

Участники конкурса на соискание именных стипендий Мэра г.Казани,  
прошедшие в очный этап 2021 года

№	ФИО	Тема	Учебное заведение
<b><u>1. Жилищно-коммунальное хозяйство, строительство и транспорт</u></b>			
1.	Солодова Евгения Эдуардовна	Разработка энергоэффективных фасонных деталей для системы вентиляции объектов ЖКХ и промышленных зданий	КГАСУ
2.	Нурмухаметов Карим Альфредович	Подходы к эффективному повышению уровня надежности автодорожных мостов и путепроводов на территории города Казани и Республики Татарстан	КГАСУ
3.	Куценко Тимур Вадимович	Расчет долговечности тентовых конструкций	КГАСУ
4.	Хантимиров Аяз Габдрашитович	Модификация ПВХ-композиций нано- и дисперсными наполнителями	КГАСУ
5.	Закиева Раушан Ринатовна	Изучение влияния геометрических параметров приточного отверстия на эффективность системы вентиляции	КГАСУ
6.	Табаева Радмила Камиловна	Модификация экологически безопасных стирол-акриловых композиций шунгитом с целью защиты человека от электромагнитного излучения	КГАСУ
7.	Ерохин Дмитрий Игоревич	Усиление железобетонных опор мостов обоймой из полимеркомпозитных материалов	КГАСУ
8.	Трубицина Софья Александровна	Разработка "антивандальных" и самоочищающихся лакокрасочных материалов для защиты зданий и сооружений	КХТИ
9.	Зигангирова Лейсан Идрисовна	Разработка технологии увеличения подземных пространств существующих зданий	КГАСУ
10.	Сибгатов Айрат Раисович	Особенности определения температуры грунта в точке пересечения теплопровода с газопроводом	КГАСУ
<b><u>2. Развитие промышленного комплекса, энергетика, энергосбережение и новые материалы</u></b>			
11.	Басенко Василий Романович	Дистанционная лазерная диагностика трансформаторного оборудования электросетевого комплекса Казани	КГЭУ
12.	Галяутдинова Алсу Ренатовна	Интеллектуальная система оценки работоспособности трансформаторной подстанции 35/6(10) кВ	КГЭУ
13.	Шакурова Розалина Зуфаровна	Методика выявления и локализации дефектов в трубопроводах с целью повышения надежности энергетических объектов г. Казани	КГЭУ

14.	Маслов Александр Васильевич	Повышение конкурентоспособности хлебопекарной продукции на основе улучшения качества дрожжей <i>Saccharomyces cerevisiae</i>	КХТИ
15.	Мельников Антон Сергеевич	Разработка математической модели плазменной обработки порошковых материалов для аддитивного производства	КАИ
16.	Водениктов Артем Дмитриевич	Устройство для снижения коррозии основного и вспомогательного оборудования ТЭЦ и котельных	КГЭУ
17.	Галимова Алсу Рузилевна	Экспериментальное исследование теплообмена от парогазовой смеси при передаче тепла через ребристую поверхность для промышленных предприятий г. Казани	КГЭУ
18.	Еремина Светлана Владимировна	Численное исследование течения в симметричном вентиляционном тройнике на слиянии с перегородкой	КГАСУ
19.	Исаева Ольга Витальевна	Энергосберегающая активно-адаптивная система управления освещением офисных помещений и мест общественного пользования г. Казани	КГЭУ
20.	Хузаханов Анвар Рафаилович	Новые полимерные материалы на основе смесей полимеров, полученных с использованием сверхкритических технологий	КХТИ
21.	Вагапов Айдар Ильшатovich	Исследование высоковольтного изоляционного оборудования с учетом особенностей его эксплуатации в районе Казанской агломерации	КГЭУ
22.	Гарипов Радиф Раифович	Разработка адгезива для изделий медицинского и санитарно-гигиенического назначения	КХТИ
23.	Маврин Алексей Игоревич	Станция быстрой зарядки электромобилей	КАИ
24.	Михайлов Илья Константинович	Новые высокоэффективные каталитические системы на основе пинцерных комплексов никеля для нефтехимического комплекса РТ	КФУ
25.	Семенов Максим Николаевич	Влияние параллельных ВЛ 110-220 кВ на эффективность работы дистанционной защиты	КГЭУ
26.	Ахметзянова Ландыш Хайдаровна	Повышение ресурсоэффективности литья лопаток ГТД из жаропрочных сплавов	КАИ
27.	Бадрутдинов Роман Альбертович	Исследование ресурсосберегающих технологий при модернизации систем горячего водоснабжения.	КГАСУ
28.	Евлампьев Андрей Владилевич	Анализ эффективности использования Al-Li сплава в качестве материала для панели со стрингером воздушного и надводного судна	КАИ
29.	Чеплаков Александр Николаевич	Разработка трёхдиапазонной оптической системы для устройства обнаружения и измерения электрического разряда высоковольтного оборудования	КАИ
30.	Торлопов Лев Витальевич	Эффективное управление энергоиспользованием солнечного света при решении вопросов повсеместной экономии электроэнергии	Колледж Казанского инновационного университета имени В.Г. Тимирязова
<b><u>3. Цифровые и информационные технологии.</u></b>			
31.	Мурзаханов Фадис Фанилович	Оптически поляризованные электронные состояния триплетных центров в кристалле двумерного нитрида бора (hBN) и карбида кремния (SiC)	КФУ
32.	Ахметгалиев Тимур Александрович	Цифровые информационные базы данных и агрегаторы рынка объектов недвижимости, как инструменты определения кадастровой	КГАСУ

		стоимости и анализа устойчивого развития региона	
33.	Хисматулина Зарина Сайфулаевна	Системы позиционирования в помещениях на базе дальномерных радиотехнических средств	КАИ
34.	Холкин Антон Владиславович	Определение объема груза в кузове самосвала при помощи технологий компьютерного зрения	КАИ
35.	Хайруллина Инзиля Маратовна	Совершенствование бухгалтерского учета и методики формирования информации по органическому производству с использованием информационных технологий	КГАУ
36.	Лукоянова Ирина Евгеньевна	Фреймворк для оценки сайтов интернет-аптек	КГМУ
37.	Харисов Эмиль Ильмирович	Разработка сервиса облачной печати, интегрированного с вендинговым аппаратом	КХТИ
<b><u>4. Здравоохранение и медицина</u></b>			
38.	Газизуллина Э.Р.	Влияние наноструктурированных материалов как модификаторов поверхности на аналитические способности амперометрических иммуносенсоров для анализа объектов биомедицинского назначения	КФУ
39.	Гильфанов И.Р.	Разработка и внедрение нового средства на основе природных терпеноидов для борьбы с грибами-биодеструкторами с целью сохранения культурных ценностей	КНИТУ
40.	Григорьева И.А.	Совершенствование фармацевтической помощи гериатрическим пациентам в аптеках г.Казани	КГМУ
41.	Халиуллина Ч.Д.	Разработка программы ранней гено-фенотипической диагностики нарушений липидного обмена с целью профилактики кардио-васкулярной инвалидизации и смертности у трудоспособного населения и членов их семей	КГМУ
42.	Солонщикова В.С	Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса спортсменов-любителей	ПГУФСТ
43.	Лукоянова И.Е.	Фреймворк для оценки сайтов интернет-аптек	КГМУ
<b><u>5. «Городское» сельское хозяйство, экология и природопользование</u></b>			
44.	Файзуллин Ренат Айратович	Умный воздушный роботрон-опрыскиватель для экологичной защиты городских насаждений от вредителей	КГАУ
45.	Валиуллина Альмира Иршатовна	Полиуретановые композиты из возобновляемых природных ресурсов	КХТИ
46.	Хузина Роза Рифатовна	Выделение гуминовых веществ из торфа гидроударом с получением биопрепаратов	КФУ

