

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*Г.Б. Шацкий, Е.А. Котов
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Соревнования несут в себе огромное количество стрессоров для их участников. Это влияет на результат выступлений, часто негативным образом, так как снижается степень сосредоточенности, скорость реакции и т.д. Таким образом, изучение уровня тревожности, ее причин и способов понижения является необходимым компонентом в предсоревновательной подготовке спортсменов.

Цель работы – повысить эффективность соревновательной деятельности выступления бегуний на средние дистанции на основе психологической настройки спортсменок.

Испытуемые – двадцать бегуний на средние дистанции. Возраст – 20-23 года. Спортивная квалификация первый разряд-мастер спорта.

Для решения задач исследования использовались общепринятые методы, а также «самооценка ситуативной тревожности» Ч. Спилбергера, и «стресс-симптом» тест Р. Фрестера [1]. Диагностика уровня тревожности проводилась дважды: непосредственно перед соревнованиями и после обучения испытуемых приемам саморегуляции. Занятия проводились в подготовительном периоде в течение 5 месяцев по два раза в неделю.

Саморегуляция была направлена на понижение общего уровня тревожности и стабилизацию эмоциональной готовности непосредственно перед соревнованиями. Она включала в себя регуляцию уровня возбуждения, осознание тревожности, технику снижения состояния тревожности, основные принципы прогрессивного расслабления, рекомендации по прогрессивному расслаблению, процедуру контроля дыхания, методы повышения состояния возбуждения, осознание влияния возбуждения и тревожности на физическую активность и развитие уверенности у спортсменов. После обучения релаксационным дыхательным упражнениям, спортсменки выполняли индивидуальные задания в домашних условиях и непосредственно перед тренировками.

Результаты исследования. После первого оценивания у девяти испытуемых был выявлен высокий уровень ситуативной тревожности, а у одиннадцати – средний и только у одной – низкий уровень тревожности. На последующих соревнованиях спортсменки выступили хуже своих личных достижений в среднем на 3,0 с ($p < 0,05$). На наш взгляд, физическая и техническая подготовка испытуемых позволяла им выступить лучше, а к снижению результатов, возможно, привела недостаточная психологическая готовность.

Перед началом обучения приемам саморегуляции мы выявили причины повышенной тревожности спортсменов перед соревнованиями. Основными стресс-факторами оказались: предшествующая неудача (60% ответов), плохое самочувствие (50%), незнакомый соперник (45%), необходимость успешного выступления (45%), завышенные требования тренера (40%). Ре-

зультаты опроса конкретизировали последующую работу, а также помогли испытуемым осознать причины своей повышенной тревожности.

Уровень тревожности и спортивные результаты в ходе эксперимента

Уровень тревожности		Результаты соревнований, мин: с			Дистанция, м
до	после	до	после	сдвиг	
Высокий	Высокий	02:11,7	02:12,0	0,3	800
Высокий	Высокий	02:10,6	02:12,7	2,1	800
Высокий	Высокий	02:13,3	02:13,8	0,5	800
Средний	Средний	04:45,8	04:46,0	0,2	800
Высокий	Средний	02:12,7	02:10,4	-2,3	800
Высокий	Средний	04:35,5	04:35,0	-0,5	800
Высокий	Средний	04:43,0	04:42,0	-1,0	800
Средний	Низкий	02:18,7	02:17,0	-1,7	800
Средний	Низкий	02:11,4	02:10,3	-1,1	800
Средний	Низкий	02:12,5	02:11,6	-0,9	800
Средний	Низкий	02:06,0	02:04,9	-1,1	800
Средний	Низкий	02:14,8	02:12,6	-2,2	800
Средний	Низкий	02:07,0	02:06,1	-0,9	800
Средний	Низкий	04:34,0	04:32,3	-1,7	800
Средний	Низкий	02:18,9	02:18,5	-0,4	800
Средний	Низкий	02:18,8	02:17,1	-1,7	1500
Средний	Низкий	04:23,8	04:23,0	-0,8	1500
Средний	Низкий	02:15,8	02:14,6	-1,2	1500
Средний	Низкий	02:11,2	02:10,9	-0,3	1500
Средний	Низкий	04:36,5	04:33,0	-3,5	1500

Видно, что у большинства испытуемых после овладения методикой психорегуляции уровень тревожности снизился. Соревновательные результаты улучшились в среднем на 1,3 с ($p < 0,05$).

По результатам наблюдения за участниками эксперимента также было отмечено значительное снижение тремора, напряженности и скованности перед контрольными стартами. При обсуждении волнующих моментов соревнований наблюдалась осознанность и объективность оценки своих возможностей, и контроль над своими эмоциями. В отдельных случаях, спортсмены, чувствуя свое перевозбуждение и тревожность, начинали сами снижать их уровень, пользуясь релаксационными упражнениями.

Заключение. В данной работе рассматривается психологическая сторона предсоревновательной подготовки с акцентом на эмоциональную готовность и способность к саморегуляции и самообладанию перед стартом. В условиях, когда необходима максимальная мобилизация физических резервов, это становится возможным только при способности целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и все поведение на протяжении всего периода соревнований.

Использование методики «самооценки ситуативной тревожности» Ч. Спилбергера, и теста «стресс-симптом» Р. Фрестера не требуют особых усилий и времени. Упражнения саморегуляции проводятся с помощью тренера или психолога только на начальных этапах, что бы объяснить их суть, в дальнейшем спортсмены неплохо справляются самостоятельно.

Наши данные подтверждают необходимость контроля и оптимизации эмоциональных состояний спортсменов на предсоревновательном этапе годичного цикла.

Список литературы

1. Практикум по спортивной психологии / под. ред. И.П. Волкова. — СПб.: Изд. Дом Питер, 2002. — 288 с.

ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ СТРЕССА

*Ю. А. Якубовская
Витебск, УО «ВГУ им. П. М. Машерова»*

Стресс как сложное психическое, преимущественно эмоциональное состояние характеризуется напряженностью переживаний, течения мыслей, действий [1]. Это не нашедшее адекватного выхода мышечное напряжение. Известно, что на любую экстремальную ситуацию наш организм реагирует мощным выбросом адреналина в кровь, в результате чего увеличивается частота сердечных сокращений, и наше тело готовится либо вступить в схватку, либо убежать. Если мы не даем ему возможности отреагировать должным образом, в мышцах копится напряжение, которое впоследствии вызывает различные спазмы, что в свою очередь приводит к возникновению болезней. Но, если напрячь мышцы хотя бы в течение 30 секунд, автоматически наступит расслабление и никакого стресса не будет. Это свойство нашего организма проявляется во всех видах танца, который является самой древней формой общения человека с окружающим миром [6].

Еще в Древней Греции танцы считались лечебными телодвижениями. Их подразделяли на группы в зависимости от функционального действия. Среди таковых выделяли танцы для эмоционально-психологической коррекции и снятия психологического стресса. Песенно-танцевальные произведения Древней Греции первоначально являлись магическими врачующими танцами. Упорядоченные телодвижения помогали укрепить человеческой душе, в единении укрепляли человеческий дух. Ритмическое искусство вообще, и танец в частности, брали на себя заботу о душевном благополучии человеческого рода. Современные психоаналитики относятся ко всем этим «шаманствам» с большой серьезностью и даже иногда практикуют данный танцевальный метод, называя его «терапией измененного сознания» [5].

Все, чем бы мы ни занимались в жизни, по сути, является танцем: будь то приготовление пищи («танец» у плиты), уборка квартиры («танец» с пылесосом). Все эти действия отражаются на эмоциональном состоянии человека.