественного влияния отдельных факторов на каждого игрока в команде может быть использовано тренерами для более индивидуализированного подхода к каждому спортсмену. При этом более целенаправленная психологическая подготовка футболистов может быть достигнута с помощью интенсификации влияния факторов, действующих на игроков положительно, и по возможности снижения влияния факторов, действующих отрицательно.

Выявление общей точки зрения путем суммирования оценок всех членов спортивного коллектива может способствовать более целенаправленной организации процесса психологической подготовки футбольной команды к соревнованию. При этом необходимо учитывать, что, чем ближе взгляды игроков, определяющие степень значимости для них тех или иных факторов, тем легче тренерам создать условия оптимальные для большинства членов команды.

Внутри одного класса команд, при общей картине примерного совпадения значимости для игроков ведущих факторов, совершенно определено прослеживается тенденция своеобразного и специфического отношения спортсменов внутри каждой команды к некоторым из них.

Значимость отдельных факторов как для одного спортсмена, так и для всей команды, представляет динамическую систему, изменяющуюся во времени в связи с успехом или неуспехом выступления команды или игрока, состоянием здоровья спортсмена, а также зависит от стабильности его взаимоотношений с другими футболистами и тренерами, от устойчивости его позиции в команде. Чаще всего наиболее значимыми для футболистов факторами являются те из них, действие которых в настоящее время отрицательно сказывается на предыгровых психических состояниях игроков.

В Ы В О Д Ы

1. Предыгровые психические состояния спортсменов в футболе в силу условно-рефлекторной природы их возникновения и постоянного «подкрепления», сложившихся форм протекания регулярным характером соревнований, являются состояниями ситуативными, формирование качественных особенностей которых зависит, с одной стороны, от типа высшей нервной деятельности, индивидуально-психологических особенностей, игрового амплуа и спортивной квалификации футболиста, а с другой стороны, от условий конкретно сложившейся предсоревновательной ситуации, включающей в себя: степень подготовленности игрока к матчу, условия подготовки и протекания самого соревнования, информацию, получаемую футболистом в связи с предстоящим соревнованием,

а также характер взаимоотношений спортсмена с другими людьми в период, предшествующий матчу.

2. Особенности организации нервных и психических процессов, как акта приспособительной деятельности спортсмена к предстоящему соревнованию, проявляются в виде четырех типов предыгровых состояний: «психическая готовность», «предыгровая лихорадка», «предыгровая апатия», и состояние «самоуспокоенности», при этом только первое из названных состояний способствует максимальной реализации имеющегося уровня подготовленности футболиста, в то время как остальные отрицательно влияют на выступление игрока в матче, нарушают оптимальное соотношение между активностью и эффективностью его действий в игре.

В наиболее яркой форме предыгровые состояния субъективно переживаются футболистами в следующие три периода времени: накануне соревнования вечером перед сном, в день матча во время тренерской установки на игру и непосредственно перед началом состязания.

3. Процесс формирования состояния психической готовности футболистов к соревнованию осуществляется как акт заблаговременной перестройки нервных и психических механизмов на новый режим работы в связи с особенностями сенсомоторной деятельности в предстоящем матче. Специфика внимания футболистов перед игрой, как функция организации психических процессов, свидетельствует о наличии определенной установки: действовать прежде всего точно и, во вторую очередь, быстро.

Экспериментально выявленные показатели устойчивости внимания, определяющие степень стабильности протекания психических процессов и показатели интенсивности внимания, характеризующие его продуктивность, свидетельствуют о более высокой организации этих свойств внимания у футболистов в состоянии психической готовности.

В плане уровня спортивной квалификации следует отметить, что игроков высшей квалификации отличает более высокая устойчивость внимания, а в плане игровой специальности наиболее высокие показатели как интенсивности, так и устойчивости внимания характеризуют состояние психической готовности полевых игроков и среди них, в первую очередь, полузащитников, в то время как неудовлетворительные показатели отличают предыгровые состояния вратарей.

4. Незначительное увеличение времени латентного периода сенсомоторных реакций и значительное снижение количества ошибочных реакций у спортсменов всех квалификаций перед игрой, выявленное в результате измерений простой и сложной реакций, характеризует нейродинамическую картину состояния психической готовности футболистов к соревнованию. Относительная стабильность временных параметров ответных реакций проявляется с одинаковой закономерностью у спортсменов различной квалифи-

кации, а снижение количества ошибочных реакций перед игрой находится в тесной связи с уровнем спортивной квалификации футболистов, при этом игроков высшей квалификации отличает значительно меньшее количество ошибочных реакций.

