



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы саморегуляции предстартовых состояний у спортсменов.....	8
1.1 Предстартовые состояния спортсменов. Механизмы возникновения и факторы, влияющие на его проявление .....	8
1.2 Способы саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний .....	15
1.3 Психологическая подготовка спортсменов в гребном слаломе.....	27
Глава 2. Методы и организация исследования.....	36
2.1 Методы исследования .....	36
2.1.1 Теоретический анализ педагогической и научно – методической литературы .....	36
2.1.2 Методы оценки морфофункциональных показателей.....	36
2.1.3 Методы оценки психофизиологических показателей.....	37
2.1.4 Методика психологической подготовки.....	38
2.2 Организация исследования .....	40
Глава 3. Анализ результатов исследования.....	42
3.1 Результаты комплексного тестирования гребцов – слаломистов.....	42
3.2 Результаты влияния методики «регуляции неблагоприятных предстартовых состояний» на состояния гребцов слаломистов.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	52
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	61

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Гребной слалом – динамично развивающийся вид спорта. Специфической особенностью, которого является преодоление на скорость размеченной воротами дистанции: участка порожистой реки или искусственной трассы, где скорость течения не менее 2-х метров в секунду. На этапе высшего спортивного мастерства в гребном слаломе предъявляются высокие требования ко всем системам организма (сердечнососудистая система, дыхательная система, центральная нервная система, нервно-мышечный аппарат). Но как бы ни была высока физическая сила спортсмена, решающее значение на дистанции имеет его техническое мастерство и психологическая готовность.

Вопросы предстартового состояния спортсменов очень актуальны и интересуют многих тренеров, физиологов и психологов спорта на протяжении длительного времени. Психические переживания спортсменов исключительно сложны и разнообразны, так как соревнования нередко требуют от них максимального напряжения в самых неблагоприятных, а применительно к гребному слалому и экстремальных условиях.

Рост достижений в спорте, возможность успешных выступлений в крупнейших соревнованиях в значительной мере определяется уровнем развития навыков саморегуляции – важного компонента системы психолога – педагогической подготовки спортсменов, которая рассматривается, как составная часть комплексного педагогического процесса и является существенным резервом повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

Следует отметить, что изучению саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний у гребцов высокого класса посвящено незначительное количество работ, что определило актуальность данного исследования.

### **Степень разработанности проблемы.**

Формирование и эффективность использования внутренних средств деятельности по регуляции собственным состоянием выступает в качестве центрального момента психологического и педагогического исследований. В некоторых работах, направленных на оптимизацию состояний человека (в труде, обучении, спорте), проблема саморегуляции рассматривается в связи с созданием специальных средств и методов психической саморегуляции (Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко). Однако практика показывает, что применение предлагаемых средств и методов недостаточно эффективно на этапе спортивного совершенствования, что объясняется недифференцированным их использованием в связи с видом спорта, этапом спортивной подготовки и возрастными особенностями организма спортсменов. При этом отмечается (А.В. Алексеев, Т.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева) потребность со стороны спортсменов работать над совершенствованием своих навыков саморегуляции.

На основе вышеизложенного обнаружилось следующие **противоречия** между:

- объективно существующей потребностью спортсменов и тренеров-совершенствовать навыки саморегуляции и отсутствием дифференцированных методик, направленных на решение данной проблемы;
- необходимостью осуществления спортсменами саморегуляции своего психоэмоционального состояния и недостаточной информированностью в области применения средств и методов саморегуляции;
- квалификацией спортсменов, длительно занимающихся гребным слаломом, и уровнем развития навыков саморегуляции.

Данные противоречия определили **проблему** исследования, которая заключается в поиске путей саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний у спортсменов - гребцов высокой квалификации.

Выявленные противоречия, недостаточная разработанность обозначенной проблемы и востребованность ее для практического решения определили тему исследования **«Саморегуляция неблагоприятных предстартовых состояний у гребцов - слаломистов высокого класса».**

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить эффективность применения методики саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний у гребцов высокого класса.

**Объект исследования:** предстартовые психологические состояния гребцов – слаломистов высокой квалификации.

**Предмет исследования:** методика психической саморегуляции неблагоприятного предстартового состояния гребцов – слаломистов высокой квалификации.

**Гипотеза исследования:** основывается на предположении о том, что саморегуляция неблагоприятных предстартовых состояний гребцов – слаломистов будет эффективнее, если:

на теоретическом уровне:

- определены показатели психологической готовности гребцов – слаломистов перед стартом (с помощью комплексного тестирования);
- на основании комплексного тестирования конкретизирована тестовая методика саморегуляции неблагоприятного предстартового состояния (перевозбуждения);

на практическом уровне:

- в ходе эксперимента реализована методика саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний у гребцов – слаломистов;
- экспериментальным путем проверена и доказана эффективность примененной методики саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний гребцов – слаломистов на результат выступления.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать состояние проблемы психолого – педагогической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности в теории и практике спортивной тренировки;
2. Изучить особенности предстартовых состояний гребцов – слаломистов;
3. Конкретизировать и реализовать методику саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний у гребцов – слаломистов;
4. Экспериментально проверить методику регуляции неблагоприятного предстартового состояния гребцов – слаломистов высокой квалификации.

### **Научная новизна исследования:** заключается в:

- рассмотрении предстартовых физиологических, психофизиологических показателей, определении уровня ситуативной тревожности, чувствительности вестибулярного анализатора гребцов – слаломистов на протяжении всех отборочных этапов;
- обосновании выбора методики саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний применяемой гребцами – слаломистами на основе динамики выступлений на отборочных этапах.

**Методологической основой и теоретической базой исследования послужили:** общенаучные подходы и труды по общей и спортивной психологии (Г.Д.Бабушкин, А.А.Виру, И.П.Волкова, Е.П.Ильин); по проблемам психологии спорта (А.А.Виру, В.К.Гаврилюк, А.С.Егоров); по теории и методике гребного слалома (С.Г.Крюков, А.Н.Корженевский, П.В.Квашук).

**Теоретическая значимость исследования:** заключается в том, что: полученные в ходе исследования знания расширяют и уточняют представления о психологической подготовке на основе выбора методики саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний и могут быть рекомендованы в тренировочном процессе и соревновательном этапе.

**Практическая значимость исследования:** на основе полученных результатов исследования обоснована методика саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний гребцов – слаломистов высокой квалификации. От внедрения ее в соревновательный процесс спортсменов получен положительный эффект, выразившийся в улучшении спортивного результата.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Изучение литературы по исследуемой проблеме показал, что одной из важных задач психологической подготовки гребцов – слаломистов является обучение его приемам саморегуляции эмоционального состояния;
2. В условиях соревновательной деятельности гребцов - слаломистов на достижение высокого спортивного результата, саморегуляция неблагоприятных предстартовых состояний оказывает существенное влияние;
3. Динамика изменений результатов выступлений на отборочных этапах гребцов - слаломистов обеспечивает возможность обоснования выбора методики саморегуляции, что позволяет прогнозировать высокий результат спортсмена.

**Структура диссертации:** содержание состоит из введения, трех глав, заключения, практических рекомендаций; содержит 61 страницу текстового документа, 2 приложения, 41 использованных литературных источника.

## **ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование проблемы саморегуляции предстартовых состояний у спортсменов**

### **1.1 Предстартовые состояния спортсменов. Механизмы возникновения и факторы, влияющие на его проявление**

Управление психологической подготовкой спортсменов требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций успешности и не успешности необходимых воздействий тренеров, самих спортсменов, руководителей спорта на эмоциональные состояния перед стартом. Традиционно в науке и практике различают три основных состояния:

- *стартовая лихорадка*: характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой настроения, неустойчивостью внимания, несобранностью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти. Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен в условиях соревнований не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно. Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемое сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведение

приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеяно (спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается на ненужные детали), восприятие и представление отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями). Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха.

Все эти признаки стартовой лихорадки сопровождаются изменением физиологических показателей. Спортсмен теряет аппетит; пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы; наблюдается потливость; иногда отмечается пересыхание полости рта, расстройство желудочно-кишечного тракта.

- *стартовая апатия*: обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время, постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. У стартовой апатии есть особая разновидность

– самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации. Однако апатия может появиться и при перетренированности спортсмена, а также когда деятельность не представляет для него интереса. Однако развивающиеся во время апатии торможения касаются не всей нервной системы. Сначала тормозят наименее устойчивые нервно – психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение.

- *боевая готовность*: связана с оптимальным соотношением динамики возбуждательных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность, оптимальный уровень тревожности. Состояние боевой готовности (воодушевления) характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает прилив сил, энергии и активности, его сопровождает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие, особенно специализированное (“чувство воды”, ”чувство лодки”, ”чувство весла”), внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью. Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакцией зрителей, провокациями соперников и т.д.).

К старту он готовится тщательно и организованно. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Практика показывает, что при диагностике состояния готовности к соревнованиям важно учитывать не только уровень эмоционального возбуждения, но и физиологические (биоэнергетические) параметры. Очевидно, связь эффективности соревновательной деятельности с предстартовым состоянием зависит и от вида спортивной деятельности, и от индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Но, тем не менее, по мнению М.А.Луцкого, М.Е.Остренковой [20] самый большой процент успешных выступлений на соревнованиях наблюдается в состоянии боевой готовности.

У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от воли и желания спортсмена, подготавливая организм к предстоящей двигательной деятельности. Предрабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или на представление о будущей деятельности «срабатывают вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед соревнованием, они играют большую приспособительную роль.

В мозгу человека перед выполнением какого-либо действия появляются определенные сдвиги. Возникает замысел и план предстоящего действия. Происходят изменения электрической активности в коре больших полушарий. Эти изменения отражают подготовку мозга к предстоящему действию и вызывают сопутствующие вегетативные сдвиги и изменения моторной системы, т. е. происходит актуализация рабочей доминанты со всеми ее вегетативными компонентами.

