



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПГУ
ФКСИТ
Поволжский
государственный
университет
физической культуры,
спорта и туризма



РЕГИОНАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
И СПЕЦИАЛИСТОВ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



ГОД ЦИФРОВИЗАЦИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
ТАТАРСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫНДА
ЦИФРЛАШТЫРУ ЕЛЫ

МАТЕРИАЛЫ

Всероссийского ежегодного конкурса
научно-исследовательских работ

«СТУДЕНТ- ИССЛЕДОВАТЕЛЬ»,

приуроченного Году цифровизации
в Республике Татарстан

Казань, 18 марта 2022 года

В ПОДСОЗНАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	80
Валеева Л.Ш. ПРОЕКТИРОВАНИЕ УРОКА БИОЛОГИИ	84
Валекжанина О.И. СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	86
Власова И.А. МАРКЕРЫ УСПЕШНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	91
Воложанина А.С. ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	99
Габдрахманова Г.А. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ФИТНЕС ВО ДВОРЕ».....	102
Газнанов М.М. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ	108
Гайсина А.Э. ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОНКУРСНЫХ ЗАДАНИЯХ РЕГИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА WORLDSKILLS RUSSIA В КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»	111
Галеева К.Р. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	114
Галимов Р.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И НАУЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ В МИРОВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	118
Гафетдинова Г.Х., Рахматуллина А.М. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ В ЭКСПЛУАТАЦИЮ ВЕБ-САЙТА ПО ПОДБОРУ ЭКСКУРСИЙ ПО ГОРОДУ КАЗАНЬ	122

СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Валекжанина О.И.

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: психологическая подготовка, предстартовые состояния, средства коррекции, гимнастика.

Актуальность. В актуальности работы хочется отметить, что важную роль в деятельности спортсмена играет психологическая подготовка. Было обнаружено, что данному виду подготовки не уделяется должного внимания. В период соревнований 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.

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

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

Методы и организация исследования. В представленной работе были использованы следующие методы исследования:

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

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

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения психофизиологических особенностей гимнасток путем 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 неуровновешенность процессов возбуждения и торможения в сторону возбуждения, 35% гимнасток обладали сбалансированным вариантом процессов и 15% гимнасток имели неуровновешенность процессов с преобладанием процесса торможения.

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

Исходя из полученных 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 свое выступление, как успешное, тогда как преобладающее число гимнасток, испытывающих состояние предстартовой лихорадки, оценивают свое 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 спортсменок.

Для коррекции предстартового психоэмоционального состояния предстартовой лихорадки были разработаны средства коррекции. Они были разделены на 2 блока для использования в тренировочном и соревновательном

периодах. 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:

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

Соревновательный блок средств коррекции для предстартовой лихорадки:

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.

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:

1. Повышения интереса спортсмена к тренировочной деятельности, с помощью фиксирования его успехов.

2. Разнообразие тренировочного процесса.

Соревновательный блок средств коррекции для предстартовой апатии:

1. Повышение предстартового возбуждения, посредством разминки.
2. Психическая саморегуляция, с помощью средств самовнушения.
3. Музыкальное воздействие, использование стимулирующей музыки.

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

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 1), 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.

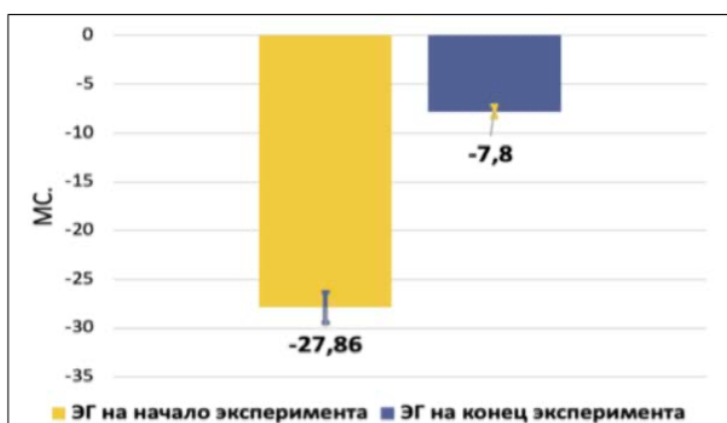


Рисунок 1 – Показатели среднего времени реакции на движущийся объект в экспериментальной группе на начало и конец эксперимента.

Также мы можем наблюдать прирост показателей лабильности и выносливости нервной системы гимнасток на конец эксперимента (рисунок 2).



Рисунок 2 – 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.

Выводы. По результатам контрольного тестирования было обнаружено, что большинство спортсменок находились в предстартовом состоянии «боевая готовность». 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.

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. – No2(33). С. 72-76.

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. – No3. – С.153-169.

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

4. Психологическая диагностика: Учебное пособие. / Под ред. М.К Акимовой. – СПб.: Питер, 2008. – С. 21.

5. 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. – No4. – С. 79-87.