

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

«Регуляция психических состояний  
девушек – спринтеров 18-20 лет перед соревнованиями

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 2 курса

Направление 44.04.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Туркевич Алины Вячеславовны

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

Саратов  
2021 г.

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Бег на короткие дистанции – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в беге на короткие дистанции необходимо обладать не только хорошей физической подготовленностью, но и комплексом психологических качеств и способностей. Центральное место в психологии соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение.

Проведение соревнований, где от спортсмена требуется полная отдача, работа на пределе своих возможностей, создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние. Соревнования оказывают влияние и на развитие непосредственно личности спортсмена, стимулируют и мотивируют его на новые достижения и становятся разновидностью учебно-воспитательной работы. Среди слагаемых успеха и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена перед и во время соревнования. Современный уровень науки о спорте позволяет признать зависимость результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена от психического состояния, предшествующего или сопровождающего ее. Необходимостью и важностью проблемы диагностики психического состояния спортсменов в предсоревновательный и коррекции неблагоприятных психических состояний и обуславливается актуальность выбранной темы данной курсовой работы.

**Объект исследования:** тренировочный и соревновательный процесс легкоатлетов – спринтеров 18 – 20 лет.

**Предмет исследования:** особенности психических состояний легкоатлетов – спринтеров 18 – 20 лет.

**Цель исследования:** изучить и экспериментально проверить эффективность средств регуляции предстартовых состояний легкоатлетов – спринтеров 18 – 20 лет.

**Гипотеза исследования** предполагает, что предложенные средства регуляции психических состояний средства подготовки к соревнованиям легкоатлетов – спринтеров 18 – 20 лет позволит повысить уровень их психологической устойчивости.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников на тему психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

2. Выполнить диагностику психических состояний легкоатлетов – спринтеров перед соревнованиями; определить средства психической регуляции в период подготовки к соревнованиям.

3. Провести эксперимент по использованию средств психологической подготовки и коррекции предстартовых состояний в тренировочном процессе легкоатлетов – спринтеров 18 – 20 лет.

4. Провести анализ динамики показателей психического состояния спортсменок после внедрения средств психологической подготовки и коррекции предстартовых состояний в тренировочном процессе и обосновать эффективность ее применения.

**Методы исследования:** анализ научно-методических литературных источников, анкетирование, эксперимент, статистическая обработка результатов.

Исследование проводилось с ноября 2020 года по февраль 2021 года на базе МКУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» г. Саратова. В исследовании приняли участие 10 спортсменок – девушек возраста 18-20 лет, занимающихся легкой атлетикой и специализирующихся в спринте.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы из 25 источников.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Для исследования эффективности использования средств регуляции психических состояний у девушек – спринтеров 18 – 20 лет была организована экспериментальная работа на базе МКУ «...» г. Саратова.

В исследовании приняли участие 10 спортсменок – девушек возраста 18-20 лет, занимающихся легкой атлетикой и специализирующихся в спринте, квалификация 1 разряд (7 человек), и кандидат в мастера спорта (3 человека).

Исследование проводилось в три этапа.

На первом (констатирующем) этапе были получены исходные данные о психическом состоянии спортсменок перед соревнованиями, а также результаты пробегания дистанции 200 м в соревновательных условиях в манеже.

На втором, формирующем этапе, проходили мероприятия по включению комплекса психологической подготовки, направленного на регуляцию психических состояний спортсменок перед стартом.

На третьем, контрольном, этапе были проведены повторные измерения уровня психического состояния девушек – спринтеров, и результатов соревнований на дистанции 200 м (в манеже).

Для экспресс-оценки эмоционального состояния девушек – спринтеров использовался тест «Градусник» Ю.Я. Киселева, который позволяет эффективно оценить предстартовое состояние спортсмена.

Для определения уровня тревожности использовалась методика Спилбергера - Ханина.

Тестирование проводилось в период непосредственно перед соревнованиями; анализировались итоги в беге на 200 м в соревновательных условиях.