Рассмотрим механизмы возникновения вышеописанных предстартовых

состояний спортсменов.

Боевая готовность обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную подготовку спортсменов к работе. Наблюдается оптимальный уровень физиологических сдвигов — повышенная возбудимость нервных центров и мышечных волокон, адекватная величина поступления глюкозы в кровь из печени, благоприятное превышение концентрации норадреналина над адреналином, оптимальное усиление частоты и глубины дыхания и частоты сердцебиений, укорочение времени двигательных реакций.

В случае возникновения предстартовой лихорадки возбудимость мозга чрезмерно повышена, что вызывает нарушение тонких механизмов межмышечной координации, излишние энерготраты и преждевременный дорабочий расход углеводов, избыточные кардиореспираторные реакции. При этом у спортсменов отмечена повышенная нервозность, возникают фальстарты, а движения начинаются в неоправданно быстром темпе и вскоре приводят к истощению ресурсов организма.

В противоположность этому, состояние предстартовой апатии характеризуется недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы, увеличением времени двигательной реакции, невысокими изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций, подавленностью и неуверенностью в своих силах спортсмена. В процессе длительной работы негативные сдвиги состояний лихорадки и апатии могут преодолеваться, но при кратковременных упражнениях такой возможности нет.

А.С.Солодков, Е.Б.Сологубов [36] рассматривают предстартовые изменения функционального состояния спортсмена следует рассматривать как биологическую реакцию организма, в ходе которой происходит:

- мобилизация двигательных и вегетативных функций для выполнения предстоящей работы. Эти изменения характеризуются повышением

возбудимости центральной нервной системы, созданием двигательной доминанты, характерной для данного вида мышечной деятельности. Повышение легочной вентиляции, усилению сердечной деятельности и изменению состава крови.

- мобилизация функций желез внутренней секреции, в частности надпочечников, сопровождается увеличением содержания адреналина в крови. Вследствие действия адреналина повышается углеводный обмен, усиливается деятельность скелетных мышц, сердечнососудистого аппарата. Повышение углеводного обмена сопровождается гликозурией — увеличением содержания сахара в моче.

К факторам, влияющим на выраженность предстартового эмоционального возбуждения, по мнению Л.Н.Радченко [29] относятся: уровень притязаний спортсмена, обстановка соревнований, наличие сильных соперников, отнесенность соревнований к личному или командному рангу, вид спорта, опыт спортсмена, индивидуальные особенности спортсмена. Далее согласно логике изложения охарактеризуем данные факторы:

*уровень притязаний спортсмена.* Именно он, а не официальный ранг предстоящих соревнований определяет качество и степень возникающих реакций. Если уровень притязаний высок (например, спортсмен хочет попасть в сборную команду города, страны), то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Важно, однако, чтобы уровень притязаний был адекватным имеющимся возможностям, то есть не превышал их, но был бы и не ниже, что наблюдается у лиц с эмоциональной неустойчивостью. Эмоционально стабильные спортсмены оценивают свои возможности выше среднего уровня.

*обстановка соревнования.* Торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.

*наличие сильных соперников.* Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения. Однако если разрыв в уровне мастерства между спортсменом и другими участниками соревнований велик, то у него будет меньшее предстартовое эмоциональное возбуждение.

*личные или командные соревнования.* Предсоревновательное волнение у многих спортсменов выражено сильнее, если спортсмен выступает за команду.

*вид спорта.* Предстартовые сдвиги у представителей разных видов спорта не одинаковы, хотя имеются и общие для всех моменты. В гребном слаломе от спортсмена требуется полная собранность на старте, готовность к экстремальным ситуациям в гонке, отсутствие тревоги и страха в первую очередь перед природной стихией. В этом случае показатели концентрации внимания значительно выше, чем перед плаванием или гонкой на лыжах.

*опыт спортсмена.* Опыт спортсмена тоже обуславливает особенности предстартового волнения. Принято считать, что предстартовое волнение уменьшается в ходе спортивной карьеры.

*индивидуальные особенности спортсменов.* Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые. Поскольку эмоциональная возбудимость у женщин выше, чем у мужчин, есть основания ожидать, что предстартовое эмоциональное возбуждение у спортсменок будет выше, чем у спортсменов.

## **1.2 Способы саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний**

Психология спорта - исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. Она тесно связана с другими разделами психологии – общей, медицинской, педагогической и социальной, с успехом используя их данные для повышения эффективности спортивной деятельности. Однако этих данных недостаточно для решения основных задач, стоящих перед спортивной психологией. Спортивная деятельность весьма специфична, она существенно отличается от других видов деятельности, как целями, так и способами их достижения. Область спортивной деятельности – это подготовка к соревнованиям и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, знаний, навыков и умений, предельного напряжения физических и духовных сил.

Психология спорта – молодая отрасль научного знания, но она имеет уже свою историю. В начале века выдающийся русский ученый П.Ф.Лесгафт говорил о том, что для физического воспитания необходимо знать не только анатомию и физиологию, но и психологию человека.

Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в то же время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.

В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, проведение досуга, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. Профессиональный же спорт превратился в шоу и стал сферой бизнеса, способом заработка больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже

не идет. Подчас, наоборот, здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для многих спортсменов ступенями роста.

Несмотря на существенные различия массового спорта от спорта высших достижений и особенно профессионального спорта, спортивная деятельность по своим основным характеристикам везде остается одной и той же, со всеми присущими ей закономерностями и особенностями. Поэтому рассмотренная ниже характеристика спортивной деятельности относится к любой категории спорта.

Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсменов. Без состязательного момента спортивная деятельность утрачивает свой смысл. В связи с этим взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта: по отношению к сопернику – как противоборство, а по отношению к партнерам по команде – как сотрудничество, взаимодействие. Противоборство регламентируется правилами соревнований, нарушение которых ведет к штрафным санкциям, вплоть до дисквалификации спортсмена.

Деятельность спортсменов, по мнению В.В.Никандрова [26] – это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием больших, а порой и предельных, физических нагрузок.

Полноценность спортивной деятельности требует соблюдения спортсменом режима жизни в целом, а не только режима тренировок и соревнований. Режим жизни спортсмена связан со многими ограничениями, лишением себя многих удовольствий, в том числе и общения с родными и близкими в течение длительного времени.

По этому поводу известный спортивный психолог Р. М. Загайнов [11] пишет: «Сколько я видел тоскующих глаз спортсменов, заброшенных (пусть даже ненадолго) „в дальние дали“ от родного дома (особенно сильна тоска по

дому у семейных!). Таких успокоить почти невозможно. Единственный путь – как-то отвлечь».

Для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

- *публичность* со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.). Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;
- *значимость* ее для спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;
- *ограниченность числа зачетных попыток*, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;
- *ограниченность времени*, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;
- *непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования*: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

Все это приводит к возникновению у спортсменов *состояния нервно-психического напряжения*, которое на тренировочных занятиях, как правило, отсутствует.

Соревновательная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся и организационно, и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности. Однако следует иметь в виду, что строгого соответствия состояния и этапов деятельности может и не быть. Например, состояние страха в большей мере характеризует подготовку к деятельности,

но оно может проявиться и во время вработывания, и на этапе непосредственного осуществления деятельности. Состояние монотонии может возникать не только во время деятельности, но и при подготовке к ней и т. д. Поэтому соотнесение какого-либо состояния к определенному этапу деятельности условно, и его нужно рассматривать лишь как структурную организацию материала.

По мнению Л.Н.Радченко [29] на каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определенные задачи, в том числе и психологического плана, такие как:

- 1) сбор информации о месте и условиях соревнований, о возможных соперниках;
- 2) прогноз успешности выступления на основе исследования функционального состояния спортсмена на данном отрезке времени;
- 3) постановка реальной цели;
- 4) планирование будущей деятельности (разработка тактики, выбор средств достижения цели);
- 5) отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения путем рациональной организации свободного времени.

Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях важна организация досуга накануне. Необходимо заполнить свободное время делами, культурными мероприятиями, чтобы спортсмен не томился от безделья и тягостных изматывающих раздумий и переживаний о предстоящем итоге выступления. К сожалению, именно это и наблюдается чаще всего.

Использование самими спортсменами перед соревнованием каких-то способов сугубо индивидуально. Одни спортсмены уединяются, уходят в себя, другие становятся повышено общительными, разговорчивыми. Известная американская бегунья Кэти Хэдмонт [40] за сутки перед стартом

на Мюнхенской олимпиаде говорила следующее: «Ищу грохота. Без шума не могу настроиться. В тишине руки опускаются, и ноги не бегут». Другие отвлекаются от предстоящих соревнований: например, будущий чемпион олимпиады в беге на короткие дистанции В. Борзов бродил по залам выставок картин. Третьи стараются не нарушать привычный ритм жизни – тренируются как обычно.

Тренер сборной СССР по баскетболу А. Гомельский [27] писал: «Многие считают, что тренировки в день игры нецелесообразны. Я придерживаюсь противоположной точки зрения. И вот почему: утренняя тренировка в значительной мере снимает психологическую нагрузку перед матчем, в конце концов, просто занимает игрока до обеда. После обеда – отдых, сон, для тех, кто привык спать, прогулки – для тех, кто не спит перед играми.

Накануне соревнования можно успешно использовать зрелищные мероприятия (театр, кино, цирк), однако для лиц впечатлительных следует отбирать по содержанию спектакли и кинофильмы, чтобы не сорвать нормальный ночной сон.

Основными мероприятиями, проводимыми тренерами за 24 часа до начала соревнований с целью повысить психическую надежность спортсмена, являются: индивидуальные и коллективные беседы – «установки», индивидуальные и коллективные беседы на отвлеченные темы.

