

# ОПТИМАЛЬНОЕ БОЕВОЕ СОСТОЯНИЕ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



**Платонова З.Н.**  
– кандидат  
психологических наук,  
доцент кафедры  
социальной и этнической  
психологии, Северо-  
Восточный Федеральный  
университет, институт  
психологии



**Семенова А. Ю.**  
– студентка 5 курса,  
специализация  
«Спортивная  
психология», Северо-  
Восточный Федеральный  
университет, институт  
психологии

**Ключевые слова:** боевое состояние, напряженность, тревожность, фрустрация.  
**Keywords:** fighting condition, strain, alarm, frustration.

**Аннотация.** Психологи считают, что эффективность любой формы человеческой деятельности, в том числе в области спорта, зависит от нервно-психического состояния, которое выражается в напряжении или напряженности. Спортсмен, желающий выступить наилучшим образом, должен непосредственно перед началом состязания вводить себя в оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутую мобилизованность буквально до самых последних секунд своего выступления.

**Abstract.** Psychologists believe that the effectiveness of any form of human activity, including sport, depends on the neuro-psychiatric condition of human that manifests as stress or tension. The athletes who wish to perform well before the race should introduce themselves in the best battlelike status, and keep reached mobilization until the last second of their performance.

Любые существенные изменения внешней среды, изменения во внутреннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в человеке как в целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое. А.В. Алексеев, И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, Е.А. Калинин, Т.А. Немчин, А.Л. Попов, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов в процессе изучения психологического состояния в спорте пришли к выводу, что в них отражается, как и в других психических явлениях, взаимодействие человека с жизненной средой.

Боевая готовность определяется как актуальное психическое состояние спортсмена или уровень оптимальной готовности на различных уровнях соревновательной деятельности. Оптимальное боевое состояние — это наилучшее психофизическое состояние, это состояние вдохновения, которое достигается за счет правильно организованной самомотивации и обеспечивает предельно успешную реализацию всего имеющегося опыта спортсмена в экстремальных условиях соревновательной борьбы

[10]. Каждый спортсмен, желающий выступить наилучшим образом, должен непосредственно перед началом состязания вводить себя в оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутую мобилизованность буквально до самых последних секунд своего выступления.

Актуальным в данном исследовании является проблема формирования состояния боевой готовности юниоров – 32 легкоатлетов и 32 боксеров в возрасте 13-16, выступающих на международных спортивных играх «Дети Азии».

Мы предполагали, что уровень оптимального боевого состояния юниоров различен и зависит от их спортивной подготовки и психологических особенностей.

Методами исследования явились включенное наблюдение, модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности Р. Мартенса (Ю.Л. Ханин, 1983), методика на определение состояния фрустрации, разработанная В.В. Бойко; шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

П.К. Анохин (1968) рекомендовал рассматривать в качестве условия высокой результатив-

ности спортсмена согласование в динамике показателей трех уровней: психическое возбуждение (эмоции, тревога), вегетативное возбуждение (энергетика), и двигательный навык (психомоторика). [8, с.65]

В.Ф. Сопов считает, что в структуре психического состояния наиболее значимым является собственно психический фактор, соединяющий мотивацию и эмоции. [7]

По А.В. Алексею, успех возможен лишь при условии, когда спортсмен сможет в нужный момент вывести все свои резервы и возможности на самый высокий уровень самомобилизации и удержать такое предельно мобилизованное состояние столько времени, сколько этого потребует ход соревновательной борьбы [1]. Именно это состояние А.В. Алексеев назвал оптимальным боевым состоянием, или сокращенно ОБС.

Он выделяет три основных компонента, общих для всех, несмотря на вид спорта, пол и возраст:

- физический — совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д.). Эти ощущения специфичны для разных видов спорта (чувство воды, дорожки, оружия и т. д.);
- эмоциональный — для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств;
- мыслительный — четкая программа действий в условиях конкретного соревнования, полная сосредоточенность на ее выполнении. (А. В. Алексеев, 1982)

Слагаясь в единое целое, эти три компонента обеспечивают реализацию резервов организма спортсмена через переживание им полной уверенности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями.

В разных видах спорта и у разных спортсменов «процентное отношение» этих компонентов различно.

Легкая атлетика – циклический вид спорта. Физический контакт – условный, выражающийся в пространственно-временном взаимодействии соперников, когда в каждый момент соревнования спортсмен может оценить свое положение

относительно соперников, принять необходимые меры для реализации своего тактико-технического, функционального и волевого потенциала в соответствии со складывающейся обстановкой.

Бокс относится к непосредственному противоборству, в качестве основного признака Т. Т. Джамгаров выдвигает одновременность взаимодействия, развертывающегося на одном «спортивном поле», т.е. имеет место пространственно-временное единство, взаимодействия противоборствующих сторон. Во всех случаях противоборств между соперниками имеется психический контакт и жесткий физический, так как правилами соревнований предусмотрено применение различных приемов силового воздействия на противника (блокировки, остановок, оттеснения и т.д.), особенно в боксе, где главным оружием являются удары.

В большинстве видов спорта этап специализации приходится на подростковый период (с 10-12 до 14-15 лет). Особенностью спортсменов подросткового периода является частое двигательное беспокойство, повышенная возбудимость подростков, за которой скрывается именно быстрое и резкое наступление утомления, при этом сам школьник в силу недостаточной зрелости еще не может не только проконтролировать, но и понять свое состояние. В 13-14 лет нередко отмечается своеобразное чередование всплесков активности и ее падения, вплоть до внешнего полного изнеможения. Усталость наступает быстро и как бы внезапно, характеризуя повышенную утомляемость, так же снижаются работоспособность и продуктивность.

