

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Андреевой Полины Владимировны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Введение. Соревнования для спортсменов является для них определенного рода стрессом, особенно отборочные или высокого ранга. По данным многочисленных исследований, умеренный стресс положительно влияет на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, а чрезмерный – приводит к отрицательным последствиям.

Легкая атлетика относится к числу древнейших видов спорта и в настоящее время она является одним из самых популярных в мире видов спорта. В соревновательном периоде спортсменов-легкоатлетов важное место занимает этап предсоревновательной подготовки, который должен подвести их к достижению лучшего результата на главных соревнованиях сезона. При этом особое значение приобретает состояние психической готовности спортсмена к соревновательному старту и его психоэмоциональное состояние.

Комплекс психических качеств спортсменов-легкоатлетов, обеспечивающий способность к регулированию психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, имеет особенно важное значение при подготовке к соревнованиям. Эти качества помогают спортсмену быстро переходить от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие и средние дистанции.

Предмет исследования – показатели стрессоустойчивости, самооценки предстартовых эмоциональных и физиологических состояний у спортсменов-легкоатлетов в соревновательный период.

Цель исследования – изучение предстартовых состояний спортсменов-легкоатлетов как показателя готовности к условиям соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования – предполагалось, что успешность соревновательной деятельности спортсменов-легкоатлетов определяется уровнем их стрессоустойчивости, состоянием психологической подготовленности, особенностями предстартовых состояний и качеством

саморегуляции действий спортсмена в зависимости от целей и условий деятельности. При этом способность спортсмена адекватно оценивать свое состояние психической готовности позволит ему в реализации имеющегося у него потенциала.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования психологической подготовки спортсменов-легкоатлетов к соревнованиям.
2. Оценить уровень стрессоустойчивости спортсменов-легкоатлетов сборной команды университета.
3. Провести оценку психологической подготовленности и предстартовых психических состояний легкоатлетов с разным уровнем стрессоустойчивости.
4. Определить физиологические показатели подготовленности спортсменов-легкоатлетов к условиям соревнований.
5. Исследовать динамику указанных параметров в различные соревновательные периоды.
6. Провести анализ взаимосвязи показателей предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-легкоатлетов с результатами их соревновательной деятельности.
7. Составить практические рекомендации по регуляции психоэмоционального состояния спортсменов-легкоатлетов.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

Исследования проводились с сентября 2020 по апрель 2022 года, в котором приняли участие 25 спортсменов легкоатлетов сборной команды Саратовского государственного университета, из них 15 юношей и 10 девушек. Тренировочные занятия у спортсменов проходили на базе

Муниципального казенного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» г. Саратова.

Стаж занятий у обследуемых колеблется в диапазоне от 4 до 12 лет. Тренировочные занятия спортсменов-легкоатлетов проходили на стадионе Муниципального казенного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» г. Саратова 6-10 раз в неделю общей продолжительностью 1,5-2 часа.

Распределение спортсменов на группы осуществлялось в соответствии с уровнем их стрессоустойчивости, определяемого по тестовой методике «Прогноз». Диагностика предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-легкоатлетов осуществлялась с использованием тестовых методик Гордона-Ямпольского «Самооценка психологической подготовленности к соревнованиям», А.Н. Николаева «Предстартовые психические состояния», В.Ф. Сопова «Шкала мотивационного состояния» В.Ф. Сопова и Ч.Д. Спилбергера «Шкала самооценки реактивной тревоги» (Приложение А).

Для более полной оценки предстартовых эмоциональных состояний легкоатлетов проводили анализ физиологических параметров сердечно-сосудистой системы по показателям частоты сердечных сокращений, (ЧСС, уд/мин), вегетативного индекса Кердо (ВИК, %) и адаптационного потенциала Р.М. Баевского (АП, балл).

Исследования в ходе педагогического эксперимента проводились троекратно: один раз на предсоревновательном и дважды на соревновательных этапах.

На предсоревновательном этапе (за 1 месяц до соревнований) определяли фоновые показатели стрессоустойчивости и психоэмоционального состояния спортсменов-легкоатлетов. На 1-ом предсоревновательном этапе проводили их диагностику для сравнительной оценки проявлений предстартовых состояний по сравнению с периодом тренировок, на 2-ом соревновательном этапе изучали их динамику в

результате внедрения в тренировочный процесс специальной программы коррекции и регуляции психоэмоциональных состояний и стрессоустойчивости.

