

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ, ПЕРЕД СТАРТОМ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОУЛДЕРИНГЕ



СЫРОЕЖИНА

Елена Вячеславовна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Начальник научно-организационного управления, преподаватель кафедры ТИМ ПВСиЭД, тел. 8-499-166-54-71

SYROEZHINA Elena

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow

Head of Scientific-organizational Department. Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Applied Sport and Extreme Activities, tel. 8-499-166-54-71

Ключевые слова: стресс, психическое напряжение в условиях соревнований, предстартовые состояния, психическая подготовка.

Аннотация. Анализируются факторы, определяющие влияние психического стресса на спортсменов-скалолазов в условиях соревнований.

FACTORS AFFECTING THE BEFORE-THE-START PSYCHOEMOTIONAL STATE OF ATHLETES CLIMBERS, SPECIALIZING IN BOLDERING

Keywords: stress, mental stress in competition conditions, pre-start status, mental preparation.

Abstract. The author analyzes the factors that determine the effect of mental stress on the athletes in a competition climbers.

Актуальность. Сегодня часто можно слышать упоминание о стрессе, вызванном интенсивной подготовкой, перегрузками и перетренировками, преждевременном «перегорании», активации и напряжении и эмоциональном возбуждении. Всё активнее исследуются такие проблемы и явления, как ожидание успеха, боязнь неудачи, возникновение тревоги, регуляция эмоциональных состояний [1, 3, 5]. Возникают вопросы, какие основные факторы влияют на психоэмоциональное состояние спортсменов в скалолазании. Проведя контрольные измерения перед стартом у спортсменов-скалолазов, специализирующихся в боулдеринге, мы постарались определить основные факторы, вызывающие психическое напряжение.

Цель исследования – изучить факторы, определяющие влияние психического стресса у спортсменов скалолазов, специализирующихся в боулдеринге.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на чемпионате России по боулдерингу в 2013 году.

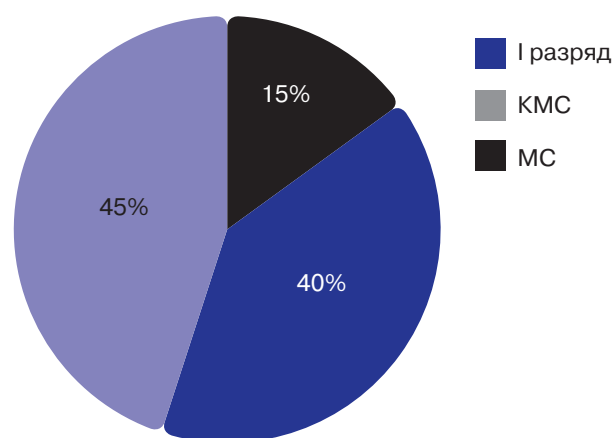


Рис. 1. Спортивная квалификация спортсменов

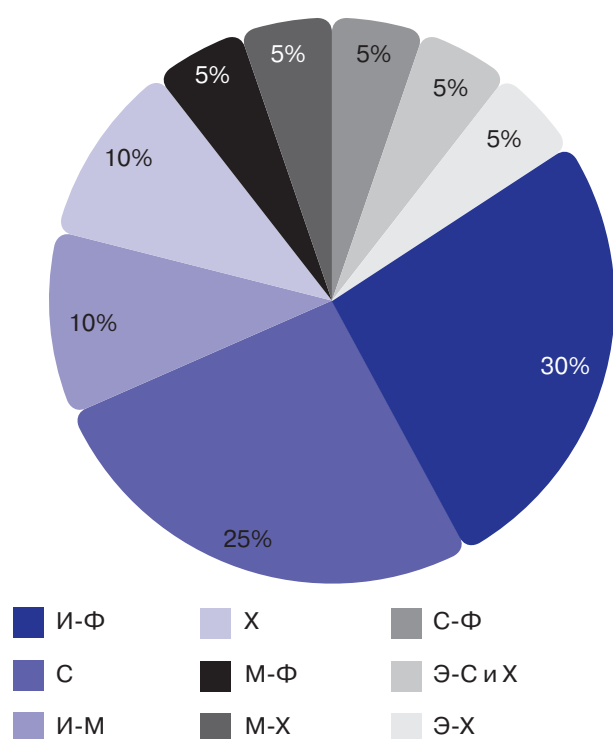


Рис. 2. Типы темперамента у спортсменов-скалолазов (%)

В исследовании приняли участие 20 спортсменов-скалолазов (мужчин), спортивной квалификации I р., КМС, МС (рис. 1). Возраст испытуемых в среднем составляет от 15 до 30 лет.

Для изучения факторов, определяющих влияние психического стресса у спортсменов-скалолазов, были применены следующие методы:

- анкетирование;
- тестирование (определение типа темперамента по кругу Айзенка (57 вопросов)).

Результаты исследования. Проведя тестирование на определение типа темперамента по кругу Айзенка, мы выявили, что в экспериментальной группе 30% спортсменов имеют интровертно-флегматический, 25% – сангвинический, 10% – интровертно-меланхолический и холерический тип (рис. 2, 3).

