

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ГИМНАСТОК В ПОКОЕ И ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

*Валекжанина О.И., студент 71101 гр.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
Научный руководитель – к.б.н., заведующий кафедрой ТиМГ Ботова Л.Н.*

Актуальность. В актуальности представленной работы хочется отметить, что важную роль в деятельности спортсмена играет психологическая подготовка. Было обнаружено, что данному виду подготовки не уделяется должного внимания. Спортсмены испытывают на себе различные виды психо-эмоциональных состояний в соревновательный период. Так или иначе, все известные виды таких состояний, оказывают влияние на спортсменов и их результаты [1].

Нам известно, что всего выделяют три вида предстартовых эмоциональных состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. Не все из них оказывают положительное влияние на результат спортсмена выступающего на соревнованиях. Есть психофизиологические особенности, которые напрямую связаны с тем или иным возникающим предстартовым состоянием [2].

Актуальным является коррекция негативных предстартовых эмоциональных состояний гимнасток высокой квалификации. Несмотря на то, что их опыт в соревновательной деятельности велик, они так же сталкиваются с влиянием негативных психо-эмоциональных предстартовых состояний [3].

Цель исследования: провести сравнительный анализ психофизиологических особенностей гимнасток в покое и перед соревнованиями и выявить необходимость использования средств коррекции предстартовых состояний.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено тестирование психофизиологических особенностей гимнасток высокой квалификации в покое и перед соревнованиями. Основными использованными данными по тестированию РДО были: среднее время реакции, измеряемое в миллисекундах и сбалансированность процессов возбуждения и торможения. По тестированию «Теппинг-тест» были использованы данные силы нервной системы.

По данным полученным в ходе исследования по методике «РДО» в покое и перед соревнованиями, мы видим, что у 70% гимнасток перед соревнованием имеется неуравновешенность нервных процессов с преобладанием возбудительного процесса над тормозным, и по 15% спортсменок, имеющих сбалансированность нервных процессов и преобладание процесса торможения. Тогда как в покое 50% гимнасток имеют неуравновешенность нервных процессов с преобладанием процесса возбуждения, 35% обладают сбалансированным вариантом нервных процессов и 15% спортсменок с преобладанием тормозного процесса (Рисунок 1).

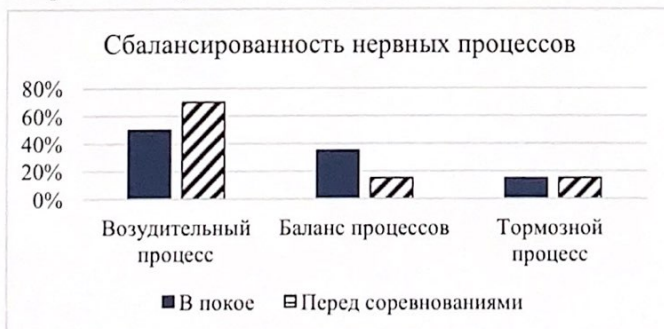


Рисунок 1 – Показатели спортсменок в покое и перед стартом по тестированию РДО

По полученным данным можно сделать следующий вывод: у большинства спортсменок наблюдаются сдвиги в сторону повышения неуравновешенности процессов возбуждения и торможения с преобладанием процесса возбуждения. У спортсменок, которых и в покое наблюдалось преобладание процесса возбуждения, зарегистрировано повышение среднего времени реакции, в сторону увеличения процессов возбуждения. Сильное возбуждение является показателем предстартового эмоционального состояния – предстартовой лихорадки, которое, как правило плохо сказывается на спортивном результате спортсменок. Гимнастки с предстартовым состоянием – лихорадка, в 62% дают оценку своему выступлению: ниже среднего (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Субъективная оценка выступления гимнасток с предстартовым эмоциональным состоянием «предстартовая лихорадка»

По результатам методики «Теппинг-тест», было выявлено, что сила нервной системы в период соревнований повышалась. Например, спортсменки, имевшие в покое явную слабость нервной системы, в период соревнований переходили в категорию средне-слабой нервной системы, реже наоборот. Что также говорит о признаках возбуждения нервной системы перед выступлением. На (Рисунке 3) видно, что преобладающее число спортсменок в покое имеет явную слабость нервной системы, а в период соревнований, большинство гимнасток имеют средне-слабую нервную систему.

