

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНОГО ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ПОЛЕВОГО ВЫХОДА

**БАРАНЫК****Виталий Игоревич**

Майор, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского высшего общевойскового командного училища

BARANYUK Vitaly

Major, candidate of pedagogical Sciences, senior lecturer of the Department of physical training of the

Moscow higher military command school

КОЧАНОВ**Денис Леонидович**

Старший лейтенант, преподаватель кафедры физической подготовки Московского высшего общевойскового командного училища

KOCHANOV Denis

Senior Lieutenant, teacher of the Department of physical training of the Moscow higher military command school

СОРОКИН**Денис Викторович**

Кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель кафедры физической подготовки Московского высшего общевойскового командного училища

SOROKIN Denis

Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, teacher of the Department of physical training of the Moscow higher military command school

БЕЛОВ**Александр Геннадьевич**

Полковник, начальник кафедры физической подготовки Московского высшего общевойскового командного училища

BELOV Alexander

Colonel, head of the Department of physical training of the Moscow higher military command school

Ключевые слова: психическая надежность, предстартовое состояние, боевая готовность, предстартовая лихорадка, учебный процесс, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивация занятия спортом.

Аннотация. В статье рассматривается анализ психической надежности спортсменов-курсантов Московского высшего общевойскового командного училища предложенное В.Э. Мильманом. Основываясь, на полученных данных составлена и апробирована методика профилактики негативного предстартового состояния и повышения уровня психической надежности спортсменов данного военного вуза.

THE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL RELIABILITY AND METHODS OF PREVENTION OF NEGATIVE PRELAUNCH STATUS OF ATHLETES, CADETS OF MILITARY SCHOOLS IN FIELD OUTPUT

Keywords: mental reliability, prelaunch state, combat readiness, prelaunch fever, educational process, emotional stability, self-regulation, motivation of sports.

Abstract. The article deals with the analysis of mental reliability of athletes-cadets of the Moscow higher military command school proposed by V. E. Milman. Based on the data obtained, the method of prevention of the negative pre-start state and increase of the level of mental reliability of the athletes of this military University was compiled and tested.

Ведение. Психологическая подготовка в спорте занимает очень важное место, ее главная цель – преодоление страха и управление своим эмоциональным состоянием. У спортсменов испытывающих волнения перед предстоящими соревнованиями, имеют место следующие психические состояния: предстартовой лихорадки, состояние апатии и состояние боевой готовности. Предстартовое состояние может наступать задолго до самих соревнований, но наступает неизбежно [1, 2]. У кого-то, оно возникает за несколько недель, дней или же в последние минуты перед выходом на старт.

Золотой серединой между предстартовой апатией и лихорадкой является состояние боевой готовности. В таком состоянии спортсмен должен выступить особенно хорошо. Его предпосылкой служит пик спортивной формы [3]. Поэтому, если спортсмен недостаточно подготовлен, то боевая готовность вряд ли наступит. Помимо этого, такое состояние возникает при полном осознании важности предстоящей задачи, в понимании ответственности и стремлении одержать победу. Спортсмен с нетерпением ждет начала состязания, которое дает ему только положительные эмоции. Он полностью собран, внимание сконцентрировано только на одной задаче, способен быстро анализировать, оценивать, делать некоторые выводы и принимать решения. Такое предстартовое состояние помогает участнику соревнований одержать победу.

Именно поэтому важно знать, какое влияние окажет стрессовое состояние на спортивное и техническое состояние спортсмена, и к каким последствиям оно приведет [4].

Методы и организация исследования. Организация и проведение учебного процесса курсантов Военных ВУЗов происходит в соответствии с требованиями военной политики государства, а также по приказам и директивам Министерства обороны Российской Федерации. В неё входят военная доктрина государства, военная наука, воинские уставы, наставления, программы боевой и общественно-государственной подготовки, государственные образовательные стандарты и квалификационные требования к подготовке военных специалистов. Что касается ВУЗов Сухопутных войск, то большой процент времени отводится на обучение курсантов в полевых условиях, которое составляет 30% от общего объема времени учебной нагрузки.