В качестве одного из приемов борьбы с преждевременным сильным волнением спортсмена и сохранением его психической энергии можно использовать «неожиданное» включение его в стартовый состав команды или в состав участников соревнования накануне его. Тогда эмоциональный спортсмен не успеет «перегореть». Руководствуясь этим, опытные тренеры объявляют стартовый состав команды в день игры.

Этот этап связан с исполнением намеченного плана, контролем и регуляцией параметров деятельности и состояний спортсмена, волевым преодолением препятствий, возникающих на пути достижения цели.

По мнению Л.Н.Радченко, А.Г.Семенова [29] важным моментом начала деятельности является сосредоточение спортсмена на ней. Сосредоточение – конечный этап психической подготовки, оно продолжает разминку, а часто и сочетается с ней.

Сосредоточение начинается задолго до того, как спортсмен встает на старт, но самый важный этап сосредоточения – на старте. Длительность фазы сосредоточения обусловлена сложностью и ответственностью предстоящей деятельности. Большое значение имеет ситуация, в которой спортсмен совершает попытку.

Сосредоточение помогает спортсмену решить несколько задач:

- 1) повторение программы действия, саморегуляция состояния (например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянным вниманием);
- 2) мобилизация спортсмена на высокий результат.
- 3) собранность внимания на начале действия, обеспечение помехоустойчивости.

Остановимся на способах реализации этих задач:

- *самоорганизация внимания, связанная с повторением программы действия (мысленное воспроизведение упражнения)*. Каждый опытный спортсмен стремится на старте еще и еще раз повторить упражнение или его фрагменты хотя бы мысленно. При этом возникает «идеомоторный акт», то есть изменение возбудимости нервных центров и мышц в точном соответствии с программой предстоящего действия. Имеется прямая зависимость между отчетливостью представлений и спортивным результатом.

Представление действий активизирует центры, регулирующие выполнение этого упражнения. Возбужденные центры посылают редкие импульсы (оказывают субординационное влияние) в те мышцы, которые обеспечивают необходимое движение. В результате на периферии, в мышечной системе, увеличиваются тонус и возбудимость мышц в точном соответствии с программой упражнения, которое представляет себе спортсмен. Это

изменение мышечного тонуса при представлении движений получило название *идеомоторного акта*. Таким образом, идеомоторные акты являются одним из механизмов, повышающих готовность к деятельности.

- *мобилизация спортсмена на высокий результат*. Непосредственно перед принятием старта во многих видах спорта осуществляется настрой на максимальную мобилизацию скоростно-силовых возможностей. Такая мобилизация зависит от целевой установки, имеющейся у спортсмена. А. С. Егоров [10] выявил два типа установок: на безусловное выполнение поставленной задачи и на выполнение задачи при наличии благоприятных обстоятельств. При первой установке наличие шансов на успех отметили 80 % спортсменов, при второй – только 12 %, . Трудности рассматривали как сигнал к мобилизации. Таким образом, установка на безусловное выполнение задачи и преодоление всех трудностей обеспечивает мобилизацию и успешное выступление в соревнованиях большинства спортсменов.

Мобилизации спортсмена может способствовать состояние спортивной злости. Оно актуализируется через возникновение чувства досады, неудовлетворения своими достижениями, ущемленное самолюбие и чувство собственного достоинства.

- *стартовая несобранность* состоит в том, что спортсмен, сумевший нацелить себя на борьбу, не умеет направить свои возможности к цели. Такого спортсмена визуально характеризует «бегающий», а иногда отрешенный взгляд, обилие ненужных движений, быстрая подключаемость ко всему, что происходит вокруг и не имеет отношения к соревнованию, излишняя говорливость, мимика, не соответствующая ситуации, – улыбки, перемигивания с окружающими, гримасы. Выражение лица при этом не волевое и собранное, а такое, которое свидетельствует, что мысли и чувства находятся в хаотическом состоянии. Стартовая несобранность может появиться вследствие недостаточной мобилизованности спортсменов из-за

низкой оценки значимости соревнования, из-за уверенности в своем превосходстве над соперником. Однако она может создаваться и некорректными действиями соперников, провокациями с их стороны.

Спортивный журналист А. Кикнадзе [16] , вспоминая свою спортивную жизнь, описывает такой случай. «Это было в 1940 году на первенстве Баку по стрельбе. В одном из упражнений мне удалось установить республиканский рекорд, и я был на седьмом небе, но впереди еще одно – главное упражнение. За несколько минут до того, как стрелков должны были вызвать на линию огня, мимо прошли представители двух чужих команд. Возмущенно переговариваясь на ходу, они достаточно громко называли мое имя. Тянулись минуты, но на линию огня почему-то не приглашали ни меня, ни других. Через полчаса меня вызвали в судейскую. Оказалось, те двое подали протест: «В студенческой команде подставной стрелок». Главный судья долго и придирчиво рассматривал мой студенческий билет – нет ли там подчисток. Потом разрешил продолжить соревнование. «Иду на пари, что нового рекорда не будет», – с сознанием исполненного долга сказал один представитель команды соперника другому, показывая на меня. «А ведь они нарочно все это подстроили», – кипятился наш представитель, громко ругая тех двух. Так плохо я никогда не стрелял.»

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Имеется множество методов уменьшения психической напряженности спортсменов.

*Психическая саморегуляция.* Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических

доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение. Оно использовалось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе йога. Дальнейший этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с термином «Аутогенная тренировка».

*Изменение направленности сознания.*

Варианты этого способа саморегуляции разнообразны:

- *отключение* состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации и т. п.

- *переключение* связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело, на чтение увлекательной книги, просмотр фильма, спектакля и т. п.

- *отвлечение* состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (отдых на берегу моря, в лесу и т. п.).

Эффективность этих способов регуляции зависит от силы эмоционального возбуждения спортсмена и от его индивидуальных особенностей.

Интересно высказывание известной польской бегуни Ирены Киршенштейн (Шевиньской) [40] о своем состоянии на старте и его регуляции: «Сейчас в спортивном мире весьма модной стала психологическая обработка, с помощью которой пытаются отвлечь спортсменов от мыслей о предстоящем старте, успокоить их. Я в это не верю. Для меня лучше всего заняться чем-нибудь, самой заставить себя забыть о том, что мне предстоит».

### *Снятие психического напряжения путем разрядки.*

Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие — через речь.

В качестве первого способа разрядки может использоваться *разминка*. При апатии она может привести спортсмена в состояние боевой готовности, при чрезмерном возбуждении — успокоить. Однако при очень резко выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше увеличивает возбуждение. Следовательно, необходимо учитывать исходный фон и подбирать к нему нагрузку при разминке. При регулировании сильного психического возбуждения следует, по-видимому, обеспечить «золотую середину», так как слишком слабый разряд оставляет большое по силе возбуждение, а слишком сильный разряд способствует возникновению еще более сильного возбуждения, то есть самовозбуждения.

Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшает возбуждение спортсмена. Показана целесообразность комплексного применения разминки и методов аутогенной тренировки для снятия у спортсменов возникшей напряженности.

Ю. Г. Коджаспиров [24] предлагает оптимизировать эмоциональное предстартовое состояние спортсменов с помощью *музыкального воздействия*. Он выделяет три вида музыки в зависимости от ее функционального предназначения: отвлекающая, расслабляющая и мобилизующая. Задача *отвлекающей* музыки состоит в переключении внимания спортсмена с тяжелых и тревожных предстартовых переживаний

на приятные и нейтральные мысли. Задача *расслабляющей* музыки заключается в дальнейшем понижении тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. Используется спокойная лирическая музыка, способствующая непроизвольному расслаблению нервно-мышечной системы. Звучание музыки должно быть негромким, без резких перепадов громкости звука. Затем наступает третий этап с использованием *мобилизующей* музыки. Ее задачей является повышение соревновательной готовности спортсмена. Эта музыка помогает спортсмену приобрести уверенность в себе. По характеру эта музыка – энергичные яркие композиции.

*Использование дыхательных упражнений.* Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. По данным А. А. Виру [27], на первенстве СССР по баскетболу количество удачных штрафных бросков после выполнения 1-2 глубоких выдохов достигала 68% против 54% без использования этого приема.

В практике используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания. При выполнении первого упражнения вдох выполняется через нос. Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы

Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов

(4,6, 8). После выдоха — задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрасти до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрасти и задержка дыхания.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы [4].

До сих пор речь шла о методах срочной регуляции предстартовых и стартовых состояний. Однако эта регуляция может осуществляться спортсменом совместно с тренером и заблаговременно. Этому будут способствовать следующие методы.

#### *Использование массажа.*

Разновидность массажа (успокаивающий или возбуждающий) применяется в зависимости от характера психического состояния спортсмена.

#### *Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения.*

Выше уже говорилось, что причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой трудные цели, имеет высокий уровень притязаний — задача осложняется. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы. Поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их

достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление.[31]

*Моделирование соревновательных условий.*

Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию. Например, тренеру можно неожиданно для спортсмена провести тренировку или контрольную игру в незнакомом спортивном зале, пригласить на тренировку родителей или девушку спортсмена, болельщиков якобы команды соперника, чтобы те освистывали воспитанников тренера, и т. д. Конечно, эти методы нужно применять осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам их смысл.[12]

Саморегуляция спортсменом своего предстартового состояния это сложный познавательный процесс с подключением регуляторных механизмов, отработанных и доведенных до совершенства в тренировочной и соревновательной деятельности.

### **1.3 Психологическая подготовка спортсменов в гребном слаломе**

Фактическая история слалома на бурной воде началась 11 сентября 1932 в Швейцарии, где основатель этой дисциплины провозгласил «Гребной слалом — это тест бурной воды». Идея пришла от горных лыж, слоган «Зима, Снег и Лыжный слалом» был преобразован в «Лето, Вода и Гребной слалом». Несмотря на красивую легенду, гребной слалом был рожден именно на «ровной воде». Но уже очень скоро, этот молодой вид спорта был перенесен на бурную воду с порогами и естественным течением рек. Именно пороги и мощное течение горных рек любят слаломисты и по сегодняшний день.

