

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ А.Ю. Близневский

« _____ » _____ 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛЫЖНИКОВ 13-15 ЛЕТ

Руководитель _____ доцент, к.п.н. Т.В. Брюховских

Выпускник _____ А.А. Шамраева

Нормоконтролер _____ М.В. Думчева

Красноярск 2023

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Диагностика и коррекция предстартовых состояний лыжников 13-15 лет» выполнена на 56 страницах, содержит 4 рисунка, 5 таблиц, 43 использованных источника, 2 приложения.

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ, БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ, ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА, ПРЕДСТАРТОВАЯ АПАТИЯ, ЛЫЖНИКИ.

Цель исследования – провести диагностику предстартовых состояний и проверить эффективность комплекса упражнений, направленного, на коррекцию предстартового состояния лыжников 13-15 лет.

Объект исследования – процесс психологической подготовки лыжников-гонщиков 13-15 лет.

Предмет исследования – комплекс упражнений, направленный, на коррекцию предстартового состояния лыжников.

В ходе проведенного исследования мы выявили взаимосвязь уровня психического напряжения, изменения уровня ЧСС и предстартовых состояний.

А также предложен комплекс упражнений, направленный на коррекцию предстартового состояния лыжников 13-15 лет, состоящий из 5 упражнений. В ходе экспериментального исследования доказана эффективность этого комплекса.

Таким образом, если в процессе психологической подготовки лыжников к соревнованиям учитывать их индивидуальные особенности, а также характеристики предстартовых состояний, то можно планировать тренировочный процесс и вносить в него необходимые коррективы с учетом индивидуального подхода при подготовке к соревнованиям различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Теоретические основы психологической подготовки лыжников гонщиков 13 - 15 лет.....	7
1.1. Психологические особенности детей в возрасте 13-15 лет.....	7
1.2. Психологическая подготовка в спорте.....	10
1.3. Особенности психологической подготовки лыжников 13-15 лет....	14
1.4. Предстартовые состояния.....	17
1.5. Диагностика предстартовых состояний.....	21
1.6. Приемы и методы оптимизации предстартового состояния.....	23
2. Организация и методы исследования.....	26
2.1. Организация исследования.....	26
2.2. Методы исследования.....	27
3. Анализ и корректировка предстартовых состояний лыжников 13-15 лет.....	29
3.1. Комплекс упражнений на коррекцию предстартовых состояний.....	29
3.2. Анализ полученных результатов по коррекции предстартовых состояний.....	30
Заключение.....	46
Практические рекомендации.....	48
Список использованных источников	49
Приложения А-Б.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Структура спортивной подготовки спортсменов основывается на разных видах подготовки, в том числе и на психологической подготовке. От уровня психологической подготовки спортсмена к соревнованиям зависит его общая готовность, а, следовательно, и конечная цель – результат.

В контексте избранного вида спорта – лыжные гонки, определение психического состояния спортсмена-лыжника является одной из актуальных проблем спортивной подготовки.

Большая ошибка тренеров в том, что психологическую подготовку они ставят на второй, а то и третий план, уделяя больше внимания, вопросам физического и технического развития спортсмена. Хотя в свою очередь, выполняя ту или иную деятельность, спортсмен сможет лучше с ней справиться, имея какую-то хотя бы минимальную психологическую подготовку. Именно она способствует проявлению всех способностей и качеств человека на том или ином этапе становления карьеры и достижения новых целей [41].

Поскольку спортивная деятельность протекает в экстремальных условиях, при лимите времени и среде сформированной действиями самого спортсмена, а также его окружения, тренеров, соперников и сокомандников, то это определенно стресс для центральной нервной системы[29].

Одной из особенностей спортивной деятельности является наличие регулярного психического напряжения очень высокой степени. В ходе борьбы за первенство и высшие награды, во время соревновательной деятельности, от спортсмена требуется максимальное напряжение всех сил. Следовательно, от него требуется мобилизация физических и морально-волевых качеств [34].

Процесс саморегуляции настолько сложный, что даже опытные спортсмены, с немалым стажем, порой не могут мобилизовать свое предстартовое состояние.

Предстартовое состояние – это готовность спортсмена к старту, физическим нагрузкам (тренировкам), то есть это готовность в кратчайшее время перейти от состояния покоя к работе, достичь оптимальной работоспособности, перейти от одного вида или уровня интенсивности работы к другой, обеспечивая требуемое качество нагрузки [14].

В нашей работе, мы рассматриваем, как проявляются, формируются и корректируются эмоционально-волевые компоненты (эмоциональная устойчивость, волевые установки, саморегуляция), влияющие на оптимизацию предстартовых состояний.

Объект исследования – процесс психологической подготовки лыжников-гонщиков 13-15 лет.

Предмет исследования – комплекс упражнений, направленный на коррекцию предстартового состояния лыжников.

Цель исследования – провести диагностику предстартовых состояний и проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на коррекцию предстартового состояния лыжников 13-15 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить основы и особенности психологической подготовки спортсменов лыжников 13-15 лет, типы предстартовых состояний и их характеристики.
2. Провести диагностику предстартовых состояний и подобрать комплекс упражнений, направленный на коррекцию предстартового состояния.
3. Оценить эффективность комплекса упражнений направленного на коррекцию предстартового состояния у лыжников 13-15 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что после внедрения комплекса психологических упражнений, в основе которых лежат приемы стимулирования нервной системы, произойдет корректировка предстартовых состояний лыжников-гонщиков 13-15 лет и удастся оптимизировать их предстартовую готовность.

Методы исследования:

- Теоретический анализ научно-методической литературы.
- Опрос в виде анкетирования.
- Тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической обработки результатов.

Практическая значимость: результатов исследования заключается в том, что данные по предстартовым состояниям лыжников 13-15 лет можно использовать как при планировании тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей, так и для подготовки спортсменов к соревнованиям различного уровня.

1 Теоретические аспекты психологических особенностей лыжников-гонщиков 13-15 лет

1.1 Психологические особенности детей в возрасте 13-15 лет

Психофизиологическое развитие. Подростковый период – это период качественных изменений в организме ребенка. Стоит отметить, что психологические особенности этого возраста обуславливаются влиянием биологического фактора на происходящие изменения в процессе взросления [12, 19].

Период подросткового развития – время ускоренного физического развития и полового созревания, характеризующееся важными изменениями в организме подростка. Особенности этого периода являются интенсивность и неравномерность развития и роста организма – «пубертатный скачок», что определяет неравномерность и значительную индивидуальную вариативность темпов развития. Важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые выделяют в организм гормоны, стимулирующие работу других эндокринных желез. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Идет интенсивное развитие костного аппарата, наблюдаются изменения состава крови и кровяного давления. Происходят различные структурные и функциональные изменения церебральной активности. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, а это в свою очередь приводит к быстрой смене физического состояния и настроения. Эмоциональную нестабильность усиливает половое созревание [26].

Бурный рост, созревание организма, происходящие психологические изменения – всё это отражается на функциональных состояниях подростка. Помимо того, что подростковый период - это период повышенной активности,

значительного роста энергии, также это период и повышенной утомляемости, снижения уровня работоспособности. Подросток очень трудно воспринимает монотонную работу. Повышенная утомляемость является предпосылкой к проявлению лени. Усиленный рост организма, требует много энергетических затрат, что приводит к снижению уровня общей выносливости. Отмечается временное нарушение координации подростки становятся неловкими, суевливыми, делают много лишних движений.

Что касается психологической составляющей этого возраста, дети в это время часто проявляют повышенную вспыльчивость, обидчивость, прежде всего по отношению к взрослому. Их поведение нередко характеризуется демонстративностью и импульсивностью. Частая смена настроений, воздействует на остроту восприятия подростком обид со стороны других людей, а также форму выражения собственных обид и протеста. Так же подростковому возрасту характерны вспышки негативизма, снижающие или блокирующие возможность самоконтроля.

Личность подростка. По многочисленному мнению ученых возраст 13-15 лет определяют как период онтогенетического развития человека, специфичность которого заключается в том, что индивид находится в промежуточном положении между такими жизненными периодами как детство и взросление.

Развитие на этом этапе, идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка — личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка [26].

По мнению И.С. Кона этот возраст характеризуется как период самоопределения и идентификации человека как личности [12].

Главная потребность этого возраста – потребность в общении со сверстниками. Общение – это познание себя через других, поиск самого себя, внимание к своей внутренней жизни, самоутверждение личности. Поскольку

общение превалирует, то происходит колоссальное снижение мотивации учения. Интерес у подростков ко всему только не к учебной деятельности, а к взаимодействию со сверстниками.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости — отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием подросткового возраста. Чувство взрослости — особая форма самосознания [19].

Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания. Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты, поступки анализируются им пристрастно. Подросток хочет понять, какой он есть на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть. Развивается подростковая рефлексия [26].

На этом этапе поиска и самоопределения у юных лыжников - гонщиков возникают трудности в целенаправленной мотивации на совершенствование себя как спортсмена, появляется неуверенность в собственных силах и пропадает заинтересованность. Именно в этом возрасте, в связи с изменениями в центральной нервной системе развивается интеллект подростка, формируется его характер, что и является отправной точкой в психологической подготовке лыжников-гонщиков юношеского возраста. Данный факт обуславливает актуальность рассмотрения вопроса о психологической подготовке лыжников гонщиков 13-15 лет [19].

Подростковый возраст - это стадия духовного развития. В этот период происходит осознание собственной индивидуальности, открытие собственного Я, появление жизненного плана, установка на сознательное построение своей жизни, постоянное вращение в различные сферы общественной жизни. Главная проблема этого возраста – стремление к освобождению от детской зависимости.

Интеллектуальная сфера. В данном возрасте особые изменения происходят с интеллектуальной сферой, изменения происходят в двух направлениях – качественном и количественном.

Количественные изменения выражаются в том, что подросток в состоянии быстрее и легче решать интеллектуальные задачи. Качественные изменения характеризуют сдвиги в структуре мыслительных процессов.

В подростковом возрасте интенсивно начинает развиваться теоретическое мышление.

