

УДК 159.9

DOI 10.21661/r-541397

С.А. Травкин

РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ПРОЦЕССОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СЕНСОРНУЮ СИСТЕМУ

Аннотация: в статье рассмотрена проблема психологической подготовки бегунов. Автором представлены новые методы психологической подготовки.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, спринт, психология, здоровье.

S.A. Travkin

REGULATION OF THE PRE-LAUNCH STATE BY MEANS OF INFLUENCING THE SENSORY SYSTEM

Abstract: this article deals with the problem of psychological preparation of runners. The author provides new methods of psychological training.

Keywords: sports, athletics, sprint, psychology, health.

Актуальность работы заключается в том, что психологическая подготовка – одна из важнейших в формировании умения достигать нужного результата. У многих спортсменов перед предстоящими соревнованиями возникает особое состояние. Это состояние выражается в двух вариациях: повышенной возбудимости, активности или в упадке настроения, вялости, апатии. Это состояние называют предстартовым. У опытного спортсмена оно характеризует подготовку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает положительные условия для перехода к высокому уровню работоспособности. У легковозбудимых спортсменов предстартовое состояние может появиться задолго (за 1–3 дня) до соревнования и сопровождаться чрезмерным возбуждением, иногда сменяться апатией – возникает стартовая лихорадка. Она может отрицательно отразиться на подготовке спортсмена к соревнованиям. Для предупреждения «стартовой лихорадки» надо приучить себя к подготовке, к предстоящим соревнованиям пу-

тем прикидок, создать благоприятные условия режима, исключить все, что может вызвать повышенную возбудимость, так же можно регулировать предстартовое состояние воздействием на сенсорную систему. На месте соревнования таким спортсменам не следует наблюдать за выступлениями других атлетов, им надо отдыхать и подготавливаться к предстоящему старту в отвлечённой обстановке, спокойно беседуя с тренером, читая книгу или слушая музыку.

Цель и задачи исследования: эксперимент состоит в том, чтобы регулировать предстартовое состояние процессом воздействия на сенсорные системы у спринтеров 1 разряда.

Для достижения цели, мной были поставлены, следующие задачи:

1. Изучить влияние сенсорных систем на регулирование предстартового состояния спринтеров.
2. Разработать комплекс развития психологических воздействий на сенсорные системы для регулирования предстартового состояния у спринтеров.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса психологического воздействия на сенсорные системы для регулирования предстартового состояния у спринтеров.

Методы исследования.

Для решения поставленных задач, мной были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников:

Литературные источники дали возможность раскрыть разные способы психологической подготовки спортсменов. Взгляды различных авторов на психологическую подготовку.

2. Метод опроса:

Был проведён опрос у испытуемых. В опросе были выяснены музыкальные предпочтения испытуемых и их предпочтения к разминке перед соревнованиями. Их предпочтение к разминке в тёмных очках или в длинном капюшоне.

3. Обработка полученных результатов эксперимента:

Обработка результатов эксперимента проводилась с помощью теста Люшера и результатов испытуемых в беге на 60 метров.

Гипотеза: в ходе исследований я выявил более эффективный способ регулирования предстартового состояния процессом воздействия на сенсорную систему.

Организация исследования.

Эксперимент проводился в группе испытуемых, (все они являются моими ученицами) в течение четырёх соревнований с 21.12.2019 г. по 20.02.2020 г.

В составе экспериментальной группы было 5 спортсменок.

Были проведены различные виды разминки перед соревнованиями.

Разминка самостоятельная, с влиянием на слуховые анализаторы, с влиянием на зрительные анализаторы, и комбинирование этих способов.

Влияние на слуховые анализаторы проводилось с помощью музыки.

Тихая, спокойная музыка: Джаз, Эмбиент, Инди, классическая музыка.

Тяжёлая, ударная музыка: Хард-рок, Хэви-металл, Пауэр-металл.

Влияние на зрительные анализаторы проводилось с помощью темных солнцезащитных очков и спортивной одежды с длинным капюшоном.