Достаточно сложно классифицировать гребной слалом по характеру совершаемых движений в общепринятой спортивной классификации. Эта спортивная дисциплина при ближайшем рассмотрении не относится ни к классическим циклическим (как академическая гребля и гребля на байдарках

и каноэ), ни к игровым, ни к техническим видам спорта. Группу видов спорта, в которую входит гребной слалом, можно охарактеризовать как «передвижение человека в непривычной для него среде с элементами неожиданного риска».

Гребной слалом – олимпийский вид спорта, суть которого заключается в прохождении на байдарках и каноэ участков горной реки либо бурной воды с естественными и искусственными препятствиями на время.

Рижанин Ивар Симанис [18] – один из сильнейших каноистов СССР, сравнил гребной слалом с игрой в шахматы. «- В слаломе, похожем на шахматы, - говорит он,- самый прямой путь далеко не всегда самый быстрый. Всякий раз чтобы пройти ворота надо изобретать различные комбинации. У нас тоже есть свои «ходы конем». И вообще слаломист обязательно должен обладать воображением, должен уметь хотя бы в общих чертах предугадывать постоянно изменяющуюся картину трассы и воссоздавать ее в своей голове как нечто абсолютно конкретное, осязаемое. И затем уже на дистанции мыслью постоянно опережать себя».

Я думаю, что многие спортсмены согласятся со столь оригинальным размышлением и сравнением, которое подтверждает выводы о том, что физическая культура – это гармония физического, психологического и умственного развития человека.

На этапе высшего спортивного мастерства в гребном слаломе предъявляются высокие требования ко всем системам организма (сердечнососудистая система, дыхательная система, центральная нервная система, нервно-мышечный аппарат). Но как бы ни была высока физическая сила спортсмена, решающее значение на дистанции имеет его техническое мастерство и психологическая готовность.

На этом этапе психологическая подготовленность спортсмена - слаломиста - это, прежде всего привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях,

в преодолении возможных экстремальных ситуаций.

В гребном слаломе, наряду с общепринятыми для всех видов спорта средствами и методами психологической подготовки, существует группа средств и методов, связанных со спецификой данной спортивной дисциплины.

Основные специфические факторы в гребном слаломе, преодоление которых наиболее эффективно решается психологическими средствами и методами:

*Большое количество объемного снаряжения.* В гребном слаломе это лодка и весло. Как и во многих технических видах спорта, постоянный контроль за объемным снаряжением вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача тренера - создать условия для быстрого осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я».

Наиболее действенным методом для решения этой задачи является метод проблемного изложения. Спортсмену объясняются различные пути решения этого вопроса с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Преодоление этого психологического фактора должно окончательно произойти во время занятий в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения.

*Холод и постоянная сырость.* Специфика спортивной дисциплины неразрывно связана с этим фактором. Большинство рек России, на которых проводятся сборы и соревнования, горного или горно-таежного типа. Вода в них всегда холодная. Психологическое преодоление этого фактора решается различными средствами и методами для всех групп спортивной подготовки одинаково.

Наиболее эффективное средство - применение качественного снаряжения - герметичных лодок, неопреновых и влагозащитных костюмов, - обеспечение спортсменов теплым помещением и местом для сушки снаряжения.

*Бурная вода.* Начиная с любого уровня сложности водного потока, каждый человек испытывает перед этим фактором ту или иную степень страха.

Одним из самых распространенных методов психологической тренировки по преодолению страха перед бурной водой является выполнение заданий повышенной психологической сложности по окончании каждого микроцикла.

В группах спортивного совершенствования упражнения могут быть следующими: сплав в спасательном жилете в бурном потоке, тренировка в бурном потоке выше обычной соревновательной сложности и др.

Еще одним методом психологической подготовки по мнению В.К.Гаврилюк [5] можно считать метод идеомоторной тренировки. Многократное мысленное прохождение сложного участка трассы или просто бурной воды повышает качество реального прохождения.

Приближение сроков ответственных соревнований заметно сказывается на поведении любого гребца. Речь идет не о явных признаках предстартового состояния, которые в отдельных случаях появляются уже за 2—3 дня до соревнований, а о более ранних, вначале еле заметных симптомах. Так, почти все участники предстоящих соревнований с некоторого момента начинают добросовестно выполнять режим дня, неохотно отступают от рекомендованного врачом и тренером пищевого рациона, внимательнее относятся к досугу и т. д. Но самое парадоксальное наблюдается в тренировке: при выполнении большинства упражнений, несмотря на кажущуюся мобилизацию, спортсмены вдруг заметно снижают уровень своих достижений и тем самым озадачивают малоопытных наставников. Такое явление («тормоз») обычно впервые обнаруживается за 9—13 дней до главного старта. Постепенно оно становится все очевиднее и, если не принять мер по его ослаблению, может отмечаться вплоть до соревнований.

На этом этапе подсознательное возникновение таких явлений не только естественно, но и весьма полезно. Сдержанность в быту, как и в тренировке,

содействует быстрому течению восстановительных процессов. И все же, если вовремя не избавиться от подобных «тормозов», результаты в соревнованиях могут значительно ухудшиться.

Именно поэтому за 4—5 дней или за 6—7 и 3—4 дня до основных стартов рекомендуется участвовать в одной или двух контрольных прикидках, после которых гребец намного лучше чувствует себя и в воде, и на суше — быстрее засыпает, спокойнее спит, легче управляет эмоциями и т.д.

По отмеченным «тормозам» опытные тренеры определяют готовность спортсмена к старту. Падение предсоревновательных тренировочных скоростей не пугает их, иное дело, если у спортсмена преждевременно «прорываются» высокие скорости. Такие случаи расцениваются специалистами как очень тревожные. И не удивительно, ибо они являются следствием начинающейся стартовой лихорадки — повышается не только эмоциональность, но и двигательная активность, которая приводит к скачку достижений. Гребцу со стартовой лихорадкой не рекомендуется участвовать в контрольных прикидках: он может бесцельно показать высокие достижения, но затем полностью перегореть и к моменту основного соревнования оказаться в состоянии стартовой апатии.

Для формирования боевой готовности далеко не безразлично, как с психологической точки зрения будут решаться задачи приспособления спортсмена к условиям предстоящих соревнований — к привычному климату, новому временному поясу, необычному жизненному укладу.

Во время соревнований в стране и за рубежом чаще всего приходится сталкиваться с проблемами перестройки жизненного динамического стереотипа, связанного с адаптацией организма к новому временному поясу.

Несколько сложнее решается проблема приспособления спортсмена к новым климатическим и особенно высотным условиям. На первый взгляд кажется, что чем дальше будет находиться человек в непривычных для него субтропиках или в среднегорье, тем лучше должен приспособиться к ним его

организм. На деле все выглядит иначе. Длительное пребывание в неблагоприятных климатических условиях, связанное с томительным ожиданием начала соревнований, пагубно отражается на состоянии психики спортсмена. А это оказывается решающим: никакие адаптации вегетативных функций не могут спасти его от неизбежных неудач, если не будет решена задача формирования полной психической готовности к участию в соревнованиях.

После переезда в город, где будут проводиться соревнования, необходимо как можно меньше изменять привычный режим и образ жизни команды. При этом неполадки с размещением, нарушение правильного питания или неблагоприятные условия для занятий не должны нервировать спортсменов: они обязаны управлять своими эмоциями, быть твердо уверенными в том, что никакие временные неурядицы не смогут сказаться на уровне их достижений.

Во всем этом ведущая роль принадлежит руководителям, врачам и тренерам команд, хладнокровие и настойчивость или нервозность и растерянность которых моментально передаются всему коллективу.

Пожалуй, нет ни одного настоящего спортсмена, который бы не стремился выступить в соревнованиях возможно лучше. Поэтому «накачки» отдельных руководителей, особенно если они слабо знакомы с составом своей команды, оставляют неприятный осадок, а иногда порождают и отрицательные эмоции.

В канун соревнований собрания команды должны носить деловой характер. На них уточняются сведения о противнике, формулируются задания по тактике ведения индивидуальной и коллективной борьбы, раздаются стартовые протоколы; поясняется порядок открытия соревнований, проведения разминки, начала каждого заезда и т. д.

Ясность в решении этих вопросов в какой-то мере успокаивает каждого спортсмена, ибо с мыслью о соревнованиях он частично переключается на

мероприятия, связанные с непосредственной подготовкой к старту.

Тренировки квалифицированного гребца накануне соревнований с психологической точки зрения весьма специфичны. Как бы ни был спаян и дружен коллектив какой-либо команды, большинство спортсменов чувствуют себя не только партнерами, но и конкурентами.

Поэтому подсознательно, а довольно часто и сознательно, спортсмены стараются создать друг у друга ложное представление об уровне своей подготовленности: в случаях, если провоцируется «высокая» готовность, они показывают результаты на отрезках выше тех, которые предлагает тренер, демонстративно заявляют о желании увеличить объем некоторых упражнений и, наоборот, если хотят усыпить бдительность противника, преодолевают отрезки с низкой скоростью, жалуются на всякого рода недомогания, стремятся раньше времени покинуть канал и т. д.

Еще более тонко выглядит психологическое соперничество спортсменов разных команд, претендующих на высокое звание победителей международных соревнований. В ход пускаются любые способы дезинформации. И все же по отдельным, едва заметным, штрихам опытные тренеры довольно точно оценивают состояние противника и в зависимости от этого определяют линию поведения своих подопечных.