В процессе развития мышления у ребенка в этом возрасте проявляются следующие способности: способность оперировать гипотезами при решении интеллектуальных задач; способность анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в абстрактных суждениях.

Подросток приобретает взрослую логику мышления. Мыслительная деятельность в этом возрасте приобретает профильную направленность. В это же время происходит дальнейшая интеллектуализация таких психических функций, как восприятие, память, воображение и речь.

Усложнение и значительное увеличение объема изучаемого материала приводит к качественной перестройке в организации механизмов памяти. Происходит замедление развития механической памяти и осуществляется переход к преимущественному использованию ребенком логической памяти.

1.2 Психологическая подготовка в спорте

Современный спорт высших достижений устанавливает высокие требования к уровню разносторонней подготовленности спортсмена.

Главным условием успешной спортивной карьеры является постоянный прирост спортивных результатов. Достижение этих результатов требует от организма спортсмена огромных физических и психических затрат. Стоит отметить, что в настоящее время, когда степени развития технической, тактической и физической подготовки у лидеров находятся на одном уровне,

именно психологические факторы влияют на исход соревновательной и тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка спортсмена - это система психолого-педагогических воздействий. В конечном итоге, цель психологической подготовки спортсменов заключается в формировании и совершенствовании у спортсменов личностных особенностей и психических качеств, незаменимых для успешного решения поставленных задач в тренировочном и соревновательном процессах.

И.М. Бутин утверждает, что психологическая подготовка помогает создать психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным внешним факторам сбивающим настрой спортсмена(неуверенность своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [6].

В настоящее время различают два направления психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, общее развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку - непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием [8]. Помимо этих двух направлений отдельно рассматривают и волевою подготовку спортсменов.

Общая психологическая подготовка. Цель общей психологической подготовки - актуализация потенциальных возможностей спортсмена в сфере психики, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность. Так как общая психологическая подготовка является процессом, то здесь существует своя специфика, как и в любом процессе. Она заключается в том, что все педагогические средства и методы могут быть определённым образом психологизированы [8].

Выделяют несколько основных задач общей психологической подготовки: воспитание личности спортсменов, морально-волевых качеств спортивной

направленности; развитие психических процессов –познавательных, сенсомоторных, эмоционально-мотивационных усилий и волевых процессов; формирование навыков волевой саморегуляции, развитие образных представлений, навыков самовнушения и самоприказа, концентрации и переключения внимания [10].

Что касается данного возрастного периода в спорте, то на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины.

Исходя из психологических особенностей возраста подростков 13-15 лет, происходит становление личности, в этот момент упор психологической подготовки необходимо строить на развитии самосознания, формирование навыков волевой саморегуляции.

Специальная психологическая подготовка. Если говорить о специальной психологической подготовке спортсмена, то она опирается только на развитие необходимых психологических качеств личности для определенной спортивно-соревновательной деятельности.

Основная задача специальной психологической подготовки - создание состояния психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию. Именно в русле данной подготовки рассматриваются предстартовые состояния спортсмена.

Состояние психической готовности к соревнованию представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы: трезвая уверенность в своих силах (основана на определении соотношения собственных возможностей спортсмена и сил соперника); стремление упорной борьбы за достижение победы (оно выражается в целеустремлённости, направленной на бескомпромиссное ведение соревновательной борьбы от начала и до конца); уровень эмоционального возбуждения, соответствующий условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и масштабу соревнований; высокая устойчивость

психики к помехам, способность саморегуляции чувств и поведения [23].

Что касается спортсменов-лыжников 13- 15 лет, особенность специальной психологической подготовки на этом возрастном этапе заключается в формировании уверенного поведения в момент соревнования и совершенствования навыков самоанализа собственных сил, техники, а также развитие навыков оценки сил соперников.

Волевая подготовка. Волевою подготовку принято считать одной из важнейших сторон психологической подготовки спортсмена.

По своей сущности спортивная деятельность, не говоря уже о спорте высших достижений - «волевая деятельность», где спортсмен за счет волевых усилий регулярно преодолевает возникшие трудности, на пути к достижению поставленной цели. Поэтому волевою подготовку принято считать важным пунктом в развитии человека, как субъекта деятельности, ко всему этому развитие волевых качеств, целеустремленности, трудолюбия, терпения помогает спортсмену побеждать.

Процесс волевой подготовки направлен на совершенствование волевой регуляции двигательной деятельности [6]. Волевая регуляция включается сознательно в тех случаях, когда на пути к достижению цели возникают препятствия или трудности, порождающие противоречия: «должен, но не могу», «хочу, но не могу», «должен, но не хочу» и т.п. тем самым особенности волевой подготовки 13-15 лет будут заключаться в дополнительной мобилизации энергии, которая осуществляется по механизму волевого усилия, где главную роль играют словесные самоприказы, помогающие спортсмену повысить свою активность, поддержать её на необходимом уровне. Волевая саморегуляция обычно связана с мобилизацией резервов в организме спортсмена и самоанализом резервов в организме.

По мнению Л. И. Божовича воля, как психическое явление рассматривается, как функция нормально работающего мозга, позволяющая человеку управлять собой, особенно в условиях преодоления препятствий различной степени трудности [5].

Данная характеристика воли позволяет говорить о структуре волевых проявлений, которые включают: интеллектуальные (гностические), эмоциональные (мотивационные) и операционные (умения) компоненты. Проанализировав классификацию волевых качеств подростков, Прилепских О.С. выделила основные качества, влияющие на результативность волевого действия в деятельности. К таким качествам относят инициативность, самостоятельность, решительность, смелость, настойчивость, целеустремлённость и упорство [20].

Стоит учитывать своеобразие сознательной саморегуляции подростков, надо помочь им в преодолении тех специфических трудностей, с которыми они встречаются при выборе, принятии решения, создании намерения и его исполнении. Во-вторых, надо направить внимание на своевременное формирование у подростков высших форм волевого поведения, активно воспитывая у них те качества личности, которые его обеспечивают.

1.3 Особенности психологической подготовки лыжников 13-15 лет

В любом виде спорта психика определяет ориентацию спортсмена в окружающей среде, она определяет его быстроту смены реакций и гибкость мышления, что немало важно для лыжника. Что касается юных лыжников, а именно в возрасте 13-15 лет, то психологическая подготовка - это ключевое направление в подготовке спортсменов к достижению высоких спортивных результатов, на которое тренер, как специалист должен обращать внимание.

И основная проблема в психологической подготовке юношей и девушек 13-15 лет, с которой сталкивается тренерский состав – это сохранение желания к самосовершенствованию на протяжении длительного времени, что важно для лыжных гонок, как для циклического вида спорта.

Результатом психологической подготовки должна стать психическая готовность. Психическая готовность в спорте - сложное явление, представляющее целостное проявление личности и характеризующееся твердой

уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно бороться до конца за достижением намеченной цели [13].

Особенность лыжных гонок способствует, прежде всего, формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. По мнению Л.И. Божовича, данный возрастной период преобразования помимо различных сфер психики затрагивает еще и мотивационную сферу. Здесь формируется новая система последовательности, соподчиненности и значимости мотивов. Как известно мотивация в спорте играет огромную роль для достижения высоких результатов в соревновательной и тренировочной деятельности.

Мотивы - движущая сила, побуждающая человека к деятельности, определяют цель и содержание его деятельности, а это в частности сказывается на поведении подростков. Основу мотивации человека к достижениям составляют совокупность побуждений, вызывающих активность спортсмена и определяющих активность к занятию спортом, сложившиеся в процессе его повседневной спортивной жизни. Именно поэтому развитие мотивов к достижению поставленных целей у спортсменов подросткового возраста следует рассматривать как важнейшую из сторон образовательной работы, направленную на формирование спортивного характера [27].

На этапе спортивной специализации первостепенной задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины в спортивной деятельности, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Начиная с 13-15 лет, младшего юношеского возраста (по спортивной градации) тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсменов к достижению поставленной цели.

Проявление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии

психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижения интенсивности процессов сознания. В отличие от объективных трудностей, субъективные обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях.

В связи с особенностями возраста внимание в подготовке должно быть направлено на развитие рефлексии и укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах [21].

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, на тренировках необходимо моделировать эти состояния. Для этого необходимо включать в тренировку отдельные задания на фоне ярко выраженной усталости [1].

Помимо этого стоит проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Для воспитания таких качеств, как смелость и самообладание, решительность, способность преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых спусков, опасных поворотов, затяжных подъемов и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.). Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Для адекватной оценки своих возможностей необходим систематически анализировать результаты объема и качества проделанной работы, достижений, условий тренировочного процесса, обеспечивающих достижение успеха, а так же причин, которые привели к возможной неудаче. Хорошим приемом и

средством для анализа является видение спортивного дневника. Для спортсменов, сомневающих в своих силах, важно заканчивать определенный этап тренировки с выраженными и видимыми положительными показателями.

1.4 Предстартовые состояния

Организационный и управленческий процесс спортивной тренировки спортсменов, а именно процесс воссоздания пиковой формы спортсмена, выведение его к пику своих возможностей наполнен разного рода эмоциями и переживаниями, не только в собственный соревновательный момент, но и в период предшествующий ему. Из практики подготовки спортсменов видно, что каждому успешному или же, наоборот, провальному выступлению предшествует свое предстартовое состояние. В этом и заключается необходимость участия и воздействия тренера или же самого спортсмена на эмоциональную сферу перед стартом.

Психологический феномен предстартового состояния состоит в том, что оно появляется задолго до участия в ответственных стартах. За этот период у спортсменов появляются различные психофизиологические особенности. Повышается обмен веществ, возникает концентрация внимания и мысленная настройка на соревнование, повышается заинтересованность в результате, растет двигательная активность во время сна, в крови повышается уровень содержания гормонов. Эти проявления говорят о том, что организм мобилизуется перед стартом.