47.	Гордеева Карина Андреевна	Пространственная неоднородность органических и минеральных форм азота в черноземных почвах Республики Татарстан	КФУ
48.	Абдуллина Диляра Рамилевна	Энерго-ресурсосберегающая технология экстрагирования биологически активного вещества – бетулина из коры березы	КХТИ
49.	Свердруп Антоний Элиас	Разработка инновационного экспресс-метода оценки экологического состояния водоемов по маркерным генам гидробионтов	КФУ
50.	Талан Матвей Сергеевич	Разработка комплексной технологии переработки и производства инсектокультуры	КХТИ
51.	Гаевский Максим Сергеевич	Переработка пищевых отходов в г. Казань с применением личинок мухи чёрная львинка с возможностью получения кормового белка	КГАВМ
52.	Гаязова Ильзира Рафиковна	Утилизация и перспективное использование сельскохозяйственных отходов	КХТИ
53.	Бозюкова Олеся Денисовна	Исследование механизма действия цеолита на слизистый покров желудка при язвенной болезни моногастричных животных	КГАВМ
54.	Чупина Елизавета Николаевна	Оценка биологической активности и приёмы улучшения почв под городскими цветниками и ландшафтными композициями	КГАУ
55.	Назипова Альбина Олеговна	Эффективность применения агроприемов и агрохимикатов при возделывании безвирусного картофеля	КГАУ
56.	Щелчкова Арина Алексеевна	Разработка технологии производства «органической» хлебобулочной продукции для населения г. Казани	КГАУ
57.	Ахметов Камилль Маратович	Создание самодельных электронных устройств для нанесения электрохимических покрытий с целью сохранения изделий из металлов от коррозии	КТК ФГБОУ ВО «КНИТУ»
<b><u>6. Архитектура и развитие городского пространства</u></b>			
58.	Гудина Марина Александровна	Принципы идентичности при реновации промышленной архитектуры в исторических городах Среднего Поволжья (на примере г. Казань) и разработка концептуальных моделей реновации территорий Адмиралтейской слободы г. Казани	КГАСУ
59.	Белоногова Кристина Андреевна	Градостроительные и архитектурно-планировочные особенности формирования загородных детских лагерей	КГАСУ
60.	Снигирев Александр Андреевич	«Разработка и обновление парка типовых павильонов для розничной торговли в г. Казань»	КГАСУ
61.	Гусева Анна Сергеевна	Система жилых модулей на крышах с комфортным распространением дневного света как эффективный метод реновации массового жилья в г. Казани	КГАСУ
62.	Гончарова Наталия Николаевна	Формирование комфортной, безопасной среды в рамках транспортно-пересадочного	КГАСУ

		узла, предназначенного для пешеходного движения в г. Казань	
63.	Бондаренко Иван Николаевич	Зеленое метро	КИУ
64.	Световидова Мария Александровна	Новая школа для современной Казани	КГАСУ
<b><u>7. Образование, культура, история, искусство, сохранение и развитие родного языка</u></b>			
65.	Горшкова Ю.Н.	Социальная реабилитация детей дошкольного возраста г. Казани	КГАУ
66.	Тазиева А. И.	Разработка и использование онлайн-тренажеров на уроках литературного чтения в начальной школе	КФУ
67.	Зиганшина И.И.	Методика преподавания хореографии в инклюзивных коллективах творческой направленности (на примере ано «творческая инклюзивная студия «э-моция»)	КазГИК
<b><u>8. Управление, экономика, инвестиционная привлекательность г. Казани</u></b>			
68.	Павлова Х.А.	Казань как эталон организации управления репутационным капиталом территории в цифровую эпоху	ЦПЭИ АН РТ
69.	Шайхутдинова Д.Р.	Повышение инвестиционной привлекательности многоквартирных жилых домов города Казани за счёт применения "зелёных" технологий	КГАСУ
70.	Хасилова Н.Г.	Налог на профессиональный доход: опыт применения в Республике Татарстан	КФУ
71.	Кузнецова Ю.В.	Конструктор туров «не.FORMAT»	КИУ
<b><u>9. Правовое обеспечение и общественная безопасность</u></b>			
72.	Шавалеев Б.Э.	Профилактика безнадзорности животных в городе Казани	КЮИ
73.	Лапшина А.Д.	О некоторых направлениях профилактики преступлений, совершаемых несовершеннолетними в Республике Татарстан	КИУ
74.	Гильманов Р.Э.	Противодействию распространению новой коронавирусной инфекции на территории г. Казань правовыми средствами	КИУ
75.	Черкасова П.Р.	Предупреждение преступлений, совершаемых в сфере благотворительности в г.Казани	КИУ
<b><u>10. Молодежная и социальная политика, физическая культура, спорт, туризм</u></b>			
76.	Абдрахманова Аделя Шамилевна	Совершенствование анаэробной работоспособности девушек-фехтовальщиц	ПГУФУСиТ
77.	Васильева Виктория Александровна	Повышение доступности инклюзивной среды посредством создания адаптивной одежды для детей-инвалидов	КХТИ
78.	Пирогова Александра Михайловна	Семейные робо-квесты	КГЭУ

79.	Транькова Александра Александровна	Модель организации и проведения дополнительных физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами спортивно-оздоровительного туризма для детей с ОВЗ 13-14 лет	ПГУФКСиТ
80.	Логинова Полина Алексеевна	Повышение уровня безопасности лиц пожилого возраста на основе визуального обозначения их присутствия на дорогах	КХТИ
81.	Фахрутдинова Алсу Венировна	Проект молодежного центра культуры "Эго"	КГЭУ
82.	Валекжанина Ольга Ивановна	Средства коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации сборной команды республики Татарстан	ПГУФКСиТ
83.	Гонзова Елизавета Сергеевна	Разработка концепции фирменных бренд-персонажей районов города Казань	ТИСБИ
84.	Емельянова Дарина Ирековна	Студенческий экологической отряд "ГринЛайт"	КГАСУ
85.	Гафиуллина Камиля Эдуардовна	Век молодежной кооперации	ККИ РУК
86.	Захватова Екатерина Витальевна	Укрепление семьи как залог благополучия нации	ГАПОУ "Казанский медицинский колледж"





Конкурс научно-исследовательских и научно-практических работ на соискание  
именных стипендий Мэра г. Казани  
среди студентов и аспирантов

**КОНКУРСНАЯ РАБОТА**

на тему:

**“СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У  
ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН”**

Исследуемое направление:

**“Молодежная и социальная политика, физическая культура, спорт, туризм”**

Выполнил:

студент Поволжского государственного  
университета физической культуры, спорта и  
туризма

Валекжанина Ольга Ивановна

Научный руководитель:

Ботова Любовь Николаевна, и.о.

заведующего кафедрой ТиМГ, к.б.н., доцент

**Казань - 2021**

**Аннотация.** В представленной статье говорится о необходимости формирования умения регулировать предстартовые состояния у гимнасток высокой квалификации. Представлены средства коррекции для предстартовых состояний - лихорадки и апатии для гимнасток высокой квалификации сборной команды республики Татарстан. Приведены результаты исследования и улучшения в исследуемых показателях произошедшие за время педагогического эксперимента.

**Актуальность.** Спортсмены испытывают различные виды психоэмоциональных состояний в соревновательный период. Все виды таких состояний оказывают влияние на спортивный результат.

Актуальным является коррекция негативных предстартовых эмоциональных состояний гимнасток высокой квалификации. Несмотря на их большой опыт ведения соревновательной деятельности, они также сталкиваются с влиянием негативных психоэмоциональных состояний.

**Новизна.** Научная новизна исследования состоит в том, что в работе впервые были оценены предстартовые состояния гимнасток высокой квалификации с помощью инструментальных методов исследования непосредственно перед стартом. На основе полученных результатов были предложены средства коррекции.

**Практическая значимость.** На основании полученных результатов, мы можем утверждать о успешном влиянии на спортивный результат разработанных средств коррекции. Представленные средства коррекции предстартовых состояний могут быть внедрены в учебно-тренировочном процессе и использованы тренерами г. Казань.

