

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ В ЗИМНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ

О.Л. Пшеничникова, В.И. Бочкарев*, С.В. Медведева

Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

*** Курганский пограничный институт ФСБ РФ, г. Курган, Россия
rechkalov68@mail.ru**

Зимний полиатлон – это комплексные спортивные многоборья. Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

Полиатлон, по сути – преемник комплекса ГТО, который был основан 11 марта 1931 года. А в 1992 году – после распада СССР – многоборья ГТО были сохранены под эгидой «Международной Ассоциации Полиатлона». В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону – до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. С 1994 года стали проводиться Кубки мира по зимнему полиатлону. Современный полиатлон представляет вид спорта, активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации.

В зимний полиатлон входят: пулевая стрельба в тире из пневматической винтовки стоя с 10 метров, силовая гимнастика – подтягивание на перекладине за 4 минуты у мужчин и отжимание в упоре лёжа за 4 минуты у женщин, а также лыжная гонка – на 10 километров у мужчин и 5 километров у женщин [1].

Целью настоящей работы явилась оценка влияния уровня психологической устойчивости личности на результативность выступлений в зимнем полиатлоне.

В связи с этим были определены следующие задачи:

1. Исследовать уровень психологической устойчивости юных полиатлонистов.
2. Проанализировать результаты выступлений юных полиатлонистов в динамике двухлетнего наблюдения.
3. Оценить влияние уровня психологической устойчивости личности на результативность выступлений в зимнем полиатлоне.

В исследовании были использованы следующие методики:

1. Методика определения психологической устойчивости личности – «ПУЛ»- 2010, С.В. Духновский, А.А. Брюзгин.
2. Определение результатов в дисциплинах зимнего полиатлона по специальным оценочным таблицам.

В исследовании принимало участие 20 юных спортсменов в возрасте 14–17 лет. Из них: девушек – 9, юношей – 11 человек. Все исследуемые занимаются в отделении зимнего полиатлона «Варгашинская ДЮСШ», учебно-тренировочная группа второго года обучения.

У испытуемых был определен уровень психологической устойчивости личности, по данному критерию они были разбиты на две группы: с высоким и низким уровнем психологической устойчивости.

Психологическая устойчивость – это качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость.

Под стойкостью подразумевается способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации и постоянный (достаточно высокий) уровень настроения.

Уравновешенность – соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, значению события (величине положительных или отрицательных последствий, к которым он может привести).

Сопротивляемость – это способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора.

Выделяют высокую и низкую психологическую устойчивость, эта классификация характеризуется показателем того, как эффективно личность может противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях, поэтому уровень психологической устойчивости оказывает непосредственное влияние на результат деятельности спортсменов [2].

В динамике двухлетнего наблюдения результаты в стрельбе у юных полиатлонистов с высоким уровнем психологической устойчивости были достоверно выше, причем в течение всего периода исследования различия усиливались (рис. 1).

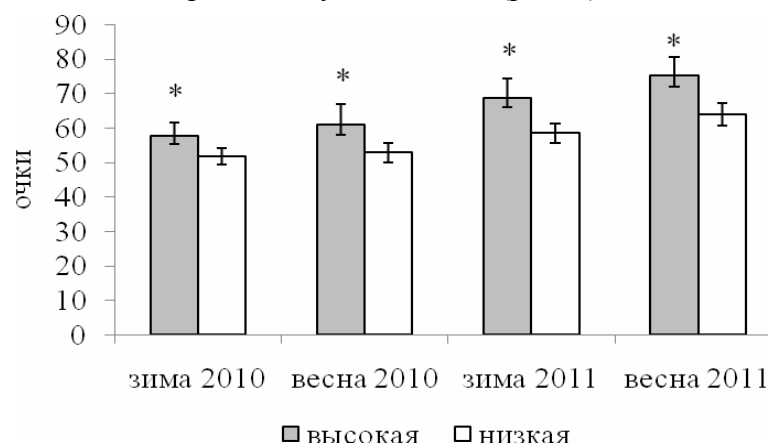


Рис. 1. Результативность стрельбы полиатлонистов в зависимости от уровня психологической устойчивости личности; *- различия достоверны по отношению к спортсменам с низким уровнем психологической устойчивости ($p < 0,05$)

