

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных игр

**«АНАЛИЗ И КОРРЕКТИРОВКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ  
В КОНТЕКСТЕ ТРАВМАТИЗМА ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 331 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Носковой Юлии Сергеевны

**Научный руководитель**

к.ф.н., доцент

\_\_\_\_\_

Подпись, дата

Р. С. Данилов

**Зав. кафедрой**

к. ф. н., доцент

\_\_\_\_\_

Подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

С развитием научно-технического прогресса многие страны начали уделять большое внимание занятиям физической культурой и спортом. Однако, пропагандируя данную идею, следует брать во внимание тот факт, что параллельно с развитием различных спортивных направлений должны идти в ногу со временем такие направления, как спортивная медицина и педагогическое образование. Современный спорт сильно отличается от спорта прошлых лет. Он стал более грубым, более активным и более травмоопасным. Профессиональный спорт всегда сопровождается травмами, которые являются частой причиной завершения карьеры. Жесткая конкуренция обуславливает ускоренную ситуацию целеустремленного развития, в которой находится спортсмен. А также повышает риск психических и физических травм. Ещё одним фактором травматизации стало объективное усложнение спортивных задач, особенно это касается детского возраста. Поэтому так высок процент детского спортивного травматизма и процент отсева на ранних этапах спортивной карьеры. Со временем юный спортсмен, его психика и его тело, так привыкает к необходимости постоянных нагрузок, что при травмировании он чувствует не только физическую, но и “душевную” боль. Эта боль является отражением внутренних психологических переживаний. Всё же, выбирая данный путь, спортсмен с детства приучен к мысли, что травмы в спорте неизбежны и он отличается высокой компетентностью в стратегиях и навыках совладения.

И именно поэтому важно решение такой задачи, как сокращение процента не только физического, но и психологического травматизма в спорте.

**Актуальность.** Фехтование — это вид спорта, набирающий популярность среди детей. Для достижения высоких результатов важным аспектом является здоровье спортсмена, а именно психологическое. В этой связи возрастает роль анализа и корректировки предстартового состояния спортсменов.

**Объект исследования:** тренировочный и соревновательный процесс юных фехтовальщиков.

**Предмет исследования:** психологическое состояние после получения травм.

**Цель исследования:** выявить особенности психологического состояния юных фехтовальщиков, способствующие возникновению травматизма, и разработать рекомендации по анализу и корректировке предстартового состояния, направленные на снижение риска травм и повышение адаптивных возможностей спортсменов в тренировочном и соревновательном процессах.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что анализ и корректировка предстартового состояния будет способствовать снижению уровня травматизма у юных фехтовальщиков за счёт уменьшения психологических факторов риска (например, тревожности, стресса и недостатка мотивации) и повышению эффективности восстановления после травм.

**Задачи исследования:**

- Рассмотреть психологические особенности юных фехтовальщиков;
- Провести экспериментальное исследование, направленное на выявление психологического состояния юных фехтовальщиков и определить методы корректировки предстартового состояния у спортсменов.

В ходе исследования темы использовались научные **методы:**

- анализ научной литературы;
- диагностические методы;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

**Структура выпускной квалификационной работы** состоит из введения, трёх глав, заключения и списка использованной литературы.

Во введении обосновывается актуальность работы, цель, задачи, гипотеза, определяется объект и предмет исследования, а также обозначается

научная новизна теоретическая и практическая значимость работы, структура работы.

**В первой главе** «Особенности технико-тактической подготовки фехтовальщиков на шпагах» рассматриваются: особенности техники и тактики спортивного фехтования, взаимодействие этих двух элементов, специфика технико-тактической подготовки юных фехтовальщиков, тактическое мышление и технические характеристики, а также психофизиологические особенности спортсменов фехтовальщиков.

**Во второй главе** «Экспериментальное исследование»: выявление травм опорно-двигательного аппарата, описаны результаты проведенного исследования, произведён анализ полученные данных. Анализ психологической составляющей и проведение эксперимента. Определение ключевых направлений и форм анализа и корректировки предстартового состояния, необходимые для профилактики травм и поддержки спортсменов. Обсуждение результатов исследования с акцентом на практические рекомендации.

**В третьей главе** «Практические аспекты корректировки предстартового состояния юных фехтовальщиков с учётом травматизма» рассматривается комплексный подход к коррекции предстартового состояния с учётом травматизма. Определяются цели и задачи психологического сопровождения травмированных спортсменов, ключевыми из которых являются минимизация негативных последствий травмы, преодоление страха ретравматизации и помощь в адаптации к периоду реабилитации. Проанализированы и систематизированы основные методы психорегуляции. На основе теоретического анализа и эмпирических данных сформулированы практические рекомендации для тренеров и спортивных психологов.

