

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧИКОВ 15-16 ЛЕТ
К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАНИЯМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Стукальской Наталии Александровны

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2018

Введение. Улучшение спортивных и соревновательных результатов предполагает непрерывное совершенствование методики тренировочного процесса. Гребля на байдарках и каноэ один из самых красивых, и в то же время физически тяжелых видов спорта. По показателю нагрузки на организм, гребля стоит в один ряд с такими видами спорта как лыжи, биатлон.

В настоящее время в условиях жесточайшей конкуренции, когда на старт выходят спортсмены, совсем незначительно отличающиеся по уровню физической, технической и тактической подготовки, все большую роль играет их психологическая подготовка, предстартовые состояния спортсменов, их качество и выраженность. В этих условиях проблема контроля эмоциональных переживаний, регуляция психоэмоциональных составляющих общего психофизического состояния становится важнейшей задачей. Психологическая подготовленность является результатом психологической подготовки спортсмена к соревнованию и представляет собой интегральное личностное качество, определяющее успешность поведения спортсмена на соревновании и его результативность. Психическая нагрузка в современном спорте высших достижений достаточно велика. Психический компонент стресса определяется длительностью подготовки к турниру, его значимостью, условиями жесткой конкуренции в команде. Стрессорами в одинаковой степени могут быть как условия деятельности гребца, так и предстартовая ситуация, когда формируется установка на предстоящую деятельность, и спортсмен осознает характер психических барьеров, которые необходимо преодолеть в предстоящем соревновании.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гребцов-байдарочников 15-16 лет, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва.

Предмет исследования – психологической подготовленности и предстартовых состояний гребцов-байдарочников 15-16 лет с разным уровнем нервно-психической устойчивости в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Гипотеза – успешность соревновательной деятельности гребцов-байдарочников во многом определяется уровнем нервно-психической устойчивости, состоянием их психологической подготовленности, особенностями предстартовых состояний и качеством саморегуляции действий спортсмена в зависимости от целей и условий деятельности.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение психоэмоционального состояния как показателя подготовленности гребцов-байдарочников к условиям соревнованиям деятельности.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Оценить уровень нервно-психической устойчивости гребцов-байдарочников 15-16 лет.
3. Провести самооценку психологической подготовленности и предстартовых психических состояний гребцов-байдарочников 15-16 лет с разным уровнем нервно-психической устойчивости.
4. Исследовать динамику показателей психологической подготовленности и предстартовых психических состояний гребцов-байдарочников 15-16 лет с разным уровнем нервно-психической устойчивости в предсоревновательный и соревновательный периоды..

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования. У обследуемых проводилась оценка нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз», самооценка психологической подготовленности к соревнованиям по методике Гордона-Ямпольского на основании показателей устойчивости к стрессорам, способности к самоконтролю и саморегуляции и волевой активности. Исследование предстартовых психических состояний по методике А.Н. Николаева осуществлялось на основании показателей самочувствия,

активности, настроения, напряжения, тревожности, уверенности, эмоционального возбуждения. Самооценка предстартовых состояний» по методике И.П. Волкова включала исследование сформированности физического (телесно-поведенческого), эмоционального (энергетического) и когнитивного (мыслительного) компонентов.

Исследования проводились с сентября 2016 по май 2017 года на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» (ГБОУДОД «СОСДЮСШОР по гребле на байдарках и каноэ») г. Энгельса Саратовской области. Исследования проводились в несколько этапов: 1 этап – в предсоревновательный период за 1 месяц до проведения соревнований; 2 этап – в предсоревновательный период за 1 неделю до проведения соревнований; 3 этап – в соревновательный период непосредственно перед соревнованиями.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов 15-16 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, из них 12 юношей и 8 девушек. Распределение гребцов байдарочников на группы осуществлялось на основании уровня нервно-психической устойчивости. В результате тестирования по методике «Прогноз» было сформировано 2 группы: с высокой и средней нервно-психической устойчивостью. В 1 группу с высокой нервно-психической устойчивостью вошли 9 (45%) гребцов-байдарочников ($8,4 \pm 0,4$ балла по шкале НПУ), 2 группу со средней нервно-психической устойчивостью составили 11 (55%) спортсменов ($15,3 \pm 0,3$ балла по шкале НПУ).