За время проведения эксперимента спортсмены-легкоатлеты приняли участие в следующих соревнованиях:

1. VII Всероссийская летняя Универсиада 2020 года по легкой атлетике (г. Екатеринбург, октябрь 2020 года).
2. Всероссийский фестиваль студенческого спорта (г. Ижевск, октябрь 2021 года).
3. Чемпионат и Первенство ПФО по легкой атлетике (г. Чебоксары, июнь 2021 года).
4. Чемпионат и Первенство Саратовской области по легкой атлетике (г. Саратов, декабрь 2021 года).
5. Чемпионат Саратовской области по легкой атлетике (г. Саратов, январь 2022 года).

У каждого из 25 спортсменов был проведен анализ особенностей проявления предстартовых состояний в 2-х соревновательных ситуациях.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы психологической подготовки спортсменов-легкоатлетов к соревнованиям» и «Проявление предстартовых состояний спортсменов-легкоатлетов с разным уровнем стрессоустойчивости в соревновательный период», заключения и списка литературы, включающего 56 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 65 страницах, содержит 9 таблиц и 14 рисунков.

Теоретический анализ проблемы психологической подготовки спортсменов-легкоатлетов к соревнованиям. Соревнования для спортсмена являются средством проявления его сил и возможностей, воспитания его воли и характера. Благодаря соревнованиям спортсмен может в более полном объеме реализовать свои возможности, проанализировать уровень подготовки, достичь поставленных целей. В процессе участия в соревнованиях совершенствуется техника и тактика спортсмена, развиваются его физические качества, вырабатываются инициативность, самостоятельность, умение ориентироваться в сложной обстановке и накапливается спортивный опыт. Участие в соревнованиях воспитывает также организованность и дисциплинированность, чувство ответственности и гордости за свою команду, за свой спортивный коллектив.

Успешность или не успешность выступления спортсменов или команды является главной особенностью результативности соревновательной деятельности. Победа на соревнованиях – конечная цель соревновательной деятельности. Ее достижение складывается из последовательного решения спортсменами ряда частных задач, возникающих перед ними в процессе достижения главной цели.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям имеет существенное значение в спортивном совершенствовании в системе многолетней спортивной подготовки. Основная цель психологической подготовки легкоатлета – достижение высокого уровня физической и психической работоспособности в условиях повышенной сложности соревнований и тренировки, развитие толерантности, формирование у спортсменов свойств и черт личности, направленных на достижение успеха в соревновательном и тренировочном периоде с минимальными психоэмоциональными нагрузками. Различать общую и специальную психологическую подготовку спортсменов, которые в процессе деятельности испытывают взаимное влияние: успехи (или неудачи) специальной подготовки и приводят к коррекции общей психологической

подготовки и наоборот. Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию. Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых конкретных условиях спортивной деятельности. Она включает: подготовку к конкретному соревнованию, к конкретному сопернику, к этапу тренировки, ситуативное управление состоянием.

Каждое соревнование обладает определенной спецификой, выражающейся в месте и времени проведения, в климатических условиях, в составе участников, в традициях межличностных отношений участников. Задачей тренера и спортсмена в любом случае является получение объективной информации об особенностях соревнования, оценка этих специфических факторов с позиции их полезности для подготовки спортсмена на данном этапе. Психологическую подготовку необходимо планировать в процессе всей тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Спортивная деятельность сопровождается ответной реакцией психических и физиологических функций организма спортсмена, которая отражает, во-первых, процесс его адаптации к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, во-вторых, характеризует процессы восстановления после этих воздействий.

Предстартовые состояния возникают у спортсменов в связи с предстоящим выступлением на соревнованиях, предшествуют реальной соревновательной деятельности и являются своеобразной формой отражения субъектом сложной, значимой для него ситуации.

Предстартовое состояние – это сложная реакция на действие многочисленных раздражителей, являющихся сигналами о предстоящей деятельности. В этом смысле любое предстартовое состояние можно охарактеризовать как психогенное (реактивное) и ситуативно обусловленное предстоящей деятельностью.

Предстартовое эмоциональное состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого, другими словами, от суммы данных компонентов. Спортсмен и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия.

Проявление предстартовых состояний спортсменов-легкоатлетов с разным уровнем стрессоустойчивости в соревновательный период. При оценке стрессоустойчивости легкоатлетов сборной команды университета выявлены спортсмены с высоким (23%), средним (46%) и низким (30%) ее уровнем.

