

УДК 796.4

СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Валекжанина О.И., студент

Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

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. Приведены результаты исследования и улучшения в исследуемых показателях произошедшие за время педагогического эксперимента.

Ключевые слова: предстартовые состояния, психологическая подготовка, гимнастика, лихорадка, апатия.

Актуальность. Психологическая подготовка в деятельности спортсмена играет важную роль, этот вид подготовки так же значим, как и остальные. Но, к сожалению, ей не уделяют должного внимания.

Спортсмены испытывают различные виды психоэмоциональных состояний в соревновательный период. Так или иначе, все известные виды таких состояний оказывают влияние на спортивный результат, но это влияние не всегда положительно [2].

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 и, к сожалению, большинство из них не знают, как их корректировать [1,3].

Цель исследования: Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность средств коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации.

В основу рабочей **гипотезы** легло предположение о том, что использование специальных средств коррекции для негативно влияющих на исход соревновательной деятельности предстартовых состояний окажет положительное влияние на спортивный результат гимнасток высокой квалификации.

Задачи исследования:

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.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, анкетирование, опрос, психофизиологическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось «в покое» и «перед соревнованиями» на внутривузовских соревнованиях за 1 час до выступления.

Эксперимент проводился с использованием компьютерного комплекса «НС-психотест». Были использованы методики «реакция на движущийся объект» и методика «Теппинг-тест».

В эксперименте принимали участие студентки-гимнастки Поволжского университета, отделения спортивной гимнастики в количестве 14 человек.

В ходе решения 1-й задачи нами были выявлены факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения. В основу легло изучение фактора индивидуальных особенностей гимнасток.

Нами были изучены такие особенности, как:

1. Сбалансированность процессов возбуждения и торможения нервной системы;
2. Сила нервной системы и особенности ее типов;
3. Психологическая готовность к предстоящим соревнованиям;

Для решения 2-й задачи нами были определены психофизиологические особенности гимнасток в покое и перед выступлением (рисунок 1).

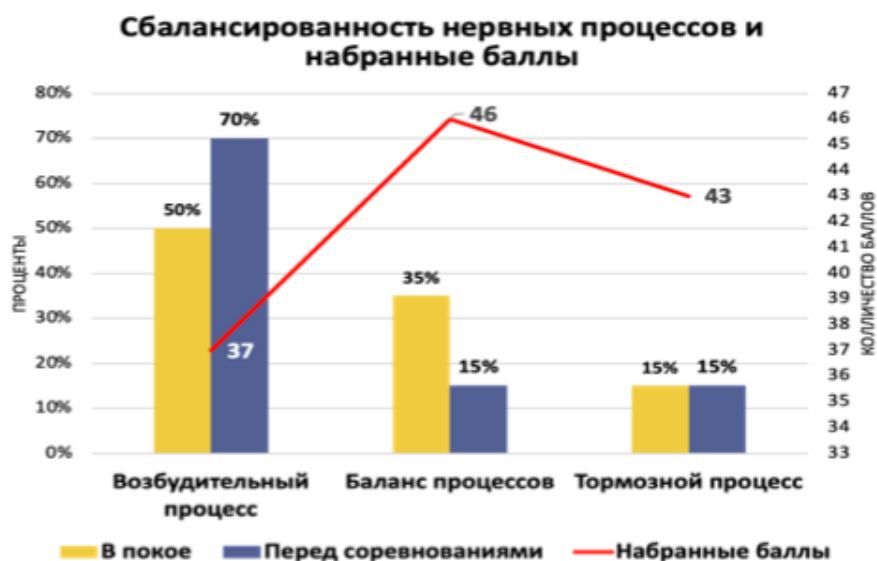


Рисунок 1 – Сбалансированность нервных процессов и набранные баллы в % и баллах

Мы можем наблюдать, что на соревнованиях количество гимнасток имеющих дисбаланс процессов возбуждения и торможения с преобладанием процессов возбуждения 70% процентов. По сравнению с данными в покое, количество данных спортсменок возросло на 20%. Так же было обнаружено, что гимнастки с преобладанием процесса возбуждения получили наименьший балл за выступление на соревнованиях, на рисунке этот результат отмечен красной линией.

Результаты тестирования по методике «теппинг-тест» в покое и перед выступлением (рисунок 2).

В период соревнований большинство гимнасток перешли из категории явной слабости нервной системы в категорию средне-слабой НС.

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 со значимым увеличением процессов возбуждения в организме спортсменок.

Для решения 3-й задачи нами была выявлена связь психофизиологических особенностей гимнасток и спортивной результативности.

В группе боевой готовности 67% гимнасток оценивают свое выступление высокой оценкой, тогда как в группе предстартовой лихорадки почти с точностью наоборот большинство гимнасток дают своему выступлению низкую оценку.