Динамика показателей ошибочных реакций в аспекте игровой специальности футболистов проявляется в снижении количества ошибок в состоянии психической готовности у защитников и нападающих, некоторым повышением количества ошибочных реакций у полузащитников и значительном ухудшении показателей у вратарей.

Состояние психической готовности характеризуется оптимальным соотношением возбuditельно-тормозных процессов, позволяющим осуществлять тонкую дифференцировку предъявляемых раздражителей. Показатели особенностей сенсомоторного реагирования у футболистов перед соревнованием подтверждают наличие у спортсменов определенной стратегии поведения, обнаруженной при исследовании свойств внимания, и заключающейся в проявлении установки действовать, в первую очередь, точно и, во вторую очередь, быстро.

5. Сокращение времени латентных периодов ответных словесных реакций, полученных в ответ на специфические и неспецифические слова-раздражители в ассоциативном эксперименте, свидетельствуют о более высокой степени нервного возбуждения в высших отделах нервной системы у футболистов в состоянии психической готовности по сравнению с состоянием покоя.

Анализ временной и содержательной сторон репродуцированных испытуемыми ответов на специфические слова-раздражители позволяет характеризовать состояние психической готовности футболистов как сложное эмоционально-волевое состояние со специфической направленностью на предстоящую соревновательную деятельность. Экспериментально выявленное отношение спортсменов к соревнованию характеризует состояние психической готовности футболистов высшей квалификации со стороны значительной волевой активности по сравнению с футболистами средней квалификации.

Представления кульминационных моментов предстоящей игры и отрицательных результатов матча вызывают у спортсменов перед соревнованием наиболее сильные эмоциональные реакции.

6. Формирование состояния психической готовности к соревнованию требует специальной организации психической деятельности футболистов, проявляющейся в определенном соотношении эмоциональных, волевых и познавательных процессов. Это состояние характеризуется: оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, четким планом предстоящих тактических действий в игре, построенным с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности конкретного противника, уверенностью в своих силах и возможностях партнеров, активным стремлением к победе в пред-

стоящем матче, способностью управлять своими эмоциями в изменчивых условиях предсоревновательной ситуации. Необходимым условием состояния психической готовности футболиста к соревнованию является определенная степень тренированности спортсмена, обеспечивающая высокий функциональный уровень протекания нервных и психических процессов.

МАТЕРИАЛЫ ДИССЕРТАЦИИ ДОЛОЖЕНЫ:

1. На VI Всесоюзном совещании по психологии физического воспитания и спорта (Тбилиси, 1967).
2. На итоговой научной сессии научно-методического совета федерации футбола СССР (Луганск, 1968).
3. На VI конференции молодых ученых ГЦОЛИФК (Москва, 1968).
4. На третьем Всесоюзном съезде общества психологов СССР (Киев, 1968).
5. На научной конференции по проблемам психологии спорта, посвященной 75-летию со дня рождения профессора П. А. Рудика (Москва, 1969).

ОПУБЛИКОВАНО ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. Влияние предыгровой подготовки футболистов на эффективность игровых действий в процессе соревнований. «Вопросы психологии» (материалы республиканской психологической конференции), Киев, 1964 г.
2. К вопросу о предыгровых состояниях футболистов. «Материалы V Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта», Волгоград, 1965 г.
3. Психологический анализ активности и эффективности игровых действий футболистов. В соавторстве. Сб. «Психологическая подготовка спортсмена», ФиС, М., 1965 г.
4. К вопросу о предыгровых состояниях футболистов. «Тезисы докладов VI Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта», Тбилиси, 1967 г.
5. Методы социальной психологии в спорте. «Материалы VI конференции молодых ученых ГЦОЛИФК», М., 1968 г.
6. Психологическая подготовка футболистов высшей квалификации. Методическое письмо. Методический кабинет ГЦОЛИФК, М., 1967 г.
7. К вопросу о предыгровых психических состояниях футболистов высшей квалификации. Сб. «Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям», ФиС, М., 1968 г.
8. Методика изучения условий формирования предыгровых психических состояний футболистов. «Материалы третьего съезда общества психологов СССР», т. 3, вып. 2, М., 1968 г.
9. Особенности направленности сознания футболистов перед соревнованием. «Материалы III конференции молодых ученых ГЦОЛИФК», М., 1969 г.