ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.07

ББК 75.1

Сформированность навыков управления эмоциями как фактор повышения спортивного мастерства¹

Назаренко Людмила Дмитриевна,

доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой биологии человека и основ медицинских знаний, Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Касаткина Наталия Михайловна,

кандидат биологических наук, начальник Управления научно-исследовательской и инновационной деятельности, Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Панова Елена Евгеньевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры биологии человека и основ медицинских знаний, Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Аннотация. Авторы доказывают, что систематическая воспитательная деятельность, направленная на укрепление положительных духовно-нравственных свойств личности и волевой сферы, а также на развитие навыков управления психо-эмоциональным состоянием, способствуют повышению спортивного мастерства, улучшению показателей тренировочной и соревновательной деятельности. Рассматриваются результаты исследования, показавшего, что с применением стимуляторов и допинга в спорте можно успешно бороться путем использования таких высокоэффективных средств воспитания как специально организованные педагогические воздействия с применением целенаправленных физических упражнений, способствующих воспитанию самостоятельности, самодисциплины и ответственности.

Ключевые слова: легкая атлетика, психо-эмоциональная сфера, управление функциональным состоянием, индивидуальная адаптация организма, педагогический эксперимент, применение стимуляторов и допинга в спорте.

Skills to Manage Emotions as a Factor in Enhancing Sportsmanship

1. Работа выполнена в рамках базовой части государственного задания в научной сфере № 6.7801.2017/БЧ. «Управление функциональным состоянием как фактор индивидуальной адаптации организма спортсменов разной квалификации и специализации».

Nazarenko Liudmila D.,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Human Biology and Basics of Medical Knowledge, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Kasatkina Natalia M.,

Candidate of Biological Sciences, Head of the Department of Research and Innovation, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Panova Elena E.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Human Biology and Basics of Medical Knowledge, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Abstract. The authors prove that systematic educational activities aimed at strengthening the positive spiritual and moral properties of the individual and the volitional sphere, as well as developing the skills of managing the psycho-emotional state, contribute both to improving sportsmanship, and improving the performance of training and competitive activities. The results of a study that showed that the use of stimulants and doping in sport can be successfully combated by using such highly effective educational tools as specially organized pedagogical influences using targeted physical exercises that promote the development of independence, self-discipline and responsibility.

Keywords: athletics, psychoemotional sphere, functional state management, individual body adaptation, pedagogical experiment, use of stimulants and doping in sport.

Актуальность. Результативность спортивной борьбы определяется не только квалификацией участников, уровнем физической, технико-тактической и психологической подготовленности, но и особенностями отношения спортсмена к соревнованиям. Изучение и обобщение литературных источников по теме исследования показало, что характер реализации моторных актов, составляющих основное содержание соревновательной программы, определяется логикой алгоритма выполнения элементов сложного двигательного действия без учета состояния эмоциональной сферы [Назаренко, Валкина, Касаткина 2018; Протасов 2014]. При этом не принимается во внимание, что интуиция, формируемая одновременно с накоплением личного опыта выступлений в соревнованиях, основу которых составляют эмоции, обладающие способностью к управлению структурой движений, является существенным фактором повышения их эффективности. По данным В. А. Рагозкина [Рагозкин 2001]; А. Г. Асмолова [Асмолов 2007]; А. Г. Грецова, [Грецов 2009] и др., несформированность психо-эмоциональной сферы является одной из причин применения запрещенных фармакологических препаратов высококвалифицированными спортсменами.

Выбор наиболее эффективного способа выполнения технического приема в процессе соревновательной деятельности является важным условием достижения запланированного результата. Однако причины, обуславливающие использование конкретного варианта двигательного действия, не всегда осознаются спортсменом в связи с отсутствием навыков анализа движений в ходе противоборства с противником. Такого атлета можно легко уговорить прибегнуть к допингу, как «надежному способу» достижения победы.