Предстартовое состояние - это готовность спортсмена к старту, физическим нагрузкам (тренировкам), то есть это готовность в кратчайшее время перейти от покоя к работе, достичь оптимальной работоспособности, перейти от одного вида или уровня интенсивности работы к другой, обеспечивая требуемое качество физической нагрузки (Б.А.Вяткин.,1981)

Механизмом возникновения предстартового состояния является условный рефлекс. После условного сигнала, через рецепторы происходит возбуждение

нервных центров, результатом чего уже является актуализация рабочей доминанты у кардиореспираторной системы это увеличение частоты и глубины дыхания, увеличение уровня частоты сердечно сосудистых сокращений, у мышечного аппарата это сокращение мышечных волокон, преводящее мышцы в тонус. В центральной нервной системе - актуализация мыслительных процессов. Все изменения, происходящие в организме, являются результатом ответной реакции на условный сигнал-раздражитель, в спорте - это наличие соперников, сомнение в пике спортивной формы, неуверенность в качестве подготовленного инвентаря и т.д.

На данном возрастном этапе тренеру, как педагогу, очень важно начинать готовить юных лыжников-гонщиков к различного рода проявлениям предстартовых состояний и способам уменьшения психической напряженности, соответствующей этим состояниям.

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают намного раньше, чем начинаются соревнования и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется ряд мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности [2, 14, 16].

По П.Л. Попову предстартовые состояния бывают двух видов - неспецифические и специфические.

В нашей работе мы рассматривали неспецифическую группу предстартовых состояний, а именно, боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию.

Боевая готовность. На уровне физиологических сдвигов состоянию боевой готовности соответствуют повышенная возбудимость нервных центров и мышечных волокон, также наблюдается оптимальное увеличение глубины и частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, обеспечивающих функциональную готовность к стартам. Что касается сдвигов в психологических процессах, то здесь происходит повышение эмоционального возбуждения до оптимального уровня. Стоит отметить, что прослеживается хорошая

концентрация внимания, обостряется восприятие, повышается быстрота, гибкость и критичность процессов мышления. В данном состоянии психика спортсмена помехоустойчива.

Для состояния боевой готовности характерны активное стремление лыжника к борьбе, уверенность, сосредоточенность, четкое понимание сопоставленных целей и задач к предстоящему соревнованию.

Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена во время гонки, позволяет максимально раскрыть свой потенциал и реализовать себя и свои возможности.

Можно сделать вывод, что состояние боевой готовности соответствует состоянию целостной психической готовности спортсмена старту.

Предстартовая лихорадка. В случае возникновения предстартовой лихорадки отмечаются сдвиги негативно воздействующие на деятельность спортсмена как физиологического характера (аритмичный пульс, повышенное потоотделение), так и психологического (повышенная нервозность, тревожность, рассеянность, эмоциональная нестабильность, ослабление памяти, активность мыслительных процессов возрастает). Состояние предстартовой лихорадки может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Из-за чрезмерной повышенной возбудимости нервных процессов, нарушаются также механизмы мышечной координации, кардиореспираторные реакции протекают в интенсивном режиме, что приводит к истощению ресурсов организма.

Что касается психологического синдрома: волнение, раздражительность, перепады настроения, неадекватны реакции на обычные раздражители, капризность, чрезмерная самоуверенность, неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная суетливость – эти процессы снижают работоспособность, нарушают координацию движений и ухудшают способность к расслаблению.

Таким образом, предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться перед соревнованиями, негативно влияет на его настрой. И из-

за некрепкого и нестабильного сна в ночь перед соревнованиями спортсмены выходят на старт не отдохнувшими, что в свою очередь и сказывается на результатах.

Предстартовая апатия. Наиболее неблагоприятное состояние психики спортсмена. Оно характеризуется недостаточным уровнем возбудимости нервной системы, время двигательной реакции увеличено, присутствует ощущение подавленности и неуверенности в своих силах спортсмена. Из-за низкого уровня эмоционального возбуждения предстартовой апатии соответствуют незначительные сдвиги вегетативных функций организма. Что касается психологического синдрома, прослеживается сонливость, вялость, отсутствует желание соревноваться, внимание ослабевает, мыслительные процессы затормаживаются, наблюдается нарушение координации движений и снижение волевой активности.

В состоянии предстартовой апатии, деятельность спортсмена протекает на пониженном функциональном уровне, а мышечный аппарат организма далек от тонуса, что не позволяет «выложиться» и раскрыть свой потенциал на дистанции.

Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчетливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования.

На степень предстартового возбуждения оказывают влияние многие факторы, однако основными являются: уровень и значимость соревнований, подготовленность к соревнованиям, тренированность, уверенность и вера в себя, индивидуальные типологические особенности спортсмена и пр.

1.5 Диагностика предстартового состояния спортсмена

В спортивной практике для оценки уровня нервно-психического напряжения у спортсмена, выходящего на старт соревнований, используются

большое количество разнообразных педагогических методов. Уровень стрессоустойчивости у людей разный, поэтому в одинаковых стрессовых условиях существуют различные реакции систем организма.

Для более надежной диагностики психического состояния спортсмена перед соревнованиями, чаще всего пользуются одновременной регистрацией нескольких различных показателей.

Все диагностические методики должны соответствовать конкретным целям, мотивам выступления спортсмена в соревнованиях и его возможностям, с учетом всех остальных сторон его подготовленности - физической, технической, тактической.

1. Метод наблюдения за внешними проявлениями психического состояния спортсмена перед стартом, чаще всего это эмоциональные проявления. Эмоциональное психическое состояние человека выражается внешне. Следовательно, к числу внешних проявлений психического состояния спортсмена перед стартом, относятся изменения мимики, изменения или нарушения осанки, появление неспецифических жестов, принятие новых поз, изменения в общей двигательной активности, нарушение деятельности некоторых желез наружной секреции (обильные выделения слюны, пота, слез). Отмечаются изменения в особенностях отдельных движений, меняется быстрота, сила, направление движений, нарушается координация, а также меняется интонационная окраска речи.

У каждой формы предстартового состояния существует своеобразное проявление. По особенностям поведения спортсмена перед стартом, по внешним характерным проявлениям его психического состояния можно судить об уровне его нервно - психического напряжения, о его предстартовом состоянии.

2. Метод использования субъективно-оценочных методик. Сущность этого метода заключается в том, что наблюдаемому предлагается ряд признаков, характеризующий его психическое состояние, по которому он должен выбрать ключевые характеристики наиболее свойственные его состоянию в данный промежуток времени.

Свое мнение он выражает либо через оценку или с помощью определенного выбора.

3. Метод изменения максимальной частоты движения (теппинг - тест). Этот тест позволяет оценить способность спортсмена мобилизоваться, под влиянием эмоционально психического предстартового состояния. В особенности этот тест проводится с использованием специального прибора, но при его отсутствии можно воспользоваться листком бумаги и остро отточенным карандашом. Инструкция к проведению данного теста: чертятся шесть квадратов размером 3х3 см. каждый. По команде спортсмен, взяв в руку карандаш, должен в предельно быстром темпе, последовательно от 1-го к 6-му квадрату (5 секунд в одном квадрате) наносить удары, не отрывая предплечья от опоры (через 5 секунд по команде « Хоп!» перейти от одного квадрата к другому). Тестирование проводят дважды - в условиях фона за несколько дней, часов до соревнования и непосредственно в день проведения соревнований или же за несколько минут до старта. В конце тестирования подсчитывается количество точек в каждом из квадратов. Увеличение максимального темпа (удар/мин) более, чем на 3-5 %, является показателем мобилизационной готовности, т.е. предстартовое состояние боевой готовности. Неспособность спортсмена в соревновательных условиях, в условиях повышенного эмоционально психического напряжения достичь фонового результата в теппинг – тесте расценивается как показатель предстартовой лихорадки (падение не более 7% по отношению к фону), либо как проявление стартовой апатии (ухудшения более чем на 8-10 %).

4. Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия). Этот метод, как и предыдущий, позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Условия проведения максимально просты, спортсмену предлагают, как можно сильнее сжать кистевой динамометр ведущей рукой. Если перед стартом он превышает фоновые измерения 2-4 кг, - это рассматривается как показатель состояния «боевая готовность». Незначительное изменение в обе стороны (0.5-2.0 кг.) или повторение фоновых данных

свидетельствует о предстартовой лихорадке, значительное снижение (более 3-4 кг.) говорит о стартовой апатии.

Все эти методы, являются достаточно надежными индикаторами психического состояния спортсмена, но проведение тестирования предусматривает использование некоторых форм и видов специальной аппаратуры, что не всегда удобно и практично в условиях соревнований. В нашей работе мы использовали два первых метода, вместо метода изменения максимальной частоты движения, мы оценивали пульс спортсмена, как отдельный показатель вегетативных сдвигов.

В нашей работе мы использовали два первых метода, а также наблюдали за изменением уровня частоты сердечных сокращений в зависимости от времени старта.

1.6 Приемы и методы оптимизации предстартового состояния

Ранее мы говорили, что предстартовые состояния истощают нервную систему и это напрямую сказывается на результативности спортсмена. Задача тренера, как наставника, снизить психическую напряженность спортсмена, оптимизировать его предстартовое состояние, внедряя в тренировочный процесс блоки мероприятий по психологической подготовке к соревнованиям, а именно стимулируя нервную систему отдельными упражнениями.

«Предупредить или снизить отрицательное влияние предстартового состояния в целом можно правильным построением воспитательного процесса в ходе многолетней подготовки лыжника. Вместе с тем в регулировании стартового состояния учеников большое значение имеет личное поведение учителя и тренера» [6].

Формирование предстартовой установки – важное мероприятие, позволяющее стабилизировать психическое состояние юного спортсмена.

О.А.Черникова описывает психологические приемы, позволяющие оптимизировать предстартовую готовность спортсмена.

1. Преднамеренная задержка проявления или изменение выразительных движений. Произвольное управление тонусом лицевых мимических мышц помогает контролировать свои эмоции.

2. Специальные двигательные упражнения. В зависимости от возбудительных процессов, влияющих на мышечный тонус, следует выбирать характер разминки. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. И наоборот, если ощущается вялость, следует выполнять энергичные, быстрые упражнения.

3. Дыхательные упражнения.

4. Специальные виды самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности.

