

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ  
С РЕЗУЛЬТАТАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
У ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сухова Никиты Михайловича

Научный руководитель  
доцент, к.б.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

**Введение.** Период подготовки к соревнованиям является тем самым периодом, когда спортсмен может пройти путь от начинающего спортсмена, притязающего на спортивное мастерство, до действительного чемпиона. Завершающим этапом тренировочной подготовки спортсмена является соревнование. Поэтому повышение надежности действий спортсмена во время тренировок и выступлений на соревнованиях является актуальной проблемой современного спорта.

Важным фактором, обеспечивающим надежность соревновательной деятельности, является психологическая устойчивость спортсмена, позволяющая ему с высокой степенью надежности выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Как и в любом виде спорта, в спортивном плавании важное значение для достижения высоких результатов имеет оптимальная предстартовая готовность спортсменов. В период подготовки к соревнованиям состояние психофизиологической готовности спортсмена может изменяться, принимая позитивное или негативное направление. Систематический контроль за состоянием психофизиологической готовности позволит своевременно вносить необходимые коррекции.

**Объект исследования** – тренировочный процесс пловцов этапа спортивной специализации.

**Предмет исследования** – показатели предстартовых психофизиологических состояний и показатели специальной подготовленности пловцов этапа спортивной специализации.

**Целью работы** явилось изучение взаимосвязи предстартовых состояний с результатами соревновательной деятельности у пловцов этапа спортивной специализации.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что психофизиологические показатели пловцов на этапе подготовки к соревновательным стартам характеризуются определенной динамикой, оказывающей непосредственное

влияние на формирование предстартового состояния, что в свою очередь, определяет результативность их соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме повышения психологической готовности спортсменов в плавании к условиям соревновательной деятельности.
2. Оценить уровень личностной тревожности пловцов 13-14 лет.
3. Провести диагностику предстартовых психофизиологических состояний у пловцов 13-14 лет на предсоревновательном этапе.
4. Определить показатели и уровень специальной физической подготовленности пловцов 13-14 лет на предсоревновательном этапе.
5. Исследовать динамику показателей предстартовых психофизиологических состояний и специальной физической подготовленности пловцов в период соревновательных стартов.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех обследуемых осуществлялась оценка личностной тревожности по Спилбергеру с последующим распределением на группы. Для полной и всесторонней диагностики предстартовых психических состояний пловцов определяли показатели стрессоустойчивости, эмоциональности, реактивной тревожности и соревновательной тревожности, а также самооценки к предстоящему соревнованию. Физиологический компонент адаптации к соревновательному стрессу изучали по показателям частоты сердечных сокращений, артериального давления и адаптационного потенциала.

Для оценки специальной физической подготовленности пловцов проведен анализ результатов сдачи контрольных нормативов проплывания отрезка 50 метров различными способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй).

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2022 по апрель 2023 года на базе плавательного бассейна «Саратов» Муниципального учреждения «Центральная спортивная школа олимпийского резерва» г. Саратова. Контингент обследуемых составили 20 пловцов мужского пола в возрасте 13-14 лет, занимающихся спортивным плаванием 6 раз в неделю по 2 часа.

Исследования проводились в 3 этапа: в тренировочный и соревновательный периоды. На 1 этапе осуществлялась оценка фоновых параметров психофизиологической подготовленности пловцов с разным уровнем личностной тревожности и специальной физической подготовленности. На последующих этапах (2-ом и 3-ем) проведены повторные контрольные срезы по изучению психофизиологической и специальной физической подготовленности в период соревнований. Анализ особенностей проявления предстартовых состояний у пловцов в 2-х соревновательных ситуациях.

В целях саморегуляции психоэмоционального состояния с пловцами проводилась специально организованная разминка, являющаяся важнейшим средством полной реализации высокого уровня тренированности и двигательного потенциала.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Показатели психофизиологической готовности пловцов в стрессовой соревновательной ситуации имеют чрезвычайное значение и определяют результат предстоящей деятельности.

2. Процесс психофизиологической подготовки к соревновательным стартам должен осуществляться на основе постоянного мониторинга на предсоревновательном этапе.

3. Оптимальный уровень личностной тревожности и высокий уровень стрессоустойчивости пловцов рассматриваются в качестве маркеров эффективной адаптации к условиям соревновательной деятельности. приспособления к.