В ходе проведенного анкетирования в экспериментальной группе мы выявили, что чувство волнения перед соревнованиями возникает за много дней у 10% спортсменов, у 15% – за 1 день и у 75% – в день соревнований (рис. 4).

Сосредоточение своего внимания перед соревнованиями на определенных факторах может

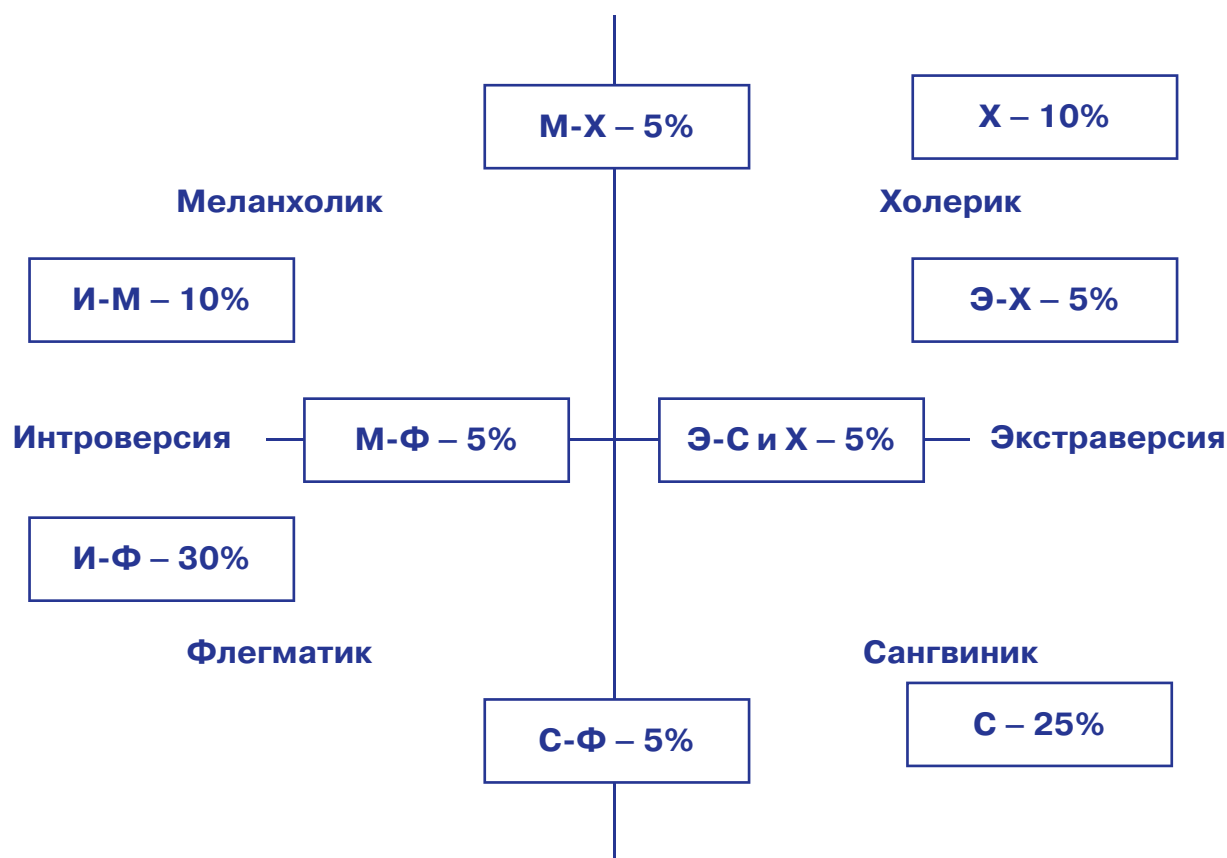
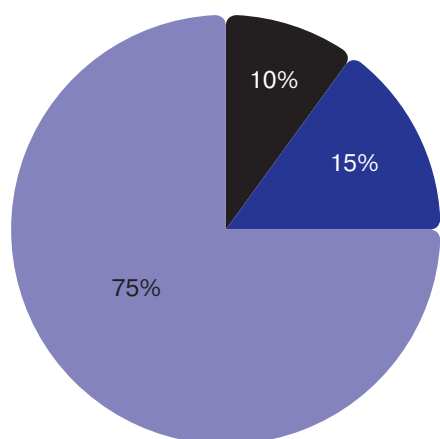
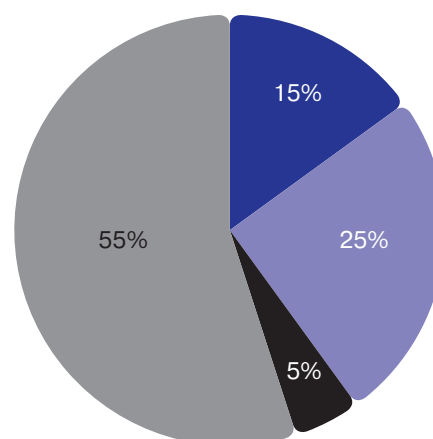