Эксперимент.

21.12.2020 г.

Испытуемая №1 – 60 метров – 8.21 сек.

Испытуемая №2 – 60 метров – 8.30 сек.

Испытуемая №3 – 60 метров – 8.44 сек.

Испытуемая №4 – 60 метров – 8.45 сек.

Испытуемая №5 – 60 метров – 8.40 сек.

Каждой из участниц была проведена самостоятельная разминка без моего участия.

В результате был проведен тест Люшера на эмоциональное состояние:

Испытуемая №1.

Возбудимость, импульсивность:

Ситуация её не удовлетворяет. Сдерживает свое возбуждение и пытается не подвергаться раздражению. Подавляемые агрессивные аффекты со временем вызывают повышенную чувствительность к физическим недомоганиям и депрессивную подавленность.

Испытуемая №2.

Нуждается в спокойной гармоничной обстановке. Состояние стресса её угнетает, она хотела бы выйти из него мирно, без лишних споров. Текущие трудности и возникающие перед ней проблемы стремится решить с помощью осторожных действий. Действуя осторожно, пытается отрегулировать сложившиеся отношения и ситуацию.

Испытуемая №3.

Физиологическая интерпретация: стресс, сдерживает свое возбуждение и пытается не подвергаться раздражению.

Испытуемая №4

Физиологическая интерпретация: напряжение, вызванное нервным истощением или стрессом. Психологическая интерпретация: Считает, что её недооценивают и находит сложившуюся ситуацию неприятной. Возбудимость, импульсивность: не в состоянии больше переносить ситуацию, в которой она находится, которая её не удовлетворяет и которую она оценивает как мучительную. Поэтому испытывает раздражение, которое, однако, сдерживает, чтобы не показать другим, что она испытывает отвращение, и чтобы не впасть в депрессивное состояние.

Испытуемая №5.

Физиологическая интерпретация: стресс, вызванный нежелательными ограничениями или запретами. Актуальная проблема: боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили. Чувствует себя переутомленной.

В результате проведённых тестов и соревнований выяснилось психологическое состояние испытуемых перед соревнованиями.

У пятерых испытуемых было выявлено напряжение данной ситуацией, возбудимость и импульсивность.

В следующей части эксперимента они будут проводить разминку с тихой, спокойной музыкой для снятия излишней напряжённости и возбудимости.

У пятой испытуемой была выявлена стартовая апатия, и она в следующей части эксперимента будет проводить разминку с ударной, тяжёлой, агрессивной музыкой.

04.01.2020 г.

Испытуемая №1.

Разминка с музыкой, тихой, спокойной:

60 метров – 8.18 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

Испытуемая №2.

Разминка с музыкой, тихой, спокойной:

60 метров – 8.28 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

Испытуемая №3.

Разминка с музыкой, тихой, спокойной:

60 метров – 8.34 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

Испытуемая №4.

Разминка с музыкой, тихой, спокойной:

60 метров – 8.30 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

Испытуемая №5.

Разминка с ударной, тяжёлой, агрессивной музыкой.

60 метров – 8.32 сек.

Возбудимость, импульсивность. Ситуация не удовлетворяет её полностью. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

В результате проведённых нами теста и соревнований выяснилось психологическое состояние испытуемых перед соревнованиями:

У испытуемых, проводящих свою разминку с музыкой, улучшилось психологическое состояние, и они стали контролировать свои движущие импульсы, но их не удовлетворяет внешняя обстановка крупных соревнований, внешние воздействия других участниц, зрителей. В следующей части эксперимента они будут проводить разминку с влиянием на зрительные анализаторы.

18.02.2020 г.

Испытуемая №1.

Разминка в тёмных солнцезащитных очках.

60 метров – 8.08 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Сдерживает свое возбуждение и пытается не подвергаться раздражению.

Испытуемая №2.

Разминка в длинном капюшоне, закрывающем лицо.

60 метров – 8.30 сек.

