

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Педагогический институт

Кафедра спортивных дисциплин

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
СИТУАЦИИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Мордовиной Ирины Алексеевны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

И.Ю. Водолагина

подпись, дата

Зав. кафедрой
к.пед.н., доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2025

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что одним из критериев эффективности соревновательной деятельности является уровень личностной и ситуативной тревожности спортсменов. При этом высокий накал эмоций в ходе спортивных состязаний только усугубляет тревожное состояние спортсменов. Однако состояние тревожности у них может возникать не только во время соревнований, но и в период подготовки к ним. Поэтому эмоциональная устойчивость спортсменов в экстремальных условиях тренировок и соревнований, а также умение управлять своими эмоциональными переживаниями является очень важным в спорте.

Неотъемлемой частью многопланового процесса предсоревновательной подготовки юных спортсменов в легкой атлетике является психологическая подготовка. При этом регуляция предстартовых состояний спортсменов требует разработки, организации и проведения тренером комплекса мероприятий психолого-педагогической направленности с целью снижения уровня психической напряженности.

Объект исследования – процесс психологической подготовки легкоатлетов подросткового возраста, занимающихся спринтерским бегом, к условиям соревновательной деятельности.

Предмет исследования – показатели различных видов тревожности, эмоционального возбуждения, самооценки восприятия предсоревновательной ситуации во взаимосвязи с результатами соревновательных выступлений.

В связи с этим, **целью исследования** явилось изучение особенностей восприятия предсоревновательной ситуации у легкоатлетов-спринтеров подросткового возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что повышению уровня эмоциональной устойчивости и снижению тревожности юных легкоатлетов-спринтеров будет способствовать внедрение в процесс психологической подготовки комплекса мероприятий психолого-педагогической направленности. При этом критериями оценки достижения планируемых результатов должны стать повышение уровня готовности к соревновательным

стартам, навыков самоконтроля и саморегуляции, формирование адекватной самооценки, что в свою очередь, будет определять успешность их соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки юных спортсменов-легкоатлетов к условиям соревновательных выступлений.

2. Оценить уровень личностной, реактивной и соревновательной тревожности, а также эмоционального возбуждения у юных легкоатлетов-спринтеров на этапе подготовки к соревнованиям и непосредственно в период соревновательных стартов.

3. Провести самооценку восприятия предсоревновательной ситуации у юных легкоатлетов-спринтеров в тренировочный и соревновательный периоды.

4. Сопоставить показатели психоэмоциональных состояний у юных легкоатлетов-спринтеров с результатами их соревновательных выступлений.

5. На основе литературных источников составить программу мероприятий с целью коррекции и регуляции психоэмоционального состояния юных легкоатлетов-спринтеров.

6. Исследовать динамику реактивной и соревновательной тревожности, эмоционального возбуждения и показателей восприятия предсоревновательной ситуации у юных легкоатлетов-спринтеров после внедрения программы психорегуляции.

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

Распределение обследуемых на группы осуществлялось с учетом уровня их личностной тревожности Спилбергера. Комплексная оценка

психологической готовности легкоатлетов-спринтеров осуществлялась по показателям реактивной и соревновательной тревожности; эмоционального возбуждения (на основании индивидуальных значений поведения, мимики и пантомимики, движения, статических поз, речи, вегетативным показателям, а также среднего суммарного индекса); самооценки предсоревновательной ситуации (на основании индивидуальных результатов уверенности в себе, восприятия и оценки возможностей соперников, желания участвовать в соревнованиях, зеркальной самооценки спортсмена, а также итогового индекса). Параметры психологической готовности легкоатлетов-спринтеров были сопоставлены с результатами их соревновательной деятельности в беге на 60 метров.

Результаты исследований были обработаны методом математической статистики с помощью критерия Стьюдента с расчетом среднего арифметического результата (M) по каждому показателю, ошибки средней (m) и показателя существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по специальной таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). Различия считали достоверными при $p < 0,05$.