**Выводы.** Разработанные нами средства коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации способствуют снижению повышенного предстартового возбуждения, повышают лабильность и выносливость нервной системы.

**Ключевые слова.** Психологическая подготовка, предстартовые состояния, средства коррекции, гимнастика.

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В стрессовых условиях спортивных соревнований часто можно видеть спортсмена, который по каким-либо психологическим причинам не может действовать на должном уровне, хотя казалось, что получить плохой результат он не может, так как его физическая форма находится на пике.

Известно, что в современном спорте для того чтобы достичь высоких спортивных результатов недостаточно заниматься только физической подготовкой спортсменов. Важную роль в деятельности спортсмена играет психологическая подготовка. Было обнаружено, что данному виду подготовки не уделяется должного внимания. Спортсмены испытывают на себе различные виды психоэмоциональных состояний как в тренировочный, так и в соревновательный периоды. Так или иначе, все известные виды таких состояний, оказывают влияние на спортсменов и их результаты.

Актуальным является коррекция негативных предстартовых состояний гимнасток высокой квалификации. Несмотря на то, что их опыт в соревновательной деятельности велик, они также сталкиваются с влиянием негативных предстартовых состояний, отражающихся на их результатах. Это связано с тем, что с самого начала их спортивной карьеры, спортсменок не обучали грамотно управлять своими эмоциональными состояниями. Гимнасткам высокой квалификации так же необходимо совершенствовать психологическую устойчивость к различным возникающим факторам. В соответствии с вышесказанным, формировалась цель представленной работы.

**Цель исследования:** Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность средств коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации сборной команды Республики Татарстан.

**Объект исследования:** Психологическая подготовка гимнасток высокой квалификации сборной команды Республики Татарстан.

**Предмет исследования:** Средства коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации сборной команды Республики Татарстан.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Выявить факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
2. Определить психофизиологические особенности гимнасток высокой квалификации в покое и перед соревнованиями.
3. Выявить связь психофизиологических особенностей гимнасток и их спортивной результативности.
4. Разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить средства коррекции предстартовых состояний гимнасток высокой квалификации сборной команды Республики Татарстан.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Опрос.
4. Психофизиологическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

#### **Апробация.**

Результаты приведенного исследования по разделам были представлены на: IX Всероссийском ежегодном конкурсе научно-исследовательских работ «Студент-исследователь» г. Казань. IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма» г. Казань.

## ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.

### 1.1 Психологическая подготовка в спорте

Первые упоминания о спортивной психологии появились лишь в начале XX столетия в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена. В 1913 году был организован конгресс, где обсуждались вопросы психологии спорта. Инициатором этого мероприятия был МОК. Также 1913 год можно считать годом рождения этого направления в психологии. Активное развитие психологии спорта началось в 1960-х годах. Основной упор был направлен на дифференциальную психологию, а именно, проводилось изучение по индивидуальным различиям спортсменов и выявление различий между ними. Параллельно с этим, развивалось другое направление, изучались способы повышения эффективности тренировок и способности и возможности спортсменов работать в стрессовых условиях [5].

Психологическая готовность высококвалифицированных спортсменов на спортивных соревнованиях является одним из главных факторов показателя успешности выступления, несмотря на то, что функциональная и физическая подготовленность спортсменов может быть практически на одинаковом уровне. Это особенно заметно в напряженной борьбе за наивысший спортивный результат. В таком случае, спортсмен, который лучше подготовлен психологически, с полным правом займёт лидерскую позицию на соревнованиях [9].

В современных условиях психологическая подготовка спортсменов сильно отстаёт в развитии наряду с остальными видами подготовки. Данный вид подготовки должен быть неотъемлемой частью тренировочной деятельности каждого спортсмена вне зависимости от того, какой спортивный опыт имеет человек. Психологическая подготовка также должна совершенствоваться и подвергаться тренированности. Очевидным является тот факт, что спортсмен не может победить сильных соперников и в полной мере реализовать свой спортивный потенциал без навыков саморегуляции и высокого уровня психологической подготовки [6].

Обеспечение психологической подготовкой спортсменов к конкретным соревнованиям большое значение имеет в системе многолетней спортивной подготовки. Данный вид подготовки тесно связан с остальными видами подготовок в тренировочном процессе, он играет такую же важную роль. Основным назначением психологической подготовки будет являться психологическая готовность к соревнованиям и успешное выступление на них.

О готовности в спорте можно сказать так, это состояние в котором спортсмен в направлении предстоящих спортивных соревнований фокусирует все свои потенциальные возможности и даже резервные. Состояние готовности может не возникать или проявляться лишь в слабой форме перед некоторыми соревнованиями, так же оно не возникает в промежутках между ними.

По утверждению А. Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию – это целостное проявление личности спортсмена. Оно представляет собой динамическую систему [7].

## **1.2 Предстартовые эмоциональные состояния спортсменов**

Под психическим состоянием понимается общая характеристика психологической активности, которая связана с динамикой психологических процессов, а также психофизиологических функций в определенный период времени. Она отражает реакцию человека на внешние и внутренние факторы (Е. П. Ильин, 1980). Все виды психологических состояний имеют определенную классификацию по различным признакам – по механизму формирования реакций, по влиянию на показатели спортивной деятельности, по внешним и внутренним проявлениям, по доминированию в разных актуальных отрезках спортивной деятельности [3].

Психическое состояние спортсмена, которое он испытывает перед началом публичного выступления на соревнованиях, проявляется в оценке своих возможностей в так называемой битве за наивысший спортивный результат. А так же оно выражается в увеличении чувства возбуждения, связанное с получением и переосмыслением поступающей информации.

Всего выделяют три вида предстартовых эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. Каждое из них имеет свою характеристику, особенности и признаки, ключевым их отличием, конечно, является то, что они по-разному влияют на результат соревновательной деятельности [1,2].

Предстартовое состояние боевой готовности (воодушевления). Самое оптимальное эмоциональное состояние для ведения соревновательной деятельности. Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к возникающим неблагоприятным факторам, это могут быть замечания со стороны тренера, негативная реакция зрителей, разногласия с товарищами по команде и другие факторы. У выступающего наблюдается прилив сил и энергии, ощущается некое вдохновение. Спортсмен всегда уверенно подходит к выступлению с полной отдачей сил, до конца борется за достижение цели, у него часто обострено восприятие (чувство снаряда, например), мышление осуществляется быстро, а внимание полностью сконцентрировано на деятельности. Этот вид эмоционального состояния характеризуется оптимальной степенью эмоционального и нервного возбуждения подходящих в лучшей степени для успешного выступления спортсменов.

Предстартовое эмоциональное состояние – предстартовая лихорадка. Данный вид предстартового состояния сопровождается очень сильным предстартовым возбуждением и возникает у спортсменов, имеющих большое желание добиться успеха. Наблюдается частая смена переживаний одно за другим при том, они противоположные по характеру, это приводит к капризности в поведении, грубости в отношении тренера или товарищей, а также к снижению самокритичности. Спортсмен неадекватно реагирует на обычные раздражители, суетлив и тороплив, нарушается координация в движениях и чувствуется постоянная напряженность. У спортсмена нет возможности адекватно оценить свои силы и силы соперника, чаще всего себя он переоценивает, а соперника недооценивает.

Безусловно, все перечисленные признаки сопровождаются физиологическими изменениями в организме. Дыхание, артериальное давление, пульс не устойчивы и

повышены; спортсмен теряет аппетит, наблюдаются расстройства желудочно-кишечного тракта, повышенная потливость и в некоторых случаях пересыхание в полости рта.