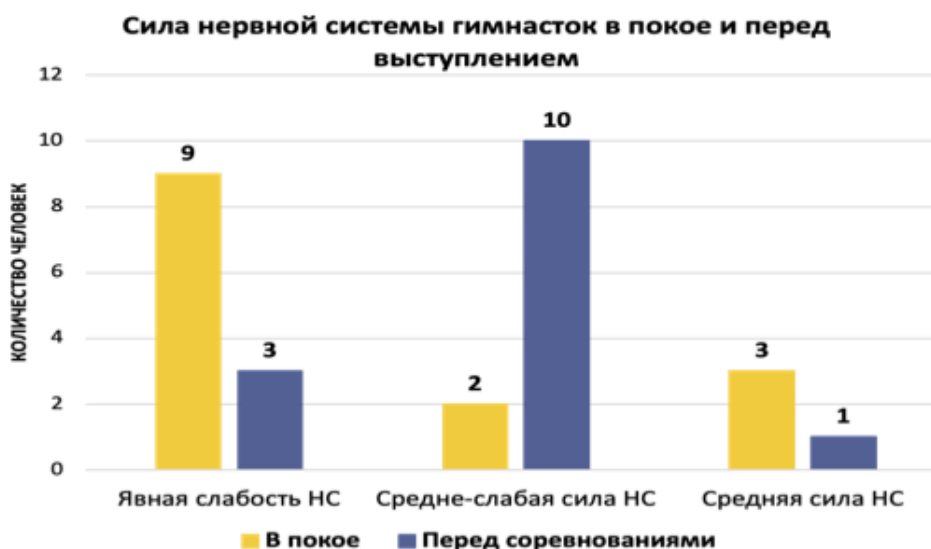


Рисунок 2 – Сила нервной системы гимнасток в покое и перед выступлением, количество человек

Для решения 4-й задачи нами были разработаны средства коррекции для предстартовых состояний – предстартовой лихорадки и апатии. В обоих случаях средства коррекции были разделены на 2 блока: для использования в тренировочном и соревновательном периодах.

Средства коррекции предстартового состояния – лихорадка для использования в тренировочном блоке:

1. Контрольные подходы на снарядах;
2. Моделирование соревновательных условий;

Средства коррекции предстартового состояния – лихорадка для использования в соревновательном блоке:

1. Снятие психического напряжения путем разрядки, посредством разминки;

2. Дыхательное упражнение + психическая саморегуляция;
3. Снятие напряжения путем одновременного дыхания и мышечного напряжения, и расслабления

4. Музыкальное воздействие, использование бинауральной музыки.

Средства коррекции для предстартового состояния – апатии для использования в тренировочном блоке:

1. Повышение интереса у спортсмена к тренировочной деятельности, посредством фиксирования его успехов;

2. Разнообразие тренировочного процесса;

Средства коррекции для предстартового состояния – апатии для использования в соревновательном блоке:

1. Повышение предстартового возбуждения, посредством разминки;

2. Психическая саморегуляция, посредством самовнушения;

3. Музыкальное воздействие, использование стимулирующей музыки;

По истечению трех месяцев с начала использования разработанных нами средств коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации, было проведено контрольное тестирование.

На конец эксперимента, у экспериментальной группы значительно снизился показатель «РДО» среднего времени реакции, 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 возбуждающих процессов нервной системы (рисунок 3).

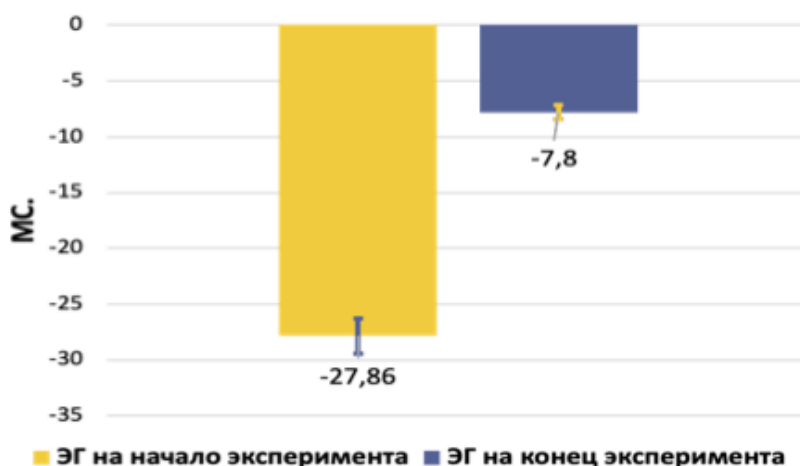


Рисунок 3 – Показатели среднего времени реакции на движущийся объект в экспериментальной группе на начало и конец эксперимента

Также мы можем наблюдать, прирост показателей лабильности (рисунок 4) и выносливости (рисунок 5) нервной системы гимнасток на конец эксперимента.