## Основное содержание работы

В данной главе мной будет описываться исследование, которое проводилось на базе ГБУ СО "СШОР по фехтованию" им. Г.И. Шварца (г. Саратов). В данном исследовании приняли участия юные спортсмены-фехтовальщики от 10 до 14 лет в количестве 10 человек.

В соответствии с целью работы мной были определены основные методы и методики практического исследования:

1. Метод наблюдения — это метод сбора первичной информации путем пассивной регистрации исследователем определенных процессов, поступков людей, событий, которые могут быть выявлены органами чувств (то есть метод основывается на визуальном и слуховом восприятии явлений).

2. Тест Люшера (модификация Ясюковой) - исследовательский метод для получения информации об эмоциональном и психологическом состоянии человека, его предпочтениях, внутренних конфликтах и восприятии окружающего мира.

3. Педагогический эксперимент — это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

4. Опрос – метод, направленный на сбор первичной информации, при котором опрашиваемые отвечают на ряд вопросов.

5. Метод математической статистики - математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе исследования, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности.

Целью являлось исследование психологического состояния и работоспособности юных фехтовальщиков для выявления отклонений и разработка мероприятий по их предотвращению.

Для достижения данной цели мной были проделаны следующие шаги:

1. Опрос психолога;

2. Фиксирование информации;  
3. Изучена литература на тему травматизма и спортивной психологии;  
4. Проведено тестирование у 10 спортсменов-фехтовальщиков от 10 до 14 лет;

6. Проведены расчеты, подведены аналитические итоги и сделан вывод. Была необходимость провести эксперимент, для того чтобы понять, эмоциональное состояние и работоспособность спортсменов фехтовальщиков на разных сроках перед соревнованиями и в день соревнований. Необходимость сравнить полученные данные эксперимента с гипотезой.

Проведение теста было разделено на три этапа: за неделю до соревнований, за день до соревнований и в день соревнований.

Такой подход позволяет получить динамическую картину психологического состояния спортсменов.

Данный тест позволяет проанализировать Показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО), который **отражает уровень непродуктивной нервно-психической напряжённости**, присущий испытуемому.

Также (ВК) — **показатель, который характеризует энергетический баланс организма**: способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению.

Каждый из полученных показателей СО может быть отнесен к одной из 3 зон и соответствующим образом проинтерпретирован:

**Зона 2 ( $20 \leq CO \leq 32$ ). Преобладание отрицательных эмоций.** У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания, причины которых необходимо выяснить. Плохое настроение свидетельствует о нарушении адаптационного процесса, о наличии проблем, которые он не может преодолеть самостоятельно. Преобладание плохого настроения может не нарушать сам процесс обучения, но свидетельствует о том, что ребенок нуждается в психологической помощи. Необходимо понять причины

выявленного у ребенка состояния и в соответствии с этим планировать оказание помощи.

**Зона 3 ( $10 \leq CO \leq 18$ ). Эмоциональное состояние в норме.** Ребенок может и радоваться, и печалиться, поводов для беспокойства нет, адаптация протекает в целом нормально.

**Зона 4 ( $0 \leq CO \leq 8$ ). Преобладание положительных эмоций.** Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично, пребывает в состоянии эйфории.

Зоны вегетативного коэффициента (ВК):

**2 зона (0-0,05). Хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность.** Нагрузки непосильны для ребенка, требуется их существенное снижение. Обычно переутомление связано с наличием (и обострением) хронических заболеваний (почечной, сердечной, легочной недостаточности и пр.). Общая ослабленность организма обычно проявляется в его низкой сопротивляемость инфекциям, что приводит к частым простудным заболеваниям.

**3 зона (0,51-0,91). Компенсируемое состояние усталости.** Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха ребенка.

**4 зона (0,92-1,99). Оптимальная работоспособность.** Ребенок отличается бодростью, отсутствием усталости, здоровой активностью, готовностью к энерготратам. Нагрузки соответствуют его возможностям. Образ жизни ребенка позволяет ему полностью восстанавливать затраченную энергию.

**5 зона (2-5). перевозбуждение.** Чаще всего является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, а не в оптимальном режиме, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа

деятельности, режима труда и отдыха, иногда необходимо и снижение нагрузок.<sup>1</sup>

Цветовой тест Люшера проводился в электронном виде по следующему источнику: <https://psyttests.org/luscher/8color-run.html>.

Во время теста испытуемым были показаны карточки с различными цветами. Задача испытуемых - указать, какой цвет нравится больше других **в данный момент времени**. Необходимо выбрать карточки, к которым чувствуется большая симпатия по сравнению с остальными.