Предстартовое эмоциональное состояние – предстартовая апатия. Нередко продолжительное эмоциональное возбуждение переходит в торможение (можно слышать: «спортсмен перегорел»). Тем не менее, есть и другие причины «перегорания» спортсмена. Например, перетренированность или тогда, когда спортивная деятельность не представляет интереса для спортсмена. Признаки свидетельствующие о возникновении апатии отличные от тех, что возникают при лихорадке или боевой готовности. Апатия сопровождается сонливостью, вялостью, ухудшением координации. Ослабляется внимание и способность к восприятию информации. Наблюдается плохая помехоустойчивость, неуверенность в себе, страх перед соперником. Спортсмен не может «собраться» к моменту выступления. Также можно наблюдать неравномерность и урежение пульса [3].

### **1.3 Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения**

Виды предстартового эмоционального возбуждения не возникают сами по себе, на появление того или иного предстартового состояния влияют факторы, которые появляются из разных ситуаций и определенных условий спортивных соревнований [4].

По данным представленным одним из известнейших авторов в области спортивной психологии Ильиным Е. П., существует ряд факторов, влияющих на предстартовое эмоциональное возбуждение спортсменов, такими будут являться:

- Уровень притязаний спортсмена. Только этот показатель, а не ранг предстоящих соревнований будет определять степень и качество возникающих реакции.

- Обстановка на соревнованиях. Как правило, соревнованиям свойственны такие качества как праздничность, торжественность, присутствие большого количества зрителей, важных персон и т.п. Все эти факторы вызывают

воодушевление, вдохновение, бодрость и способствуют увеличению предстартового волнения спортсмена.

- Наличие сильных конкурентов. Соревновательная борьба усиливается, когда выступают сильные соперники. Понимание этого фактора спортсменом, приводит к тому, что это вызывает дополнительное волнение и уменьшает уверенность спортсмена.

- Личные или командные соревнования. Было обнаружено, что предстартовое эмоциональное волнение выражено сильнее тогда, когда спортсмен участвует в командных соревнованиях.

- Вид спорта. У представителей разных видов спорта, были выявлены разные сдвиги предстартового эмоционального возбуждения. Виды спорта, в которых нужна хорошая концентрация и моментальное напряжение (спортивная гимнастика, прыжки в высоту и т.п.) показатели концентрации внимания выше чем, например, у лыжного спорта и плавания.

-Опыт спортсмена. Данный показатель также порождает особенности предстартового эмоционального состояния. Польским психологом В. Невроцка было выявлено, что чем больше у спортсмена был соревновательный опыт, тем меньшим уровнем волнения он обладал, лишь небольшая часть лиц утверждала об обратном. Для спортсменов с сильной и слабой видами нервных систем будут более выражены изменения в разных системах организма человека.

- Возрастные особенности. Для спортсменов 14-18 лет характерным будет повышение предстартового артериального давления, пульса и выраженность мышечной силы будет больше нежели у взрослых.

- Индивидуальные особенности спортсменов. Логично то, что более эмоционально возбудимые спортсмены будут демонстрировать большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые. Исходя из известной нами информации, у женщин более выражено эмоциональное возбуждение, чем у мужчин, следовательно, можно предполагать, что спортсменки обладают более сильной предстартовой возбудимостью, чем спортсмены.

## II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Опрос.
4. Психофизиологическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

*Анализ научно-методической литературы.* Нами был проанализирован и обобщён ряд научно-методической литературы по проблеме исследования с целью получения необходимой информации и формирования актуальных и достоверных знаний по теме исследования. При работе с научно-методической литературой была изучена информация о психологической подготовке опытного спортсмена в спортивной гимнастике и факторы, влияющие на психологическое эмоциональное возбуждение спортсмена. Также были подробно изучены предстартовые эмоциональные состояния и их особенности, возникающие у гимнасток высокой квалификации.

В ходе изучения научно-методической литературы было выявлено, что коррекции предстартовых состояний уделяется малая доля научных исследований, это стало весомым основанием для выбора представленной темы исследования.

*Анкетирование.* Анкетирование проводилось по методике «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» созданной Ю.Л. Ханиным в 1989 году. Данная шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом. Шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет».

*Опрос.* Нами был проведен опрос на выявление у гимнасток испытываемого предстартового состояния перед соревнованиями. Опрос был составлен с учетом

особенностей, присущих тому или иному предстартовому состоянию. Также был произведен опрос среди студенток-гимнасток, участвующих в нашем исследовании, на выявление субъективной оценки успешности выступления на соревнованиях и опрос по количеству совершенных падений со снарядов.

***Психофизиологическое тестирование.*** В качестве инструментального метода исследования было проведено психофизиологическое тестирование с помощью компьютерного комплекса «НС-Психотест». Были использованы методики «Реакция на движущийся объект» (РДО), которая предназначена для измерения уравновешенности нервных процессов, т.е. степени сбалансированности процессов возбуждения и торможения по силе. А также экспресс-методика "Теппинг-тест" разработанная Е.П. Ильиным в 1972 году для диагностики силы нервных процессов путем измерения динамики темпа движений кисти.

***Педагогический эксперимент.*** Для выявления эффективности разработанных средств коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации нами был проведен педагогический эксперимент.

Исследуемые нами спортсменки были разделены на 3 группы: 2 контрольные группы, одна из них группа с предстартовым состоянием «боевой готовности», вторая – с состоянием предстартовой лихорадки. И экспериментальная группа с испытываемым состоянием предстартовой лихорадки. Экспериментальной группе было предложено выполнение разработанных нами средств коррекции негативно влияющих предстартовых состояний. Было спланировано выполнение специальных средств коррекции (только для состояния предстартовой лихорадки). Средства были разделены на два блока: для использования в тренировочном и соревновательном периоде. Тренировочный процесс в контрольных группах остался неизменным.

***Методы математической статистики.*** Для обработки полученных результатов нами были использованы методы математической статистики, а именно проверка данных на нормальность, корреляционный анализ, однофакторный дисперсионный анализ.

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось на базе Поволжской ГАФКСиТ и федерального спортивно-тренировочного центра гимнастики в городе Казань, республики Татарстан. В эксперименте принимали участие гимнастки высокой квалификации сборной команды республики Татарстан, отделения спортивной гимнастики, в количестве 14 человек.

### **III. Результаты исследования и их обсуждение**

#### **3.1 Психофизиологические особенности гимнасток высокой квалификации в покое и перед выступлением**

Для изучения психофизиологических особенностей гимнасток путём инструментального метода исследования системы «НС-Психотест», нами были проведены тестирования «Реакция на движущийся объект» (РДО) и «Теппинг-тест». Ключевыми данными изучаемыми нами в ходе тестирования «РДО» были: сбалансированность процессов возбуждения и торможения нервной системы и среднее время реакции на движущийся объект измеряемое в миллисекундах.

Основными изученными и использованными данными по тестированию «Теппинг-теста» были: сила, лабильность, выносливость нервной системы и типы графиков нервной системы.

Оба этих тестов были проведены как в покое, так и перед выступлением на соревнованиях.

По тестированию в покое мы получили следующие данные: 50% гимнасток имели неуравновешенность процессов возбуждения и торможения в сторону возбуждения, 35% гимнасток обладали сбалансированным вариантом процессов и 15% гимнасток имели неуравновешенность процессов с преобладанием процесса торможения.

В ходе тестирования перед соревнованиями нами были получены следующие результаты: уже 70% гимнасток обладали неуравновешенностью нервных процессов с преобладанием процесса возбуждения, 15% гимнасток имели сбалансированный вариант процессов и 15% обладали неуравновешенностью балансов с

преобладанием процесса торможения. Так же, те спортсменки, которые в покое уже имели преобладание возбудительного процесса нервной системы перед тормозным, увеличили показатель среднего времени реакции в сторону увеличения процессов возбуждения (рисунок 1).