С повышенной утомляемостью связано явление специфической «подростковой лени». Причина этого в усиленном росте, требующем много сил и снижающем выносливость. Происходящие в моторной сфере изменения: новое соотношение роста мышц и мышечной силы, изменение пропорций тела – приводят к временным нарушениям координации крупных и мелких движений. Отмечается временное нарушение координации: подростки становятся неловкими, суетливыми, делают много лишних движений. В результате они нередко что-то ломают, разрушают. Поскольку такие явления часто совпадают со вспышками негативизма подростка, снижающими или блокирующими возможности его самоконтроля. Это происходит вопреки желанию подростка и связано с перестройкой двигательной системы.

Чрезвычайно трудны для подростков ситу-

ации монотонии. Проявление монотонии в процессе тренировок снижает интерес у занимающихся и как следствие – эффективность отработки технических элементов. Поэтому, в качестве борьбы с монотонией используется максимальное разнообразие в течение каждой тренировки: использование игровых ситуаций, музыка, шутки и юмор [9, с.77].

Таким образом, в спорте, как и в любой другой деятельности, эффективность деятельности зависит от нервно-психического состояния, которое выражается в напряжении или напряженности. В ходе исследования нами уточнено понятие «боевой готовности» и выявлено, что для максимальной мобилизации резервов спортсмена авторами выделяются общая и боевая (специальная) готовность к соревнованиям. Боевая готовность характеризуется временным состоянием, имеющим сформированную ближнюю мотивацию, конкретную цель и задачи на предстоящие соревнования.

По результатам проведенных методик были получены следующие результаты: по методике Р.Мартенса, в целом, средние данные личностной соревновательной тревожности у спортсменов двух выборок находятся в пределах нормы, но тревожность у легкоатлетов выше, чем у боксеров.

По методике Спилбергера, средний уровень личностной тревожности имеют спортсмены-легкоатлеты – 40,9 баллов, а у боксеров данные свидетельствуют о высоком уровне личностной тревожности – 47,8 баллов. Примерно такие же данные получились по уровню ситуативной тревожности: у легкоатлетов – 36,7 баллов, у боксеров – 47,4 балла.

Графики ситуативной и личностной тревожности спортсменов легкоатлетов и боксеров имеют разные характеристики. По данным легкоатлетов можем говорить о том, что разброс имеет правильную форму: 65,2% имеют средний уровень личностной тревожности и 56,3% - средний уровень ситуативной тревожности; у 15,6% спортсменов - низкий уровень личностной тревожности и у 25% - низкий уровень ситуативной тревожности; 21,9% и 18,8% спортсменов имеют высокий уровень личностной и ситуативной

тревожности. Данные боксеров по личностной и ситуативной тревожности тоже имеют схожий характер, но несколько другой траектории. Низкий уровень тревожности не имеет ни один спортсмен, большинство спортсменов имеют данные, свидетельствующие о высоком уровне личностной тревожности – 81,3% и ситуативной тревожности – 71,9%. остальные боксеры имеют данные, находящиеся в пределах средних показателей ситуативной и личностной тревожности.

По итогам проведенного критерия различий Манна-Уитни у боксеров выявлен значимо высокий уровень личностной тревожности, чем у легкоатлетов  $U=208$ ,  $p=0,001$  и ситуативной тревожности  $U=240$ ,  $p=0,001$ . У легкоатлетов - значимо низкий уровень ситуативной тревожности  $U=384$ ,  $p=0,03$  и личностной  $U=432$ ,  $p=0,02$ . Таким образом, у спортсменов-легкоатлетов и боксеров имеются значимые различия между показателями личностной и ситуативной тревожности. Данные легкоатлетов находятся в пределах нормы, а у боксеров показатели несколько высокие.

Для проверки достоверности результатов методик был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выявлена прямая корреляционная связь между данными легкоатлетов: состоянием фрустрации и личностной тревожностью  $r=0,565$  ( $p\leq 0,001$ ), состоянием фрустрации и ситуативной тревожностью  $r=0,488$  ( $p\leq 0,005$ ), показателями личностной и ситуативной тревожности  $r=0,585$  ( $0,001$ ).

Таким образом, по полученным данным можно говорить о том, что в период проведения исследования оптимальным боевым состоянием обладали спортсмены-легкоатлеты. У боксеров наблюдался несколько высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, которая, возможно, имеет связь со спецификой данного вида спорта.

Итак, выдвинутая гипотеза частично подтвердилась. По исследуемым свойствам оптимального боевого состояния между личностной и ситуативной тревожностью у боксеров и легкоатлетов имеются различия.

## Литература.

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! /4-е изд.- М.: Физкультура и Спорт, 2003.- 280 с.
2. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. – 167с.
3. Непопалов В.Н. Психология деятельности в экстремальных условиях: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Непопалов, В.Ф. Родионов и др.; под ред. А.Н. Блеера. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 256с.
4. Пуни А.Ц. Некоторые психические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Избранные лекции. 1973
5. Родионов А.В., Непопалов В.Н., Сопов В.Ф. «Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов». «Спортивный психолог», 2004, №2 с.12-20.
6. Рудик П.А. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. М: Ф и С. 1969
7. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М: Академический Проект. 2005.
8. «Спортивный психолог», №3(6)/2005
9. Столова И.И. Легкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.
10. <http://bmsi.ru/doc/799a648e-79b0-4e08-b588-b54ceefb096e>