---

<sup>1</sup> Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера/ Сост. О.Ф. Дубровская. — М.: «Когито-Центр», 2008. (Психологический инструментарий)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование было посвящено актуальной проблеме анализа и коррекции предстартового психологического состояния юных фехтовальщиков в контексте спортивного травматизма. Целью работы являлось выявление особенностей психологического состояния, способствующих возникновению травм, и разработка рекомендаций по его коррекции для снижения риска травматизма и повышения адаптивных возможностей спортсменов. В ходе работы гипотеза о том, что анализ и коррекция предстартового состояния способствуют снижению уровня травматизма за счёт уменьшения психологических факторов риска и повышения эффективности восстановления после травм, нашла своё подтверждение.

Основные теоретические выводы сформулированы в первой главе работы. Установлено, что фехтование на шпагах, в силу своей специфики (отсутствие тактической правоты, приоритет опережающего укола, высокая скорость принятия решений), предъявляет исключительные требования к технико-тактической автоматизации и психофизиологической готовности спортсмена. Выявлена неразрывная взаимосвязь техники и тактики, где доминирующая роль в ходе поединка принадлежит тактическому мышлению, а техническое исполнение должно быть доведено до автоматизма. Проанализированные психофизиологические особенности развития детей и подростков, включая понятия сензитивных периодов и акселерации, подчёркивают необходимость учёта возрастных норм и индивидуальных различий при построении тренировочного процесса.

Эмпирическая часть исследования, изложенная во второй главе, позволила получить ряд важных результатов. Анализ характера травм у фехтовальщиков показал, что наиболее частыми являются травмы опорно-двигательного аппарата, особенно нижних конечностей (коленный и голеностопный суставы), а также спины. Установлено, что ключевыми причинами травматизма выступают не только внешние факторы (ошибки в

тренировочном процессе, материально-техническое обеспечение), но и внутренние, среди которых значимое место занимают психоэмоциональные состояния: утомление, перетренированность, стресс.

Проведённое экспериментальное исследование с использованием цветового теста Люшера (модификация Л.А. Ясюковой) на выборке юных фехтовальщиков 10–14 лет выявило динамику их психоэмоционального состояния и работоспособности в предсоревновательный период. Было обнаружено, что за неделю до стартов у 50% испытуемых отмечалось преобладание отрицательных эмоций, однако в день соревнований этот показатель снизился до 20%, что свидетельствует о способности спортсменов к мобилизации и адаптации к стрессовой ситуации. В то же время анализ вегетативного коэффициента (ВК) выявил негативную динамику работоспособности: от оптимальных показателей за неделю до соревнований к состоянию перевозбуждения и хронического переутомления у значительной части спортсменов непосредственно в день стартов. Это указывает на наличие скрытого физиологического и психологического напряжения, которое может являться значимым фактором риска получения травмы.

Практические аспекты, рассмотренные в третьей главе, позволили разработать комплексный подход к коррекции предстартового состояния с учётом травматизма. Определены цели и задачи психологического сопровождения травмированных спортсменов, ключевыми из которых являются минимизация негативных последствий травмы, преодоление страха ретравматизации и помощь в адаптации к периоду реабилитации. Проанализированы и систематизированы основные методы психорегуляции, среди которых выделены как гетерорегуляционные (убеждение, внушение), так и аутогенные (дыхательные техники, аутогенная тренировка, визуализация, идеомоторная тренировка) методы.

На основе теоретического анализа и эмпирических данных сформулированы практические рекомендации для тренеров и спортивных психологов:

Интеграция психологической диагностики в тренировочный процесс для мониторинга эмоционального состояния и уровня стресса юных спортсменов.

Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки, включающих обучение навыкам саморегуляции, управления предстартовым волнением и техникам визуализации успеха.

Внедрение профилактических мер, направленных на снижение риска травм: акцент на качественную разминку/заминку, контроль за техникой выполнения движений, оптимизация тренировочных нагрузок во избежание переутомления.

Создание алгоритма психолого-педагогического сопровождения травмированного спортсмена, учитывающего фазы переживания травмы (отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие) и направленного на поддержку мотивации, формирование позитивных установок на восстановление и профилактику синдрома возобновления страха.

Обеспечение тесного взаимодействия в связке тренер — психолог — врач — родители для создания комплексной системы поддержки юного спортсмена.

Таким образом, в ходе исследования достигнута поставленная цель и решены задачи. Подтверждено, что психологическое состояние является значимым фактором, влияющим как на риск возникновения травм, так и на эффективность восстановления после них. Предложенная система анализа и коррекции предстартового состояния, основанная на учёте индивидуальных психофизиологических особенностей, специфики фехтования и динамики психоэмоциональных состояний в соревновательном цикле, обладает практической значимостью и может быть внедрена в учебно-тренировочный процесс спортивных школ для оптимизации подготовки юных фехтовальщиков, снижения уровня травматизма и поддержания их психологического благополучия.

Перспективы дальнейших исследований видятся в расширении выборки испытуемых, применении более широкого спектра психодиагностических методик, а также в разработке и апробации конкретных тренинговых программ психологической подготовки и реабилитации для различных возрастных групп фехтовальщиков.