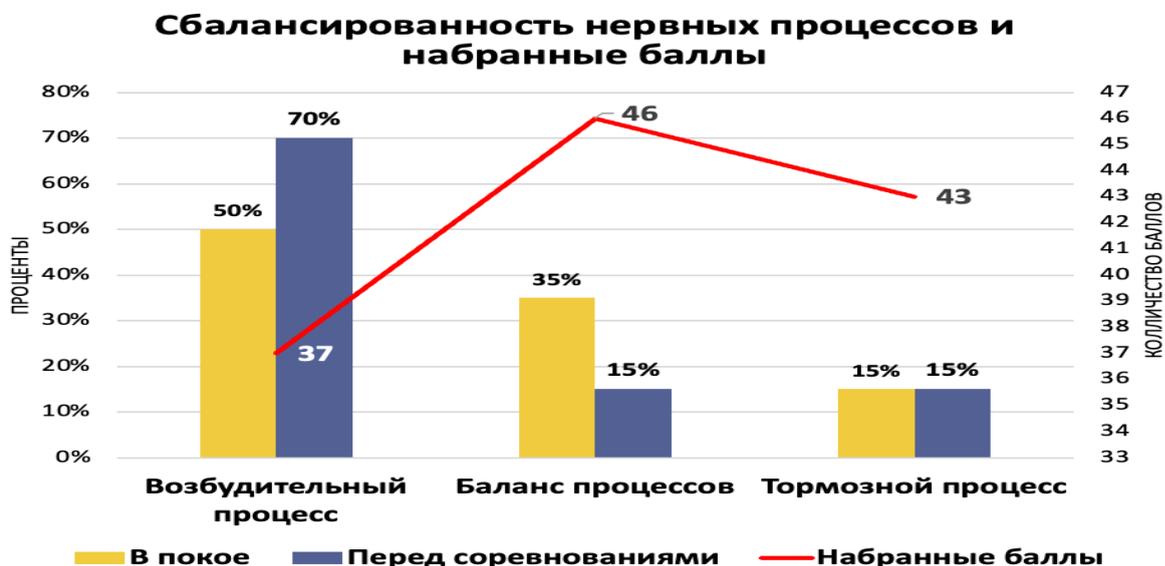


Рис.1 Показатель силы нервной системы гимнасток высокой квалификации по категориям (количество человек).

Нам известно, что небольшое возбуждение перед участием в соревнованиях является нормой. Но высокие показатели процессов возбуждения, свидетельствуют о развитии у спортсменов негативно влияющего предстартового состояния – предстартовой лихорадке.

По результатам тестирования по методике «теппинг-тест» нами были выявлены следующие психофизиологические особенности:

Показатель силы нервной системы гимнасток в покое и перед соревнованиями был различен. В покое, 9 спортсменок из 14 находились в категории «явной слабости» нервной системы, тогда как перед соревнованиями показатели поменялись и уже 10 спортсменок находились в категории «средне-слабой» нервной системы (рисунок 2).

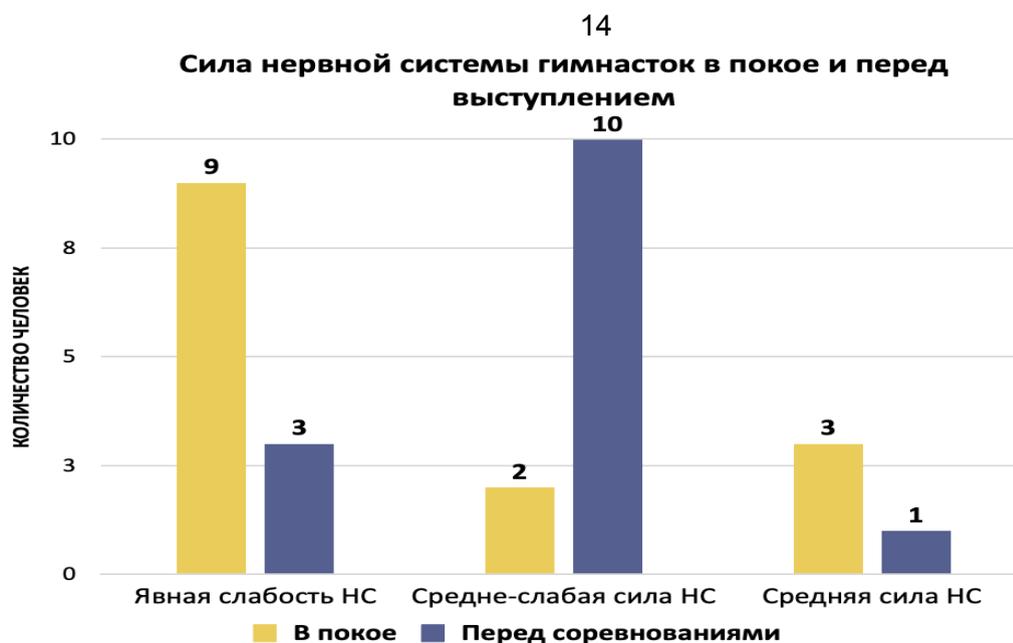


Рис.2 Показатель силы нервной системы гимнасток высокой квалификации по категориям (количество человек).

В настоящее время, на основании изученной научно-методической литературы, нами не были выявлены случаи описания того, с чем может быть связано повышение силы нервной системы в период спортивных соревнований у гимнасток. Мы можем лишь предполагать, что повышение силы нервной системы в соревновательный период может быть связано с дисбалансом процессов возбуждения и торможения со значимым увеличением процессов возбуждения в организме спортсменок.

### **3.2 Связь психофизиологических особенностей гимнасток и их спортивной результативности**

В результате анализа тестирований по методикам «РДО», «теппинг-тест», тестирования по методике Ю. Л. Ханина «Отношение к предстоящему соревнованию, опроса гимнасток, нами был проведён корреляционный анализ, в ходе которого мы выявляли связь между влиянием различных психофизиологических особенностей и их спортивной результативности.

Корреляция была произведена с разделением на две группы: для выявления влияния показателей в период покоя и в период соревнований. Были получены следующие результаты:

В выборке у спортсменок с промежутком от баланса процессов возбуждения и торможения до преобладания процесса возбуждения: чем ниже сила нервной системы в покое, тем больше падений со снарядов было совершено спортсменкой на соревнованиях. Чем выше сила нервной системы в период соревнований, тем меньше лабильность нервной системы. Так же чем выше сила нервной системы спортсменок, тем меньше падений со снарядов было совершено ими. Также, положительная корреляционная связь была обнаружена между выносливостью в покое и показателем РДО на соревнованиях.

В выборке у спортсменок с промежутком от баланса процессов возбуждения и торможения до преобладания процесса торможения было выявлено: чем больше выраженность тормозного процесса нервной системы, тем больше падений со снарядов и меньше оценка успешности спортсменки. Чем выше уровень силы нервной системы, тем меньше падений со снарядов и выше оценка успешности. Положительная корреляционная связь была выявлена у показателей выносливости и лабильности нервной системы в период соревнований.

Таким образом, в ходе проведенного корреляционного анализа можно сделать следующее заключение: спортсменки, с преобладанием либо процесса возбуждения, либо процесса торможения имеют различия в показателях, но так или иначе, некоторые из них оказывают отрицательное влияние на спортивный результат гимнасток. Чем приближеннее процессы возбуждения и торможения к их балансу, тем большая оценка результативности спортсменок и выше спортивный результат.

Спортсменки, находящиеся в предстартовом состоянии боевой готовности, допускали меньше падений, были более уверены в себе здраво оценивали свои возможности и возможности соперников, были более «собранны». 67% гимнасток группы боевой готовности дали субъективную оценку своему выступлению – высокая оценка успешности (рисунок 3).

Гимнастки, испытывающие предстартовое состояние лихорадки, испытывали большее волнение, не могли «собраться» к началу выступления, имели более высокие показатели возбуждения нервных процессов, совершали много ошибок и

большое количество падений. 62,5% гимнасток группы предстартовой лихорадки дали своему выступлению низкую оценку (рисунок 3).