В период эксперимента изучалась эффективность аутогенной тренировки и перераспределения тренировочной нагрузки перед

соревнованиями как средств регуляции психического состояния легкоатлетов 18 - 20 лет (квалификация спортсменок - 1 разряда и КМС).

Главной задачей констатирующего этапа эксперимента по использованию аутогенной тренировки и перераспределения тренировочной нагрузки для регуляции предстартовых состояний девушек – спринтеров явилось установление исходного уровня психологического состояния и результатов соревновательной деятельности

Диагностика психических состояний спортсменок определялась с помощью тестов «Градусник» и методики Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

На основании методики Спилбергера - Ханина выявлены спортсменки с высокой, умеренной и низкой личностной и реактивной тревожностью

По данным исследования на 1 этапе (ноябрь) у большинства юных спортсменок (6 из 10) зафиксирован низкий уровень реактивной (ситуативной) тревожности (22 балла), по 2 обследуемым характеризовались умеренным (36 баллов) и высоким (50 баллов) уровнем тревожности.

Под ситуативной (реактивной) тревожностью понимается эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Следовательно, состояние испытуемых на момент обследования можно охарактеризовать как ненапряженное и спокойное. Ситуация обследования не вызывала у них тревоги.

Результаты личностной тревожности показали, что по 2 спортсменки имели высокий (56 баллов) и низкий (28 баллов) уровень, тогда как большинство спортсменок (6 из 10) демонстрировали умеренную личную тревожность (40 баллов).

Под личностной тревожностью понимается достаточно устойчивая индивидуальная характеристика, свойство личности.

Обследуемые с умеренной личностной тревожностью имеют склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с

эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Таким образом, из полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне тревожности у девушек – спринтеров.

Для определения уровня психоэмоционального состояния спортсменок нами было проведено тестирование по методике Ю.Я. Киселёва «Градусник» для экспресс-оценки эмоционального состояния спортсмена.

Испытуемым контрольной и экспериментальной групп предлагалось по шкале от 1 до 10 (где 1 - это наихудшая оценка, а 10 наивысшая) оценить уровень состояния, которое он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели:

- 1) самочувствие;
- 2) настроение;
- 3) желание тренироваться;
- 4) удовлетворенность тренировочным процессом;
- 5) отношения с друзьями;
- 6) отношение с тренером;
- 7) спортивные перспективы (на данное соревнование);
- 8) готовность к соревнованиям.

Показатели по тесту «Градусник» у всех участниц эксперимента выше среднего, но самый низкий балл по показателю «удовлетворенность тренировочным процессом» и «готовность к соревнованиям», что подтверждает необходимость проведения психологической подготовки с целью коррекции психического состояния девушек перед соревнованиями.

Формирующий этап эксперимента включал в себя использование аутогенной тренировки и распределение тренировочной нагрузки в дни, предшествующие соревнованиям, для коррекции психологического состояния спортсменок.

За основу в применяемой аутогенной тренировке была взята классическая методика И.Г. Шульца. Эта методика состоит из шести основных упражнений.

В комплексе активной саморегуляции спортсмена можно выделить три периода (этапа):

первый - период мышечного расслабления и эмоционального отдыха;

второй (переходный) - выход из периода двигательного-эмоционального расслабления;

третий - период активизации, подготавливающий спортсмена к предстоящей работе.

Все вышеуказанные упражнения проводятся с помощью специально подобранных словесных формул целенаправленного самовнушения.

Регулирование психического состояния спортсменов перед стартами осуществляется не только средствами психического воздействия, но и распределением тренировочной нагрузки в дни, предшествующие соревнованиям.

Спортсменкам с высоким уровнем тревожности, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последние 8 – 10 дней перед соревнованиями исключили занятия с предельными по величине нагрузками и контрольные тесты. Выполнялись тренировочные задания с небольшой суммарной нагрузкой; в разминку были включены упражнения в медленном темпе, ритмичные.

В тренировках спортсменок с низким уровнем тревожности, пониженным эмоциональным возбуждением использовались интенсивные упражнения скоростно-силовой направленности. Программа их тренировочных занятий более эмоционально насыщена; в разминку включаются кратковременные упражнения, выполняемые с максимальной и субмаксимальной интенсивностью.