Целью данной работы является теоретическое обоснование значимости управления эмоциональной сферой квалифицированных спортсменов для повышения результативности соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Определить роль эмоциональных переживаний в процессе спортивной деятельности и показать их значимость в борьбе с допингом.
2. Разработать методику управления эмоциональной сферой и проверить ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

Анализ научной и научно-методической литературы показал, что оптимальный уровень физической, технико-тактической и психологической подготовленности высококвалифицированных спортсменов к предстоящим соревнованиям определяется рядом факторов, среди которых важное место принадлежит степени сформированности его психоэмоциональной сферы. Например, высокая динамичность спортивной борьбы, обусловленная воздействием внешних и внутренних раздражителей, предусматривает необходимость адекватной ориентировки в обстановке напряженного противоборства с соперниками, эффективность которого определяется степенью сформированности навыков контроля, оценки и управления эмоциями, а также функционального состояния в ходе специально организованной разминки. В зависимости от масштаба соревнований, количества и квалификации их участников, уровня подготовленности спортсмена возрастает значимость навыков управления своим функциональным состоянием, контроля признаков повышения эмоциональной напряженности и применения приемов их снижения за счет:

- восстановления рационального дыхания;
- использования упражнений для расслабления работающих мышц;
- реализации волевого потенциала;
- применения приемов аутогенной, идеомоторной и психорегулирующей тренировки;
- усвоения способов сохранения высокого уровня готовности к соревновательной деятельности.

Результативность подготовки к выполнению спортивных действий определяется подготовительным этапом; этапом концентрации внимания и усилий на достижении поставленной цели, а также этапом оценки и самооценки эффективности соревновательных действий.

На подготовительном этапе осуществляется сбор информации об условиях проведения соревнований, составе участников, основных конкурентах, их квалификации и особенностях индивидуальной техники выполнения соревновательных действий; проводятся тренировки для адаптации к непривычной обстановке предстоящей спортивной борьбы.

Этап концентрации внимания и усилий на достижение поставленной цели характеризуется психологической готовностью к соревнованиям; сосредоточенностью на сильных сторонах своего выступления, отвлечением от соперников; мысленной визуализацией предстоящих действий. На этом этапе атлет с помощью проприоцептивных и интероцептивных ощущений определяет степень психологической, физической и технико-тактической подготовленности. Благодаря сенсорно-перцептивным каналам спортсмен определяет уровень повышения мышечного тонуса, напряжения и расслабления работающих мышц; характер изменения дыхания, частоты сердечных сокращений; у него возникает чувство «осознанного эмоционального переживания» предстоящей деятельности (выражение Рубинштейна) [Рубинштейн 2002].

Особенностью *этапа оценки и самооценки эффективности соревновательных действий и степени их соответствия* является высокая концентрация мыслительных процессов, позволяющая через проприоцептивные сигналы получать информацию о пространственно-временных и пространственно-силовых параметрах собственных двигательных действий, а также через зрительные и слуховые сигналы об условиях их выполнения [Аболин 2014; Протасов 2014]. На данном этапе выявляются допущенные технические ошибки, осуществляется необходимая коррекция движений; сопоставляется достигнутый результат с запланированным; проводится анализ всей программы соревновательной деятельности, выявляются способы ее совершенствования; анализируются собственные ощущения, чувства и переживания; оценивается степень удовлетворенности достигнутым результатом. Реализация цели соревновательной деятельности в значительной мере обусловлена степенью уверенности в себе, основой которой являются соответствующие показатели интеллектуальной, физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

Уверенность в своих силах является сложным психо-эмоциональным состоянием, включающим различные компоненты и элементы. Основопологающим условием уверенности спортсмена в достижении высокого спортивного результата является соответствующий уровень спортивной подготовленности, сопоставление которого с показателями ведущих атлетов международного класса позволяет получить объективные данные. Соответствие цели и задач возможностям и способностям атлета, достигнутому уровню тренированности позволяет выявить такой значимый компонент уверенности в себе, как *целеустремленность*. Постановка цели на конкретный период времени требует проявления дисциплины и самодисциплины, готовности самоограничения, подчинения действий и поступков перспективной цели. В связи с этим, возникает необходимость: конкретизации требований к объему и интенсивности тренировочных нагрузок, их рациональному распределению по макро - и мезоциклам; выявления личностно-ориентированных средств с учетом фенотипических особенностей организма; поиска методов тренировочного воздействия и форм занятий, обеспечивающих их чередование в закрытом помещении и на свежем воздухе с использованием естественных сил природы. Особое внимание должно уделяться формированию психо-эмоциональной сферы. С началом нового тренировочного цикла важно, чтобы атлет в своем личном дневнике отмечал степень удовлетворенности тренировочным занятием в зависимости:

- от настроения и поведения тренера, смысловой значимости и эмоциональных оттенков его замечаний, указаний, распоряжений, советов, пояснений, рекомендаций;
- характера, объема, интенсивности и новизны тренировочной нагрузки;
- места проведения тренировочного занятия;
- степени выполнения намеченного плана тренировки.

Для формирования целеустремленности важно упрочение навыка анализа и самоанализа достигнутых результатов в течение каждого тренировочного занятия, что позволит установить причины неполной реализации намеченной программы и выявить специфические эмоциональные реакции на допущенные ошибки. Самостоятельное выявление недостатков и недочетов в тренировочной деятельности, а также выбор эффективных средств их устранения приносит чувство эмоционального удовлетворения. При выявлении ошибок с помощью тренера спортсмену следует дать возможность самостоятельно определить приемы совершенствования техники выполняемых двигательных действий. В том случае, если ученику необходима помощь тренера, становится очевидным, что он недостаточно хорошо ориентируется в особенностях техники данного упражнения и,

следовательно, данный пробел необходимо устранить. С ростом тренированности, повышения уровня теоретической подготовленности возникают дополнительные условия для совершенствования психо-эмоциональной сферы. При высоком уровне целеустремленности, уверенности в своих силах, четко поставленной цели и эффективном выборе средств ее адекватной реализации не возникает никаких предпосылок для употребления фармакологических средств поддержки [Назаренко, Анисимова 2015; Назаренко, Валкина, Касаткина 2018]. Неуверенные в себе тренер и спортсмен пытаются решать возникающие проблемы повышения спортивного мастерства путем выбора допинговых веществ, активизирующих на короткий период времени резервные возможности организма [Козлов 2009; Назаренко, Кузнецова, Мещеряков 2018].

Важными компонентами психо-эмоциональной сферы являются *самообладание и выдержка*. Соревновательная деятельность характеризуется возникновением непредвиденных ситуаций, быстро меняющейся обстановкой и высоким накалом состязательной борьбы. Это требует навыков своевременной ориентировки, смены тактики ведения борьбы, использования вариантов наиболее эффективного выполнения соревновательных действий с учетом внезапно изменившейся ситуации. При оптимальном уровне сформированности психо-эмоциональной сферы атлет делает это без дополнительных нервно-мышечных усилий, энерготрат, и добивается запланированного результата, успешно преодолевая возникающие препятствия. Недостаточная стрессоустойчивость вынуждает спортсмена искать дополнительные средства физической и психологической поддержки, что является прямым путем к использованию запрещенных медицинских препаратов [Назаренко, Костюнина, Тимошина 2016; Назаренко, Мещеряков, Астраханцева 2018].

Одним из основополагающих компонентов психо-эмоциональной сферы является *способность к творческой импровизации тактики ведения состязательной борьбы в зависимости от внезапно появившихся обстоятельств*. Базисом для данного компонента являются высокие показатели физической и технико-тактической подготовленности, самообладание, сформированность навыков управления эмоциями, что обуславливает возможность участия в соревнованиях различного масштаба и статуса, имеющих большую значимость для приобретения личностного соревновательного опыта [Грецов 2009; Назаренко, Анисимова 2015]. Данный компонент эмоциональной сферы несовместим с запрещенными фармакологическими средствами, так как требует ясности ума, четких мыслительных процессов, адекватного реагирования на изменяющуюся обстановку соревновательной деятельности. Это подчеркивает значимость формирования психо-эмоциональной сферы как фактора, несовместимого с употреблением допинга, как во время подготовки к соревнованиям, так и в процессе состязательной деятельности.