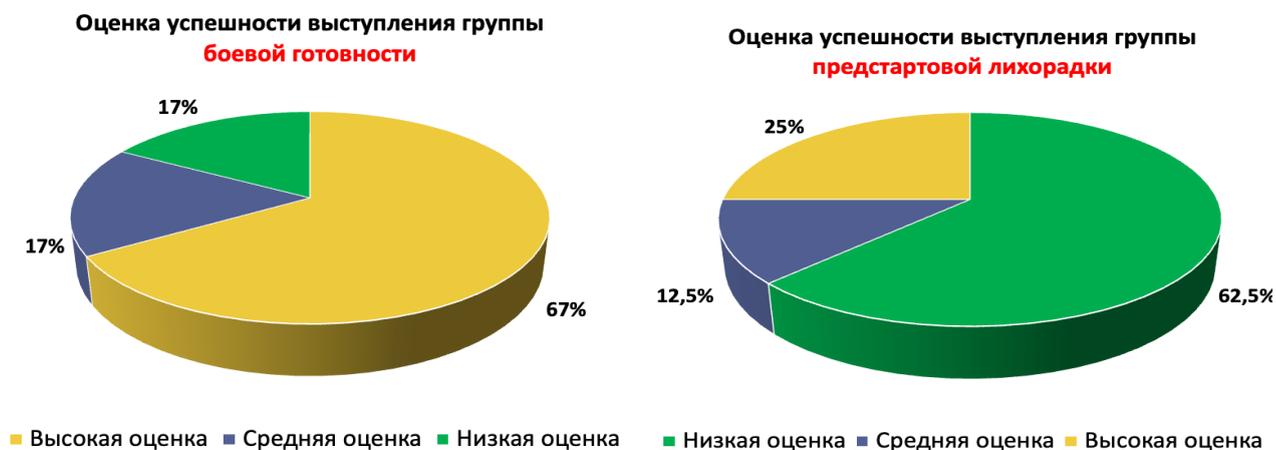


Рис.3 Субъективная оценка успешности выступления группы боевой готовности и группы предстартовой лихорадки на начало эксперимента.

### 3.3 Теоретическое обоснование средств коррекции предстартовых состояний гимнастов высокой квалификации

Исходя из полученных ранее данных мы можем сделать вывод о том, что психологическое состояние гимнаста высокой квалификации, несмотря на его огромный опыт соревновательной деятельности, также нуждается в коррекции. Почти 60% исследованных гимнасток в предстартовый период испытывают состояние предстартовой лихорадки перед выступлением. Данный вид предстартового состояния негативно сказывается на психофизиологических особенностях спортсменок и оказывает отрицательное влияние на их спортивный результат.

Состояние «боевой готовности» испытывают на себе меньшее количество гимнасток, хотя, по известной нам информации, этот вид предстартового состояния является оптимальным для ведения соревновательной деятельности. По субъективной оценке гимнасток об успешности их выступления мы узнали, что большинство из них оценивают своё выступление, как успешное, тогда как преобладающее число гимнасток, испытывающих состояние предстартовой лихорадки, оценивают своё выступление, как ниже среднего и низкое.

Мы также знаем о существовании еще одного вида предстартового состояния – предстартовой апатии, которое в ходе нашего исследования не было выявлено, но ниже будут представлены средства коррекции для него в том числе, так как данное предстартовое состояние также требует коррекции и негативно отражается на спортивном результате спортсменов.

По выявленным нами особенностям присущим виду предстартового состояния – лихорадка, нами были предложены средства коррекции для изменения данного вида состояния и преобразования его в наиболее «удачный» вид предстартового состояния - «боевая готовность». Средства коррекции разделены на 2 блока: для использования в тренировочном периоде и для использования в период соревнований.

Для контрольных и экспериментальной групп, были предусмотрены тренировочные занятия по 5 раз в неделю в течении 150 минут каждое. Контрольные группы (боевой готовности и предстартовой лихорадки) проходили тренировочные занятия в обычном, традиционном режиме. Для экспериментальной группы было предусмотрено выполнение специальных средств коррекции в тренировочном и соревновательном периоде. Упражнения были разделены на 2 блока: тренировочный и соревновательный блоки. Ниже, на (рисунок 4), представлены схемы распределения упражнений в течении недели в тренировочном и соревновательном блоках.

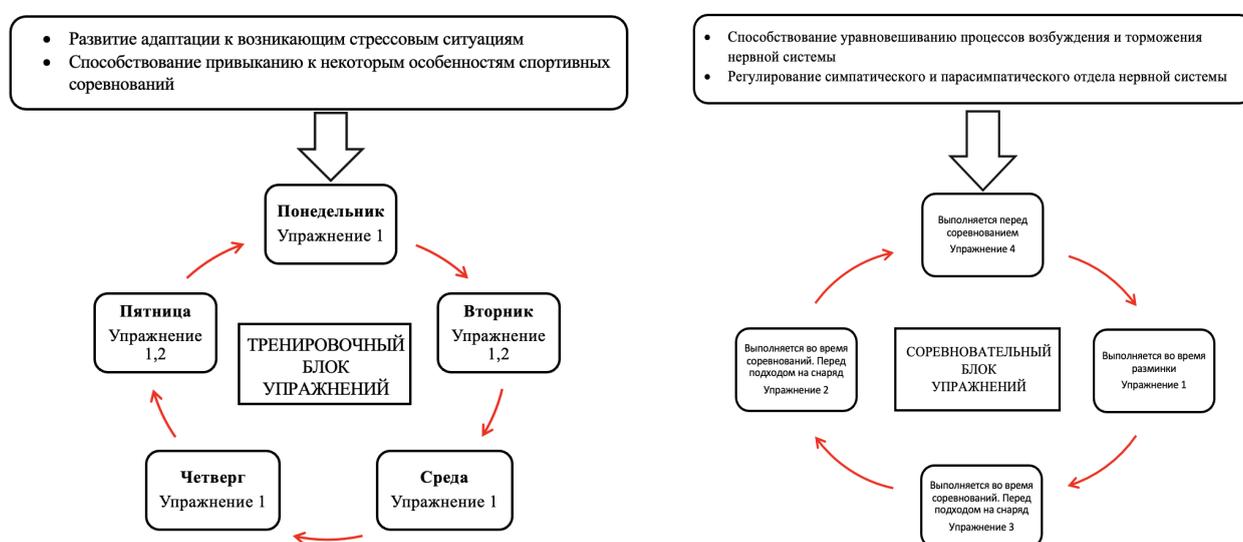


Рис.4 Схема использования средств коррекции для состояния предстартовой лихорадка из тренировочного и соревновательного блоков в тренировочном и соревновательном процессах

Для коррекции предстартового психоэмоционального состояния предстартовой лихорадки были разработаны средства коррекции. Они были разделены на 2 блока для использования в тренировочном периоде и соревновательном периоде. Тренировочный блок упражнений состоит из двух упражнений, направленных на развитие адаптации к возникающим стрессовым ситуациям, а также на привыкание к некоторым особенностям спортивных соревнований. Соревновательный блок средств коррекции состоит из четырех упражнений, направленных на коррекцию представленного предстартового состояния. Исходя из того, что при ощущении предстартового состояния – лихорадка у человека крайне сильно выражена работа симпатического отдела нервной системы, необходимо урегулировать этот процесс и использовать упражнения направленные на снижение активности в данном отделе нервной системы.