Так, если зимой 2010 года результаты в стрельбе у юных спортсменов с высоким уровнем психологической устойчивости были на 11,6% выше по сравнению со спортсменами, имевшими низкий уровень психологической устойчивости, то на заключительном этапе разница составила 17,7%.

В результате исследования у юных полиатлонистов с высоким уровнем психологической устойчивости на первых этапах существенные различия в результатах выполнения силовых упражнений отсутствовали. Однако на заключительных этапах результаты у юных спортсменов с высоким уровнем психологической устойчивости были достоверно выше (на 24,6%) по сравнению со спортсменами, имевшими низкий уровень психологической устойчивости (рис. 2).

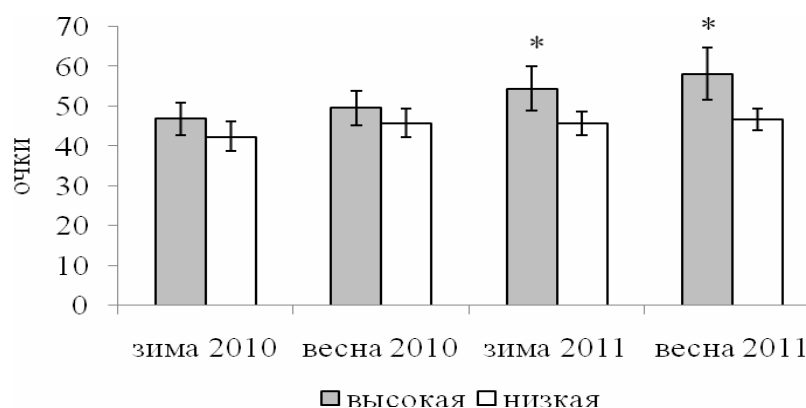


Рис. 2. Результаты силовых упражнений полиатлонистов в зависимости от уровня психологической устойчивости личности; *- различия достоверны по отношению к спортсменам с низким уровнем психологической устойчивости ($p < 0,05$)

У юных спортсменов с высоким уровнем психологической устойчивости на первых этапах существенные различия в результатах лыжных гонок отсутствовали, но на заключительных этапах у юных полиатлонистов с высоким уровнем психологической устойчивости были достоверно выше на 24,7% по сравнению со спортсменами, имевшими низкий уровень психологической устойчивости (рис. 3).

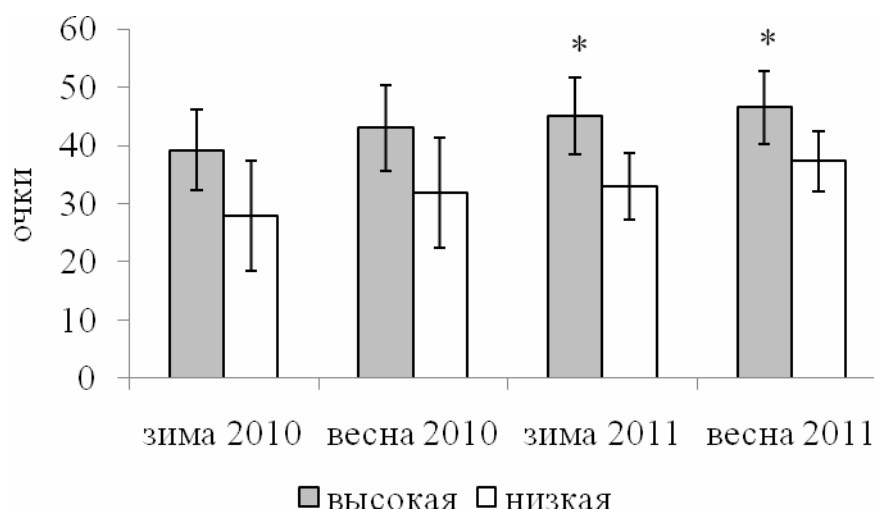


Рис. 3. Результативность лыжных гонок полиатлонистов в зависимости от уровня психологической устойчивости личности; *- различия достоверны по отношению к спортсменам с низким уровнем психологической устойчивости ($p < 0,05$)