Положения, выносимые на защиту:

1. Нервно-психическая устойчивость – это характеристика спортивной деятельности гребцов-байдарочников, выражающаяся в

способности показывать на соревнованиях результаты, подтверждающие их спортивный уровень.

2. Соревновательная успешность гребцов обусловлена высокими и выше среднего значениями состояний самочувствия, активности, настроения и уверенности, а также средними значениями напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о проблеме подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ; проведено исследование по изучению психоэмоционального состояния как показателя подготовленности гребцов-байдарочников к условиям соревнованиям деятельности.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе педагогов и тренеров спортивных школ по гребле на байдарках и каноэ с целью совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав «Теоретические основы подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ» и «Взаимсвязь психоэмоционального состояния гребцов-байдарочников 15-16 лет с подготовленностью к условиям соревнованиям деятельности», заключения и списка литературы, включающего 76 источников. Текст магистерской диссертации изложен на 86 страницах, содержит 12 таблиц и 11 рисунков.

Самооценка психологической подготовленности гребцов-байдарочников в предсоревновательный период. Проведенные исследования за 1 месяц до соревнований свидетельствуют о существенной разнице показателей самооценки психологической подготовленности гребцов-байдарочников с разной степенью нервно-психической устойчивости. Так, устойчивость к стрессорам у гребцов с высоким уровнем нервно-психической устойчивости оказалась равной $11,7 \pm 0,7$ балла, а у лиц со средним уровнем нервно-психической устойчивости – $7,8 \pm 0,7$ балла.

Способность к самоконтролю и саморегуляции на 1 этапе исследований также оказалась выше у спортсменов с высокой НПУ и составила $10,9 \pm 0,7$ балла по сравнению со сверстниками со средней НПУ ($7,6 \pm 0,4$ балла). Несмотря на то, что зафиксированные средние показатели волевой активности у байдарочников 1 группы оказались выше ($11,2 \pm 0,7$ балла), чем у спортсменов 2 группы ($10,2 \pm 0,8$ балла), существенной разницы они не имели.

Повторные исследования, проведенные за 1 неделю до старта, выявили однонаправленный характер изменений в обеих группах, свидетельствующий о снижении показателей психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям. Однако более выраженные изменения выявлены у байдарочников 2 группы со средней НПУ. По данным исследований устойчивость к стрессорам у гребцов в 1 группе снизилась на 9,4% и составила $10,6 \pm 0,6$ балла, во 2 группе – на 25,6% ($5,8 \pm 0,5$ балла). Снижение способности к самоконтролю и саморегуляции в 1 группе составило 6,4% ($10,2 \pm 0,7$ балла), а во 2 группе – 21% ($6,0 \pm 0,4$ балла). Показатели волевой активности у гребцов в 1 группе остались без изменений, а во 2 группе снизились незначительно на 3,9%. Кроме того, в ходе исследования был проведен анализ распределения спортсменов по уровням самооценки психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

На 1 этапе за месяц до соревнований при оценке индивидуальных значений устойчивости к стрессорам спортсмены были распределены на 3 группы: с высоким, средним и низким уровнями. Однако гребцы с высокой НПУ характеризовались высокими (45%) и средними (55%) показателями устойчивости к стрессорам, тогда как во 2 группе выявлено одинаковое количество обследуемых с высокими (18%) и низкими (18%) значениями, а также большинство спортсменов со средними (64%) значениями устойчивости к стрессорам. На основании индивидуальных значений способности к самоконтролю и саморегуляции выявлены гребцы-байдарочники с высокими (45%) и средними показателями (55%) в группе с высокой НПУ и со средними (100%) во 2 группе со средней НПУ.

Индивидуальные значения волевой активности позволили распределить спортсменов в обеих группах на 2 подгруппы с высокими и средними показателями. Причем в 1 группе преобладали субъекты с высокими (55%) значениями волевой активности, тогда как во 2 группе – со средними (55%) показателями.

На 2 этапе исследований за 1 неделю до соревнований выявлены существенные отличия. Так в 1 группе количество обследованных с высоким уровнем устойчивости к стрессорам, а также способности к самоконтролю и саморегуляции снизилось до 22%, а увеличилось количество гребцов с их средним уровнем до 78%. Во 2 группе было выявлено 64% лиц со средним уровнем и 36% гребцов с низким уровнем устойчивости к стрессорам, а также способности к самоконтролю и саморегуляции. Распределение гребцов по уровням волевой активности на 2 этапе осталось без изменений.