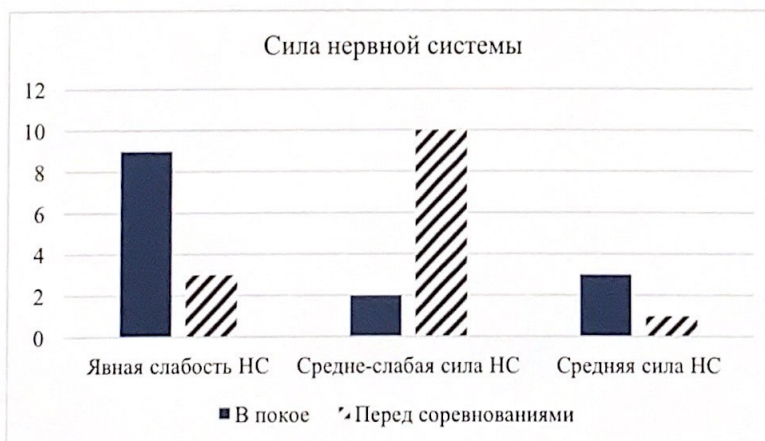


Рисунок 3 – Сила нервной системы гимнасток по категориям, по количеству человек

Выводы. По проведенному сравнительному анализу психофизиологических особенностей гимнасток ясно: что показатели тестирований имеют различия в значениях сбалансированности процессов возбуждения и торможения у гимнасток в покое и в период соревнований. У большинства спортсменок выявлено преобладание процессов возбуждения нервной системы над процессами торможения, которое повышается еще сильнее с преобладанием процесса возбуждения в период соревнований. Также у большинства гимнасток возростала сила нервной системы в период соревнований. Нам известно, что небольшое возбуждение процессов не является критичным, но если данный показатель высок, это ведет к сильному волнению и развитию такого предстартового состояния, как предстартовая лихорадка [2]. Данное психоэмоциональное состояние нуждается в коррекции это нужно для того чтобы спортсмен, смог показать хороший результат на соревнованиях и выполнить поставленные перед собой цели.

Список литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов / Г. Д. Бабушкин // Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». – 2019. – №1(12). – С. 153-169. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/5233> (дата обращения: 31.03.2021).
2. Герасимова, Л. А. История и перспективы развития олимпийской гимнастики / Л. А. Герасимова, М. Ф. Шарипов // Физическая культура, спорт и здоровье: современность и проблемы развития : сборник материалов научно-практической конференции. – 2018. – С. 9-13.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 590 с.
4. Копылова, К. В. Регуляция психоэмоционального состояния гимнасток 10-12 лет в соревновательном периоде / К. В. Копылова, Л. Н. Ботова // Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта». – Казань, 2016. – С. 73-75.

Секция 9. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА	360
Аббаева Г.И. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У ДЕВОЧЕК 9-11 ЛЕТ	361
Аббаева П.И. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА МЯЧА НА ТРУДНОСТИ ТЕЛА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	364
Абдулхакова А.Р. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДЕВОЧЕК 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	366
Ахметшина Л.И. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОВОРОТА НА 360° В СТОЙКЕ НА РУКАХ БОЛЬШИМ МАХОМ ВПЕРЕД НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ	369
Ахунова И.Р. СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКА В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ У ГИМНАСТОК 12-13 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	371
Березовская Т.И. ПОВЫШЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ПРЕДМЕТНОЙ ЛОВКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДВУХ ОЛИМПИЙСКИХ ЦИКЛОВ	373
Валекжанина О.И. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ГИМНАСТОК В ПОКОЕ И ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ	377
Васильева Т.И. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ГИМНАСТОК	380
Вендеревская М.И. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	383
Вихлянцева Н.К. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	387
Дульцева У.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	391
Елакова А.Л. СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ 8-9 ЛЕТ	394
Ермакова А.В. СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	397
Жегалова В.В. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	400
Завойских Н.А. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС- АЭРОБИКОЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	401
Ибакаева А.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФОРМЕЙШН» ЖЕНЩИНЫ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ	404
Иванова А.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ И ВРЕМЕННОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФОРМЕЙШН» ЖЕНЩИНЫ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ	408
Идиятуллина А.Р. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ	410
Кайгулова Э.А. АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ II ВЗРОСЛОГО РАЗРЯДА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	413
Королева А.А. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ	416



Министерство спорта
Российской Федерации

МИНСПОРТ

Министерство спорта
Республики Татарстан



Поволжский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма

IX Всероссийская научно-практическая
конференция молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов
с международным участием

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»,

посвященная Году науки и технологий

Том 2

Секции 6 - 11

Казань,
23 апреля 2021 года