В динамике двухлетнего наблюдения результаты выступлений у юных полиатлонистов с высоким уровнем психологической устойчивости были достоверно выше, причем в течении всего периода исследования различия усиливались, если зимой 2010 года результаты выступлений у юных спортсменов с высоким уровнем психологической устойчивости были на 17,9% выше по сравнению со спортсменами, имевшими низкий уровень психологической устойчивости, то на заключительном этапе разница составила 21,6% (рис. 4).

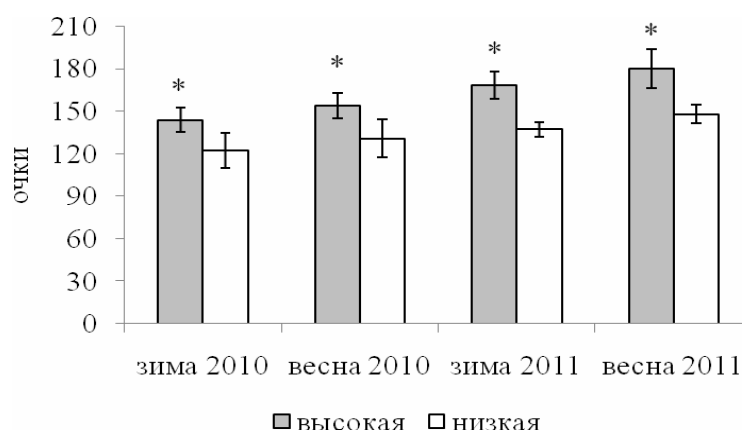


Рис. 4. Результативность выступлений полиатлонистов в зависимости от уровня психологической устойчивости личности; *- различия достоверны по отношению к спортсменам с низким уровнем психологической устойчивости ($p < 0,05$)

Полученные результаты свидетельствуют о выраженном влиянии уровня психологической устойчивости юных спортсменов на результаты выступлений в зимнем полиатлоне

В динамике двух летнего наблюдения у юных полиатлонистов с высоким уровнем психологической устойчивости на первых этапах 90% выполнили 2 взрослый разряд, с низким уровнем психологической устойчивости 2 взрослый разряд выполнили 30%, но на заключительных этапах у юных спортсменов с высоким уровнем психологической устойчивости 20% выполнили разряд КМС и 40% - 1 взрослый разряд, в то время как у спортсменов с низким уровнем психологической устойчивости всего 10% выполнили 1 взрослый разряд (рис. 5).



Рис. 5. Выполнение квалификационных требований полиатлонистами в зависимости от уровня психологической устойчивости личности

Полученные результаты свидетельствуют о выраженном влиянии уровня психологической устойчивости юных спортсменов на рост спортивного мастерства.

Результаты исследования свидетельствуют о существенном влиянии уровня психологической устойчивости юных спортсменов на результаты выступлений в зимнем полиатлоне. Спортсмены с высоким уровнем психологической устойчивости имели значительно более высокие результаты в стрельбе, силовой гимнастике и лыжных гонках.

Литература

1. Духновский, С.В. Диагностика психологической устойчивости личности «ПУЛ – 2010». Методич. руководство: учебное пособие / С.В.Духновский, А.А. Брюзгин. – Екатеринбург, УГПИ. – 2010. – 61с.
2. Куликов, Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб, 2004. –С. 87–115.
3. <http://www.polyathlon.ru/> – Полиатлон как доступное средство физической культуры. Лисов О.А.