

Важность регуляции предстартового состояния в спорте

Толкунова И.В., Красницкая О.В., Голец А.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта

Аннотации:

Определены предстартовые состояния спортсменов и их влияние на результат соревновательной деятельности. В эксперименте принимали участие 15 легкоатлетов (бегуны на длинные дистанции в возрасте 16 – 20 лет). Установлено, что определенные психоэмоциональные состояния спортсменов способствуют успешной соревновательной деятельности. Показаны психоэмоциональные состояния спортсменов, которые не позволяют реализовать даже достигнутый уровень подготовленности. Приведены практические рекомендации по применению методов саморегуляции. Предложено проведение специальных мероприятий, направленных на регуляцию предстартового состояния.

Толкунова И.В., Красницкая О.В., Голец О.В. Важливість регуляції передстартового стану в спорті. Визначені передстартові стани спортсменів і їх вплив на результат змагальної діяльності. У експерименті брали участь 15 легкоатлетів (бігуни на довгі дистанції у віці 16 – 20 років). Встановлено, що певні психоемоційні стани спортсменів сприяють успішній змагальній діяльності. Показані психоемоційні стани спортсменів, які не дозволяють реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості. Приведені практичні рекомендації з використання методів саморегуляції. Запропоновано проведення спеціальних заходів, направлених на регуляцію передстартового стану.

Tolkunova I.V., Krasnytskaya O.V., Goleth A.V. Importance of regulation of the prestarting condition status in sports. Prestarting condition statuses of sportsmen and their agency on effect of competitive activity are specified. 15 athletes shared in experiment (long-distance runners at the age of 16 – 20 years). It is installed that certain psychoemotional condition statuses of sportsmen promote successful competitive activity. Psychoemotional condition statuses of sportsmen which do not allow to implement even the attained level of readiness are shown. Practical references on application of methods of self-control are reconciled. Conducting of the special provisions guided on regulation of a prestarting condition status is offered.

Ключевые слова:

предстартовое состояние, соревнования, апатия, боевая готовность.

передстартовый стан, змагання, апатія, бойова готовність.

prestarting condition status, competitions, apathy, alertness.

Введение.

Дальнейшее повышение роста спортивных результатов спортсменов не может идти только за счет все большего увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, впрочем, как и за счет дальнейшего совершенствования системы организации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. В условиях современного спорта высших достижений, когда спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, возрастает значимость психической готовности к соревнованию [2]. Необходимо полнее использовать скрытые резервы, заложенные в самой личности спортсмена. Такой подход к подготовке спортсмена, основанный на знании возможностей человеческой психики, заслуживает самого пристального внимания, так как именно он содержит еще не использованные резервы повышения эффективности обучения и тренировки в спорте, а также в решении задачи вхождения в необходимое психическое состояние перед стартом. Проблема формирования умений и навыков вхождения в оптимальное предстартовое состояние (состояние боевой готовности) является крайне важной для современного спорта. Это объясняется тем, что одной из основных причин, мешающих спортсмену полностью реализовать свой потенциал, является неумение справляться с неблагоприятными предстартовыми состояниями, такими как стартовая апатия и стартовая лихорадка [5].

Предстартовое состояние (ПС) — это эмоциональная реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, наступающая перед началом соревнований.

Эмоциональная настройка естественна для каждого спортсмена. Она связана с рефлекторными ре-

акциями организма при ожидании экстремальных (чрезвычайных) психофизических напряжений [2].

Целая гамма чувств и мыслей волнует спортсмена уже задолго до состязания. Здесь и честолюбивые мечты, и некоторое раздражение вследствие необходимости соблюдать аскетический режим, и ожидание тягостных физических ощущений при преодолении порогов своих внутренних возможностей, и воспоминания о недоброжелательной реакции трибун или, наоборот, о фанатичной приверженности болельщиков, требующих только победы. Спортсмена может беспокоить не сданный в институте зачет, отсутствие письма из дому, какие-то индивидуальные недостатки в спортивной технике, неудобный покрой спортивного костюма, остаточные последствия легкой травмы и многое другое.