Исследования проводились с января 2024 по октябрь 2024 года на базе Муниципального казенного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» г. Саратова. Контингент обследуемых составили 20 девочек 12-13 лет, занимающихся в группах спортивной специализации первого года обучения 4 раза в неделю по 2 часа.

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

На предсоревновательном этапе проводили фоновую оценку психоэмоционального состояния легкоатлетов-бегунов 12-13 лет.

На 1-ом соревновательном этапе осуществлялся сопоставительный анализ проявлений предстартовых состояний юных спортсменок относительно подготовительного этапа.

На 2-ом соревновательном этапе изучали динамику состояния психологической готовности спортсменов относительно 1-го соревновательного периода в результате внедрения в тренировочный процесс программы регуляции психоэмоциональных состояний.

Положения, выносимые на защиту:

1. Уровень личностной, реактивной и соревновательной тревожности является индикатором адаптивности в спортивной деятельности.
2. Для повышения степени уверенности юного спортсмена в успешном выступлении необходимо планировать соревновательные цели в соответствии с собственной подготовленностью и с подготовленностью предстоящих соперников.
3. Реализация программы психорегуляции психолого-педагогической направленности для спортсменов подросткового возраста способствует повышению эффективности процесса их индивидуально-личностного развития и успешности спортивной деятельности.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты исследования раскрывают специфические особенности готовности юных спортсменов к успешному выступлению в соревнованиях по легкой атлетике, расширяет представления о результативности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов подросткового возраста.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ по легкой атлетике. Достоверность и обоснованность результатов исследования подтверждается проведением экспериментального исследования с применением широкого спектра психологических методик по выявлению уровня личностной, реактивной и соревновательной тревожности, эмоционального возбуждения и самооценки восприятия предсоревновательной ситуации у юных легкоатлетов-спринтеров, количественным и качественным анализом данных со статистической их обработкой на всех этапах.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ состояния психологической готовности спортсменов подросткового возраста к условиям соревновательной деятельности» и «Динамика состояний психологической готовности легкоатлетов-спринтеров подросткового возраста к условиям соревновательной деятельности», заключения и списка литературы, включающего 55 источников. Текст магистерской работы изложен на 83 страницах, содержит 9 таблиц и 13 рисунков.

Теоретический анализ состояния психологической готовности спортсменов подросткового возраста к условиям соревновательной деятельности. Современный спорт, помимо высокой технической, тактической, физической подготовки, требует еще и качественной психологической подготовки, которая начинается уже на ранних этапах спортивной карьеры.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена. В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Несмотря на то, что психологическая подготовка входит в состав спортивной подготовки во многих видах спорта, лишь немногие тренеры занимаются ею специально.

Подростковый возраст характеризуется глубокими внутренними изменениями личности. Перестройка нервной системы оказывает влияние на эмоциональную сферу, меняется самовосприятие подростка, формируется новая система личностных ценностей, могут существенно измениться интересы. Главной целью у детей подросткового периода является достижение более высоких спортивных результатов. На этом этапе развития ребенка тренер-педагог должен уделять большее внимание психологическим особенностям личности.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает: психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Любая соревновательная деятельность сопровождается значительным напряжением. В его основе лежит преодоление объективного физиологического стрессора – физического напряжения. Различают 3 основных вида предстартовых состояний: «стартовая лихорадка», «боевая готовность», «стартовая апатия». Предстартовую лихорадку характеризует излишнее переживание и волнение, очень сильные скачки в эмоционально-волевой сфере. Предстартовая апатия полностью противоположно состоянию предстартовой лихорадки. Грань между этими состояниями может быть крайне мала, может случиться, что спортсмен при чрезмерном возбуждении вдруг чувствует вялость своего организма. Состояние боевой готовности называют идеальной формой стартовых состояний.

Психологическая подготовка пловца к предстоящему соревнованию, естественно, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменом в данном соревновании. Воздействие на спортсмена осуществляется чаще всего путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий: беседы, лекции, беседы с другими людьми в присутствии спортсмена, сеанс обучения аутогенной тренировке, внушенный отдых, аутотренинг. Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений.