Для определения эффективности средств психологической подготовки в регуляции предстартовых состояний девушек – спринтеров были проанализированы изменения исходных показателей в тестах экспресс-оценки эмоционального состояния девушек – спринтеров «Градусник» Ю.Я. Киселева, и уровня тревожности по методике Спилбергера - Ханина.

Тестирование проводилось в период непосредственно перед соревнованиями; анализировались итоги в беге на дистанцию 200 м в соревновательных условиях.

В результате определения уровня тревожности спортсменок по методике Спилбергера – Ханина заключительном этапе выявлены спортсменки с умеренной и низкой реактивной тревожностью в соотношении 5:5. Уровень личностной тревожности у 4 спортсменок умеренный, у 6 – низкий.

По результатам повторного тестирования можно сделать вывод, что у легкоатлеток, специализирующихся в спринте, на момент проведения теста показатели тревожности находились на низком и умеренном уровне, что позволяет нам говорить об улучшении психологического состояния спортсменок.

Подробно рассматривая результаты тестирования по методике Ю.Я. Киселева «Градусник» до и после эксперимента можно проследить положительную динамику психоэмоционального состояния девушек. По оценке готовности к соревнованиям видно, что группа показала положительную динамику в 2,4 балла. Стоит констатировать улучшение мотивации, желание тренироваться и общий психологический фон испытуемых, который судя по тестированию стал выше, чем был до проведения эксперимента.



До и после эксперимента испытуемые участвовали в соревнованиях, результаты пробегания дистанции 200 м фиксировались в нашем эксперименте и были подвергнуты анализу по его окончании. Фиксация результатов происходила 5 – 6 декабря 2020 года и 13 – 14 февраля 2021 года.

Контрольные тесты показали, что результаты обеих групп находятся примерно на одном уровне. В беге на 200 м в среднем зафиксирован результат на 0,12 секунды выше, чем в начале эксперимента.

Результаты прохождения контрольных тестов до и после эксперимента позволяют констатировать, что в группе произошли положительные изменения.

В ходе эксперимента был проведен сравнительный анализ психоэмоционального состояния испытуемых до эксперимента и после. Замечены улучшения предстартового состояния, все испытуемые были уверены в своих силах, выходили на старт в состоянии боевой готовности и показывали лучший, чем в тренировках, итоговый результат.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изучив элементы психологической подготовки, можно понять, что именно в сфере психологии заключен огромный резерв совершенствования спортивного мастерства. Тогда психологическая подготовка оказывается одним из ведущих звеньев общей подготовки спортсменов, победителем же соревнований становится лишь тот, кто лучше других адаптирует свою психику к борьбе с сильными соперниками.

В настоящее время в спорте всё более возрастает роль психологических факторов, часто определяющих результат выступления спортсмена на соревнованиях. При этом, чем выше уровень соревнований, тем выше роль психической готовности спортсмена, так как уровень технико-тактического мастерства и физического состояния у высококвалифицированных спортсменов практически одинаков.

В процессе нашего исследования была выполнена диагностика психических состояний девушек – спринтеров 18 - 20 лет с помощью тестов:

- для экспресс–оценки эмоционального состояния девушек – спринтеров использовался тест «Градусник» Ю.Я. Киселева, который позволяет эффективно оценить предстартовое состояние спортсмена;

- для определения уровня тревожности использовалась методика Спилбергера - Ханина.

- бег 200 м в соревновательных условиях.

В период эксперимента нами изучалась эффективность аутогенной тренировки и перераспределения тренировочной нагрузки перед соревнованиями как средств регуляции психического состояния легкоатлетов 18 - 20 лет (квалификация спортсменок - 1 разряда и КМС).

По итогам педагогического эксперимента выявлена эффективность влияния предложенных средств регуляции и саморегуляции; доказано, что при выполнении предложенных упражнений в комплексе с распределением тренировочной нагрузки в дни, предшествующие соревнованиям, улучшается психологическая подготовка, что крайне важно в спринтерском беге.