#### Тренировочный блок средств коррекции для предстартовой лихорадки

Упражнения	Описание и организационно-методические указания
1. Контрольные подходы на снарядах	Каждый элемент/комбинация, выполняемые спортсменкой на каждом из снарядов, выполняется контрольный раз на оценку тренером. Перед оценкой тренера, спортсменка, как положено на соревнованиях, представляется тренеру поднятием руки, затем выполняет контрольный подход на оценку. Тренер оценивает выполнение элемента и с учетом всех допущенных ошибок гимнасткой выставляет оценку по 5 бальной шкале. При выполнении комбинации, тренер оценивает упражнение по правилам судейства на соревнованиях.
2. Моделирование соревновательных условий	Целесообразным будет моделировать некоторые возникающие ситуации присущие спортивным соревнованиям. Тренеру необходимо: неожиданно провести контрольную тренировку для спортсмена; пригласить для оценки упражнения/комбинации своих коллег; устроить фото/видеосъемку во время выполнения упражнения/комбинации; позвать на тренировку спортсмена значимых для него людей. Важно знать, что использовать этот

	метод нужно осторожно после каждой стрессовой ситуации объяснять спортсмену их смысл.
--	---

### Соревновательный блок средств коррекции для предстартовой лихорадки

Упражнения	Описание и организационно-методические указания
1. Снятие психического напряжения путем разрядки, посредством разминки	Для того, чтобы снизить предстартовое возбуждение необходимо изменить содержание разминки. Чем меньше содержание разминки будет похоже на предстоящую соревновательную деятельность, тем лучше снизится предстартовое возбуждение спортсмена.
2. Дыхательное упражнение + психическая саморегуляция	Выполняется перед подходом на снаряд во время выступления. Вдох и выдох можно выполнять либо ртом, либо носом. Выполняется резкий, глубокий вдох, задерживается дыхание на 3 секунды, затем, медленный выдох. Во время выдоха произнести четко сформулированный самоприказ. Например: «Я все сумею, я смогу сделать ...», «Я спокоен и непоколебим ...», «Я верю в то, что ...», «Я смогу преодолеть все трудности ...». При этом важно действительно верить в произносимые вами слова. Повторить упражнение 5 раз.
3. Снятие напряжения путем одновременного дыхания и мышечного напряжения, и расслабления	Используется перед подходом на снаряд во время выступления. Выполняется задержка вдоха на фоне напряжения мышц, такое положение удерживается 5 секунд, затем следует спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц. Упражнение выполняется стоя и повторяется 3-5 раз в зависимости от самочувствия.
4. Музыкальное воздействие, использование бинауральной музыки.	Прослушивания бинауральной музыки в течении 20 минут перед началом разминки. Музыка необходимо прослушивать в наушниках. Бинауральная музыка стимулирует блуждающий нерв, являющийся ветвью парасимпатической нервной системы, которая отвечает за успокоение и расслабление.

Предстартовая апатия. Это состояние противоположно предстартовой лихорадке и средства для его коррекции будут иными. Средства коррекции также разделены на 2 блока – тренировочный и соревновательный. Ниже представлена

схема средств коррекции предстартового состояния апатии в тренировочном периоде (рисунок 5).

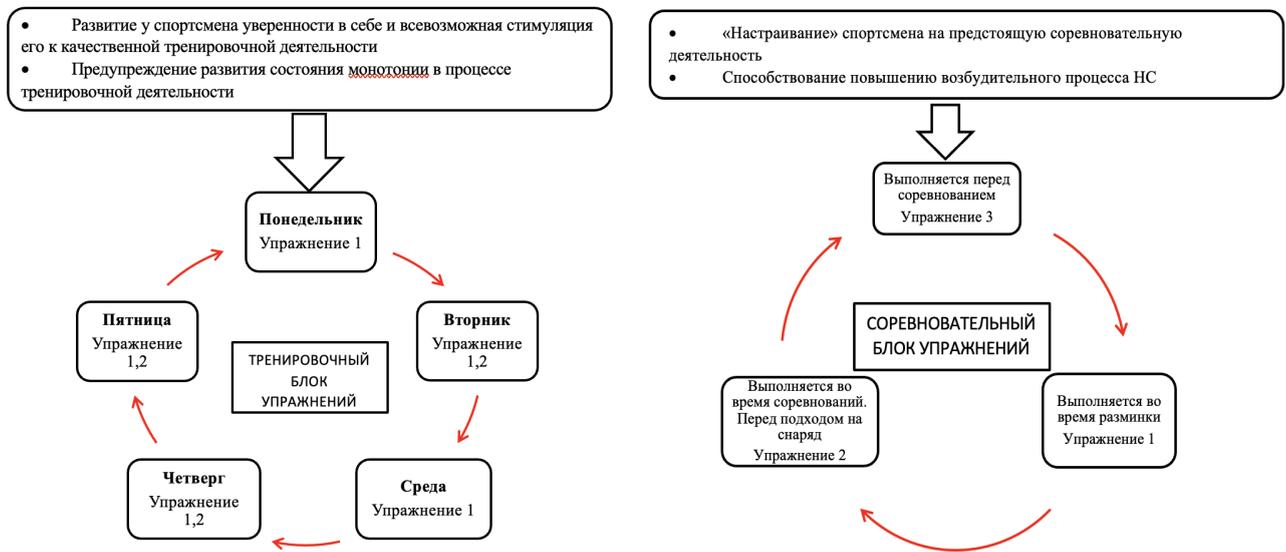


Рис.5 Схема использования средств коррекции для состояния предстартовая апатия из тренировочного и соревновательного блоков в тренировочном и соревновательном процессах

Для коррекции предстартового психоэмоционального состояния предстартовой апатии были разработаны средства коррекции. Они были разделены на 2 блока для использования в тренировочном периоде и соревновательном периоде. Тренировочный блок упражнений состоит из двух упражнений, направленных на развитие у спортсмена уверенности в своих силах, а также стимуляция к качественной тренировочной деятельности, профилактику развития состояния монотонии, вследствие которого развивается предстартовая апатия. Соревновательный блок средств коррекции состоит из трех упражнений, направленных на коррекцию представленного предстартового состояния. При апатии у спортсмена снижена активность симпатической нервной системы и процесс торможения нервной системы выражен довольно таки сильно. Исходя из этого, необходимо повысить процесс возбуждения нервной системы и урегулировать работу симпатической и парасимпатической нервных систем.

Тренировочный блок средств коррекции для предстартовой апатии

Упражнения	Описание и организационно-методические указания
1.Повышение интереса у спортсмена к тренировочной деятельности, посредством фиксирования его успехов	В состоянии апатии спортсмен теряет интерес к спортивной деятельности, целесообразным будет его повысить. Тренеру необходимо отмечать достижения и успехи спортсмена, даже самые незначительные и фиксировать их. В конце каждой недели проводить беседу со спортсменом и «настраивать» его на достижение еще больших результатов.
2.Разнообразие тренировочного процесса	При долговременном проделывании одних и тех же тренировочных схем у спортсмена развивается состояние монотонии, которое может стать причиной возникновения апатии. Необходимо изменять привычную структуру тренировки. Использовать чередование высоких нагрузок с низкими, варьировать темп упражнений. Начинать тренировку с разных снарядов и использовать разную разминку.

### Соревновательный блок средств коррекции для предстартовой апатии

Упражнения	Описание и организационно-методические указания
1.Повышение предстартового возбуждения, посредством разминки	Для того, чтобы повысить предстартовое возбуждение необходимо изменить содержание разминки. Чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение у спортсмена.
2.Психическая саморегуляция, посредством самовнушения	Суть данного средства в воздействии спортсмена на самого себя с помощью мысленных образов и соответствующих им слов. Произносить слова можно перед выступлением на каждом из снарядов. Необязательно строго по тексту, можно проявить индивидуальные вариации и отступления в выборе формулы, слов, длительности фраз. Важно четко формулировать самоприказ. Например: «Я все сумею, я смогу сделать ...», «Я спокоен и непоколебим ...», «Я верю в то, что ...», «Я смогу преодолеть все трудности ...». Формулы самовнушения необходимо повторять несколько раз. При этом важно действительно верить в произносимые вами слова.

	Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.
3.Музыкальное воздействие, использование стимулирующей музыки	По характеру стимулирующая музыка – песни, посвященные спорту, мотивации, стремлению к успеху, а также бодрые марши. Прослушивать музыку стоит перед разминкой в наушниках, в течении 20 минут. Она поможет настроиться на предстоящую соревновательную деятельность.