Динамика состояний психологической готовности легкоатлетов-спринтеров подросткового возраста к условиям соревновательной деятельности. Проведена оценка уровня личностной, реактивной и соревновательной тревожности, а также эмоционального возбуждения у юных

легкоатлетов-спринтеров на этапе подготовки к соревнованиям и непосредственно в период соревновательных стартов:

- сформировано 2 группы легкоатлетов-спринтеров с высоким и средним уровнем личностной тревожности с одинаковым количественным составом по 10 человек;
- на предсоревновательном этапе у юных спортсменок с высокой личностной тревожностью установлены умеренная реактивная и соревновательная тревожность, а также оптимальный уровень эмоционального возбуждения; у спортсменок со средней личностной тревожностью зарегистрированы низкий уровень реактивной и соревновательной тревожности, а также обычное фоновое эмоциональное состояние, соответствующее спокойной обстановке;
- в период 1-х соревновательных стартов отмечается устойчивая тенденция к повышению индивидуальных и суммарных значений реактивной тревожности у спортсменок в обеих группах с более выраженным характером у лиц с высокой личностной тревожностью; соревновательная тревожность у спортсменок 1 группы увеличилась до высоких значений, тогда как во 2 группе она была умеренной;
- несмотря на более высокие балльные оценки эмоционального возбуждения у спортсменок с высокой личностной тревожностью, его динамика по категориям «мимика», «статические позы», «речь» была более выраженной, тогда как у спортсменок со средним ее уровнем, напротив, более значительные изменения зафиксированы по категории «поведение»; по категориям «движение» и «вегетативные сдвиги» показатели увеличивались приблизительно в одинаковом процентном соотношении;
- на основании обобщенных значений суммарных индексов эмоционального возбуждения можно заключить, что у спортсменок 1 группы во время 1-го соревновательного сезона они соответствовали состоянию предстартовой лихорадки, у спортсменок 2 группы – состоянию боевой готовности.

Проведена самооценка восприятия предсоревновательной ситуации у юных легкоатлетов-спринтеров в тренировочный и соревновательный периоды:

- на предсоревновательном этапе у представителей обеих групп зарегистрированы средний уровень уверенности в себе с более высокими показателями в группе со средней личностной тревожностью; адекватные оценки восприятия возможностей соперников и уровень зеркальной самооценки; выше среднего уровень желания участвовать в соревнованиях;
- в период 1-х соревновательных стартов отмечается снижение показателей уверенности у спринтеров обеих групп с более выраженной динамикой в 1 группе; увеличение восприятия и оценки возможностей соперников; снижение желания участвовать в соревнованиях в 1 группе, и, напротив, его повышение во 2 группе; снижение зеркальной самооценки в обеих группах.

Проведен сопоставительный анализ показателей психоэмоциональных состояний у юных легкоатлетов-спринтеров с результатами их соревновательных выступлений:

- в период 1-х соревновательных стартов в обеих группах количество неуспешных выступлений оказалось доминирующим, особенно у спортсменок с высокой личностной тревожностью; во время 2-го соревновательного этапа количество неуспешных выступлений сократилось, а динамика была более выраженной во 2 группе;
- в 1 группе не было зарегистрировано случаев успешных выступлений у спортсменок как на 1-ом, так и на 2-ом этапе; во 2 группе у 2 спортсменок можно считать успешными как первое, так и второе выступление.

На основе литературных источников составлена программа мероприятий с целью коррекции и регуляции психоэмоционального состояния юных легкоатлетов-спринтеров, которая оказала весьма существенное влияние на показатели их психологической готовности к участию в

соревнованиях. Однако, реализована она была не в полной мере, что требует необходимости дальнейшей плодотворной работы.