Для снятия излишнего волнения и навязчивых неконтролируемых мыслей о предстоящих соревнованиях можно применить методы оперативной психологической регуляции через тело (тонус мышц, в том числе мимических; темп движений; частота дыхания; ритм речи) или методы оперативной психорегуляции через сознания (отвлечение, переключение, отключение, изменение цели).

В тренировочной деятельности необходимо уделять и концентрировать внимание на эффективных способах психической саморегуляции по преодолению стрессовых состояний для оптимизации предстартовых состояний (аутогенную тренировку И.Г. Шульца, эмоционально-волевою тренировку А.Т. Филатова, активную нервно-мышечную релаксацию (восстановления) Э. Джекобса, психомышечную тренировку А.В. Алексеева).

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Наше исследование состояло из 3 этапов.

1 этап – подготовительный. Мы собрали и проанализировали источники с научно-методической литературой и подобрали комплекс для оптимизации предстартовой готовности спортсменов.

2 этап – практический этап исследования, а именно педагогический эксперимент, проводился в соревновательный зимний период с ноября 2022 по март 2023 включительно, в г. Красноярск на базе Многофункционального спортивного комплекса «Радуга», на лыжной трассе комплекса «Айдашка» в г. Ачинск и на лыжной трассе АУ РХ «ЦСП «Тея» в пгт. Вершина Теи.

В исследовании принимали участие юноши в возрасте 13-15 лет. Нами была сформирована группа исследуемых в количестве 10 лыжников юношей, имеющие спортивный стаж от 3 до 5 лет и разряд I – III взр. Участники регулярно посещали все запланированные тренировочные занятия, срывов тренировочного процесса не было, нагрузка выполнялась полностью.

Первое исследование проводилось 10.11.2022 г. на дистанции 5 км. классическим стилем.

Второе исследование – 15.01.2023 г., дистанция 5 км., классическим стилем.

Третье исследование – 21.03.2023 г., дистанция 5 км., свободным стилем.

Все данные заносились в протокол исследования (таблица 1, таблица 2, таблица 3).

3 этап – заключительный этап исследования состоял из общего анализа результатов и оформления работы.

2.2 Методы исследования

В работе применялись следующие методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения специальной и научно-методической литературы. Нами было проанализировано 43 научных источника по темам: особенности психологической подготовки лыжников 13-15 лет, предстартовые состояния спортсменов, аутогенная тренировка.

2. Методы педагогического и психологического тестирования. Педагогическое тестирование заключалось в следующем: мы измеряли показатели уровня ЧСС в зависимости от времени старта. Тестирование проводилось 3 раза: первое измерение за 2 часа до старта; второе за 30 минут, а третье, непосредственно перед стартом, эти результаты учитывались при проведении следующего теста, а именно при наблюдении за вегетативными сдвигами спортсмена по тесту «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения».

Психологическое тестирование: провели оценку эмоционального возбуждения по внешним признакам спортсмена по тесту «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения». Через наблюдение за поведением спортсмена, его дыханием, статическим позами. Данные мероприятия приводились до внедрения в тренировочный процесс комплекса по оптимизации предстартовых состояний с целью определения первичной предстартовой готовности спортсмена и в течении всего исследования с целью контроля изменений по оптимизации предстартовой готовности.

3. Метод анкетирования (Опросник – состояния по Ю.Я. Киселеву). «Опросник – состояния» предполагается, что спортсмен самостоятельно должен выбрать 4-6 качеств из ряда перечисленных состояний, наиболее ему присущих в данный отрезок времени. Каждому из испытуемых выдавался бланк с перечисленными качествами личности (Приложение 1). Всего в опроснике представлено 44 качества.

4. Педагогический эксперимент. Проводился первичный срез необходимых данных для определения типа предстартового состояния по группе. После анализа полученных данных нами был внедрен в тренировочный процесс комплекс, направленный на коррекцию предстартового состояния. После чего проводились промежуточный срез спустя 8 недель и контрольный срезы спустя 16 недель.

5. Методы математической обработки результатов. Методами математической обработки результатов мы рассчитываем среднее значение результатов по группе исследуемых, а также производим проверку достоверности результатов, для формирования выводов.

Обработка результатов исследования проводилась по основным статистическим параметрам:

- 1) Разность каждой пары значений (d):

$$d = |x_2 - x_1| \quad (1)$$

где x_1 – значение показателя до эксперимента, x_2 – значение показателя после эксперимента.

- 2) Т-критерий Уилкоксона для связанных выборок ($T_{\text{эмп.}}$)

$$T_{\text{эмп.}} = \sum Rr \quad (2)$$

где $\sum Rr$ – сумма рангов нетипичных показателей.

3 Анализ и корректировка предстартовых состояний лыжников 13-15 лет

3.1 Комплекс упражнений на коррекцию предстартовых состояний

За основу нами были взяты приемы О.А. Черниковой, позволяющие оптимизировать предстартовую готовность спортсмена. На основе этих приемов мы составили комплекс упражнений, позволяющих скорректировать предстартовые состояния спортсмена.

В тренировочный процесс было предложено внедрить 5 упражнений для коррекции предстартового состояния путем стимулирования нервной системы, которые должны были выполняться 1 раз в неделю во время тренировок, значительно воздействующих на эмоциональное состояние спортсмена (контрольные тренировки, темповые тренировки, интервальные), т.е. тренировки, где решающим фактором было показать наилучший результат.

Данный комплекс состоял из 5 мероприятий:

1. Разминка разной интенсивности. На разминке спортсмены должны были выполнить просмотр соревновательной дистанции и специальные физические упражнения, в зависимости от специфики спорта. Спортсмены с недостаточным уровнем эмоционального возбуждения должны были проводить разминку на повышенной интенсивности. Спортсмены же чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения разминку должны были проводить с низкой интенсивностью.

2. Общение с тренером, использование словесных воздействий тренера на спортсмена. Тренеру необходимо было использовать подбадривающие фразы для спортсменов.

3. Самоободрение. Спортсменам рекомендовалось использовать фразы, связанные с самоободрением, которые с их точки зрения в большей степени помогали им. Для спортсменов с разным уровнем эмоционального возбуждения рекомендовались различные фразы-активаторы. Для спортсменов с

недостаточным уровнем эмоционального возбуждения: «Я активный», «Я сильный», «Я выносливый». Для спортсменов с чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения использовались фразы: «Я спокоен», «Я расслаблен», «Я все смогу».

4. Контроль за темпом и глубиной дыхания. Данное упражнение проводилось за несколько минут до контрольных стартов. Контроль за типом дыхания выполнялся каждым спортсменом самостоятельно. Для спортсменов с недостаточным уровнем эмоционального возбуждения предлагалось дышать по дневному типу дыхания (глубокий вдох, пауза и резкий выдох через рот). Этот тип дыхания считается тонизирующим и активизирует физиологические процессы в организме. Для спортсменов с чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения предлагался ночной тип дыхания (средняя глубина вдоха, медленный и полный выдох, пауза и снова вдох). Такой тип дыхания считается успокаивающим.

5. «Контроль за тонусом» (степенью напряжения или расслабления) мышц». Для спортсменов с недостаточным уровнем эмоционального возбуждения было предложено «поиграть» с мимическими мышцами: наморщить лоб, нахмурить брови, сожмурить глаза. Затем напрячь мышцы рук, потом расслабить их, снова напрячь. То же самое – с мышцами ног. Для спортсменов с чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения предлагалось расслабить мышцы лица: лоб, брови, веки, щеки, губы, подбородок. Затем по такому же принципу расслабить мышцы рук и ног. После всех этих мероприятий спортсмены выходили на старт.

3.2 Анализ полученных результатов по коррекции предстартовых состояний

Для определения предстартового состояния лыжников мы провели ряд мероприятий. Измеряли уровень показателей ЧСС в зависимости от времени старта. Совместно с измерениями ЧСС мы проводили анкетирование по

опроснику Киселева и проводили изучение эмоционального возбуждения, используя тест «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения» на определение непосредственно эмоционального возбуждения по внешним признакам, которые проявлялись в изменении мимики, поведения, движений, речи, статических поз и вегетативных сдвигов. Шкала оценки эмоционального возбуждения имеет 4 бальную систему оценки, где 1 балл соответствует недостаточному эмоциональному возбуждению, 2 балла – обычному – фоновому уровню возбуждения, 3-4 соответствуют повышенному уровню эмоционального возбуждения.

Результаты по тесту «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения» представлены в таблице 1.1. Из данной таблицы видно, что 6 спортсменов лыжников имеют среднее значение от «2-2,5», что соответствует состоянию боевой готовности, 1 спортсмен с результатом «1,3» находится в состоянии предстартовой апатии, а 3 спортсмена с результатами от «3-3,5» находятся в состоянии предстартовой лихорадки.