Методика и организация исследования. Для проверки данного положения был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 28 квалифицированных легкоатлетов (II и I разряды) 18 – 22 лет. Были организованы КГ и ЭГ, в каждой по 14 человек. Перед началом педагогического эксперимента был выявлен исходный уровень сформированности психо-эмоциональной сферы, который определялся по следующим показателям: *точность оценки мышечного ощущения при выполнении двигательного задания; создание зрительного образа выполняемого двигательного действия, степень удовлетворенности взаимоотношениями с тренерами; объективность оценки контроля и управления психо-эмоциональным состоянием*. Оценка осуществлялась группой квалифицированных тренеров (5 человек) по 5-ти бальной шкале.

Анализ полученных результатов не выявил существенных различий уровня сформированности психо-эмоциональной сферы спортсменов КГ и ЭГ, ($p > 0,05$). *Уровень*

физической подготовленности определяется по следующим показателям: бег на 30 м с высокого старта (с); бег на 300 м (с) и на 600 м (м) с низкого старта; прыжок с места толчком двух (см); тройной, пятикратный и десятикратный прыжок с места (м); толкание ядра (5 кг) вперед (м); толкание ядра, стоя спиной вперед (м). *Уровень специальной беговой подготовленности* оценивался по показателям: бег на 60 м с высокого старта; бег на 150, 300 (с) и 600 (м) м с высокого старта; тройной прыжок с места (м); пятикратный прыжок с места (м).

В КГ занятия проводились по общепринятой методике в соответствии с программой спортивной подготовки квалифицированных спортсменов, разработанной федерацией легкой атлетики РФ; в ЭГ, наряду с физической и специальной беговой подготовкой осуществлялось целенаправленное формирование психо-эмоциональной сферы. С этой целью нами была разработана методика, содержание которой составили следующие задания:

- после выполнения конкретного двигательного действия мысленно визуализировать мышечные ощущения; сопоставить их с особенностями выполнения в других условиях (на фоне утомления, с закрытыми глазами; на ограниченной опоре, с изменением скорости и т.д.);
- отметить степень удовлетворенности тональными особенностями и содержанием указаний, распоряжений, объяснений и приказов тренера (четкость и доступность формулировки, нейтральность, доброжелательность, раздражительность голоса и др.);
- изменение настроения в начале, середине и в конце тренировочного занятия;
- выявление причин ухудшения настроения в течение тренировки;
- знание и использование приемов регуляции нервно-мышечного состояния (выявление возможности устранения этой причины, установления степени зависимости настроения от действий и поведения тренера, членов команды, личного самочувствия и т.д.);
- установить моменты возникновения «чувства мышечной радости», проанализировать содержание доставивших радость упражнений, определить их параметры;
- уточнить моменты ухудшения настроения; выявить их источники.

Во время тренировочных занятий спортсменам предлагалась информация о значимости психо-эмоциональной сферы для роста показателей тренированности, повышения результативности соревновательной деятельности, совершенствования мотиваций занятий избранным видом спорта, возможности реализации резервных возможностей организма без дополнительной фармакологической поддержки и, особенно, запрещенных веществ. Спортсмены высказывали собственное мнение и отношение к проблеме допинга; предложения по способам борьбы с применением фармакологических веществ, несовместимых с задачами и принципами разностороннего развития и гармонизации организма; укрепления здоровья, личностного и физического самосовершенствования.