Все это объединяется в комплекс причин, изменяющий мозаику сложных регуляторных процессов. Таким образом, создается тот неповторимый эмоциональный фон, который отличает соревнование от тренировки. Скрытая внутренняя психическая настройка приводит к сдвигам во всех органах и системах организма [1].

А.Ц. Пуни выделил три формы предстартовых состояний: боевую готовность (оптимальное эмоциональное состояние), предстартовую лихорадку и предстартовую апатию (неблагоприятные эмоциональные состояния), объяснил их психофизиологические механизмы и описал признаки, их характеризующие. Наличие той или иной формы предстартового состояния, а следовательно, и признаков, его характеризующих, связано с определенным уровнем эмоционального напряжения [1,3].

Состояние боевой готовности положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двига-

тельные, волевые, интеллектуальные возможности [3].

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований [1]. Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха.

Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел») [3]. Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться» [4].

Таким образом, состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – совершенствование психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, путем определения и коррекции предстартовых состояний легкоатлетов.

Методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической отечественной и зарубежной литературы;
- анкетирование: субъективная оценка психических актуальных состояний СОПАС-8;
- педагогический эксперимент;
- анализ протоколов соревнований;
- методы математической статистики.

Результаты исследований.

В проведенном нами эксперименте принимали участие спортсмены – легкоатлеты бегуны на длинные дистанции в возрасте 16-20 лет, имеющие спортивную квалификацию I взрослый разряд – 15 человек. Были изучены предстартовое состояние каждого спортсмена и его влияние на результат соревновательной деятельности, даны практические рекомендации по применению методов саморегуляции.

С помощью методики субъективной оценки психических актуальных состояний СОПАС-8 были изучены факторы психического состояния, которые характеризуют предстартовое состояние спортсмена.

В группе показатели психического беспокойства или негодования, напряжения, тревожного ожидания, страха, опасения, депрессии и изнуренности, удрученности и подавленности более сильно выражены перед соревнованиями.

В группе показатели психического благополучия и чувства силы и энергии перед соревнованиями ниже, чем в состоянии покоя.

Под психическим благополучием (чувство удовлетворения) подразумевается степень удовлетво-

ренности в данный период, бодрость, хорошее настроение, отсутствие тревоги. Спортсмен внутренне уравновешен и спокоен.

В группе на соревнованиях спортсмены в среднем показали хорошие результаты.

Спортивные соревнования – важнейшая и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Спортивные соревнования требуют от спортсменов максимальных физических и психических напряжений и характеризуются высокой эмоциональностью. В ходе состязаний одни эмоции сменяют другие: положительные – радость, удача, ликование, уверенность; отрицательные – огорчение в связи с оплошностью, допущенной в забеге, досада, неудовлетворенность, отчаяние, горечь поражения.

Так как, соревнование является неким стрессом для организма и психики спортсмена показатели чувства психического благополучия и чувства силы и энергии являлись ниже, чем в состоянии покоя, а показатели чувства психического беспокойства или негодования, тревожного ожидания, страха, психическая депрессия и чувство изнуренности, подавленное настроение – выше. Вследствие того, что показатели предстартового состояния отличались незначительно от показателей состояния покоя спортсмены выступили на соревнованиях с планируемыми результатами или незначительными от них отклонениями.

Каждый спортсмен подходит к старту в определенном состоянии.

В результате анализа протоколов соревнований были определены 2 спортсменки, первая из которых находилась в предстартовом состоянии боевой готовности, а вторая – в состоянии апатии.

У спортсменки 1 показатели психического благополучия, чувства силы и энергии, желания действия в предстартовом состоянии находились на высоком уровне, а показатели чувства тревожного ожидания, страха, беспокойства, психической депрессии и чувства изнуренности, подавленного настроения – на минимальном. Эти показатели свидетельствуют о том, что спортсменка 1 находилась перед соревнованиями в состоянии оптимальной боевой готовности или близко к нему.