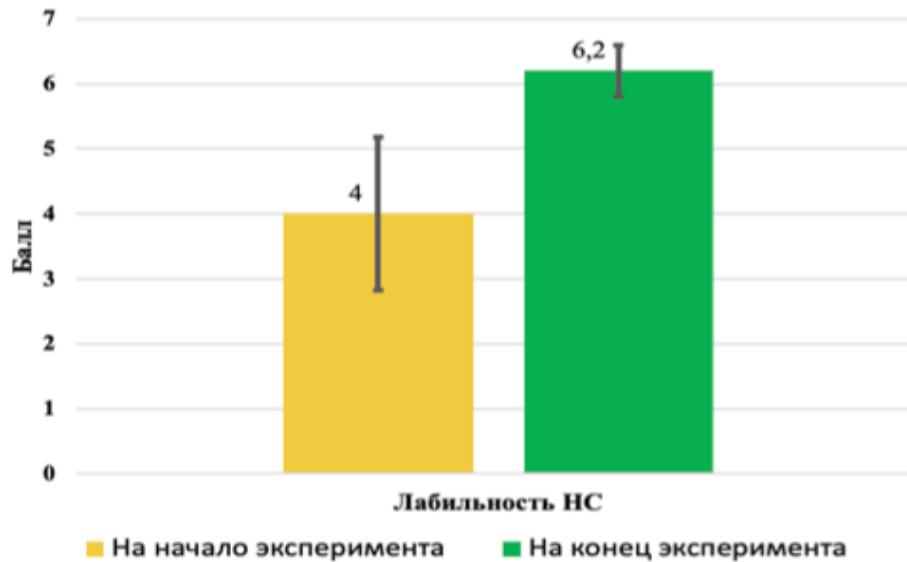


Рисунок 4 – Изменение лабильности нервной системы экспериментальной группы на начало и конец эксперимента

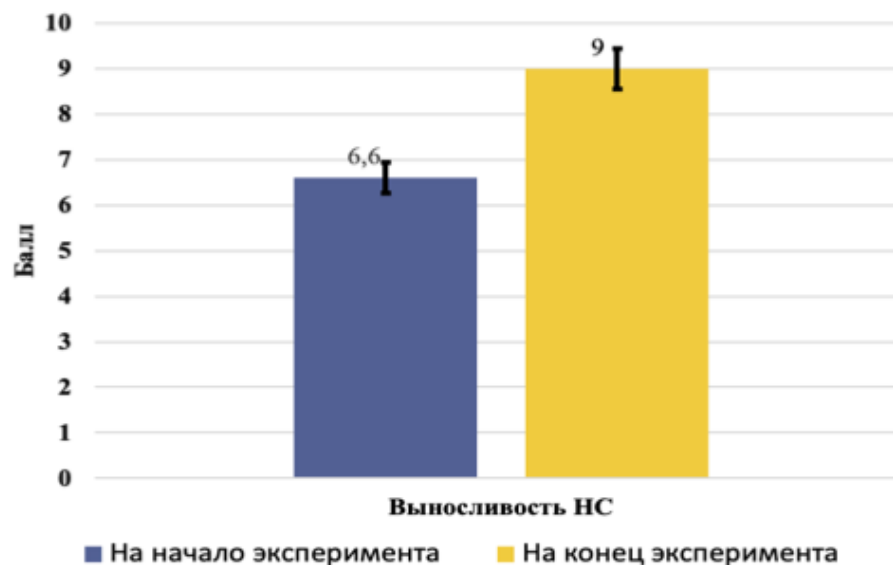


Рисунок 5 – Изменение выносливости нервной системы экспериментальной группы на начало и конец эксперимента

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

Заключение. Таким образом, мы можем утверждать, что разработанные нами средства коррекции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации способствуют снижению повышенного предстартового возбуждения, повышают лабильность и выносливость нервной системы.

Список 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-psihicheskoy-gotovnosti-na-sostoyanie-i-rezultativnost-sportsmena/viewer> (дата обращения: 11.10.2021). – Текст: электронный.

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

3. Копылова К. В. Регуляция психоэмоционального состояния гимнасток 10-12 лет в соревновательном периоде / К.В. Копылова, Л.Н. Ботова // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. 2016. С. 73-75. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29395527> (дата обращения: 09.10.2021). – Текст: электронный.

4. Манжелей, И. В. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов в аэробной гимнастике / И. В. Манжелей, Д. В. Чаюн // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 434. – С. 155-161.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Поволжский
государственный университет
физической культуры,
спорта и туризма



Кафедра теории
и методики гимнастики

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Материалы I Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием «Состояние, проблемы и пути
совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки
в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе»

Казань, 29 октября 2021 года