Из всех дней соревнований самым напряженным для психики гребца является день его первого старта. Чтобы в какой-то мере сгладить это напряжение, тренеры стараются не менять привычного для спортсмена суточного режима; указывают характер утренней гимнастики, подводящей тренировки и разминки с нервно - психическим состоянием спортсмена.

Так, при симптомах стартовой лихорадки в утренней гимнастике увеличивают продолжительность медленного бега, исключают скоростно-силовые упражнения, акцентируя внимание на упражнения на растягивание основных мышечных групп.

Если же спортсмен чересчур вял и апатичен, необходимо повысить его жизненный тонус, для чего вслед за энергичной разминкой рекомендуется выполнять на суше несложные скоростно-силовые упражнения, а в воде преодолевать отрезки на ускорение в околопредельном или предельном темпе. Кроме того, в обоих случаях хорошо помогают средства медикаментозной терапии, а также массаж, который направленно воздействует не только на мышечно-связочный аппарат, но и на психику спортсмена. При стартовой лихорадке спортсмена массируют спокойнее и мягче, при апатии — глубже и энергичнее.

В течение всех дней соревнований гребец должен тренироваться и вести себя так, чтобы не только не утратить, а еще и увеличить свою боеспособность; сохранить нервно-эмоциональный тонус к моменту финальных стартов.

Для этого используется довольно широкий круг средств: поддержание обычного режима дня, чтение интересных книг, слушание легкой музыки, игра в шахматы, аутогенная и психорегулирующая тренировка и др.

Но все же главное — это нахождение разумной тактики борьбы, умелое распределение духовных и физических сил, трезвая оценка результатов предварительных заездов, правильная психологическая настройка на участие в финалах.

Бывают случаи, когда уже в предварительных заездах спортсмены выступают очень удачно, устанавливают рекорды, оказываются в числе главных претендентов на золотые медали. Некоторые малоопытные руководители, а иногда и тренеры, открыто выражают свой восторг, поздравляют с выдающимися достижениями, сулят им легкую победу в финале. Нередко это выбивает спортсменов из равновесия. Они начинают преждевременно размышлять о лаврах чемпионов, затем мучаются в сомнениях и в результате выходят на старт вялыми, перегоревшими.

Бороться в таком состоянии с равным по силам противником практически безнадежно.

Перед каждым заездом гребец внимательно выслушивает последние указания (установку) тренера. Эти указания должны быть очень краткими и четкими. Их надо произносить спокойным и уверенным тоном так, чтобы они не раздражали спортсмена, не сдерживали его творческой инициативы. Всякое чрезмерное внимание превращается в назойливость, мешает спортсмену сосредоточиться, самостоятельно оценить ситуацию, активнее включаться в борьбу.

В любых соревнованиях приходится иметь дело с победителями и побежденными. Обычно победители оказываются в центре внимания не только представителей прессы, зрителей и поклонников их таланта, но и руководителей команд, врачей и тренеров. Чемпионов и рекордсменов отмечают высокими званиями, о них пишут статьи.

Спортсмены плохо переносят неожиданные поражения, особенно в случаях, когда руководители или тренеры обрушивают на них свой гнев. Таким образом, чрезмерное внимание к победителям и резкое пренебрежительное отношение к побежденным в одинаковой мере наносят ущерб делу.

Особого внимания требует проигравший. Бывает, что спортсмен терпит поражение в результате неудовлетворительного нервно-психического состояния. В таких случаях тренер обязан оказать спортсмену самую теплую поддержку, убедить его в том, что без поражений нельзя стать выдающимся мастером, мобилизовать на еще более планомерное и упорное совершенствование.

## **ГЛАВА 2. Методы и организация исследования**

### **2.1 Методы исследования**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

#### **2.1.1 Теоретический анализ педагогической и научно – методической литературы.**

Было изучено 38 литературных источников по вопросам: психологической подготовки спортсменов из других видов спорта и гребного слалома в частности, методик регуляции предстартового состояния в разных видах спорта, особенностей гребного слалома и т.д.

#### **2.1.2 Методы оценки морфофункциональных показателей.**

Во время проведения тестирований у испытуемых брали пробы:

*ЧСС (частота сердечных сокращений):*

Проба регистрировалась при помощи пульсометра Polar RS 400.

#### **2.1.3 Методы оценки психофизиологических показателей.**

Оценка состояния ЦНС (центральной нервной системы) проводится по результатам психофизиологических тестов.

*а) частота тремора левой руки в течение 60 сек. по методике А.Н. Корженевского (руководителя научной группы сборной команды РФ по гребному слалому):*

Использовался прибор Стрессометр Комби (производство ИВС Франция).

*б) функциональная проба для оценки восприятия и воспроизведения положения тела в пространстве:*

Данная проба характеризует пространственную ориентацию.

Спортсмен медленно вращается в положении стоя на подвижной платформе с закрытыми глазами (2 оборота длительностью 5 сек. каждый). После этого он должен, не открывая глаз, правой рукой указать начальное положение тела. Величины ошибок в этих тестах характеризуют как координационные

способности спортсмена, так и степень утомления высших отделов мозга и вестибулярного анализатора.

в) *теппинг-тест* - оценка способности максимального темпа движения (вариант оценки психомоторики). Оцениваются скоростные возможности двигательного анализатора, которые существенно снижаются при стрессовых нагрузках на ЦНС. Оценивается количество нажатий кнопки за 30сек. (Норма для спортсменов 100-120 раз)

г) *простая сенсомоторная реакция* (время/скорость ответной реакции на стимул). Позволяет оценить зрительное и центральное утомление, подвижность нервных процессов.

При тестировании определялось простая сенсомоторная реакция (время/скорость ответной реакции на стимул). По скорости двигательных реакций можно оценить зрительное и центральное утомление, подвижность нервных процессов. Спортсмену через случайные промежутки времени на экран дисплея предъявляется сигнал (цифра 1) и предлагается максимально быстро ответить нажатием кнопки на сигнал. Интервал между началом предъявления сигнала и ответом (зрительно-моторная реакция) регистрируется в миллисекундах (млс). Норма для спортсменов 150-200 млс.

д) *уровень ситуативной тревожности по методике Спилберга-Ханина*.

Ситуативная тревожность показывает состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной (соревновательной) обстановке.

Суть метода заключается в предъявлении спортсменам теста (вопросника с вариантами ответов) незадолго до старта. Каждому выбранному ответу присвоено количество баллов. По окончании тестирования выбранные ответы сопоставляются с соответствующими им баллами с помощью

«ключа » и суммируются. Затем по сумме баллов определяется уровень ситуативной тревожности спортсмена (См. приложение 1).

#### 2.1.4. Методика психологической подготовки.

Суть методики РНПС (регуляция неблагоприятного предстартового состояния) научить спортсмена управлять своими эмоциями, чувствами, страхами, концентрироваться только на достижение реально возможного результата. Научить спортсмена слышать свой организм – распознавать свое эмоциональное состояние, и знать какими способами его регулировать при необходимости.

Данная методика была включена в курс подготовки спортсменов к стартам. Спортсмены применяли данную методику, как в соревновательные дни, так и в тренировочные с целью ознакомления и настройки отдельных способов регуляции для себя индивидуально.

Таблица 1. Методика регуляции состояния близкого к предстартовой лихорадке спортсменов слаломистов высокой квалификации.

Период до старта	Цель	Средства	Методические рекомендации
За 3 и более дня	Поддержание высокого уровня физической и технической готовности	Привычный тренировочный процесс по плану. Соблюдение режима.	Изменение меры значимости цели (в сторону понижения)
За 2 дня	Повышение уверенности в собственных силах, при выполнении сложных, технических элементов.	Внаправленности тренировок: А) индивидуальный подход; Б) снижение физической и скоростно – силовой специальной работы.	Основное внимание уделять работе на технику. Допускается выполнение отдельных, коротких технических элементов на соревновательной и околосоревновательной скорости (отрезки 10-20сек.)
		Подготовка инвентаря: А) проверка веса лодки; Б) проверка целостности соревновательного весла и спец.снаряжения.	
		Включить в утреннюю зарядку специальные упражнения.	Выполнение основных элементов гребного слалома на гладкой воде в зоне вработываемости.

Продолжение Таблицы 1.

За 1 день	Заполнение свободного времени.	Утренняя зарядка в лодке на гладкой воде.	Важно почувствовать гармонию спортсмена и лодки, весла и воды, рациональность движений.
	Поддержание оптимального функционального состояния организма.	Вместо тренировки на ОФП выполнить (на выбор): А) прогулку тренировочного типа на велосипеде (1,5 часа); Б) заезд на роликовых коньках (1-1,5 часа); В) сходить на пешую прогулку.	При выполнении спортсмену не нужно соблюдать определенный режим работы. Он должен находиться в комфортном состоянии и воспринимать это не как тренировку, а как способ отвлечения и активного отдыха.
	Переключение внимания и мыслей спортсмена с соревнований на другие темы, занятия.	Днем провести групповую разминку в форме растяжки или стретчинга.	В команде гребного слалома есть тренер по йоге. Лучше заниматься на свежем воздухе, а также с музыкальным сопровождением (1 час).
		Вечером беседа с тренером.	Установка реально возможных целей и задач на предстоящий старт.
В день соревнований			
За 4 часа	Создать адекватный уровень мотивации и уверенности.	Мысленные установки.	Вспомнить назначенные тренером установки. Думать только об удачном исходе соревнований, о том, что это принесет перспективы и откроет возможности.
За 1 час	Активизировать деятельность всех систем организма отвечающих за успешную соревновательную деятельность (ЦНС, ОДА, вестибулярный аппарат, ССС, дыхательная система.	А) бег 10-12 минут; Б) ОРУ 10 минут; В) стретчинг, растяжка; Г) упражнения на координацию движений, равновесие, вестибулярный аппарат; Д) упражнения для развития быстроты.	А) легкий бег в зоне вработываемости; Б) привычная разминка, для каждого индивидуальна; В) выполнение упражнений в статических и динамических позах (10 минут).