Таблица 1.1 – Результаты теста «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения» до внедрения комплекса упражнений в тренировочный процесс

№ п/п	Результат по внешним признакам						Среднее знач.
	поведение	мимика	движения	статические позы	речь	вегетативные сдвиги	
1	2	3	2	3	2	2	2,3
2	3	2	2	2	2	3	2,3
3	3	2	3	2	2	2	2,3
4	1	2	2	3	2	2	2,0
5	3	4	3	3	4	4	3,5
6	3	2	3	2	2	3	2,5
7	3	3	3	3	3	3	3,0
8	2	3	3	4	3	3	3,0
9	1	2	1	2	1	1	1,3
10	3	2	3	2	2	2	2,3

Результаты опросника по Киселеву, измерение уровня ЧСС и измерение внешних признаков эмоционального возбуждения представлены в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Результаты измерений до внедрения комплекса упражнений по коррекции предстартового состояния в тренировочный процесс

Испытуемый	Измерение ЧСС (уд/мин)			Опросник	Тест «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения»	Оценка предстарт. состояния
	за 2 часа	за 30 мин	перед стартом			
1	101	126	129	Активность, подвижность, решительность, желание соревноваться, энергичность.	2,3	Боевая готовность
2	115	124	130	Бодрость, оптимистичность, настроен на победу, уверенность.	2,3	Боевая готовность
3	109	121	126	Веселость, энергичность, смелый, счастливый.	2,3	Боевая готовность
4	103	119	125	Сосредоточенность, решительность, уверенность, спокойный.	2,0	Боевая готовность
5	121	123	142	Озабоченность, возбужденность, осторожность.	3,5	Предстарт. лихорадка
6	111	125	130	Настойчивость, бодрость, смелость.	2,5	Боевая готовность
7	116	119	140	Полон надежд, активность, нервозность, озадаченность.	3,0	Предстарт. лихорадка

Окончание таблицы 1.2

Испытуемый	Измерение ЧСС (уд/мин)			Опросник	Тест «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения»	Оценка предстарт. состояния
	за 2 часа	за 30 мин	перед стартом			
8	113	116	141	Внимательность, озабоченность, осторожность, сосредоточенность.	3,0	Предстарт. лихорадка
9	97	115	119	Пассивность, холодность, медлительность.	1,3	Предстарт. Апатия
10	106	120	127	Энергичность, свежесть, работоспособность.	2,3	Боевая готовность

Мы видим, что для тех спортсменов, которые находятся в состоянии боевой готовности уровень показателей ЧСС в зависимости от времени старта хоть и возрастает, но разница между показателями «за 30 мин» и «перед стартом» не превышает 3-7 уд/мин, что говорит о низком уровне стресса спортсмена. По опроснику Киселева эти спортсмены в основном характеризуют себя состояниями «бодрость, активность, энергичность, уверенность», что позволяет сделать вывод о том, что спортсмены пребывают в обычном – фоновом эмоциональном состоянии, об этом же свидетельствуют результаты по шкале оценки внешних признаков эмоционального возбуждения.

Что касается спортсменов, пребывающих в состоянии предстартовой лихорадки, то мы видим, что между показателями измерения уровня ЧСС «за 30 мин» и «перед стартом» происходит резкий скачок, разница показателей в 19-25 уд/мин. По опроснику юноши выбирали позиции «возбужденность, нервозность, озабоченность, озадаченность», что соответствует повышенному уровню эмоционального возбуждения, на это же и указывают результаты по шкале эмоционального возбуждения.

У спортсмена, который находился в апатичном состоянии, изменения в уровне показателя ЧСС были заторможены, скачков не наблюдалось. По опроснику он выбрал позиции «пассивность, холодность, медлительность» это, как и по результатам по шкале эмоционального возбуждения соответствует недостаточному эмоциональному возбуждению.

После того как мы занесли результаты в протокол исследования, мы дали оценку предстартовому состоянию по каждому испытуемому, исходя из его результатов. Затем, мы посчитали процентное соотношение частоты встречаемости предстартовых состояний по группе испытуемых и составили наглядный график (рисунок 1).

Как мы видим, до внедрения в тренировочный процесс комплекса упражнений по оптимизации психологической готовности к стартам у спортсменов наблюдаются расхождения в показателях. У 6 юношей возраста 13-15 лет было выявлено эмоционально психическое предстартовое состояние – боевая готовность, у 3 из группы – предстартовая лихорадка, у 1 – предстартовая апатия. Это свидетельствует о необходимости внедрения в тренировочный процесс методики по оптимизации предстартовой готовности спортсмена к стартам, для улучшения результативности спортсмена.

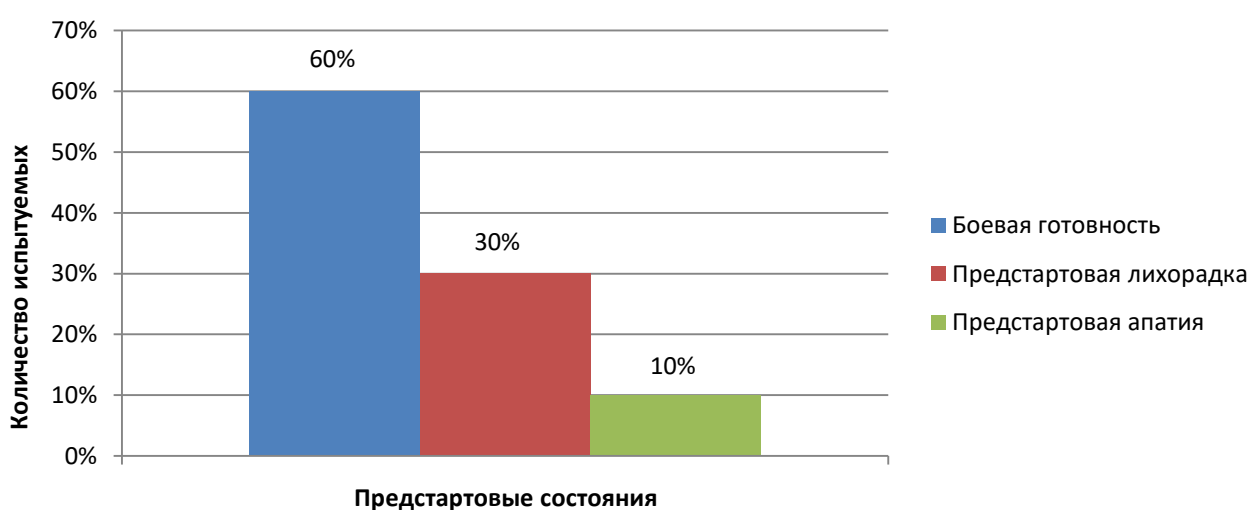


Рисунок 1 – Предстартовые состояния спортсменов до внедрения комплекса

Далее мы внедрили в тренировочный процесс комплекс упражнений, который позволит скорректировать предстартовое состояние спортсменов, а именно оптимизировать его и повысить их стрессоустойчивость. Подобранный комплекс необходимо было проводить 1 раз в неделю перед тренировками, значительно воздействующими на эмоциональное состояние спортсмена (контрольные тренировки, темповые тренировки, интервальные), т.е. тренировки, где решающим фактором было показать наилучший результат.

Далее тесты проводились 15.01.2023 г. Результаты тестов после внедрения комплекса представлены в таблице 2.1 и в таблице 2.2

В таблице 2.1 подвели средние подсчеты по каждому спортсмену по тесту «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения» спустя 8 недель после внедрения комплекса. Из данной таблицы видно, что 9 спортсменов лыжников имеют среднее значение от «2-2,5», что соответствует состоянию боевой готовности, а 1 спортсмен с результатом «3,0» находится в состоянии предстартовой лихорадки.

Таблица 2.1 – Результаты теста «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения» после внедрения комплекса упражнений

№ п/п	Результат по внешним признакам						Среднее знач.
	поведение	мимика	движения	статические позы	речь	вегетативные сдвиги	
1	2	2	2	3	2	2	2,2
2	3	2	2	2	2	3	2,3
3	3	2	3	2	2	2	2,3
4	1	2	2	3	2	2	2,0
5	2	3	2	1	2	2	2,0
6	3	2	3	2	2	3	2,5
7	2	2	3	2	2	2	2,2
8	2	3	3	4	3	3	3,0
9	2	2	2	2	2	2	2,0
10	2	3	3	2	2	2	2,3

Сводные результаты по измерению уровня ЧСС, опроснику и шкале оценки внешних признаков эмоционального возбуждения представлены в таблице 2.2. Из таблицы мы видим, что у 9 спортсменов уровень ЧСС увеличивался постепенно, между показателями за «30 мин» и «перед стартом» колебания от 4-8 уд/мин, что говорит об обычном – фоновом – эмоциональном состоянии спортсменов. По опроснику большинство выбрало позиции «бодрость, оптимистичность, радость, работоспособность и др.» что говорит о том, что юноши находятся в спокойной обстановке и не поддаются стрессовому воздействию, на это же указывают результаты по шкале оценки внешних признаков эмоционального возбуждения.

У 1 спортсмена наблюдалось состояние предстартовой лихорадки. Были замечены резкие скачки ЧСС, по опроснику выявлены состояния «сосредоточенности, напряженности, внимательности и холодности», а по шкале оценки внешних признаков эмоционального возбуждения выявлен уровень повышенного эмоционального возбуждения.

Таблица 2.2 - Результаты тестов после внедрения комплекса упражнений

Испытуемый	Измерение ЧСС (уд/мин)			Опросник	Тест «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения»	Оценка предстарт. состояния
	за 2 часа	за 30 мин.	перед стартом			
1	84	112	116	Бодрость, оптимистичность, полон сил, подвижность, уверенность.	2,2	Боевая готовность
2	89	110	117	Активность, решительность, желание соревноваться, энергичность.	2,3	Боевая готовность

Окончание таблицы 2.2

Испытуемый	Измерение ЧСС (уд/мин)			Опросник	Тест «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения»	Оценка предстарт. состояния
	за 2 часа	за 30 мин.	перед стартом			
3	86	105	110	Веселость, деятельность, желание соревноваться, свежесть.	2,3	Боевая готовность
4	81	96	102	Возбужденность, настойчивость, энергичность, радость.	2,0	Боевая готовность
5	90	114	119	Бодрость, оптимистичность, полон надежд.	2,0	Боевая готовность
6	88	100	108	Радость, жизнерадостность, настроен на победу.	2,5	Боевая готовность
7	93	108	114	Свежий, счастливый, подвижность.	2,2	Боевая готовность
8	86	116	134	Внимательность, напряженность, холодность, сосредоточенность	3,0	Предстарт. лихорадка
9	81	96	102	Спокойный, увлекаемый, работоспособность, полон сил.	2,0	Боевая готовность
10	91	111	115	Восторженность, счастливый, уверенность, энергичность.	2,3	Боевая готовность

По такому же принципу, для наглядности, мы составили график предстартовых состояний после внедрения в тренировочный процесс комплекса,

направленного на коррекцию предстартовых состояний по группе лыжников 13-15 лет (рисунок 2). Данные результаты были промежуточными.