Предстартовые психические состояния гребцов-байдарочников в предсоревновательный период. Исследование предстартовых психических состояний гребцов-байдарочников за 1 месяц до соревнований показали, что показатели самочувствия, активности, настроения и эмоционального возбуждения не имели существенных отличий в группах. Тогда как показатели напряжения и тревожности были достоверно выше у гребцов со средней НПУ, а показатели уверенности, напротив, ниже по сравнению с байдарочниками с высокой НПУ. Так, показатели самочувствия в 1 группе оказались равными $7,6 \pm 0,3$ балла, а во 2 группе – $6,8 \pm 0,4$ балла. Средние показатели активности в 1 группе составили $7,7 \pm 0,3$ балла, во 2 группе – $7,2 \pm 0,3$ балла. Показатели настроения у гребцов 1 группы составили $9,2 \pm 0,3$ балла, во 2 группе – $8,3 \pm 0,4$ балла. Отметим, что показатели настроения у гребцов в обеих группах были выше по сравнению с показателями самочувствия и активности. Зафиксированные показатели напряжения у гребцов в 1 группе составили $3,9 \pm 0,4$ балла. Во 2 группе – $5,1 \pm 0,2$ балла. Показатели тревожность у спортсменов в 1 группе оказались равными $4,1 \pm 0,3$ балла, а во 2 группе – $5,3 \pm 0,1$ балла. Средние показатели уверенности

у гребцов 1 группы составили $9,4 \pm 0,3$ балла, во 2 группе – $7,2 \pm 0,4$ балла. Показатели эмоционального возбуждения в обеих группах были приблизительно одинаковыми и составили $5,3 \pm 0,1$ балла и $5,4 \pm 0,1$ балла соответственно.

Данные 2 этапа исследований за 1 неделю до соревнований свидетельствуют о снижении показателей по всем категориям САН и уверенности, а также нарастании напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения. Так, показатели самочувствия снижаются у байдарочников в 1 группе на 9,2%, во 2 группе – на 14,7%. Показатели активности снижаются у лиц в 1 группе на 9,1%, а во 2 группе – на 13,9%. Отметим, что изменения самочувствия и активности носили достоверный характер только у спортсменов со средней НПУ. Показатели настроения у гребцов с высокой НПУ снижаются на 10,9%, во 2 группе – на 14,5%. Показатели напряжения и тревожности сильнее выражены у гребцов в 1 группе (увеличились на 82% и 63,4% соответственно), тогда как во 2 группе изменения составили лишь 39% и 33,9% соответственно. Несмотря на то, что напряжение и тревожность оказались выше у гребцов 1 группы, однако степень эмоционального возбуждения наиболее высокой была во 2 группе (увеличилась на 55,5%). Показатели эмоционального возбуждения выросли в 1 группе на 37,7%. Показатели уверенности, напротив, сильнее снизились у гребцов во 2 группе (на 37,5%) по сравнению с байдарочниками 1 группы (на 11,7%).

Проведенное распределение по уровням предстартовых психических состояний за 1 месяц до соревнований показало наличие выше среднего (по 55%) и средних (по 45%) показателей самочувствия и активности у гребцов с высокой НПУ, а также высоких (45%) и выше среднего (55%) значений настроения. Во 2 группе зафиксированы также выше среднего (по 36%) и средние (по 64%) значения самочувствия и активности, а также высокие (18%), средние (64%) и низкие (18%) показатели настроения. В 1 группе выявлены обследуемые со средним (33%), ниже среднего (45%) и низким

(22%) уровнем напряжения, а во 2 группе – со средним (82%) и ниже среднего (18%) его уровнем.

На основании индивидуальных показателей тревожности обследуемые 1 группы были распределены на 2 подгруппы со средним (33%) и ниже среднего (67%), тогда как все спортсмены (100%) 2 группы характеризовались средним ее уровнем.

55% спортсменов 1 группы имели высокий уровень уверенности в предстоящих соревнованиях и 45% – выше среднего. 45% спортсменов 2 группы характеризовались выше среднего уровнем уверенности в предстоящих соревнованиях и 55% – средним уровнем.

По данным исследований на 1 этапе у обследуемых гребцов обеих групп зафиксирован средний уровень эмоционального возбуждения.