4. Состояние реактивной тревожности является наиболее часто встречающимся и доминирующим состоянием у пловцов перед соревновательными стартами, от степени которой зависит надежность и стабильность спортивного результата.

**Теоретическая значимость работы:** обобщены представления о проблеме повышения психологической готовности спортсменов в плавании к условиям соревновательной деятельности.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в возможности использовать полученные результаты в работе педагогов и тренеров спортивных школ по плаванию.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы повышения психологической готовности спортсменов в плавании к условиям соревновательной деятельности» и «Исследование взаимосвязи предстартовых психофизиологических состояний и соревновательного результата у пловцов», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст магистерской работы изложен на 70 страницах, содержит 13 таблиц и 13 рисунков.

**Теоретический анализ проблемы повышения психологической готовности спортсменов в плавании к условиям соревновательной деятельности.** Любая соревновательная деятельность, в том числе в спортивном плавании, сопровождается значительным напряжением. В его основе лежит преодоление объективного физиологического стрессора – физического напряжения.

Различают 3 основных вида предстартовых состояний: «стартовая лихорадка», «боевая готовность», «стартовая апатия». Состояние стартовой

лихорадки может стать причиной координационных нарушений, ошибок в технике, даже провала в выступлении. Стартовая апатия полностью противоположно состоянию предстартовой лихорадки. Грань между этими состояниями может быть крайне мала, может случиться, что спортсмен при чрезмерном возбуждении вдруг чувствует вялость своего организма. Состояние боевой готовности называют идеальной формой стартовых состояний.

Психологический настрой спортсмена в плавании – это одно из главных составляющих соревновательного результата. Психологическая подготовка спортсменов в плавании помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В период подготовки к важным и ответственным стартам важно оптимизировать состояние спортсмена, сформировать психологическую готовность и стабильность психического состояния. Коррекционная работа должна быть направлена на развитие эмоционально-волевых качеств личности.

Психологическая готовность формируется и достигается в результате постоянной работы над собой, над своим психическим состоянием. Эта работа имеет осознанную направленность, позволяет проанализировать не только свои действия, но и действия своего соперника. Это становится дополнительным ресурсом к достижению более высоких результатов.

## **Исследование взаимосвязи предстартовых психофизиологических состояний и соревновательного результата у пловцов.**

Плавание характеризуется соревновательной борьбой между соперниками, которая протекает, условно говоря, параллельно. Проблема повышения эффективности психологической подготовки спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Характер предстартового состояния спортсмена, его поведение в процессе подготовки к стартам и результаты соревновательной деятельности во многом определяются содержанием предсоревновательной подготовки. Существенное место в предсоревновательной подготовке пловцов должна занимать психологическая подготовка в интеграции с физической подготовкой, так как реализация физического потенциала в значительной степени обусловлена психологической подготовленностью спортсмена. Организация психологической подготовки пловцов на предсоревновательном этапе позволит создать готовность спортсменов к соревнованию и улучшить заявочный результат.

Анализ индивидуальных показателей личностной тревожности у пловцов 13-14 лет выявил 2 группы пловцов с высоким и средним ее уровнем с доминированием высокого.

Проведена диагностика предстартовых психофизиологических состояний у пловцов 13-14 лет на предсоревновательном этапе:

- для большинства пловцов 13-14 лет свойственна высокая степень личностной тревожности с низкой стрессоустойчивостью, средней эмоциональностью и умеренным уровнем реактивной и соревновательной тревожности;
- пловцам со средней личностной тревожностью присущи средний и высокий уровень стрессоустойчивости с доминированием среднего, низкая степень эмоциональности и тревоги, средняя и низкая реактивная и соревновательная тревожность;

- большинство показателей самооценки предсоревновательной ситуации у пловцов обеих групп находились в диапазоне среднего уровня;
- средние значения частоты сердечных сокращений и артериального давления соответствовали физиологической норме у пловцов обеих групп, а адаптационного потенциала в обеих группах – удовлетворительному состоянию адаптационных механизмов у пловцов обеих групп;
- в период тренировочных занятий у пловцов у большинства пловцов обеих групп доминировало состояние «боевой готовности».