Члены сборных команд в составе подразделений на полевом выходе находятся длительное время (1–2 недели), что негативно сказывается на их спортивной подготовке. Это связано с тем, что нарушается целостность тренировочного процесса, и нет соответствующих условий для тренировки по избранному виду спорта. Курсанты – спортсмены, в связи с отрывом от тренировочного процесса испытывают разные эмоциональные переживания, такие как: неуверенность в себе, безразличие к дальнейшему спортивному совершенствованию, тревожность по мелочам и т.д., что в конечном итоге снижает психическую надежность и может привести к негативному психологическому состоянию. В связи с этим было проведено исследование по оценке психической надежности курсантов – членов сборных команд Московского высшего общевойскового командного училища в виде анкетирования по оценке психической надежности, предложенное В.Э. Мильманом, которое нам показывает уровень функционирования основных психических механизмов в условиях полевого выхода (1–2 недели), состоит из ряда компонентов: 1. Эмоциональная устойчивость. 2. Саморегуляция. 3. Мотивация к спортивному совершенствованию.

В анкетировании приняли участие 40 человек из них 14 спортсменов-рукопашников, 16 спортсменов – спортивное ориентирование, 10 курсантов, занимающихся плаванием. Данные полученные в результате анкетирования, представлены ниже.

На рисунке 1 представлены показатели эмоциональной устойчивости, которые характеризуют, интенсивность и длительность

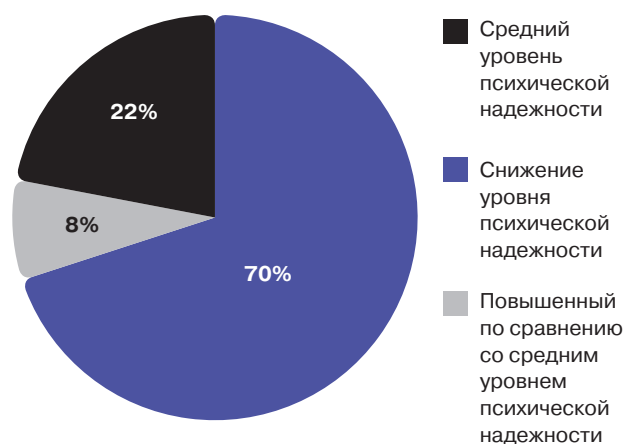


Рисунок 1 – Показатели эмоциональной устойчивости



Рисунок 2 – Показатели саморегуляции



Рисунок 3 – Показатели мотивации

Таблица 1 – Динамика показателей тревожности

Период	Параметр	Группа №1 (n=15)	Группа №2 (n=15)	p
В начале эксперимента $X \pm \sigma$	ШТ	10,58±1,57	9,88±1,17	p<0,01
	СТ	35,32±2,93	36,58±2,25	p<0,01
	ЛТ	43±4,89	42,5±4,32	p<0,05
В конце эксперимента $X \pm \sigma$	ШТ	9,11±1,19	17,25±2,8	p<0,01
	СТ	31,95±2,46	39,4±8,84	p<0,01
	ЛТ	39,21±5,52	44,25±5,34	p<0,05

Примечание: «ШТ» – шкала тревожности по Тейлор; «СТ» – ситуативная тревожность; «ЛТ» – личностная тревожность

Таблица 2 – Результаты соревнований исследуемых групп №1 и №2

№ п/п	Показатель	2-я группа (кол-во призовых мест)	1-я группа (кол-во призовых мест)	Разница (%)
1.	Кубок Москвы по плаванию среди мужчин	1-III	1- II; 1-III	50
2.	Традиционные соревнования по спортивно-ориентированию памяти А.С. Грюнова	1- II; 2-III	1- I; 1- II; 3-III	40
3.	Кубок Москвы по АРБ	1- II; 1-III	1- I; 1- II; 1-III	33

предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения, и его колебания, степень его влияния на характер выступления и т.д.

На рисунке 2 представлены показатели саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и т.д.

На рисунке 3 представлены показатели мотивационной сферы: любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к

любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях и т.д.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для решения этой проблемы была разработана методика профилактики негативного предстартового состояния спортсменов-курсантов в условиях полевого выхода, которая заключалась в выполнении аутогенных и идеомоторных упражнений, просмотра специально записанных документальных фильмов по физической и специальной подготовке бойцов элитных спецподразделений, а также выступления олимпийских чемпионов и чемпионов мира.