Продолжение Таблицы 1.

			Г) акробатика (10 минут); Д) челночный бег 25мх5 подходов; выпрыгивания из глубокого приседа 10х5 подходов; отжимания с хлопком 10х5 подходов; ускорения на гладкой воде 50мх5 подходов.
За 20 минут	Смоделировать свое лучшее прохождение дистанции.	Идеомоторная тренировка.	Спортсмен идет по суше с веслом в руках и представляет свое идеальное прохождение по соревновательной трассе, при этом совершая гребки, и выполняя все движения туловищем, как будто он на самом деле в данный момент проходит дистанцию. Нужно добиться, чтобы у спортсмена сформировался четкий образ идеального прохождения и необходимых для этого действий с его стороны.
За 10 минут	Добиться оптимального уровня возбуждения.	Музыка. Дыхательные упражнения.	Расположиться не далеко от старта, в комфортной позе. Слушать приятные, любимые мелодии, мотивирующие, но не возбуждающие.

ОДА – опорно-двигательный аппарат;

ССС – сердечно сосудистая система;

ОРУ – обще-развивающие упражнения.

Перечисленные методы диагностики позволили выявить и оценить предстартовое психологическое состояние спортсменов.

## **2.2 Организация исследования**

В исследовании принимали участие члены молодежного состава сборной команды России по гребному слалому в классе К1-м. Контингент – 6 юношей в возрасте от 19 до 20 лет. Каждый из исследуемых имеет высокие спортивные результаты и спортивное звание не ниже мастеров спорта (МС).

**Первый этап** – поисково – теоретический (с сентября 2015 по май 2016 г.г.). Изучались и анализировались литературные источники. Осуществлялось уточнение понятийного и методологического аппарата исследования.

**Второй этап** – констатирующий (с июня по сентябрь 2016г.). Данный этап включал более детальное осмысление объекта, предмета, цели, задач исследования, формулировалась гипотеза. Проведено комплексное обследование предстартовой психологической готовности гребцов слаломистов перед стартом.

**Третий этап** – формирующий (январь – март 2017 г.), заключался в анализе и обобщении полученных исследований. Осуществлена статическая обработка полученных результатов.

**Четвертый этап** – обобщающий (апрель – июнь 2017 г.), включал уточнение и практические рекомендации, формулирование выводов, осуществлена работа по оформлению материалов исследования, редактирование текста диссертации.

К1-м – класс лодок в гребном слаломе байдарка мужская.

## ГЛАВА 3. Анализ результатов исследования

### 3.1 Результаты комплексного тестирования предстартовых состояний гребцов - слаломистов

Проведенные исследования молодежного состава сборной команды России по гребному слалому перед первым отборочным стартом сезона 2016 года выявили неутешительные результаты психологической готовности спортсменов к старту.

У спортсменов регистрировались следующие пробы:

- ЧСС за 3 минуты до старта;
- Частота тремора левой руки за 15 минут до старта;
- Ориентация тела в пространстве (чувствительность вестибулярного анализатора) за 20 минут до старта;
- Психофизиологические тесты за 20 минут до старта;
- Уровень ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина за 25 минут до старта.

Таблица 2. Предстартовые физиологические показатели и оценка уровня ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина спортсменов - слаломистов высокого класса (n-бчел.)

Проба Спортсмен	ЧСС, уд/мин	Частота тремора, Гц	Уровень ситуативной тревожности в баллах 0-80
П-в К.	137	62.5±3	53
К-в Д.	131	61±3,5	57
С-в Р.	125	57±3,5	50
Н-в Н.	140	60.5±3	61
Б-в А.	119	59.5±2	63

## Продолжение Таблицы 2.

В-а Р.	134	63±2,5	63
Норма /Ср.пок.	110-120 / 131	45-55 / 60.5	31-44 /57.8

Таблица 3. Предстартовые психофизиологические показатели и оценка чувствительности вестибулярного анализатора спортсменов - слаломистов.

Проба Спортсмен	Теппинг – тест Кол-во раз	Двигательная реакция простая млс	Ориентация тела в пространстве, градус ошибка.
П-в К.	78	226	30±5
К-в Д.	81	231	20±5
С-в Р.	89	201	20±5
Н-в Н.	73	219	35±5
Б-в А.	93	188	30±5
В-а Р.	84	211	25±5
Норма / Сред. показ.	100-120 / 83	150-200 / 213	5-15 / 32

По данным Таблиц 2 и 3 можно сказать, что в целом все регистрируемые пробы спортсменов имеют отклонение от нормы в худшую сторону.

Мы видим, что спортсмены незадолго до старта находятся в колоссальном напряжении, их тревожит большая ответственность за свой результат, неуверенность в своих силах, страх серьезной конкуренции, возможность попадания и непопадания в сборную команду страны, сложная в техническом плане, установленная трасса на соревновательный день. Все это сказывается

на физиологических показателях, повышенном уровне ситуативной тревожности, деятельности ЦНС и вестибулярного аппарата. В связи с этим можно сделать вывод, что ни один из спортсменов не подошел к старту в состоянии боевой готовности, не смог настроить свой организм на демонстрацию всего своего потенциала. Их состояние можно оценить как близкое к предстартовой лихорадке.

Также хочется отметить, что при этом спортсмены находились в хорошей физической форме, их техническая подготовка позволяла без проблем справиться с предложенной дистанцией.

В гребном слаломе такая ситуация возникает из – за недооценённой предстартовой психологической подготовки в общеподготовительном периоде, точнее недостатка такой подготовки. Даже у опытных спортсменов - слаломистов иногда перед стартом могут возникнуть вышеописанные симптомы т.к. наш вид спорта напрямую связан с преодолением природной стихии и высокой степенью риска. При этом спортсмен не может полностью реализовать свой накопленный физический и технический потенциал и соответственно не показывает хорошего результата и не ставит рекордов.

В связи с этим, была предложена методика регуляции неблагоприятного предстартового состояния (перевозбуждения) для спортсменов – слаломистов.

При анализе комплексного тестирования предстартовых психологических состояний спортсменов в начале соревновательного этапа, мы выявили, что все спортсмены находились в состоянии близком к предстартовой лихорадке. В связи с этим представленная нами методика (РНПС) направлена на борьбу с излишним перевозбуждением и подведению спортсмена на старт в состоянии близком к боевой готовности.

После 2 месяцев и 5 пройденных соревнований, в конце отборочного цикла, были подведены итоги влияния методики «РНПС» на предстартовое состояние спортсменов и спортивный результат.

Таблица 4. Предстартовые физиологические показатели и оценка уровня ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина спортсменов - слаломистов высокого класса (n-бчел.)

Проба Спортсмен	ЧСС, уд/мин	Частота тремора, Гц	Уровень ситуативной тревожности в баллах 0-80
П-в К.	111	52.5±3	46
К-в Д.	119	53±3,5	41
С-в Р.	110	49±3,5	44
Н-в Н.	129	57.5±3	49
Б-в А.	101	49,5±2	39
В-а Р.	116	54±2,5	45
Норма / Сред. показ.	110-120 / 114	45-55 / 52.5	31-44 /44

Таблица 5. Предстартовые психофизиологические показатели и оценка чувствительности вестибулярного анализатора спортсменов - слаломистов

Проба Спортсмен	Теппинг – тест Кол-во раз	Двигательная реакция простая млс	Ориентация тела в пространстве, градус °, ошибка.
П-в К.	101	189	10±5
К-в Д.	96	176	15±5
С-в Р.	111	143	20±5
Н-в Н.	115	196	5

## Продолжение Таблицы 5.

Б-в А.	104	157	10±5
В-а Р.	95	186	20±5
Норма / Сред. показ.	100-120 / 103.6	150-200 / 174	5-15 / 13.3

По результатам комплексного тестирования предстартовых состояний спортсменов - слаломистов высокого класса можно сказать, что почти все регистрируемые показатели находятся в пределах нормы, а состояние ЦНС и двигательного анализатора имеют отклонения от нормы в лучшую сторону. Также мы видим, что нет большого, заметного разброса данных среди участников тестируемой группы. Это говорит о том, что все спортсмены хорошо подготовлены в физическом и техническом плане, а также что их психоэмоциональная устойчивость к предстоящему (последнему, решающему) отборочному старту на высоком уровне.

В связи с вышеизложенным, можно сделать вывод: спортсмены подошли к старту в состоянии близком к «боевой готовности». Показатели возбудимости ЦНС находились в пределах нормы, о чем свидетельствуют данные скорости двигательного анализатора и скорости двигательной реакции. ЧСС нормализовалась, а уровень ситуативной тревожности позволял им показать максимальный результат.

### **3.2 Анализ влияния методики «РНПС» на предстартовые состояния гребцов и их результаты.**

По результатам 2 проведенных комплексных обследований предстартового состояния гребцов - слаломистов высокого класса можно сделать сравнительный анализ регистрируемых показателей до внедрения методики «РНПС» в подготовку и после 2 месяцев работы по ней. В этот период спортсмены приняли участие в 5 соревнованиях, применяя методы

психической регуляции предстартовых состояний. Сравнительные данные представлены на Рисунке 1 и 2.



Рисунок 1. Сравнительная диаграмма предстартовых физиологических показателей и уровня ситуативной тревожности гребцов слаломистов до и после внедрения РНПС и нормы.

\* - пояснения рисунку на оси X обозначены цифрами следующие показатели:

1- ЧСС уд/мин.

2- Частота тремора левой руки Гц.

3- Уровень ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина.