Уверенность спортсменки в своих силах, стремление к спортивной борьбе, желание проявлять в ней все свои силы и добиваться победы, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость, способность произвольно управлять своим поведением в спортивной борьбе позволили ей показать на соревнованиях планируемый результат. В этом состоянии мобилизуются именно те функции, которые обеспечивают достижение результата.

У спортсменки 2 показатели чувства психического беспокойства или негодования, тревожного ожидания, страха, психической депрессии и чувства изнуренности, подавленного настроения в предстартовом состоянии находятся на высоком уровне, а показатели

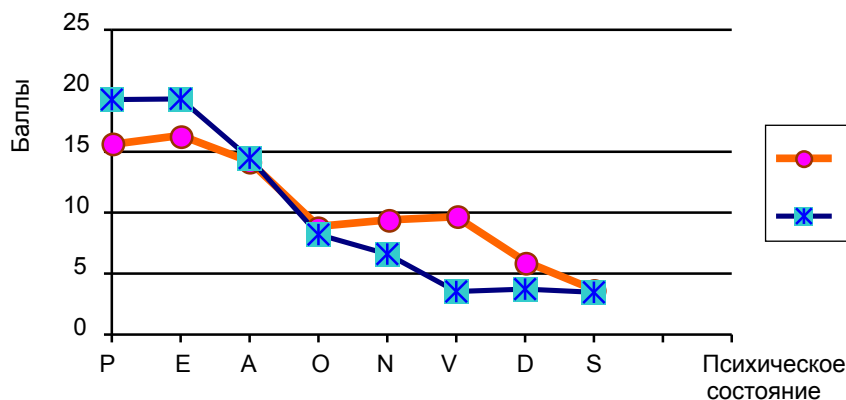


Рис.1. Психо-эмоциональные состояния спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, в покое и перед стартом согласно методике субъективной оценки психических актуальных состояний СОПАС-8:

P — психическое спокойствие; E — чувство силы и энергии; A — стремление к акции, действию; O — импульсная реактивность; N — психическое беспокойство, напряжение; V — опасения, тревога, тревожное ожидание; D — депрессия и изнуренность; S — удрученность, подавленность.

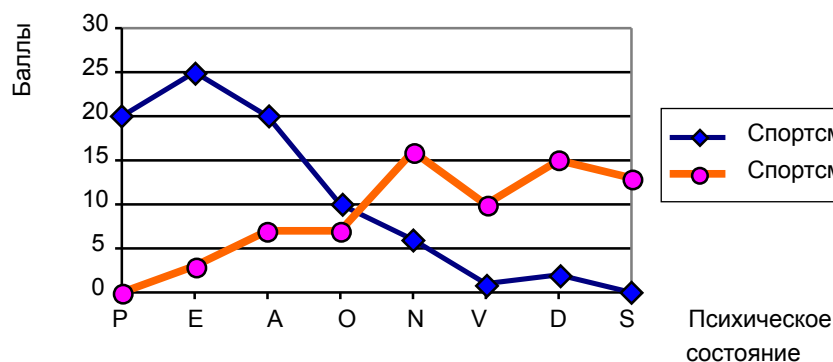


Рис. 2. Предстартовые состояния спортсменок, специализирующихся в беге на длинные дистанции, с высоким и низким результатами согласно методике субъективной оценки психических актуальных состояний СОПАС-8:

P — психическое спокойствие; E — чувство силы и энергии; A — стремление к акции, действию; O — импульсная реактивность; N — психическое беспокойство, напряжение; V — опасения, тревога, тревожное ожидание; D — депрессия и изнуренность; S — удрученность, подавленность.