Рис. 3. Система ординат анализа типа темперамента



■ За много дней
■ За день
■ В день соревнований

Рис. 4. Чувство волнения перед стартом у спортсменов



■ Избегание неудачи ■ Сильная сторона соперника
■ Желаемая победа ■ Лучший свой результат

Рис. 5. Сосредоточенность спортсменов перед стартом

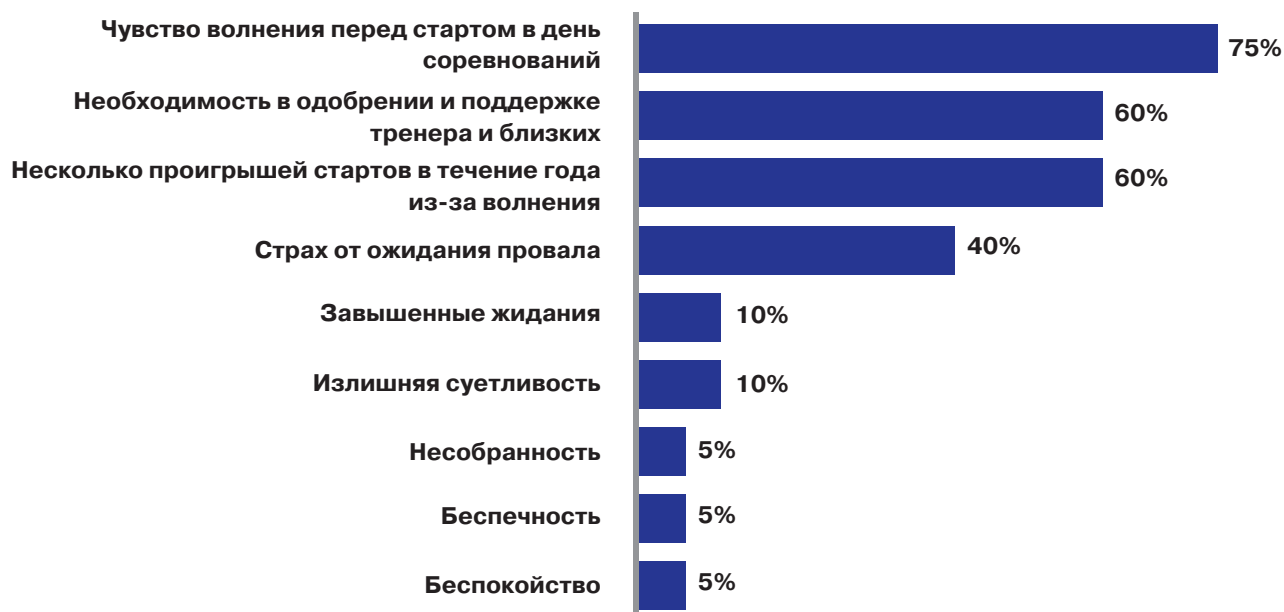


Рис. 6. Основные негативные факторы, влияющие на психоэмоциональное состояние спортсменов-скалолазов данной группы

определить основную мотивацию выступающих спортсменов (рис. 5).

Выводы

1. Из проведенного исследования в ходе анкетирования, мы выявили ряд факторов, влияющих на психическое состояние скалолаза перед стартом (рис. 6). Из них наибольшее количество ответов в исследуемой группе:

- чувство волнения перед стартом в день соревнований – 75%;
- необходимость в одобрении и поддержке тренера и близких – 60%;
- несколько проигрышей стартов в течение года из-за волнения – 60%;
- страх от ожидания провала – 40%;
- завышенные ожидания – 10%;
- излишняя суетливость – 10 %.



2. Оценка типа темперамента у спортсменов-скалолазов, специализирующихся в боулдеринге, показывает, что у 30% – интровертно-флегматический, 25% имеют сангвинический тип, 10% – интровертно-меланхолический и холерический тип (рис. 2, 3).

Практические рекомендации:

1. Опираясь на полученные результаты и выводы проведенного исследования, мы рекомендуем для эффективного повышения уровня психоэмоционального равновесия, разработать план

по формированию оптимальных психических состояний у скалолазов различной квалификации и стажа путём применения адекватных методов психорегуляции.

2. Для повышения стрессоустойчивости у спортсменов-скалолазов, специализирующихся в боулдеринге, применять следующие методы психорегуляции: переключение направленности внимания, самоободрение, самоубеждение, ключевые фразы для оптимизации концентрации внимания.

3. Применять способы регуляции эмоциональных проявлений в предсоревновательный период во время тренировочного процесса при помощи контроля дыхания, тонуса мышц, своих движений, поз.

Литература

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! / А. В. Алексеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 279 с.
2. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : ФКиС, 1988. – 134 с.
3. Китаева М. В. Психология победы в спорте / М. В. Китаева. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 127 с.
4. Попов А. Л. Особенности личности спортсмена / А. Л. Попов, А. В. Родионов // Психология физической культуры и спорта; под ред. А. В. Родионова. – М. : Академия, 2010. – С. 232–247.
5. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату / В. Ф. Сопов. – Самара, 1999. – 126 с.