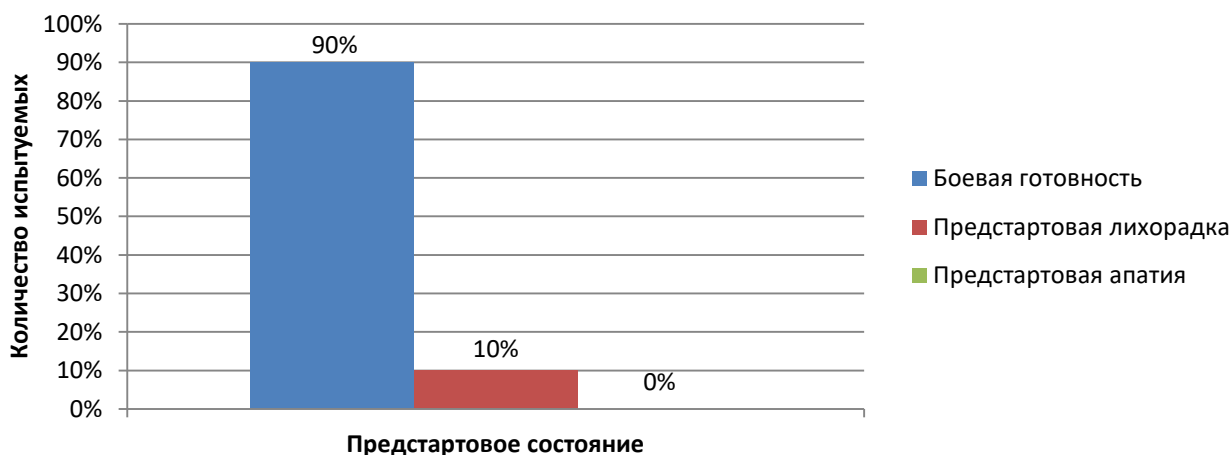


Рисунок 2 – Предстартовые состояния спортсменов после внедрения комплекса

Очевидно, что уровень нервно-психического напряжения снизился, о чем и говорит статистика. Лишь у 1 испытуемого наблюдалось состояние предстартовой лихорадки, остальные 9 спортсменов находились в состоянии боевой готовности. А это значит – снизилось значение внешних факторов (конкуренция, сомнение в пике спортивной формы), воздействующих на эмоциональный фон спортсмена, и увеличилась сопротивляемость психических процессов и состояний, такие как сосредоточенность, внимательность, увлеченность, азартность, воодушевленность, упорство, решительность, мобилизованность.

Далее мы продолжили выполнять данный комплекс на тренировках у лыжников 13-15 лет. После чего взяли контрольные срезы у группы испытуемых 21.03.2023 г.

По итогам контрольного тестирования результаты по шкале оценки внешних признаков эмоционального возбуждения после внедрения комплекса мероприятий, направленных на коррекцию предстартовых состояний, представлены в таблице 3.1. Мы видим, что абсолютно у всех спортсменов

результаты в среднем значении были от «2,0» до «2,3», что говорит о том, что спортсмены вышли на уровень боевой готовности.

Таблица 3.1 Результаты теста «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения» после внедрения комплекса упражнений

№ п/п	Результат по внешним признакам						Среднее знач.
	поведение	мимика	движения	статические позы	речь	вегетативные сдвиги	
1	2	2	3	2	2	2	2,2
2	2	3	2	2	3	2	2,3
3	2	2	3	2	2	2	2,2
4	2	2	2	2	2	2	2,0
5	3	2	2	2	2	3	2,3
6	3	2	3	2	2	2	2,3
7	2	2	3	2	3	2	2,3
8	3	2	3	2	2	2	2,3
9	2	2	3	2	2	2	2,2
10	2	2	2	2	2	3	2,2

Сводные результаты по измерению уровня ЧСС, опроснику и шкале оценки внешних признаков эмоционального возбуждения спустя 17 недель работы по комплексу представлены в таблице 3.2. Из данных таблицы мы видим, что у спортсменов уровень ЧСС увеличивался постепенно, между показателями за «30 мин» и «перед стартом» колебания от 4-8 уд/мин, что говорит об обычном – фоновом – эмоциональном состоянии спортсменов. По опроснику большинство выбрало позиции «бодрость, оптимистичность, радость, работоспособность и др.» что говорит о том, что юноши находятся в спокойной обстановке и не поддаются стрессовому воздействию, на это же указывают результаты по шкале оценки внешних признаков эмоционального возбуждения.

Таблица 3.2 - Результаты измерений после внедрения комплекса упражнений

Испытуемый	Измерение ЧСС (уд/мин)			Опросник	Тест «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения»	Оценка предстарт. состояния
	за 2 часа	за 30 мин.	перед стартом			
1	82	99	107	Бодрость, веселость, счастливый, свежий.	2,2	Боевая готовность
2	86	109	115	Решительность, радость, работоспособность, восторженность.	2,3	Боевая готовность
3	90	110	117	Оптимистичность, активность, подвижность, желание соревноваться.	2,2	Боевая готовность
4	83	95	103	Свежий, счастливый, уверенность, терпеливость.	2,0	Боевая готовность
5	92	107	111	Жизнерадостность, желание соревноваться, настроен на победу, бодрость.	2,3	Боевая готовность
6	81	98	114	Активность, оптимистичность, решительность, полон надежд, довольный.	2,3	Боевая готовность
7	92	111	116	Настойчивость, уверенность, радость, веселость, энтузиазм.	2,3	Боевая готовность

Окончание таблицы 3.2

Испытуемый	Измерение ЧСС (уд/мин)			Опросник	Тест «Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения»	Оценка предстарт. состояния
	за 2 часа	за 30 мин.	перед стартом			
8	84	108	113	Бодрость, оптимистичность, полон сил, подвижность, довольный.	2,3	Боевая готовность
9	85	97	104	Свежий, счастливый, деятельный, активность, энтузиазм.	2,2	Боевая готовность
10	89	112	116	Восторженность, радость, решительность, уверенность, желание соревноваться.	2,2	Боевая готовность

График, отображающий уровень психической готовности юных лыжников представлен на рисунке 3.

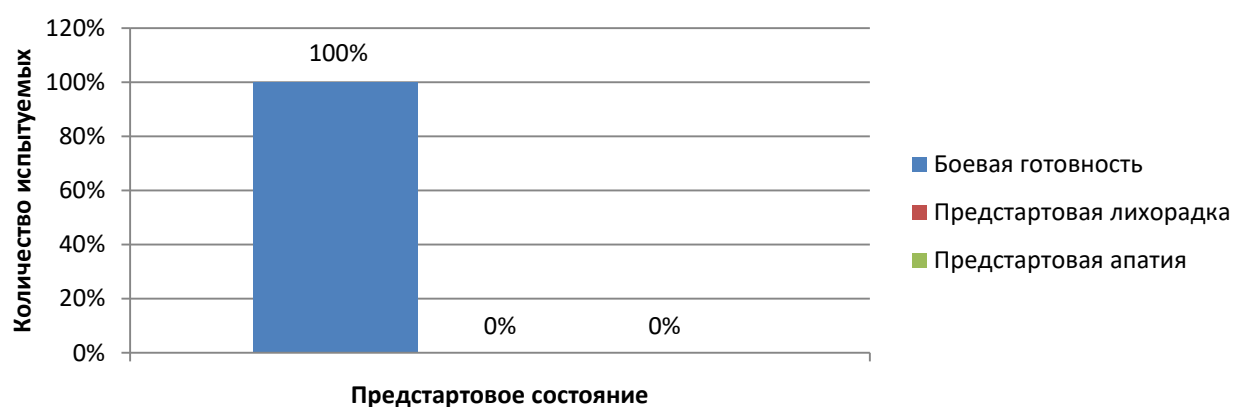


Рисунок 3 - Предстартовые состояния спортсменов после внедрения комплекса

По данным третьего контрольного теста, мы видим, что вся группа юношей лыжников 13-15 лет находится в состоянии боевой готовности.

Таким образом, в ходе исследования мы выявили, что для группы юношей лыжников возраста 13-15 лет комплекс мероприятий по коррекции и оптимизации предстартовой готовности имеет положительную динамику. Для наглядности результаты динамики представлены в графике (рисунок 4).

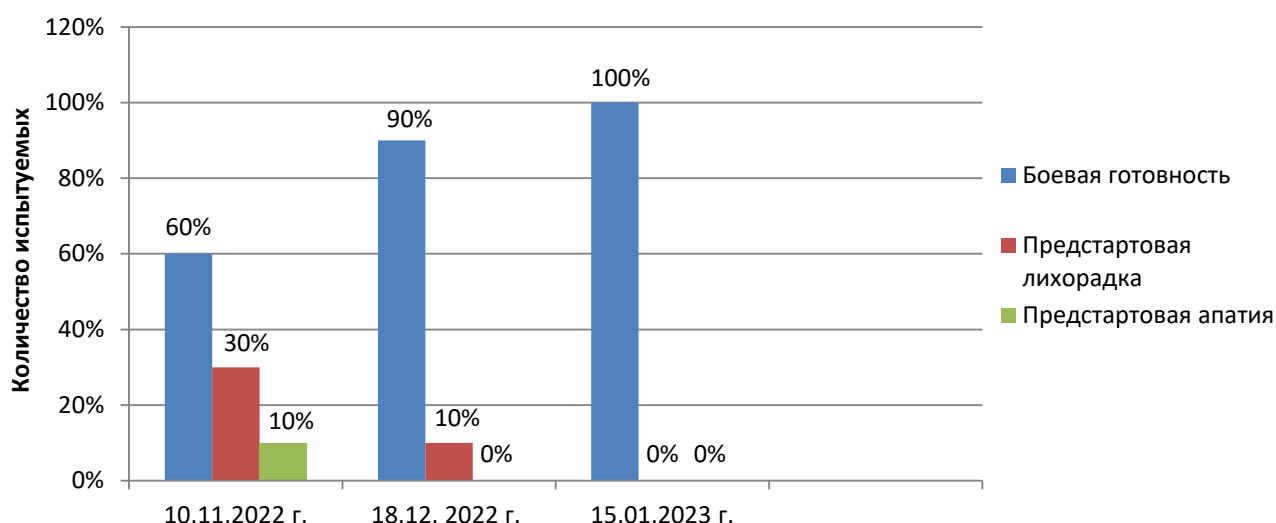


Рисунок 4 – Динамика предстартовых состояний спортсменов за время проведения эксперимента