чувства психического благополучия, чувства силы и энергии, желание действия, импульсивная реактивность – на минимальном. Эти показатели свидетельствуют о том, что спортсменка 2 находилась перед соревнованиями в состоянии предстартовой апатии. У нее отмечалось снижение мотивации деятельности, волевой активности, чувства ответственности и сознание важности предстоящей задачи. Спортсменка 2 переживала астенические (пассивные) эмоции безразличия, неуверенности в себе, подавленности. Она потеряла интерес к предстоящим действиям, к окружающему, чувствовала инертность, с трудом заставляла себя заняться подготовкой к старту. Ее внимание рассеивалось и соответственно сузился объем вос-

приятия и внимания.

Состояние спортсменки 2 связано с пониженным функциональным состоянием нервной системы, с замедлением возбуждательных процессов и усилением процессов торможения. Предстартовое состояние апатии неблагоприятно повлияло на двигательную деятельность, на возможность быстро вращиваться в напряженную физическую деятельность. Спортсменка не способна была проявить максимальные усилия, не переживала стремления к борьбе и победе.

Таким образом, предстартовое состояние апатии способствовало неудачному выступлению в соревнованиях. Оно не позволило спортсменке 2 реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Выводы.

1. Анализ соревновательной деятельности спортсменов показал, что состояние оптимальной боевой готовности или близкое к нему приводит к соревновательному успеху, а предстартовое состояние апатии – к поражению.

2. Спортивный результат демонстрируется при оптимальном уровне психического возбуждения. Как высокий уровень, так и низкий приводят к искажению представления об идеальной структуре двигательного действия и реальной обстановке на соревнованиях и,

как следствие, к снижению результата.

3. Для того, чтобы спортсмен смог показать высокий спортивный результат, проявить максимальный уровень своей готовности, требуется проведение специальных мероприятий, направленных на регуляцию предстартового состояния.

Перспективы дальнейших исследований состоят в изучении влияния применения различных методов регуляции на успешность тренировочно-соревновательной деятельности.

Литература:

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – С. 63 – 78.
2. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – С.67 – 83.
3. Попов Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств): Автореф. дис. канд. психол. наук. СПб, 2003. – 17 с.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2005. – 128 с.
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2010. – 116 с.

Информация об авторах:

Толкунова Инна Викторовна

Olya271272@ukr.net

Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины

Ул. Физкультуры 1, г.Киев-150, 01680, Украина.

Красницкая Ольга Владимировна

Olya271272@ukr.net

Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины

Ул. Физкультуры 1, г.Киев-150, 01680, Украина.

Голец Александра Викторовна

Olya271272@ukr.net

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Ул. Физкультуры 1, г.Киев-150, 01680, Украина.

Поступила в редакцию 06.11.2011г.

References:

1. Gogunov E.N., Mart'ianov B.I. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniia i sporta* [Psychology of physical education and sport], Moscow, Academy, 2000, pp. 63-78.
2. Il'in E.P. *Psikhologiya voli* [Psychology of will], Saint Petersburg, Peter, 2000, pp. 67-83.
3. Popov D.V. *Vzaimosviaz' predstartovykh sostoianij trenera i sportsmena* [Interconnection of prestarting condition statuses of the trainer and the sportsman], Cand. Diss., Saint Petersburg, 2003, 17 p.
4. Sopov V.F. *Psikhicheskie sostoiania v napriazhennoj professional'noj deiatel'nosti* [Mental conditions in intense professional work], Moscow, Trikssta, 2005, 128 p.
5. Sopov V.F. *Teoriia i metodika psikhologicheskoi podgotovki v sovremennom sporte* [A theory and method of psychological preparation in modern sport], Moscow, Trikssta, 2010, 116 p.

Information about the authors:

Tolkunova Inna Viktorovna

Olya271272@ukr.net

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Physical Education str. 1, Kiev-150, 01680, Ukraine.

Krasnytskaya Ol'ga Vladimirovna

Olya271272@ukr.net

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Physical Education str. 1, Kiev-150, 01680, Ukraine.

Goleth Aleksandra Viktorovna

Olya271272@ukr.net

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Physical Education str. 1, Kiev-150, 01680, Ukraine.

Came to edition 06.11.2011.