В процессе педагогического эксперимента спортсмены ЭГ усваивали навыки выявления и передачи мышечных ощущений, возникающих в ходе выполнения двигательных заданий различной направленности и сложности, а также с учетом их психо-эмоционального состояния. Определенную трудность для спортсменов представляло создание зрительного образа выполняемого двигательного действия, так как это требовало глубоких знаний его основ и деталей техники. В связи с этим атлетам оказывалась существенная помощь, и по мере углубления знаний они постепенно научились ассоциировать выполняемые упражнения с определенным зрительным образом. В процессе общения с тренером спортсмены осознавали, что выбор эмоциональных оттенков указаний, распоряжений и других видов общения спортивного педагога с учениками определяется

их внутренним психо-эмоциональным состоянием, настроением на выполнение предлагаемой тренировочной нагрузки [Петров 2003]. В начале педагогического эксперимента спортсмены завышали оценки контроля и управления собственным настроением, однако, с помощью наводящих вопросов тренера о точности выполнения двигательного задания, атлеты корректировали свои оценки и к окончанию педагогического эксперимента их объективность значительно возросла. По мере осознания спортсменами разумности требований педагога, дисциплинирующих их поведение на тренировке, повысилась также степень удовлетворенности взаимоотношениями с тренером.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с целью выявления динамики показателей, характеризующих уровень сформированности психо-эмоциональной сферы; физической и специальной беговой подготовленности с использованием тех же тестов. Анализ результатов исследования показал, что под воздействием систематической тренировочной нагрузки показатели психо-эмоциональной сферы улучшились в обеих группах, КГ и ЭГ, однако, в ЭГ прирост оказался существенно выше (рис.1, 2, 3, 4).

Точное определение состояния работающих мышц позволяет спортсмену оценивать уровень физической работоспособности, оптимальную дозировку при выполнении двигательных заданий, оценивать степень соответствия пространственно-временных и пространственно-силовых параметров моторного акта, модель его выполнения. Более высокие значения данного показателя в ЭГ связаны с многократным выполнением подобных двигательных заданий, что позволило сформировать необходимый навык.

Рис.1. Точность оценки мышечных ощущений при выполнении двигательных заданий

В КГ, при исходных данных *точности оценки мышечных ощущений* при выполнении двигательных заданий в $2,83 \pm 0,19$ балла, к окончанию педагогического эксперимента данные улучшились до $2,94 \pm 0,21$ балла, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных в $2,79 \pm 0,23$ балла, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $3,52 \pm 0,27$ балла ($p < 0,05$).

Четкость оценки эмоциональных оттенков указаний и распоряжений тренеров позволяет определить степень их соответствия внутреннему состоянию спортсмена и

стимулировать его двигательную активность. В КГ, при исходных данных рассматриваемого показателя в $3,23 \pm 0,25$, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $3,38 \pm 0,30$ ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных $3,21 \pm 0,31$ балла к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $3,81 \pm 0,26$ балла, ($p < 0,05$). Более существенное улучшение данного показателя у спортсменов ЭГ объясняется тем, что тренер, путем использования различных эмоциональных оттенков своих словесных воздействий, хорошо влияет на внутреннее состояние атлета и усиливает, таким образом, уверенность последнего в своих силах.

Рис.2. Четкость оценки эмоциональных оттенков, указаний, распоряжений и приказов

Подобная тенденция более существенного улучшения показателей сформированности психо-эмоциональной сферы была выявлена также по *степени удовлетворенности взаимоотношением с тренером и контролю признаков повышения эмоциональной напряженности* (табл.1).

Рис.3. Степень удовлетворенности взаимоотношений с тренером

Рис.4. Контроль признаков повышения эмоциональной напряженности

В ходе педагогического эксперимента было выявлено также более значимое повышение показателей *физической подготовленности* в ЭГ. Так, в КГ, при исходных данных в беге на 30 м с высокого старта $3,12 \pm 0,18$ с, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $3,11 \pm 0,22$ с, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных в $3,13 \pm 0,24$ с, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $2,95 \pm 0,15$ с, ($p > 0,05$). Более высокий прирост показателей в ЭГ объясняется усилением внимания к развитию морально-волевых качеств, настойчивости, целеустремленности, силы воли и др., осуществлявшимся с помощью применения игровых и соревновательных моментов; специальных заданий с максимальными ускорениями по сигналу тренера; проведением тренировочных занятий в различных условиях: спортзале, природных зонах (лесопарке, сквере, на берегу водоема); а также с использованием специальных приемов улучшения психо-эмоционального состояния.