Также для качественной оценки эффективности комплекса мы провели анализ спортивных результатов спортсменов за период эксперимента, сравнительные данные результатов представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Сравнительные данные спортивных результатов

Испытуемый	Результаты до внедрения комплекса 10.11.22		Результаты после внедрения комплекса 23.03.23	
	занятое место/общее кол-во участников	коэффициент соотношения	занятое место/общее кол-во участников	коэффициент соотношения

1	6/24	0,25	8/67	0,12
---	------	------	------	------

Окончание таблицы 4

Испытуемый	Результаты до внедрения комплекса 10.11.22		Результаты после внедрения комплекса 23.03.23	
	занятое место/общее кол-во участников	коэффициент соотношения	занятое место/общее кол-во участников	коэффициент соотношения
2	3/24	0,13	11/67	0,16
3	8/24	0,33	9/67	0,13
4	10/24	0,42	24/67	0,36
5	13/24	0,54	19/67	0,28
6	12/24	0,50	5/67	0,08
7	19/24	0,79	17/67	0,25
8	16/24	0,67	14/67	0,21
9	21/24	0,88	20/67	0,30
10	4/24	0,17	17/67	0,25

По коэффициенту соотношения занятого места от общего количества участников, видно, что изменения в результатах испытуемых присутствуют. До эксперимента коэффициент соотношения был следующим: испытуемым, находящимся в состоянии боевой готовности результаты соответствовали от 0,13 до 0,50, что касается испытуемых, пребывающих в негативных предстартовых состояниях, а именно предстартовой лихорадке и предстартовой апатии, то их коэффициенты находились в пределах $> 0,50$, но меньше 1. После эксперимента, когда все испытуемые находились в состоянии боевой готовности, результаты коэффициентов изменились в меньшую сторону, нижняя граница результатов стала 0,08, верхняя граница стала 0,36.

Чтобы статистически подтвердить эффективность комплекса упражнений, направленного на коррекцию предстартовых состояний, мы провели ряд вычислений.

Из таблицы 4 по коэффициенту соотношения занятого места от общего количества участников по формуле Т-критерия Уилкоксона для зависимых

выборки мы вычислили, значимы ли различия в результатах до внедрения комплекса упражнений в эксперимент и после самого эксперимента. Результаты вычислений представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты вычислений

Испытуемые и	Коэффициент соотношения занятого места от общего количества участников		Разность показателей, d	Абсолютное значение, $ d $	Ранг
	до эксперимента	после эксперимента			
1	0,25	0,12	- 0,13	0,13	4
2	0,13	0,16	0,03	0,03	1
3	0,33	0,13	- 0,2	0,2	5
4	0,42	0,36	- 0,06	0,06	2
5	0,54	0,28	- 0,26	0,26	6
6	0,50	0,08	- 0,42	0,42	7
7	0,79	0,25	- 0,54	0,54	9
8	0,67	0,21	- 0,46	0,46	8
9	0,88	0,30	- 0,58	0,58	10
10	0,17	0,25	0,08	0,08	3
$T_{\text{эмп.}}$			4		
$T_{\text{крит. при } p = 0,05}$			10		

Типичным сдвигом показателя является его снижение. По табличным значениям типичным сдвигам в результатах спортсменов после внедрения комплекса, направленного на коррекцию предстартового состояния, соответствуют отрицательные значения в разности показателей, это прослеживается у 8 юношей в группе. В двух случаях у испытуемых под №2 и №10 отмечается нетипичный сдвиг, их показатели в результатах после эксперимента возросли, им соответствовали положительные числа в разности показателей. Т-критерий Уилкоксона, который равен сумме рангов, мы рассчитывали по значениям, соответствующим нетипичному сдвигу в результатах.

Сравнивая критические значения критерия и эмпирические, мы видим, что значение эмпирического критерия меньше, а это говорит о наличии статистически значимых различий в результатах, что в свою очередь говорит об эффективности внедренного комплекса.

На степень предстартового возбуждения оказывают влияние многие факторы, такие как характер и значение соревнований, общая подготовленность к соревнованиям, самоуверенность, индивидуальные типологические особенности спортсмена.

Полученные нами экспериментальные материалы позволяют выделить взаимосвязь уровня психического напряжения, изменения уровня ЧСС и предстартовых состояний в условиях комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Учет оптимальной физиологической характеристики предстартовых состояний дает возможность планировать тренировочную программу и вносить в нее необходимую коррекцию; наметить индивидуальный подход к подготовке спортсменов к соревнованиям различного уровня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Были изучены основы и особенности психологической подготовки лыжников 13-15 лет. Психологическая подготовка лыжников базируется на особенностях подросткового возраста, особенностях изменения личности подростка, особенностях эмоционально-волевой сферы. Психологическая подготовка спортсмена заключается в формировании и совершенствовании спортсменом личностных и психологических качеств, основу которых составляют мотивационно-волевые компоненты.

Рассмотрели типы предстартовых состояний и их характеристики. Они бывают негативного воздействия на спортсмена, такие как состояние предстартовой лихорадки и состояние предстартовой апатии, и положительного воздействия на спортсмена – состояние боевой готовности. Каждое из предстартовых состояний имеет свой характер проявления.

Состояние предстартовой лихорадки характеризуют сдвиги физиологического характера (аритмичный пульс, повышенное потоотделение), и психологического (повышенная нервозность, тревога, рассеянность, эмоциональное непостоянство, ослабевание памяти, снижаются мыслительные процессы, неоправданная самоуверенность).

Предстартовой апатии характерен недостаточный уровень возбудимости нервной системы. Из-за низкого уровня эмоционального возбуждения предстартовой апатии соответствуют незначительные сдвиги вегетативных функций организма. Что касается психологического синдрома, прослеживается сонливость, вялость, отсутствует желание соревноваться, внимание ослабевает, мыслительные процессы затормаживаются, наблюдается нарушение координации движений и снижение волевой активности.

Состояние боевой готовности характеризуется активным стремлением лыжника к борьбе на трассе, уверенностью в своих силах, сосредоточенность, вниманием и обострением процессов восприятия окружающей обстановки, четким пониманием цели и задач. Состояние боевой готовности соответствует состоянию целостной психической готовности спортсмена старту.

2. Провели диагностику предстартовых состояний спортсменов, с помощью определения уровня ЧСС, шкалы оценки внешних признаков эмоционального возбуждения и опросника состояний по Ю.Я. Киселеву. Подобрали комплекс упражнений, основанный на приемах О.А. Черниковой, позволяющих скорректировать предстартовые состояния спортсмена оптимизировать путем стимулирования нервной системы. Для спортсменов с чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения направленность была на снижение эмоционального возбуждения по средствам разминки низкой интенсивности, снижения темпа и глубины дыхания, использования самоободряющих фраз по типу «Я спокоен» и применения упражнений на расслабления мышц. Для спортсменов же с недостаточным уровнем эмоционального возбуждения те же самые мероприятия были тонизирующей физиологические процессы направленности.

3. В ходе педагогического эксперимента проверили эффективность комплекса. За счет внедрения комплекса психологических упражнений в тренировочный процесс лыжников 13-15 лет уровень психического напряжения лыжников юношей 13-15 лет снизился до оптимального, это позволило скорректировать и оптимизировать их предстартовое состояние и привести группу исследуемых в состояние боевой готовности. Процентное соотношение лыжников по группе испытуемых в возрасте 13-15 лет, находящихся в состоянии боевой готовности с 60% возросло до 100%. Также по данным полученным после оценки спортивных результатов, по t-критерию Стьюдента, мы сделали вывод о наличии статистически значимых различий в результатах лыжников 13-15 лет до эксперимента и после. Это говорит о том, что внедренный в тренировочный процесс комплекс по корректировке предстартовых состояний эффективен, что статистически доказано.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В тренировочный процесс спортивной подготовки лыжников 13-15 лет обязательно должна быть включена психологическая подготовка, направленная на процессы саморегуляции предстартовых состояний.

Данный возраст обусловлен различными психофизиологическими изменениями организма, которые требуют особого внимания, как со стороны тренера, так и со стороны спортсмена.

При работе с лыжниками 13-15 лет, рекомендуется уделить внимание психологической подготовке спортсмена, в частности предстартовым состояниям лыжников.

Для оптимизации предстартового состояния целесообразно:

1. Для уменьшения уровня эмоционального предстартового возбуждения проявляемого при предстартовой лихорадке, проводить ряд мероприятий, на снижение эмоционального возбуждения по средствам разминки низкой интенсивности, снижения темпа и глубины дыхания, использования самоободряющих фраз по типу «Я спокоен» и применения упражнений на расслабления мышц.

2. Для спортсменов же с недостаточным уровнем эмоционального возбуждения, характерного предстартовой апатии, те же самые мероприятия рекомендуется проводить с целью тонизировать психологические и физиологические процессы, а именно увеличивать интенсивность разминки, использовать специальные физические упражнения для создания мышечного тонуса, использовать самоободряющие фразы по типу «Я готов», «Я могу», придерживаясь дневного типа дыхания, приводящего кардиореспираторные возможности организма в боевое состояние.

Также мы рекомендуем регулярно вести дневник самоконтроля, детально прописывая собственные ощущения во время тренировок и соревновательной деятельности, а также вести наблюдения за изменением уровня ЧСС, для обратной связи с тренером.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя: психологическая подготовка в спорте/ А.В. Алексеев. — Ростов-на-Дону/ Феникс, 2011. – 351с.
2. Андреев В. В. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности: автореф. дис. на соиск. уч. степ. канд. психолог. наук: 13.00.04/ Андреев Виталий Владимирович; [Место защиты: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург, 2019. - 25 с.
3. Бабушкин Г.Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов/ Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин// Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2019. - № 1 (12). - С. 153-169.
4. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации/ Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. – 132 с.
5. Бабушкин Г.Д., Диких К.В. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена. – М.: Вузовское образование, 2020. – 212с.
6. Байковский Ю.В. Разработка системы диагностики и коррекции основных компонентов предстартовых состояний у спортсменов высокой квалификации/ Ю.В. Байковский, Н.С. Шумова, Т.В. Байдыченко, А.В. Ковалева, А.Я. Габбазова, В.Ф. Сопов// Спортивный психолог. - 2019. - № 3 (54). - С. 24-30.
7. Баталов, А.Г. модельно-целевой способ построения спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних циклических видах спорта: теория и практика физической культуры/ А.Г. Баталов. — 2007. — №11. — С. 46-52.
8. Бирюкова Г.М. Оптимизация предстартовой готовности спортсменов-лыжников/ Г.М. Бирюкова, Э.Г. Сингуринди, С.М. Ашкинази, Г.В. Сытник// Теория и практика физической культуры. – 2021. –№ 12. – С. 96-98.

