

Литература:

1. Воронов И.А. *Секретные боевые искусства Китая*/И. А. Воронов. – СПб.: Б&К, 2000.– 245 с.
2. Попов Г.В. *Боевые единоборства народов мира*/ Г.В. Попов. "Феникс", М., 1993.– 193 с.
3. Джон Литтл. *Внутренний воин. Как философия Брюса Ли поможет найти свой путь.* /Дж. Литтл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 272 с.

УДК 796.093:159.942.5-055.2

ДИНАМИКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

Шатуха И.Г.

УВО «Белорусский государственный университет физической культуры и спорта»,
г. Минск, Республика Беларусь

Повышение результативности и надёжности соревновательной деятельности в настоящее время является проблемой, привлекающей всё большее внимание специалистов как в области теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, так и в области спортивной психологии. Данная проблема связана с обострившейся спортивной конкуренцией, повышенными требованиями к уровню выступлений спортсменов, где роль психологического фактора становится особенно значимой.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от учёта психических и эмоциональных состояний спортсменки и их регуляции. При этом существенное значение приобретает умение спортсменки использовать определённые психологические приёмы, которые помогают ей управлять собственным состоянием. При спортивной подготовке к соревнованиям тренер должен особое внимание обратить на комплекс психических качеств данной спортсменки, который в совокупности обеспечивает способность к регулированию психической напряжённости в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. С этими качествами связана способность спортсменки к быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот [1].

Проблема повышения эффективности психологической подготовки спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Важным фактором, обеспечивающим надёжность соревновательной деятельности, является психологическая устойчивость спортсменов, позволяющая с высокой степенью надёжности выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счёт оптимального использования нервно-психических резервов.

Исследование предсоревновательных психических состояний спортсменов, по мнению специалистов, является важной составляющей тренировочного процесса. Целью нашего исследования является изучение динамики предсоревновательных психических состояний спортсменов.

Нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование. Исследовалось предстартовое состояние спортсменов, отношение их к предстоящему соревнованию, уровень реактивной и личностной тревожности. Тестирования проводились на спортсменках (легкоатлетках) перед соревнованиями различного уровня.

Выделяют ряд предсоревновательных состояний: оптимальное психическое состояние спортивной формы, успеха, неуспеха, эмоциональное возбуждение, взволнованность, не-

определённость, неуверенность, напряжённость, усталость, утомление, переутомление, апатия, психическое пресыщение, тревога, предсоревновательный стресс, страх и т.д.

Для исследования психических состояний спортсменок использовались следующие методики:

1. Методика изучения отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю.Л. Ханин, 1980), которая определяет 4 показателя: показатель уверенности, показатель восприятия возможностей соперников, показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования, показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсмена другими людьми. При использовании данного теста можно контролировать как отношение к предстоящим соревнованиям, так и уровень предсоревновательной тревоги.

2. Тест «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилберг). Данный тест предназначен для определения состояния тревожности перед выполнением соревновательных упражнений.

Тестирование показателей отношения спортсменок к предстоящему соревнованию выявило, что показатели уверенности и восприятия возможностей являются достаточно высокими, что говорит о полной боевой готовности к предстоящим соревнованиям. Готовность своих соперниц они также оценивают высоко, показатель желания участвовать в соревновании и показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсменки другими людьми - соответствует среднему уровню.

Измерение показателя уровня ситуативной тревожности: низкий уровень у 15% испытуемых, средний уровень ситуативной тревожности обнаружен у 50% спортсменок, высокий уровень – 35% спортсменок. Согласно полученным данным по изучению уровня личностной тревожности, можно констатировать, что низкий уровень личностной тревожности обнаружен у 15 % спортсменок, средний уровень личностной тревожности у 65 % испытуемых, высокий уровень получился у 20 % спортсменок.

Таким образом, результаты тестирований показывают, что основной части испытуемых свойственна повышенная тревожность. Согласно теории Ю.Ф. Ханина, для каждого спортсмена существует так называемая «зона оптимального функционирования», при которой одним спортсменам необходим высокий уровень тревожности, а другим желателен низкий [4].