Исследована динамика реактивной и соревновательной тревожности, эмоционального возбуждения и показателей восприятия предсоревновательной ситуации у юных легкоатлетов-спринтеров после внедрения программы психорегуляции:

- во время 2-го соревновательного реактивная тревожность в обеих группах снижается, однако в 1 группе у обследуемых она по-прежнему соответствовала высокому уровню, а во 2 группе – верхней границе умеренного уровня;

- в 1 группе зафиксировано снижение показателей соревновательной тревожности до умеренных значений, во 2 группе она оставалась по-прежнему в диапазоне умеренного уровня;

- во 2 группе зарегистрирована более выраженная динамика эмоционального возбуждения по всем категориям относительно периода подготовки к соревновательному сезону, чем у представителей 1 группы;

- на основании обобщенных значений суммарных индексов эмоционального возбуждения можно заключить, что во время 2-го соревновательного сезона в 1 группе выявлены значения с тенденцией к состоянию боевой готовности; у спортсменок 2 группы также состояние боевой готовности с более высокими значениями, чем во время 1-го соревнования;

- выявлен средний уровень уверенности с более высокой степенью готовности во 2 группе; наличие адекватных оценок соперников в обеих группах; увеличение балльных оценок желания участвовать в соревнованиях с самыми высокими значениями за весь период исследования; средний уровень зеркальной самооценки;

- у легкоатлетов-спринтеров с высоким уровнем личностной тревожности, как суммарные, так и средние оценки имеют более высокие численные значения по сравнению со спортсменками со средней личностной

тревожностью, что указывает на более низкую степень их готовности к соревнованиям.

Таким образом, состояние психологической готовности к состязаниям характеризуется наличием у спортсмена в предсоревновательный момент определенных психологических качеств. При подготовке к соревнованиям следует использовать методы и средства психологической подготовки с учетом потребностей и особенностей, присущим спортсменам подросткового возраста.

Заключение. Успешное участие юных спортсменов-легкоатлетов в соревновательной деятельности зависит как от уровня их физической, технической и тактической подготовленности, так и от уровня развития психологических качеств, от психологической готовности к состязаниям. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям должна отвечать его потребностям в развитии необходимых качеств, а также должна учитывать особенности, присущие возрастному периоду развития человека и соответственно корректироваться в зависимости от происходящих изменений. Поэтому регулярный мониторинг и психодиагностика позволят получить наиболее полное представление о психоэмоциональном состоянии юных спортсменов, что поможет спрогнозировать их поведение в экстремальных условиях соревнований.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Высокий уровень личностной, реактивной, соревновательной тревожности, чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, или, напротив, состояние апатии, неуверенность в своих силах являются негативными проявлениями предстартовых состояний юных спортсменок.

2. Эмоциональное состояние юных спортсменок находится в прямой зависимости от уровня их самооценки, предопределяя успешность соревновательных выступлений.

3. Адекватная самооценка восприятия и возможности соперников, а также зеркальная самооценка возможностей со стороны других людей,

сформированная на основе чувства уверенности в себе, уравнивает психоэмоциональное состояние спортсменок и создает предпосылки для успешных соревновательных результатов.

4. По результатам динамики показателей тревожности и эмоционального возбуждения установлено, что юные спортсменки подросткового возраста не в полной мере обладают умением управлять своими психоэмоциональными состояниями и переживаниями как самостоятельно, так и под руководством тренерского состава.

5. Полученные данные подтверждают необходимо дальнейшей работы с юными спортсменками, особенно с высоким уровнем личностной тревожности, в виде динамических мониторинговых наблюдений, проведения профилактических мероприятий и разработки индивидуальных форм подготовки к ответственным соревнованиям, предполагающих необходимость психологического сопровождения.

6. Задача тренеров заключается в обучении юных спортсменок владению навыками самокоррекции негативных проявлений предстартовых реакций с целью повышения спортивного результата и профилактики развития стрессовых состояний.

7. Внедрение в тренировочный процесс комплекса мероприятий позволило добиться положительных результатов в оптимизации предстартового состояния.