На 2 этапе за 1 неделю до соревнований у 36% гребцов 1 группы зарегистрирован выше среднего уровень самочувствия и активности, а у 64% лиц – средний их уровень. По 18% гребцов данной группы имели высокий и средний уровень настроения, а 64% байдарочников – выше среднего его уровень. Во 2 группе у всех гребцов самочувствие и активность находилось на среднем уровне, а настроение на среднем (64%) и выше среднего (36%) уровне.

На основании индивидуальных значений уровня напряжения все обследуемые были распределены на 2 группы со средним и выше среднего уровнем. Однако в 1 группе преобладали субъекты (67%) со средним уровнем напряжения, а во второй группе (73%) – с выше среднего его уровнем. Уровень тревожности у всех (100%) гребцов 1 группы за 1 неделю до соревнований находился на среднем уровне, а во 2 группе – на среднем (27%) и выше среднего (73%) уровне. У 22% гребцов 1 группы отмечен высокий уровень уверенности в предстоящих соревнованиях, у 45% – выше среднего и у 33% – средний уровень. Во 2 группе у 45% гребцов выявлен средний уровень, а у 55% – ниже среднего.

По уровню эмоционального возбуждения гребцы 1 группы распределены на 2 подгруппы: со средним и выше среднего уровнем, а гребцы 2 группы – на 3 подгруппы: с высоким (18%), выше среднего (64%) и средним (18%) уровнем.

Сравнительный анализ показателей самооценки предстартовых состояний за 1 месяц до соревнований показал, что у гребцов обеих групп недостаточно сформированы физический, эмоциональный и когнитивный компоненты, особенно у спортсменов 2 группы со средней НПУ. Так, физический (телесно-поведенческий) компонент, характеризующий мышечные ощущения, а также двигательную активность у гребцов 1 группы оказался равным $16,3 \pm 1,2$ балла, во 2 группе – $13,8 \pm 1,0$ балла. Эмоциональный (энергетический компонент), характеризующий эмоциональное отношение к соревнованию в 1 группе у гребцов составил $19,6 \pm 1,1$ балла, а во 2 группе – $16,0 \pm 0,8$ балла. Когнитивный (мыслительный) компонент, характеризующий направленность мышления, у спортсменов в 1 группе составил $21,0 \pm 1,3$ балла, а во 2 группе – $17,1 \pm 0,6$ балла.

За 1 неделю до соревнований у байдарочников в обеих группах отмечено повышение средних показателей самооценки предстартовых состояний по всем компонентам. Физический (телесно-поведенческий) компонент у гребцов 1 группы увеличился на 20,8 % (до $19,7 \pm 1,3$ балла), во 2 группе – на 14,4% (до $15,8 \pm 0,8$ балла). Эмоциональный компонент у гребцов увеличился на 17,3% и составил $23,0 \pm 0,8$ балла, а во 2 группе – на 13,1% и составил $18,1 \pm 0,9$ балла. Когнитивный компонент у спортсменов в 1 группе повысился на 14,8% и составил $24,1 \pm 1,2$ балла, а во 2 группе – на 12,8% и $19,3 \pm 0,9$ балла.

Самооценка психологической подготовленности гребцов-байдарочников в соревновательный период. Исследования 3 этапа в день соревнований показали, что средние показатели самооценки психологической подготовленности спортсменов имеют тенденцию к увеличению в обеих группах.

Так, устойчивость к стрессорам у гребцов 1 группы увеличивается на 11,9% по сравнению с 1 этапом и на 23,6% по сравнению со 2 этапом ($13,1 \pm 0,7$ балла). Отмечено повышение способности к самоконтролю и саморегуляции по сравнению с 1 этапом на 20,2% и 2 этапом на 28,4% ($13,1 \pm 0,8$ балла). Показатели волевой активности увеличились на 12,5% по сравнению с предыдущими этапами и составили $12,6 \pm 0,8$ балла. Во 2 группе у гребцов устойчивость к стрессорам увеличилась по сравнению с 1 этапом на 8,9% и со 2 этапом на 46,6% ($8,5 \pm 0,5$ балла). Показатели способности к самоконтролю и саморегуляции по сравнению с 1 этапом увеличились на 3,9% и 2 этапом на 31,7% ($7,9 \pm 0,6$ балла). Зафиксировано повышение показателей волевой активности на 8,8% по сравнению с 1 этапом и на 13,3% по сравнению со 2 этапом ($11,1 \pm 0,9$ балла).