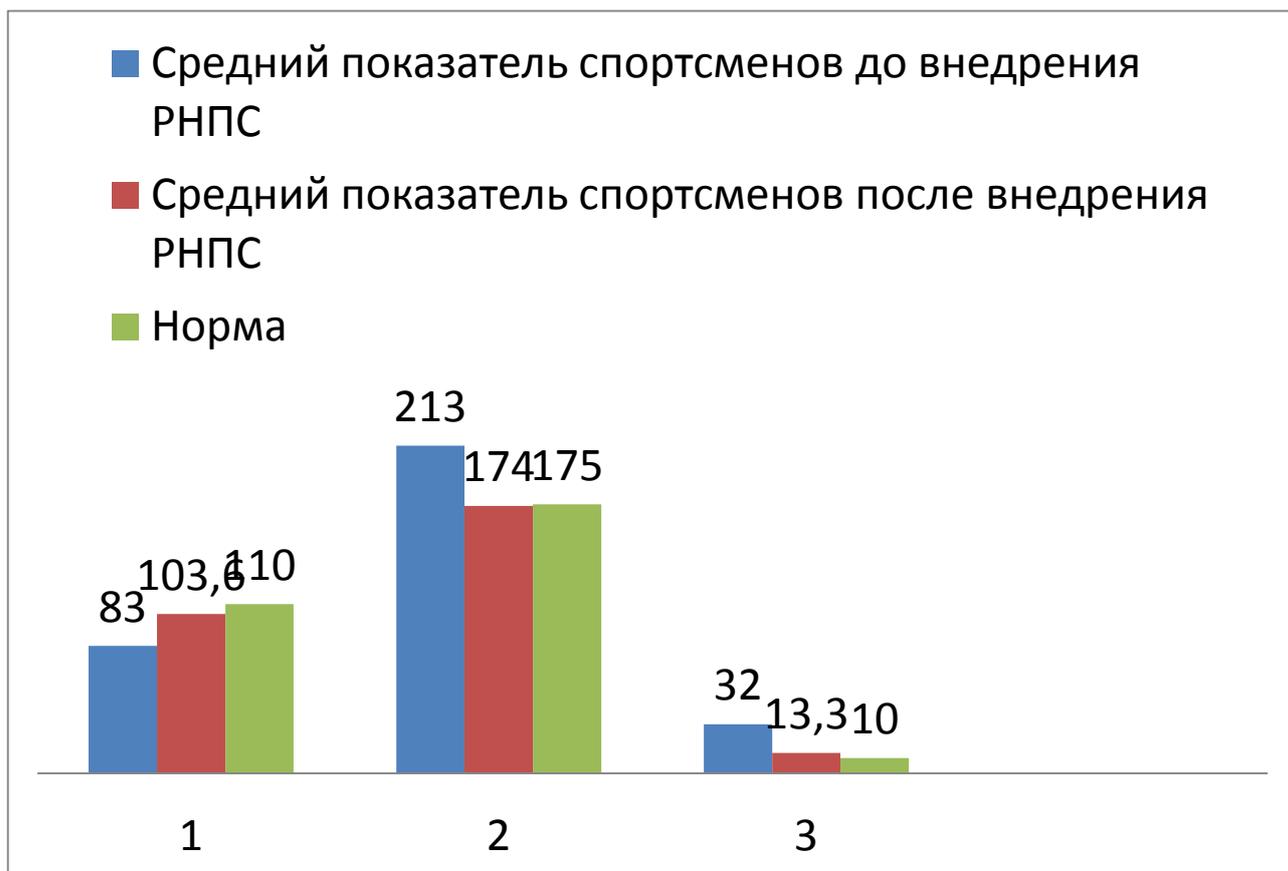


Рисунок 2. Сравнительная диаграмма предстартовых психофизиологических показателей и чувствительности вестибулярного анализатора гребцов слаломистов до и после внедрения РНПС и нормы.

\* - пояснения рисунку на оси X обозначены цифрами следующие показатели:

- 1- Теппинг-тест кол-во раз.
- 2- Двигательная реакция простая млс
- 3- Ориентация тела в пространстве градус, ошибка.

Наряду с комплексными тестированиями мы можем наблюдать прогресс спортивных результатов выступления наших спортсменов на 5 международных (отборочных) стартах в процессе освоения методики РНПС.

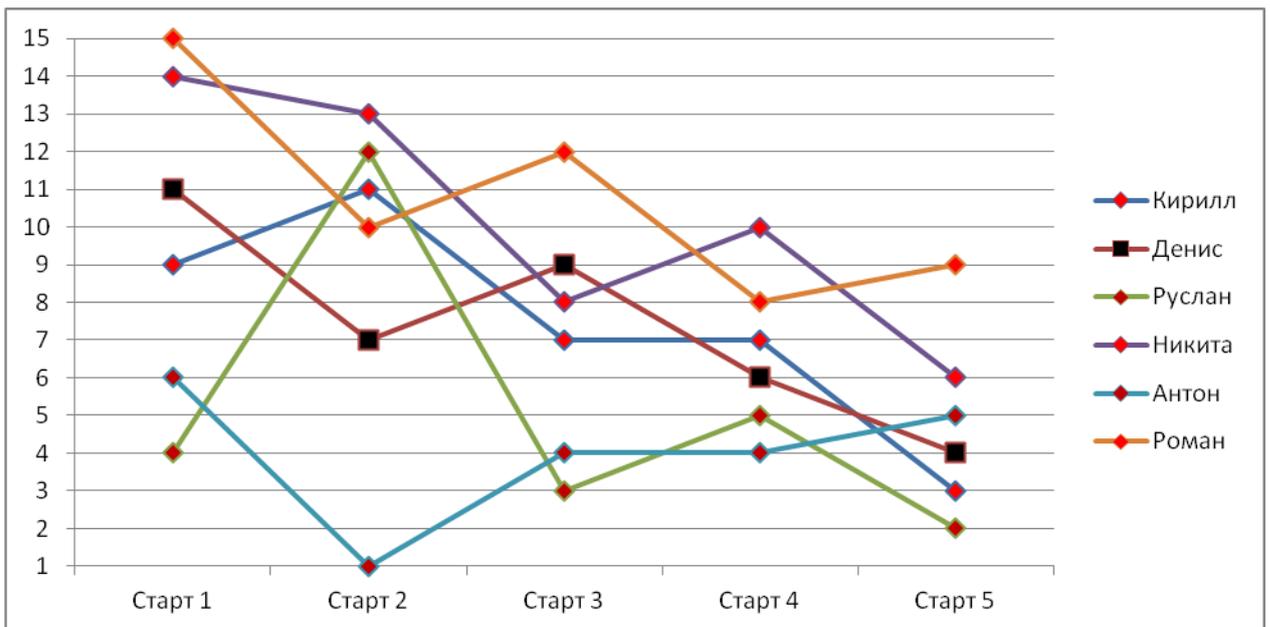


Рисунок 3. Результаты выступления Российских слаломистов среди их сверстников из Европейских стран на международных соревнованиях в г. Липтовский Микулаш (Словакия).

\* - пояснения рисунку на оси X обозначены номер соревнования, на оси Y общее количество участников в возрастной группе 19-20 лет в классе К1-м. Точки на графике означают занятое место соответствующим спортсменом

## **ВЫВОДЫ**

1. При изучении литературных источников и обобщении опыта передовой спортивной практики (КНГ сборной команды РФ по гребному слалому) мы выявили необходимые показатели, которые можно использовать для оценки предстартового психологического состояния гребцов слаломистов высокой квалификации, а именно: ЧСС, частота тремора руки, координационные способности (функциональная проба для оценки восприятия и воспроизведения положения тела в пространстве), состояние ЦНС (скоростные возможности двигательного анализатора - Теппинг-тест и простая сенсомоторная реакция), уровень ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина.

Первое комплексное тестирование спортсменов в начале соревновательного этапа позволило получить объективную информацию о характере их предстартового психологического состояния. Все спортсмены изучаемой группы находились в состоянии близком к предстартовой лихорадке. Все регистрируемые пробы спортсменов имели отклонение от нормы в сторону перевозбуждения. Больше всего это было заметно по оценке уровня ситуативной тревожности (средний показатель группы имел отклонение от нормы на 28%) и оценке состояния ЦНС (отклонение показателей на 25-30%).

Второе комплексное тестирование (перед заключительным отборочным стартом) показало значительное улучшение всех регистрируемых показателей спортсменов, в частности:

А) Большой прогресс заметен в состоянии вестибулярного аппарата и координационных способностей (улучшились на 55%);

Б) Показатели простой двигательной реакции улучшились на 25%;

В) Также у спортсменов приблизились к норме физиологические показатели (ЧСС и уровень тремора руки) и уровень ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина.

2. С учетом результатов комплексного тестирования была уточнена методика саморегуляции состояния близкого к предстартовой лихорадке спортсменов слаломистов высокой квалификации. Данная методика включает в себя строго регламентированные указания по деятельности спортсменов начиная за 3 дня и до самого старта.

Мы применяли данную методику регуляции неблагоприятных предстартовых состояний при подготовке к 4-ём стартам отборочного этапа в течение 2-х месяцев с целью саморегуляции.

3. Предлагаемая нами методика положительно влияет на борьбу с состоянием перевозбуждения спортсменов - слаломистов высокой квалификации и помогает подойти к старту в состоянии полной мобилизации и готовности, т.е. в состоянии близком к боевой готовности, что доказано в ходе эксперимента.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1) Учитывая экстремальность вида спорта и психологическое напряжение тренировочной и соревновательной деятельности в гребном слаломе, средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной тренировки спортсменов.

2) Для диагностики и определения предстартовых состояний гребцов-слаломистов высокого класса можно использовать доступные и информативные методы:

- измерение уровня ЧСС непосредственно перед стартом. Лучше использовать специальные пульсометры типа Polar или Veurer с нагрудной полосой, для удобства и точности измерения.