Такие упражнения данная категория курсантов выполняла ежедневно по 3–5 (в отдельных случаях до 7) раз в день. Всего ими проведено около 49 сеансов идеомоторных, аутогенных тренировок. Просмотр специально подготовленных фильмов, также проводился ежедневно в вечернее время, перед сном.

В апробации приняли участие 30 спортсменов (10 – рукопашный бой, 10 – спортивное ориентирование, 10 – плавание) в возрасте 19–20 лет. Случайным бесповторным способом были организованы две группы схожих между собой по уровню спортивного мастерства: группа № 1 – 15 человек (5 – рукопашный бой, 5 – спортивное ориентирование, 5 – плавание), группа № 2 формировалась по такому же принципу, так же 15 человек. Состав группы №1 во время полевого выхода (14 суток) занималась по разработанной методике, в группе №2 данная методика не внедрялась. Обе группы находились в равных условиях и занимались по установленному распорядку дня. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1, в результате профилактического воздействия произошло достоверно значимое снижение показателей «ШТ» и «СТ» у группы №1 ($p < 0,01$) и «ЛТ» ($p < 0,05$), а в группе №2 все показатели повысились «ШТ» и «СТ» ($p < 0,01$) и «ЛТ» ($p < 0,05$). При этом в группе №2 заметно увеличился уровень «ШТ», что говорит о деморализованном состоянии спортсменов на предсоревновательном этапе подготовки. Следовательно, внедрение методики профилактики предстартового состояния в тренировочном процессе позволило снизить уровень тревожности и придало уверенности в собственных силах в выступлениях на соревнованиях по избранному виду спорта.

После окончания полевого выхода, данные курсанты приняли участие в соревнованиях, согласно своей специализации. Результаты соревнований представлены ниже в таблице 2.

Состав группы №1 статистически значимо улучшил свой результат. Разница между спортсменами в тестируемых группах, по призовым местам на соревновании у пловцов составила 50%, в спортивном ориентировании – 40% и рукопашников – 33%.

Выводы. Применение методики профилактики предстартового состояния у спортсменов дает результат именно в успешности выступлений на соревнованиях. Кроме того, повышается общая работоспособность, что также влияет на результативность спортивной деятельности. Таким образом, внедрение профилактической методики в тренировочный процесс дает явный положительный результат как в вопросе предотвращения развития негативного психологического состояния, так и повышения подготовленности спортсменов к соревнованиям.

Литература

1. Гусев, Ю.М. Исследование компонентов психической надежности у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России при стрельбе из боевого оружия с помощью системы ауто-гипно-идео-моторики [Текст] / Ю.М. Гусев, А.В. Медведев, Е.И. Васильченко, С.А. Ермоленко // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 3 (49). – С. 18-23.

2. Костов, Ф.Ф. Диагностика астенического синдрома и методика профилактики реактивной астении у спортсменов [Текст] / Ф.Ф. Костов, П.В. Родичкин // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №1(65). – С. 139-143.

3. Плахтиненко, В.П. Надежность в спорте / В.П. Плахтиненко, Ю.М. Будов. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

4. Черникова, О.А. Оперативная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О.А. Черникова. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 248 с.

Literature

1. Gusev, Yu.M. Study of the components of mental reliability of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia when shooting with military weapons using an auto-hypno-ideo-motor system [Text] / Yu.M. Gusev, A.V. Medvedev, E.I. Vasilchenko, S.A. Ermolenko // Extreme human activity. – 2018. – № 3 (49). – P. 18-23.

2. Kostov, F.F. Diagnosis of asthenic syndrome and methods of prevention of reactive asthenia in athletes [Text] / F.F. Kostov, P.V. Rodichkin // Culture physical and health. – 2018. – №1 (65). – P. 139-143.

3. Plakhtinenko, V.P. Reliability in sports / V.P. Plakhtinenko, Yu.M. Budov. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1983. – 176 p.

4. Chernikova, O.A. Operational self-regulation of emotional states of an athlete / O.A. Chernikov. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1971. – 248 p.