Стресс, вызванный неприятными ей действиями.

Испытуемая №3.

Разминка в длинном капюшоне, закрывающем лицо.

60 метров – 8.24 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

Испытуемая №4.

Разминка в длинном капюшоне, закрывающем лицо.

60 метров – 8.21 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

Испытуемая №5.

Разминка в длинном капюшоне, закрывающем лицо.

60 метров – 8.33 сек.

Возбудимость, импульсивность. Ситуация не удовлетворяет её полностью. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

В результате проведённых нами теста и соревнований выяснилось психологическое состояние испытуемых перед соревнованиями:

Испытуемая №1, проводящая разминку в тёмных солнцезащитных очках, сдерживает свое возбуждение и пытается не подвергаться раздражению.

У испытуемых, проводящих разминку в длинном капюшоне, закрывающем лицо, обстановка ухудшилась, и ситуация их не удовлетворяет.

24.01.2020 г.

Испытуемая №1.

Разминка в тёмных солнцезащитных очках, с музыкой, тихой, спокойной:

60 метров – 8.09 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Ситуация удовлетворяет её полностью.

Испытуемая №2.

Разминка с музыкой, тихой, спокойной:

60 метров – 8.24 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

Испытуемая №3.

Разминка в длинном капюшоне, закрывающем лицо с музыкой, тихой, спокойной:

60 метров – 8.23 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Ситуация удовлетворяет её полностью.

Испытуемая №4.

Разминка в длинном капюшоне, закрывающем лицо с музыкой, тихой, спокойной:

60 метров – 8.20 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Ситуация удовлетворяет её полностью.

Испытуемая №5.

Разминка с ударной, тяжёлой, агрессивной музыкой.

60 метров – 8.24 сек.

Контролирует свои движущие импульсы, действует расчетливо и целеустремленно. Боится, что если она не оградит себя от внешних воздействий, её независимость или окажется под угрозой, или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы её беспокоили.

В результате проведённых нами теста и соревнований выяснилось психологическое состояние испытуемых перед соревнованиями:

Ситуация полностью удовлетворяет испытуемых №1, 3, 4, остальных участниц эксперимента по-прежнему беспокоит внешняя обстановка соревнований [2].

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал большую потребность в развитие психологической подготовки спортсменов.

2. Ипользования разминки с влиянием на сенсорную систему позволяет повысить эффективность процесса психологической подготовки спортсменов к предстоящим соревнованиям.

3. Анализ полученных результатов позволяет сделать положительное заключение об эффективности и перспективном использовании разминки с влиянием на сенсорные системы. Что может быть использовано в тренировочной практике у спортсменок 1 разряда специализирующихся в беге на 60 метров.

Список литературы

1. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса: учебник / А. Бонадрчук. – М.: Олимпия пресс, 2017.
2. Люшер М. Цветовой тест Люшера: учебник / М., 2002.
3. Озолин Э.С. Спринтерский бег: учебник / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 108 с.
4. Сафонов В.К. Психология спортсменов: слагаемые успеха: учебник / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Academia, 2017. – 160 с.

References

1. Bondarchuk, A., & Bonadrchuk, A. (2017). Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokogo klassa: uchebnik. M.: Olimpiia press.
2. Liusher, M. (2002). Tsvetovoi test Liushera: uchebnik. M.
3. Ozolin, E. S. (2010). Sprinterskii beg: uchebnik., 108. M.: Chelovek.

4. Safonov, V. K. (2017). Psikhologiya sportmenov: slagaemye uspekha: uchebnik. M.: Sport.

5. Kholodov, Zh. K., & Kuznetsov, V. S. (2017). Teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta: uchebnik. M.: Academia.

Травкин Сергей Алексеевич – тренер, ГБУ СШОР по легкой атлетике №1 Невского района, Санкт-Петербург, Россия.

Travkin Sergei Alekseevich – coach, SBI Sports School of Olympic Reserve №1 of the Nevsky District, Saint Petersburg, Russia.