*Нормой для гребца-слаломиста высокого класса в возрасте 19-20 лет с нормальным типом возбудимости нервной системы является диапазон 110-120 уд./мин.*

- измерение частоты тремора левой руки в течение 60 сек. с использованием прибора Стрессометр Комби (производство ИВС Франция)

*Нормой для гребца-слаломиста высокого класса в возрасте 19-20 лет с нормальным типом возбудимости нервной системы является диапазон 45-55 Гц.*

*Если показатели ЧСС и уровня тремора < нормы - это свидетельствует о недостаточной возбудимости спортсмена (ЦНС, отделы головного мозга), предстартовой апатии, утомлении или недостатке мотивации к старту.*

*Если показатели ЧСС и уровня тремора > нормы - это свидетельствует о чрезмерной возбудимости спортсмена, излишнем волнении и стрессе, предстартовой лихорадке.*

- функциональная проба для оценки восприятия и воспроизведения положения тела в пространстве характеризует пространственную ориентацию. Спортсмен медленно вращается в положении стоя на подвижной платформе с закрытыми глазами (2 оборота длительностью 5 сек.

каждый). После этого он должен, не открывая глаз, правой рукой указать начальное положение тела. Величины ошибок в этих тестах характеризуют как координационные способности спортсмена, так и степень утомления высших отделов мозга и вестибулярного анализатора, в частности, снижающих способность к тонкой дифференциации и ориентацию тела в пространстве. Оценивается отклонение от начальной точки в градусах.

*Нормой для гребца-слаломиста высокого класса в возрасте 19-20 лет с нормальным типом возбудимости нервной системы является диапазон 5-15 °*

- теппинг-тест - оценка способности максимального темпа движения. Оцениваются скоростные возможности двигательного анализатора, которые существенно снижаются при стрессовых нагрузках на ЦНС. Оценивается количество нажатий кнопки за 30сек.

*Нормой для гребца-слаломиста высокого класса в возрасте 19-20 лет с нормальным типом возбудимости нервной системы является диапазон 100-120 движений.*

- простая сенсомоторная реакция (время/скорость ответной реакции на стимул). Позволяет оценить зрительное и центральное утомление, подвижность нервных процессов. Спортсмену через случайные промежутки времени на экран дисплея предъявляется сигнал (цифра 1) и предлагается максимально быстро ответить нажатием кнопки на сигнал. Интервал между началом предъявления сигнала и ответом (зрительно-моторная реакция) регистрируется в миллисекундах (млс).

*Нормой для гребца-слаломиста высокого класса в возрасте 19-20 лет с нормальным типом возбудимости нервной системы является диапазон 150-200 млс.*

*Если показатели теппинг-теста и простой сенсомоторной реакции > нормы - это свидетельствует о недостаточной возбудимости спортсмена (ЦНС, отделы головного мозга), предстартовой апатии, утомлении или недостатке мотивации к старту.*

- уровень ситуативной тревожности по методике Спилберга-Ханина.

Ситуативная тревожность показывает состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной (соревновательной) обстановке. ( См. приложение 1 )

*Нормой для гребца-слаломиста высокого класса в возрасте 19-20 лет с нормальным типом возбудимости нервной системы является диапазон 31-44 балла. Результат в сторону увеличения – перевозбуждение, стресс, нервозность. В сторону уменьшения – апатия, безразличность.*

3) На основании изучения специальной литературы для диагностики предстартового психологического состояния гребцов-слаломистов высокого класса также можно рекомендовать простые, необременяющие и информативные методы:

- «Игра тренера и спортсмена с секундомером»: кто точнее воспроизводит временные отрезки в 6-8 секунд. Воспроизведение в сторону уменьшения времени - возбуждение, в сторону увеличения – заторможенность. Чем объективно больше или меньше воспроизведение отрезков времени, тем уровень динамики психических состояний выше.

- Цветовой тест Люшера (выбор определенных оттенков цветовой гаммы характеризующих, по мнению спортсмена его физическое и психическое состояние) (20).

4) Для борьбы с неблагоприятным предстартовым состоянием (перевозбуждения) и подготовке к ответственным стартам гребцов-слаломистов высокого класса рекомендуем использовать методику регуляции неблагоприятного предстартового состояния (перевозбуждения). Суть методики - научить спортсмена управлять своими эмоциями, чувствами, страхами, концентрироваться только на достижение реально возможного результата. Научить спортсмена отвлекаться от мыслей о предстоящем ответственном старте, слышать свой организм – распознавать

свое эмоциональное состояние, и знать какими способами его регулировать при необходимости (табл. 1). В ней приведены цели, средства, и методические рекомендации по деятельности спортсмена в разные периоды до старта (за: 3 дня, за 2, за 1, за 4 часа, за 45 минут, за 20 и 10 минут).

5) Не отрицая положительное влияние на регуляцию предстартовых психологических состояний методов описанных в таблице 1, необходимо отметить самый главный, простой и эффективный метод во многих видах спорта и гребном слаломе в частности: изменение меры значимости цели или снижение уровня притязаний!

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев А. В. Преодолей себя – Ростов на Дону , 2006.
2. Бабушкин Г. Д. Общая и спортивная психология. Часть 2: науч.изд. / Г.Д.Бабушкин, В.М.Мельников. – Омск: СибГАФК, 2000 – 192с.
3. Виру А. А. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 262
4. Волкова И. П. Практикум по спортивной психологии: учебное пособие / И.П.Волков – С.Петербург: Питер Ком, 2002 – 288с.
5. Гаврилюк В. К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 105
6. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С.Ю.Головин – Минск: Харвест, 1998 -622с.
7. Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой! Л., 1976 С. 122-125
8. Гребля на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных школ олимпийского резерва и высшего спортивного мастерства. –М.: Советский спорт, 2006. С. 74-75
9. Гуревич К. М. Психологическая диагностика: учебное пособие / К.М.Гуревич, Е.М.Борисова – Москва: УРАО, 1997 – 182с.
10. Егоров А. С. Психологическая характеристика трудностей и их преодоления в беге на длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962 - 188-191с.
11. Загайнов Р. М. Психолог в команде. М.: ФиС, 1984. С. 77
12. Ильин М. Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: Автореф. дис. канд. наук. Л., 1976 С. 77-79
13. Ильин Е. П. Психология спорта – СПб.: Питер, 2008. – Серия «Мастера психологии».С. 54, 65-66

14. Ильин М. Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: Автореф.дис.канд.наук.Л., 2006. 77-79с.
15. Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.124-126.
16. Кикнадзе А. Окинь противника взглядом. М.: ФиС, 1968. С.70–72
17. Корженевский А. Н., Квашук П. В. Новый метод контроля для оценки подготовленности гребцов: сб. науч. тр. ВНИИФКа за 2002г. С. 173-176.
18. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена. – М.: «Эльф ИПР», 2004. С. 73-75
19. Курилкин А. И. Самооценка личности спортсмена, как фактор готовности к соревновательной деятельности: автореф.дис.канд.пед.наук: Москва, 1997. 25с.
20. Луцкий М. А., Остренкова М. Е. Психология М,2008 – 34с.
21. Матвеев В. С. Загадки и резервы психики: учебное пособие. Свердловск: Урал, 2010. – 240с.
22. Мельников В. М. Психология: учебное пособие / В.М.Мельников. – Москва: ФиС, 2012 – 137с.
23. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. Москва, 2008.
24. Музыка как психофизиологическое средство организации учебно-тренировочных занятий // Теория и практика физической культуры. 1975. № 3.
25. Немеров Р. С. Психология: учеб.пособие для вузов / Р.С.Немеров – Москва: Просвещение, 2009 – 506с.
26. Никандров В.В. Психология М,2009 С. 79
27. О некоторых факторах, меняющих успешность игровых действий баскетболистов // Проблемы психологии спорта. М., 1962.

28. Плахтиенко В. А., Блудов Ю.М. В сб.: Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. 115–116 с.
29. Радченко Л. Н. В сб.: Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968 – 136с
30. Радченко Л. Н. В сб.: Расширенная научная конференция кафедры психологии, посвященная 70-летию профессора А. Ц. Пуни. Тезисы докладов. Л., 1968 – 68с
31. Радченко Л. Н., Семенов А. Г. Психопедагогика спортивной борьбы ЛГУ 2007 - 23-25с
32. Рогов Е. И. Настольная книга психолога: учеб.пособие / Е.И.Рогов – Москва: Просвещение, 1995 – 350с
33. Родионов А. В. Психология и современный спорт. / А.В.Родионов, Н.А.Худадов – Москва: ФиС, 1982 – 224с
34. Смоленцева В. Н. Психопедагогика в правоохранительных органах. / Методика развития самообладания. 1996.
35. Соколов А. Н."Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результаты спортивной деятельности"М,2004 – 28с
36. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Олимпия Пресс, 2005.С. 213-215
37. Спортивная медицина. /Под редакцией Г.М. Куколевского. М.: Медгиз, 1961 С. 297
38. Советский спорт. 1971. 23 января С. 7-9
39. Советский спорт. 1970. 18 октября С. 14-15
40. Советский спорт. 1972. 17 декабря С. 21-22
41. Ханин Ю. А. Психология общения в спорте. Москва:ФиС, 1980 – 260с

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Тест «Исследование тревожности» (вопросник Спилбергера и Ханина). Шкала ситуативной тревожности.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

## Обработка результатов.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

### Ключ

Номера суждения	Ответы			
	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
<b>Ситуативная Тревожность</b>				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

### **Список сокращений**

- К1-м – класс лодок в гребном слаломе байдарка мужская.  
ОФП – общая физическая подготовка  
ССС – Сердечно сосудистая система  
ЦНС – центральная нервная система  
НМА - нервно мышечный аппарат  
ОДА- опорно-двигательный аппарат  
ЧСС – частота сердечных сокращений  
РНПС – регуляция неблагоприятного предстартового состояния  
МС РФ – мастер спорта Российской Федерации  
КНГ – комплексная научная группа