Проведенная оценка психологической подготовленности и предстартовых психических состояний легкоатлетов с разным уровнем стрессоустойчивости показала, что:

- на предсоревновательном этапе у легкоатлетов с высокой и средней стрессоустойчивостью показатели устойчивости к стрессорам, способность к саморегуляции и волевая активность не имели статистически значимой разницы и соответствовали оптимальному уровню;
- у спортсменов 1 группы все указанные параметры были несколько выше, чем у лиц 2 группы, а у легкоатлетов 3 группы, напротив, все показатели были достоверно ниже по сравнению с остальными участниками

педагогического исследования, указывая на низкий уровень их психологической готовности;

- для спортсменов 1 группы характерно наличие ниже среднего уровня напряжения, средних значений тревожности и эмоционального возбуждения, а также выше среднего уровня уверенности в себе; у спортсменов 2 группы напряжение, тревожность и эмоциональное возбуждение были средними, а уверенность выше среднего;

- балльные оценки тревожности и эмоционального возбуждения у лиц 1 группы были несколько ниже по сравнению с показателями 2 группы, а уверенность в себе и своих силах, напротив ниже;

- у представителей 3 группы напряжение, тревожность и эмоциональное возбуждение были наиболее высокими по сравнению с остальными спортсменами, причем напряжение и тревожность соответствовали верхней границе среднего уровня, а эмоциональное возбуждение – выше среднему;

- на предсоревновательном этапе у спортсменов 1 и 2 групп зафиксирован оптимальный уровень мотивационного состояния, в 3 группе он был заниженным; показатели реактивной тревоги не имели достоверной разницы в группах и соответствовали оптимальному уровню;

- анализ показателей самооценки психологической подготовленности и к соревнованиям легкоатлетов к соревнованиям и предстартовых психических состояний с учетом гендерных особенностей на предсоревновательном этапе не выявил достоверной разницы у юношей и девушек по всем указанным параметрам.

Определены физиологические показатели подготовленности спортсменов-легкоатлетов к условиям соревнований:

- средние значения частоты сердечных сокращений соответствовали физиологической норме у всех спортсменов, но у легкоатлетов 1 группы они указывали на более экономичную работу сердечно-сосудистой системы;

- положительное среднее значение ВИК указывает на превалирование симпатических влияний у лиц 3 группы, а отрицательное в 1 и 2 группах – на выраженность парасимпатических влияний;

- адаптационный потенциал свидетельствует о хороших функциональных возможностях у всех спортсменов.

Исследована динамика предстартовых психофизиологических параметров в различные соревновательные периоды:

- в период ответственных стартов на 1 соревновательном этапе у легкоатлетов во всех группах снижаются показатели самооценки психологической подготовленности, особенно у спортсменов с низкой стрессоустойчивостью; тем не менее, спортсмены с высокой стрессоустойчивостью сохраняют уверенность в своих силах, более устойчивы к стресс-факторам соревнований;

- оптимальной уровень мотивационного состояния к началу 1 соревновательных стартов зафиксирован у бегунов 1 и 2 групп, у спортсменов 3 группы показатели мотивационного состояния были заниженными;

- у спортсменов 1 группы менее существенные сдвиги ЧСС констатируют о сохранении доминирующего влияния парасимпатического тонуса вегетативной регуляции, во 2 и 3 группах зафиксирован симпатический тип регуляции из-за более существенного подъема ЧСС; значения адаптационного потенциала соответствовали критерию «удовлетворительная адаптация», в 3 группе – зарегистрировано напряжение механизмов регуляции;

- на 2 этапе у спортсменов 1 и 2 групп прирост показателей психологической готовности был приблизительно одинаковым по сравнению с 1 соревновательным периодом, у бегунов 3 группы динамика была менее выраженной.

Проведен анализ взаимосвязи показателей предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-легкоатлетов с результатами их соревновательной деятельности:

- во время 1 соревновательного этапа общее количество удачных выступлений составило 42%, во время 2 соревновательного этапа количество удачных выступлений увеличилось до 54%;

- успешным как первое, так и второе выступление было у 33% спортсменов 1 группы, у 45% – 2 группы и 12% – в 3 группе.

Заключение. Центральное место в структуре соревновательной деятельности бегунов на короткие и средние дистанции занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом. Психологическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса спортсменов-легкоатлетов. Соревнования для спортсмена являются средством проявления его сил и возможностей, воспитания его воли и характера. Знание индивидуальных особенностей спортсменов со стороны выносливости и подверженности психическому стрессу имеет немаловажное значение в деле индивидуализации процесса подготовки к стартам в ответственных соревнованиях.