В КГ, при исходных данных в беге на 300 м с низкого старта в $37,92 \pm 2,61$ с, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $37,66 \pm 1,95$ с, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных в $37,93 \pm 3,05$ с, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $35,54 \pm 2,65$ с, В КГ, при исходных данных в беге на 600 м с низкого старта в $1,34,09 \pm 0,25,11$ с, к окончанию педагогического эксперимента показатели повысились и составили $1,31,16 \pm 0,25,17$ с, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных в $1,34,06 \pm 0,25,82$ с, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $1,26,33 \pm 0,20,75$ с, ($p < 0,05$). Достигнутое преимущество спринтеров ЭГ в беге на 300 и 600 м с низкого старта связано с применением методики формирования морально-волевых и нравственных качеств, а также совершенствованием психо-эмоциональной сферы. Изучение и анализ фено-типологических особенностей бегунов ЭГ, их возможностей и способностей, предрасположенности к избранному виду спорта, черт характера, творческого потенциала и др. позволило максимально индивидуализировать тренировочный процесс. Разработка личностно-ориентированных программ и планов спортивной подготовки, основанных на проявлении высокой степени дисциплины и самодисциплины: глубоком понимании сущности каждого двигательного задания, его роли в повышении уровня скоростно-силовых качеств; усвоении приемов контроля и управления психо-эмоциональным состоянием; совершенствовании мотивации к достижению поставленной цели – способствовало улучшению результатов, демонстрируемых спортсменами на данных дистанциях.

Прыжки с места: толчком двух, тройной, пятерной и десятикратный являются

эффективным средством развития скоростно-силовых качеств, совершенствования механизма взаимодействия с опорой, повышения степени согласованности движений верхних и нижних конечностей – важных составляющих скорости бега на спринтерских дистанциях. В КГ, при исходных показателях *прыжка с места толчком двух* в $2,49 \pm 0,21$ м, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $2,57 \pm 0,22$ м, ($p > 0,05$); при исходных данных *тройного прыжка с места* в $7,44 \pm 0,54$ м, к завершению педагогического эксперимента показатели возросли до $8,11 \pm 0,75$ м, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных *прыжка с места толчком двух* в $2,51 \pm 0,19$ м, к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились до $2,88 \pm 0,25$ м ($p < 0,05$); при исходных данных выполнения *тройного прыжка с места* в $7,43 \pm 0,49$ м, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $9,06 \pm 0,69$ м, ($p < 0,05$). Более существенный прирост показателей в ЭГ объясняется осознанием спортсменами личной ответственности за повышение эффективности соревновательной деятельности; необходимости дополнительного самостоятельного выполнения двигательных заданий за пределами тренировочного процесса, через включение их в содержание утренней зарядки, динамических пауз, активного отдыха, после окончания тренировки на фоне утомления. При этом спринтеры ЭГ хорошо понимали значимость создания положительного эмоционального фона, повышения позитивного настроения с помощью специальных приемов. Подобная динамика более существенного прироста показателей физической подготовленности спортсменов ЭГ была выявлена и по другим тестам.

Сравнительный анализ показателей *специальной беговой подготовленности* бегунов КГ и ЭГ показал, что целенаправленная работа по увеличению скорости бега на спринтерские дистанции обусловила улучшение показателей в обеих группах КГ и ЭГ при явном преимуществе спортсменов ЭГ. Так, в КГ, при исходных данных *в беге на 60 м с высокого старта* в $7,32 \pm 0,55$ с, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились и составили $7,11 \pm 0,48$ с, ($p > 0,05$); *в беге на 150 м с высокого старта*, при исходных данных в $18,36 \pm 1,22$, с к завершению педагогического эксперимента показатели увеличились до $17,36 \pm 1,24$ с, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных *в беге на 60 м с высокого старта* в $7,33 \pm 0,47$ с, к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли и составили $6,87 \pm 0,38$ с, ($p < 0,05$); *в беге на 150 м с высокого старта* в ЭГ, при исходных данных в $18,39 \pm 1,57$ с, к завершению педагогического эксперимента результаты улучшились до $16,14 \pm 1,35$ с, ($p < 0,05$).