Состояние боевой готовности не требует коррекции, поэтому средства представлены только для двух негативно влияющих предстартовых состояний.

### **3.4 Проверка эффективности разработанных средств коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации**

По истечению трех месяцев с начала использования разработанных нами средств коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации, было проведено контрольное тестирование. Как мы видим из полученных результатов на конец эксперимента, у экспериментальной группы значительно снизился показатель «РДО» среднего времени реакции (рисунок 6), что свидетельствует о лишь небольшом дисбалансе процессов возбуждения и торможения нервной системы в сторону процессов возбуждения и приближении его к балансу процессов возбуждения и торможения, как следствие, к предстартовому состоянию боевой готовности перед соревнованиями. 50% гимнасток экспериментальной группы на конец эксперимента имели баланс процессов возбуждения и торможения перед соревнованиями, 20% гимнасток приблизились к границе сбалансированности процессов возбуждения и торможения и лишь 10% гимнасток имели дисбаланс процессов в сторону увеличения возбудительных процессов нервной системы.

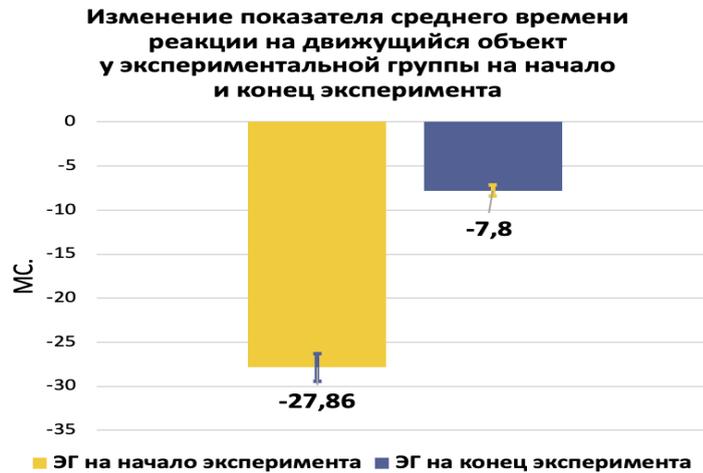


Рис.6 Показатели среднего времени реакции на движущийся объект в экспериментальной группе на начало и конец эксперимента

Также мы можем наблюдать, прирост показателей лабильности и выносливости нервной системы гимнасток на конец эксперимента (рисунок 7).



Рис. 7 Изменение лабильности и выносливости нервной системы экспериментальной группы на начало и конец эксперимента

Показатель силы нервной системы гимнасток уменьшился, но незначительно. Мы предполагаем, что это связано с уменьшением показателя высокого значения преобладания процессов возбуждения нервной системы.

Также гимнастки группы предстартовой лихорадки сократили количество падений с 16 на начало эксперимента до 4 падений на конец эксперимента.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования, мы можем сделать следующее заключение:

Нами было выяснено, что наиболее благоприятным предстартовым состоянием для ведения соревновательной деятельности является состояние боевой готовности, которое возникает у спортсменов в период соревнований в основном при том условии, что их психологическая подготовка находится на должном уровне.

На начало эксперимента, в ходе проведения психофизиологического тестирования было выявлено, что большинство гимнасток сборной команды республики Татарстан имеют дисбаланс процессов возбуждения и торможения в сторону преобладания процессов возбуждения в соревновательный период, что говорит о возникновении негативно влияющего на исход соревновательной деятельности, предстартового психоэмоционального состояния – предстартовая лихорадка, которое нуждается в коррекции и преобразовании его в вид предстартовой боевой готовности.

На основе полученных данных, нами были разработаны средства коррекции предстартовых состояний для предстартовых состояний: предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Представленные средства коррекции в обоих случаях были разделены на тренировочный и соревновательный блоки. Спортсменки из экспериментальной группы выполняли предложенные средства в течении трех месяцев и в период соревнований, после чего было проведено контрольное тестирование.

По результатам контрольного тестирования было обнаружено, что в экспериментальной группе (вследствие с введенными в тренировочный и соревновательный процессы средств коррекции предстартовых состояний) значительно снизился показатель «РДО» среднего времени реакции. Большинство гимнасток подошли к соревнованиям с балансом или максимально приближенным показателем к балансу процессов возбуждения и торможения нервной системы, следовательно, спортсменки находились в предстартовом состоянии «боевая

готовность». Также были повышены показатели лабильности и выносливости нервной системы, что положительно сказалось на соревновательных результатах гимнасток и уменьшило количество падений со снарядов.

Исходя из вышесказанного, мы можем дать высокую оценку эффективности разработанных нами средств коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации. Средства коррекции способствуют снижению повышенного предстартового возбуждения, повышают лабильность и выносливость нервной системы.

В дальнейшем гимнастки сборной команды республики Татарстан использовали представленные средства коррекции предстартовых состояний в своей тренировочной и соревновательной деятельности на всероссийских соревнованиях, проявили себя уверенно и успешно прошли дни соревнований.

#### **Список использованной литературы.**

1. Бабушкин Г.Д. Влияние психической готовности на состояние и результативность спортсмена / Г.Д. Бабушкин, А. П. Шумилин, А. Н. Соколов // Психопедагогика в правоохранительных органах - 2008. - №2(33). С. 72-76. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-psiicheskoy-gotovnosti-na-sostoyanie-i-rezultativnost-sportsmena/viewer> (дата обращения: 22.04.2021). - Текст: электронный.

2. Бабушкин, Г. Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2018. - №3. - С. 153-169. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-predsorevnovatelnoy-psiicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-sportsmenov/viewer> (дата обращения: 21.03.2021). - Текст: электронный.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер,-2012.- 352с. - ISBN 978-5-459-01167-8. – Текст: непосредственный.

4. Кузнецова, В. А. Взаимосвязь предстартовых психических состояний велосипедистов с успешностью их выступлений / В. А. Кузнецова // Ученые записки

университета им. П. Ф. Лесгафта.–2012.–№11(93).–С. 77-81. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-predstartovyh-psihicheskikh-sostoyaniy-velosipedistov-s-uspeshnostyu-ih-vystupleniy/viewer> (дата обращения: 20.04.2021). – Текст: электронный.

5. Психологическая диагностика: Учебное пособие. / Под ред. М. К Акимовой. – СПб.: Питер, 2008. – С. 21. - ISBN 5-469-00532-1. – Текст: непосредственный.

6. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография/Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник ; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. -М.: ИПК "ОнтоПринт", 2014. – С. 54-77. – URL: [https://psy.su/mod\\_files/additions\\_1/file\\_file\\_additions\\_1\\_3798.pdf](https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_3798.pdf) (дата обращения: 25.02.2021). – Текст: электронный.

7. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни -М., 1959.–376с.–URL:<https://kph.ffs.npu.edu.ua!/e-book/tpft/data/WOLG%20%23%202/bookchap/978531800591.html> (дата обращения 14.02.2021). – Текст: электронный.

8. Сопов В. Ф. Психические состояния и актуальные отрезки напряженной профессиональной деятельности в спорте: недостающая единица анализа деятельности / В.Ф. Сопов. // Теоритическая и экспериментальная психология. – 2010. – №4. – С. 79-87. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskie-sostoyaniya-i-aktualnye-otrezki-napryazhennoy-professionalnoy-deyatelnosti-v-sporte-nedostayuschaya-edinita-analiza> (дата обращения: 17.04.2021). – Текст: электронный.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

Анкета «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию»

Ю.Л. Ханина.

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды.
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
21. Я уверен в своих силах.

22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

## Ключ к анкете

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Да			+	+		+	+	+		+	+	+		
Нет	+	+			+				+				+	+
№	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Да	+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет			+				+	+			+			+