Определены показатели и уровень специальной физической подготовленности пловцов 13-14 лет на предсоревновательном этапе:

- пловцы 1 группы на проплывание дистанции 50 м всеми способами затрачивали больше времени по сравнению с пловцами 2 группы;
- при ранжировании полученных данных у пловцов в каждой группе выявлено наличие удовлетворительных, хороших и отличных оценок по результатам сдачи контрольных нормативов на дистанции 50 м различными способами.

Исследована динамика показателей предстартовых психофизиологических состояний и специальной физической подготовленности пловцов в период соревновательных стартов:

- в состоянии предсоревновательного стресса отмечается снижение показателей стрессоустойчивости у пловцов обеих групп с более выраженной динамикой у пловцов 1 группы; резко увеличиваются показатели реактивной и соревновательной тревожности, особенно у пловцов 1 группы;
- в период вторых соревновательных стартов в конце года отмечено повышение уровня стрессоустойчивости, снижение показателей реактивной и соревновательной тревожности;
- во время 1 соревновательного этапа отмечено снижение показателей уверенности у пловцов обеих групп с более существенной динамикой в 1 группе; показатели восприятия возможностей соперников



указывают на адекватную оценку у всех пловцов; показатель желания участвовать в соревнованиях у пловцов 1 группы имеет тенденцию к снижению, во 2 группе, напротив, показатели увеличиваются; показатели самооценки своих возможностей со стороны других людей у пловцов 1 группы снижаются и остаются без изменений во 2 группе;

- на 2 соревновательном этапе в конце года у пловцов обеих групп отмечен рост показателей самооценки предстоящего соревнования, но у пловцов 2 группы динамика была более существенной;

- напряжение адаптации на 1 этапе соревнований зафиксировано у 83% пловцов 1 группы и 62% пловцов 2 группы, на 2 этапе – у 58% пловцов 1 группы и 25% пловцов 2 группы; у остальных выявлена удовлетворительная адаптация;

- во время 1 соревновательного старта у 83% пловцов 1 группы зарегистрирована предстартовая лихорадка и только у 17% выявлено состояние боевой готовности, во 2 группе равное количество пловцов (по 38%) находились в состоянии предстартовой лихорадки и боевой готовности, а у 24% зафиксирована предстартовая апатия;

- во время 2 соревновательного старта у 50% пловцов 1 группы зарегистрирована предстартовая лихорадка, у 17% выявлено состояние предстартовой апатии и у 33% состояние боевой готовности. Во 2 группе у большинства пловцов (75%) установлено состояние боевой готовности и у 25% состояние предстартовой лихорадки;

- во время 1 соревновательного старта показатели специальной физической подготовленности имели тенденцию к снижению на дистанции 50 м всеми способами; во время 2 соревновательного этапа – выявлена положительная динамика, особенно у пловцов 2 группы.

**Заключение.** В современном спорте проблема коррекции, регулирования предстартовых эмоциональных состояний продолжает оставаться одной из наиболее значимых и актуальных. Установлено, что большой процент спортсменов в соревнованиях показывают результаты

значительно ниже своих потенциальных возможностей. Однако при условии проведения грамотно организованных действий психологического сопровождения спортсмены получают необходимый багаж знаний и практических навыков, позволяющих им оценивать и вносить целенаправленные коррективы в свое эмоциональное состояние.

Проведенные исследования показали, что соревновательная деятельность пловцов сопряжена с множеством различных факторов, таких как нарастающее утомление, предшествующие неудачные выступления, волнение, страх перед более сильным соперником, необъективность судейства и многие другие.

Тем не менее, участие пловцов 13-14 лет в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма. Основной целью соревнований в плавании является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

При этом предстартовые состояния пловцов являются значимым фактором их адаптации к соревновательной деятельности. Способность контролировать и управлять своими эмоциями, действиями и поведением в соревновательный период и в целом весь процесс соперничества на соревнованиях изменчив. В связи с этим, юным пловцам необходимо научиться правильно управлять своими эмоциями, уметь вовремя принять решение, а также корректно и тактично противостоять факторам, которые могут повлиять на предстартовое состояние. Именно то, как проявит себя спортсмен в той или иной ситуации, как отреагирует на сбивающие факторы, и позволит говорить о его предстартовой психофизиологической готовности.

Добиться для эмоционально возбудимого спортсмена спокойствия, определяющего дальнейший успех в соревнованиях высокого ранга – трудная задача, но реальная. Поэтому оптимальной и близкой к идеальному состоянию спортсмена в соревнованиях является спокойная боевая уверенность.