9. Божович Л.И. Развитие воли в онтогенезе //Проблемы формирования личности. - М.; Воронеж, 1995.-С. 325-332.
10. Бутин И.М. Лыжный спорт. Москва, 2000. 368 с.
11. Воронкина, Л.В. Формирование волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта/ Л.В. Воронкина// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2014. - № 4. - С. 88-91.
12. Габуншин, В.В. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсменов/ В.В. Габуншин, А.Д. Инджиев, Д.А. Годяев, М.С. Мечиров, П.Д.В. Каштак, Д.А. Перкова// Colloquium-journal. - 2019. - № 14-4 (38). - С. 118-119.
13. Гурский А. В. Педагогическая концепция управления системой двигательных действий лыжников-гонщиков: автореф. дис. на соиск. уч. степ. докт. пед. наук: 13.00.04/ Гурский Александр Викторович; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.]. - Санкт-Петербург, 2016. - 51 с
14. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. - 351 с.
15. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с.
16. Каминский, И.В. Различные аспекты психологической подготовки лыжников-гонщиков/ И.В. Каминский// Национальный психологический журнал. - 2013. - № 2 (10). - С. 117-126.
17. Кон И.С. Психология ранней юности. — Москва: Просвещение, 1989.
18. Кувшинов, О.Н. Психологические аспекты технической подготовки лыжника-гонщика/ О.Н. Кувшинов, Д.И. Сурнин// Запад-Россия-Восток. - 2016. - № 10. - С. 140-145.
19. Кузьмин, М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах

спорта/ М.А. Кузьмин// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 3 (85). - С. 107-111.

20. Лобашова, А.И. Индивидуализация спортивной подготовки у юных лыжников-гонщиков на этапе начальной - спортивной подготовки: автореф. канд. пед. наук: 13.00.04/ А.И. Лобашова. — Челябинск, 2007. — 25 с.

21. Мальцев, Е.А. Мин. Обр. и науки РФ ФГАОУ ВО ЮУрГУ Влияние физической подготовленности на предстартовые состояния лыжников-гонщиков 7-10 лет – Челябинск, 2017

22. Мелентьева Н.Н. Значение аутогенной тренировки в регулировании уровня тревожности лыжников 14-15 лет перед соревнованиями/ Н.Н. Мелентьева// Успехи гуманитарных наук. – 2019. - №5. – С.63-70.

23. Мелентьева, Н.Н. К вопросу о психологической подготовке лыжников-гонщиков/ Н.Н. Мелентьева, А.С. Лопухина., В.Н. Тараторина// Успехи гуманитарных наук. - 2019. - № 7. - С. 23-29.

24. Нечушкин Ю.В. Предсоревновательные психические состояния в спортивной деятельности / Ю.В. Нечушкин, Ю.В. Оболонский, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева // Живая психология. - 2017. -Т. 4. - № 4 (16). - С. 301-310.

25. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности/ С.С. Павленкович// Страховские Чтения. - 2018. - № 26. - С. 216-221.

26. Павлова, Н.В. Предикторы психосоматических расстройств при занятиях спортом / Н.В. Павлова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 9 (151). - С. 281-283.

27. Подольский, А.И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: Учебное пособие/ Москва, 2019. Сер. 64 Авторский учебник (2-е изд., испр. и доп)

28. Прилепских, О.С. Особенности воли и волевых качеств личности в подростковом возрасте/ О.С. Прилепских// Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - № 63-3. - С. 314-317.
29. Прохоров В.И. Теоретические и организационно-методические основы самооценки спортсменом готовности к соревнованиям/ В.И. Прохоров// Science Time. - 2019. - № 1 (61). - С. 47-54.
30. Пузыревский, Р.В. Субъективные трудности в лыжных гонках / Р.В. Пузыревский, В.Н. Пожималин, А.Ю. Грушина// Синергия Наук. - 2020. - № 53. - С. 778-784.
31. Реди Е.В. Психологические предстартовые состояния спортсменов / Е.В. Реди // The Newman in Foreign Policy. - 2019. - № 46 (90). - С. 24-25.
32. Реуцкая, Е.А. Исследование индивидуально психологических особенностей лыжников гонщиков на этапах спортивной подготовки / Е.А. Реуцкая, Е.А. Эйхман, О.М. Куликова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 312-318.
33. Савинкина А.О. Психологические и психофизиологические методы коррекции предстартового состояния в спорте/А.О. Савинкина, Ю.В. Байковский, А.В. Ковалева// Спортивный психолог. - 2018. - № 2 (49). - С. 73-78.
34. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В.Ф. Сопов. - М.: Трикта, 2005. - 128 с
35. Стогов М.В. Особенности стрессоустойчивости подростков, занимающихся лыжными гонками и биатлоном / М.В. Стогов, Н.Д. Нененко, А.А. Астраханцев // Научный медицинский вестник Югры. - 2019. - № 3 (21). - С. 72-76.
36. Ушакова, Д.С. Влияние специальной психологической подготовки на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние лыжников-гонщиков/ Д.С. Ушакова//Омский научный вестник.- 2009. - №4 (79).- С.166-168.

37. Халманских А.В. Программа формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет/ А.В. Халманских, Н.И. Овчинникова// Вестник Томского государственного университета. - 2020. - № 453. - С. 215-221.

38. Черникова, Ольга Александровна. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 104 с.

39. Швецов, А.В. Психологическая подготовка лыжника-гонщика/А.В. Швецов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 50-2. – С.152-157.

40. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков // Избр. психол.тр. - Москва, 1989. - С. 268-274.

41. Юрина, Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям / Ю. В. Юрина// Молодой ученый. — 2021. — № 42 (384). — С. 168-171.

42. Юров, И.А. Психология спортивной успешности/ И.А. Юров. – Москва/ Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2022. – 178с.

43. Электронный ресурс:
https://studme.org/46936/psihologiya/potrebnosti_motivy

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«Опросник-состояние» по Киселеву.

Описание: «Опросник – состояния» спортсмену предлагается из ряда перечисленных качеств личности выбрать наиболее ему присущие в данный отрезок времени. Спортсмен сам оценивает свои качества.

Качества личности:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. Активность; | 23. Желание соревноваться; |
| 2. Беспечность; | 24. Жизнерадостность; |
| 3. Бодрость; | 25. Застенчивость; |
| 4. Вспыльчивость; | 26. Капризность; |
| 5. Веселость; | 27. Медлительность; |
| 6. Возбужденность; | 28. Мнительность; |
| 7. Восторженность; | 29. Настроен на победу; |
| 8. Внимательность; | 30. Настойчивость; |
| 9. Деятельный; | 31. Нерешительность; |
| 10. Напряженность; | 32. Работоспособность; |
| 11. Озадаченность; | 33. Спокойный; |
| 12. Оптимистичность; | 34. Сосредоточенность; |
| 13. Озабоченность; | 35. Свежий; |
| 14. Осторожность; | 36. Счастливый; |
| 15. Пассивность; | 37. Смелый; |
| 16. Полон сил; | 38. Терпеливость; |
| 17. Подвижность; | 39. Уверенность; |
| 18. Полон надежд; | 40. Уступчивость; |
| 19. Решительность; | 41. Увлекаемый; |
| 20. Радость; | 42. Упрямый; |
| 21. Холодность; | 43. Энергичность; |
| 22. Энтузиазм; | 44. Довольный. |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

«Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения
(автор Ю. Я. Киселев)»

№ п/п	Содержание	Балл
Поведение		
1	Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная реактивность	1
2	Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую деятельность	2
3	Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат	3
4	Частая смена настроений, суетливость	4
Мимика, пантомимика		
1	Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты	1
2	Мимика и пантомимика не отличаются от обычных	2
3	В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре	3
4	Мимика напряженная, челюсти сжаты, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, немотивированное прищуривание глаз. Бурная жестикуляция	4
Движения		
1	Движения замедленные, вялые	1
2	Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно	2
3	Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет	3
4	Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела	4
Статические позы		
1	Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статические положения	1
2	Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами	2
3	Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене	3
4	Позы неудобные, частая их смена	4
Речь		
1	Замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий голос	1
2	Обычная	2
3	Более учащенная, более громкая или более выразительная, чем обычно	3
4	Частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в интонации голоса	4

Вегетативные сдвиги		
1	Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены больше, чем всегда, трудно напрячь их	1
2	Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц обычный	2
3	Пульс несколько учащен (на 5–0 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц обычный или несколько повышен	3
4	Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное потоотделение. Повышенный диурез. Резкое покраснение кожи лица и тела. Мышцы напряжены	4

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения:

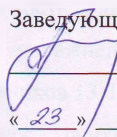
- оценка 2 балла соответствует обычному – фоновому – эмоциональному состоянию, свойственному детям в спокойной обстановке;
- 1 балл – соответствует недостаточному эмоциональному возбуждению (например, апатия);
- 3 балла – соответствует повышенному по сравнению с обычным уровню эмоционального возбуждения;
- 4 балла – чрезмерная интенсивность эмоционального состояния.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 А.Ю. Близневский

« 23 » 06 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

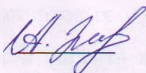
ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛЫЖНИКОВ 13-15 ЛЕТ

Руководитель



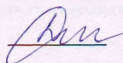
доцент, к.п.н. Т.В. Брюховских

Выпускник



А.А. Шамраева

Нормоконтролер



М.В. Думчева

Красноярск 2023