На 3 этапе исследований также было проведено распределение гребцов по уровням самооценки психологической подготовленности к соревнованиям. В день соревнований при оценке индивидуальных значений устойчивости к стрессорам спортсмены были распределены на 2 группы: с высокими и средними показателями.

Однако большинство гребцов (67%) 1 группы характеризовались высокими показателями устойчивости к стрессорам, тогда как во 2 группе все (100%) спортсмены имели средние значения устойчивости к стрессорам.

На основании индивидуальных значений способности к самоконтролю и саморегуляции выявлены гребцы-байдарочники с высокими, средними и низкими показателями. Отметим, что в группе с высокой НПУ у 67% лиц зафиксирован высокий уровень способности к самоконтролю, а у 33% – средний. Во 2 группе у большинства (82%) гребцов выявлен средний уровень и 18% – низкий. Уровень волевой активности у гребцов в обеих группах на протяжении всех этапов исследования оставался без изменений: в 1 группе преобладали субъекты с высокими (55%) значениями волевой активности, тогда как во 2 группе – со средними (55%) показателями.

Предстартовые психические состояния гребцов-байдарочников в соревновательный период. По данным 3 этапа исследований в день соревнований зафиксировано увеличение показателей по всем категориям САН. Так, показатели самочувствия в 1 группе увеличились на 18,4% по сравнению с 1 этапом и на 30,4% по сравнению со 2 этапом и оказались равными $9,0 \pm 0,3$ балла. Во 2 группе отмечено увеличение самочувствия на 13,2% и 32,7% соответственно и составило $7,7 \pm 0,4$ балла. Средние показатели активности в 1 группе увеличились на 27,3% по сравнению с 1 этапом и на 40% – со 2 этапом ($7,7 \pm 0,3$ балла), во 2 группе – прирост составил 8,3% и 25,8% ($7,2 \pm 0,3$ балла). Прирост показателей настроения у гребцов 1 группы составил 8,7% (по сравнению с 1 этапом) и 21,9% (по сравнению со 2 этапом) и оказались равными $9,2 \pm 0,3$ балла, во 2 группе – 10,8% и 29,6% соответственно ($8,3 \pm 0,4$ балла). Отметим, что показатели по всем категориям САН у гребцов 1 группы были приблизительно одинаковыми, тогда как во 2 группе у спортсменов показатели настроения были выше по сравнению с показателями самочувствия и активности.

Показатели напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения у спортсменов в обеих группах были выше по сравнению с 1 этапом исследования (за 1 месяц до соревнований), но значительно ниже, чем на 2 этапе (за 1 неделю до соревнований). Показатели уверенности у гребцов в обеих группах были выше, чем на 2 предыдущих этапах. Зафиксированные показатели напряжения у гребцов в 1 группе составили $5,3 \pm 0,1$ балла, что на 35,9% больше показателей 1 этапа и на 25,3% меньше показателей 2 этапа. Во 2 группе показатели напряжения составили $6,5 \pm 0,3$ балла, что 27,5% больше значений 1 этапа и 8,5% меньше показателей 2 этапа. Показатели тревожность у спортсменов в 1 группе оказались равными $5,3 \pm 0,1$ балла, а во 2 группе – $7,0 \pm 0,4$ балла (что больше показателей 1 этапа на 29,3% в 1 группе и на 32,1% во 2 группе, а также меньше показателей 2 этапа на 20,9% и 1,4% соответственно). Показатели уверенности у гребцов в 1 группе в день соревнований были выше на 7,4% ($10,1 \pm 0,3$ балла), чем за 1 месяц до

соревнований и на 21,7% по сравнению с показателями за 1 неделю до соревнований. Во второй группе показатели уверенности составили $7,6 \pm 0,4$ балла, что на 5,5% выше показателей 1 этапа и на 68,9% выше показателей 2 этапа. Эмоциональное возбуждение у спортсменов в 1 группе было выше показателей 1 этапа на 5,7% и меньше показателей 2 этапа на 23,3% ($5,6 \pm 0,1$ балла). Во 2 группе показатели эмоционального возбуждения, составившие $6,9 \pm 0,4$ балла, оказались выше показателей 1 этапа на 27,7% и меньше показателей 2 этапа на 17,9%. Распределение гребцов по уровням предстартовых психических состояний в день соревнований имело существенные отличия по сравнению с предсоревновательным периодом.