Существует определенная связь между эмоциональным состоянием и спортивными результатами. Высокий уровень тревожности перед выступлением на соревнованиях негативно влияет на результаты. При приближении основных стартов психическое состояние спортсменок рекомендуется регулировать не только средствами психического воздействия, но и тренировочной нагрузкой в дни, предшествующие соревнованиям. Спортсменкам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последнюю неделю перед ответственными соревнованиями не следует планировать занятия с максимальными нагрузками, контрольные тесты, большой объем работы скоростного характера. В основном надо применять тренировочные задания невысокой интенсивности и с небольшой суммарной нагрузкой. В тренировке спортсменок, которых отличает пониженное эмоциональное возбуждение, наоборот, рекомендуется использование интенсивных упражнений, тренировочные занятия должны быть эмоционально насыщенными.

Уровень эмоционального напряжения спортсменок накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам. При повышенном эмоциональном напряжении в разминку необходимо включать в основном упражнения равномерного характера и невысокой интенсивности, при пониженном эмоциональном напряжении – кратковременные упражнения, выполняемые с максимальной и субмаксимальной интенсивностью [3].

Особое значение для достижения успехов в спортивной деятельности имеют психические качества, обеспечивающие предельную мобилизацию функциональных возможностей организма. В качестве примера можно отметить, что у бегуний на средние и длинные дистанции с высокой психической устойчивостью к утомлению наблюдались случаи, когда сдвиги в деятельности вегетативных систем превышали существующие представления о предельных возможностях человеческого организма. Важная задача психологической подго-

товки спортсменок – развитие способности к управлению предстартовым состоянием. Следует различать ранние предстартовые состояния, которые могут возникать за несколько дней и даже недель до ответственных соревнований, и непосредственные предстартовые состояния, возникающие накануне стартов. У неуравновешенных спортсменок, еще задолго до соревнований начинает развиваться предстартовое состояние генерализированного характера, что отрицательно сказывается на уровне её подготовленности. Длительное пребывание в таком состоянии ведет к перевозбуждению, потере контроля над эмоциями, невозможности управлять ими. У спортсменок с уравновешенной нервной системой состояние психической готовности развивается более ровно и оптимального уровня в большинстве случаев достигает непосредственно перед стартом [2]. Повышенное эмоциональное возбуждение в предстартовой обстановке является положительным фактором, если не превышает оптимальных для данной спортсменки границ. Такое возбуждение проявляется в уверенности спортсменки в своих силах, позитивной установке на соревновательную борьбу, повышенном внимании, высокой степени координации движений. Как только уровень эмоционального возбуждения переходит эти границы, наступает перевозбуждение, которое приводит к неуверенности, тревожности, снижению внимания, нарушению координации двигательной и вегетативной функций и, как следствие, к снижению эффективности соревновательной деятельности. Рассматривая перевозбуждение как негативное явление, следует отметить, что и недостаточное возбуждение является фактором, не позволяющим спортсменке в должной мере реализовать в соревнованиях свою подготовленность [3].

Таким образом при подготовке спортсменок к соревнованиям необходимо создать психологическую устойчивость к перенесению интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, провести психологическую подготовку к успешному выступлению на соревнованиях с учётом сильных и слабых сторон подготовленности соперниц, а также обратить внимание на индивидуальные показатели каждой спортсменки.

Литература:

1. Шатуха, И.Г. *Индивидуализация управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях* / И.Г. Шатуха // *Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодёжи: сборник научных статей* / Витеб. гос. ун-т; редкол.: О.Н. Малах (гл.ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машиерова, 2021. – С. 250 – 254.
2. Исмаилов, А.И. *Психофункциональная подготовка спортсменов: учеб. пособие* / А. И. Исмаилов, И. Н. Солопов. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 116 с.
3. Юшкевич, Т. П. *Особенности подготовки легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе* / Т. П. Юшкевич, И. Г. Шатуха // *Учёные записки: сб. рец. науч. тр.* / Белор. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2021. – Вып. 24. – С. 98 – 105.
4. Hanin, Y.L. *Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model* / Y.L.Hanin // *European yearbook of sport psychology*. –1997. – Vol. 1. – P. 29-72.