В КГ, при исходных данных *в беге на 300 м с высокого старта* в $37,92 \pm 2,16$ с, к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли до $37,66 \pm 0,2,17$ с, ($p > 0,05$); в беге на 600 м с высокого старта, при исходных данных в $1,34,09 \pm 0,22,05$ м, к завершению педагогического эксперимента показатели увеличились до $1,31,16 \pm 0,24,16$ м, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных в беге на 300 м в $37,93 \pm 3,15$ с, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились и составили $35,54 \pm 2,75$ с, ($p < 0,05$); в беге на 600 м при исходных данных в $1,34,06 \pm 0,18,75$ м, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $1,26,33 \pm 0,17,45$ м, ($p < 0,05$). Подобная динамика более существенного прироста показателей специальной беговой подготовленности спринтеров ЭГ была выявлена и по другим контрольным упражнениям. Это объясняется активной работой по развитию личностных свойств спортсменов: целеустремленности, самостоятельности, организованности, самодисциплины, творческой самоотдачи, а также специальным педагогическим воздействием на психо-эмоциональную сферу.

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали,

что формирование морально-волевых и нравственных качеств спортсменов, совершенствование их психо-эмоциональной сферы путем целенаправленного управления и контроля эмоций, создание педагогических условий для позитивного настроения в ходе тренировочных занятий, открывает дополнительные возможности для повышения уровня спортивного мастерства. Положительная динамика показателей физической и специальной беговой подготовленности является основным условием повышения результативности соревновательной деятельности. Кроме того, устойчивая психо-эмоциональная сфера, обеспечивающая уверенность в своих силах, избавляет высококвалифицированных спортсменов от поиска дополнительных, искусственных стимуляторов для достижения высоких спортивных результатов.

Источники и литература:

1. Аболин Н. М. Роль эмоциональной сферы в управлении движениями. // Теория и практика физической культуры. 2014. № 9. С. 27 – 29.
2. Асмолов А. Г. Психология личности. М.: Смысл: «Академия», 2007. 528 с.
3. Грецов А. Г. Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами. Методические рекомендации. СПб.: ФГУ СПбНИИФК, 2009. 48 с.
4. Козлов В. А. Психологическая подготовка высококвалифицированных спортсменов. В сборнике: «Основные направления развития человека». СПб., 2009. С. 123 – 126.
5. Назаренко Л. Д., Анисимова Е. А. Воспитание в спорте. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015. 80 с.
6. Назаренко Л. Д., Костюнина Л. И., Тимошина И. Н. Проблемы использования допинга в спорте. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Том 12. № 4. С. 108 – 115.
7. Назаренко Л. Д., Кузнецова З. М., Мещеряков А. В. Концепция укрепления нравственных основ спорта, несовместимых с допингом. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Том 13. № 2. С. 166 – 175.
8. Назаренко Л. Д., Мещеряков А. В., Астраханцева И. В. У спорта и допинга пути разные. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 212 – 217.
9. Назаренко Л. Д., Валкина О. Н., Касаткина Н. М. Условия успешной адаптации организма к тренировочной и соревновательной деятельности. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Том 13. № 1. С. 35 – 46.
10. Петров К. В. Особенности проявления внимания в процессе соревновательной деятельности. В сборнике: «Вопросы психологии спорта». СПб.: ГДОИФК им. П. Л. Лесгафта, 2003. С. 101 – 104.
11. Протасов Е. Н. Особенности формирования навыков рационального взаимодействия с опорой у квалифицированных спринтеров. // Теория и практика физической культуры. 2014. № 11. С. 31 – 33.
12. Рогозкин В. А. Основы спортивной генетики. СПб.: Наука, 2001. 246 с.
13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.