Так, у гребцов 1 группы в день соревнований зафиксированы высокие и выше среднего оценки по всем категориям САН. Однако у большинства спортсменов (78%) преобладали выше среднего уровень самочувствие и высокие показатели активности (55%) и настроения (67%). Во 2 группе у большинства обследованных (64%) превалировали выше среднего показатели самочувствия, активности и настроения. Отметим, что у 36% спортсменов зафиксированы средние показатели самочувствия и активности и высокие показатели настроения. У всех гребцов 1 группы в день соревнований зафиксирован средний уровень напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения. У 78% гребцов установлен высокий уровень уверенности, а у 22% – средний. У спортсменов во 2 группе выявлены выше среднего и средние показатели напряжения, тревожности, уверенности и эмоционального возбуждения. Отметим, что в день соревнований у большинства (55%) спортсменов установлен средний уровень напряжения и выше среднего показатели тревожности (55%), уверенности (64%) и эмоционального возбуждения (55%).

Сравнительный анализ показателей самооценки предстартовых состояний в день соревнований выявил существенную разницу по сравнению с первоначальным этапом исследования и незначительную разницу по сравнению с данными 2 этапа за 1 неделю до соревнований.

Так, у гребцов 1 группы все компоненты предстартовых состояний (физический, эмоциональный и когнитивный) находятся на высоком уровне, а у спортсменов 2 группы – на среднем. Так, физический (телесно-поведенческий) компонент у гребцов 1 группы оказался равным $26,7 \pm 1,1$ балла, во 2 группе – $20,5 \pm 0,9$ балла. Эмоциональный (энергетический компонент), характеризующий эмоциональное отношение к соревнованию в 1 группе у гребцов составил $27,9 \pm 0,6$ балла, а во 2 группе – $23,6 \pm 0,8$ балла. Когнитивный (мыслительный) компонент, характеризующий направленность мышления, у спортсменов в 1 группе составил $28,7 \pm 0,4$ балла, а во 2 группе – $24,2 \pm 0,7$ балла.

Проследив динамику показателей предстартовых состояний спортсменов обеих групп, отметим, что:

1. Физический (телесно-поведенческий) компонент у гребцов 1 группы увеличился на 63,8 % по сравнению с 1 этапом и на 35,5% по сравнению со 2 этапом. Во 2 группе прирост компонента составил 48,5% и 29,7% соответственно.

2. Эмоциональный компонент у гребцов увеличился на 42,3% по сравнению с 1 этапом и на 21,3% по сравнению со 2 этапом, а во 2 группе – на 47,5% и 30,4% соответственно.

3. Когнитивный компонент у спортсменов в 1 группе повысился на 36,7% по сравнению с 1 этапом и на 19,1% по сравнению со 2 этапом, а во 2 группе – на 41,5% и 25,4% соответственно.

Таким образом, в соревновательный период у гребцов отмечено повышение всех показателей предстартовых психических состояний. Однако положительная динамика показателей самочувствия, активности, настроения и уверенности особенно ярко выражена в группе с высокой нервно-психической устойчивостью. Это может быть связано с мобилизацией спортсменов перед ответственным выступлением, проявлением самообладания и мотивацией достижения. Повышение состояния уверенности может указывать на наличие у гребцов опыта саморегуляции

эмоциональных состояний. Установленное нарастание напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения, напротив, наиболее ярко выражено в группе со средней нервно-психической устойчивостью. Это можно объяснить тем, что соревновательный стресс имеет место у всех соревнующихся спортсменов. Состояние стресса, возникающее в ходе соревнований, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность спортсменов. Психологическая подготовка является одним из основных компонентов готовности к соревнованию. Она предполагает уверенность в себе, в своих товарищах по команде, в желании испытать и преодолеть себя, добиться победы над противником любой ценой.

Заключение. Анализ соревновательной деятельности гребцов на байдарках и каноэ показывает, что наличие у них высокой специальной подготовленности наряду с недостаточной готовностью к максимальным волевым усилиям в условиях жесткого противоборства приводит к поражениям. Но и высокая готовность к волевым усилиям не гарантирует успешного выступления в соревнованиях, особенно высокого ранга. Практика показывает, что многие спортсмены могут заставить работать себя с предельными усилиями, могут максимально выложиться, настроиться на борьбу в максимальных режимах. И все же этого оказывается недостаточно, если гребец не владеет психической саморегуляцией и не может удержать свое состояние и двигательные действия в оптимальных параметрах.