

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ



*Варданян А.Н. – доцент,
к.п.н., Кафедра теории
и методики фигурного
катания на коньках,
РГУФКСМУТ*



*Сонов В.Ф. – профессор,
к.псих.н., Кафедра
психологии, РГУФКСМУТ*



*Шакирова А.В. –
аспирант, Кафедра
психологии, РГУФКСМУТ
(kidotaku@yandex.ru)*

Ключевые слова: психологическая подготовка, аутогенная, идеомоторная тренировка, соревновательная деятельность, фигурное катание.

Keywords: psychological training, autogenous and ideomotor training, competitive activity, figure skating.

Резюме. В данной статье рассмотрено влияние психологической подготовки, посредством методов аутотренинга и идеомоторной тренировки, на результат соревновательной деятельности фигуристов.

Summary. In this article the influence of psychological preparation, through the methods of autologous and ideomotor training, the result of competitive activity skaters.

Введение. Психологической основой технической подготовки спортсменов по фигурному катанию на коньках можно считать целенаправленное совершенствование психических процессов, которые обеспечивают регуляцию движений во время тренировок и, конечно, соревнований. Точность управления движениями спортсмена при выполнении упражнений определяется психическими процессами спортсмена, которые позволяют совершенствовать технику катания на коньках. [3] Помимо тренировочных нагрузок, большим стрессом являются соревнования. На соревнованиях есть соперники, судьи, выступления могут проходить в непривычной обстановке, в другом кли-

матическом поясе и т.д. В короткие мгновения 4-5-минутной программы фигурист должен показать способность к мобилизации взрывных скоростей, сменяющих широкие и плавные движения, выполнить все элементы композиции, не нарушая скоростную координацию и стремительность вращений. [1] Мастерства в фигурном катании на коньках нельзя достичь за счет бесконечного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, необходимо использовать способы раскрытия внутренних резервов спортсменов.

Цель исследования: изучить влияние психологической подготовки, в частности, сочетанное воздействие саморегуляции с идеомоторной

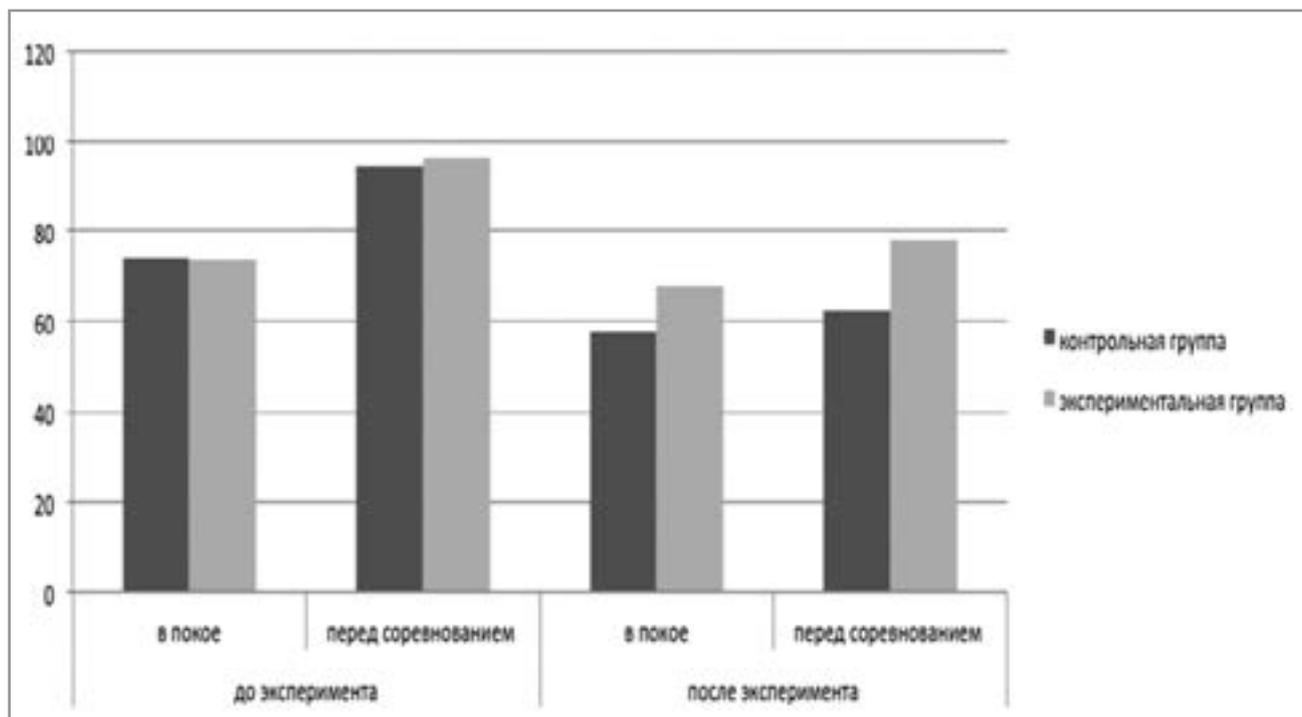


Рис. 1. Динамика изменений ЧСС в покое и перед соревнованиями до и после эксперимента

тренировкой, на результат соревновательной деятельности на этапе спортивной специализации в фигурном катании на коньках.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 10 спортсменок этапа спортивной специализации. Возраст спортсменок 10-12 лет. Группа была разделена на две подгруппы по 5 человек. В экспериментальную группу в процесс учебно-тренировочной деятельности был внедрен метод саморегуляции в сочетании с идеомоторной тренировкой. Для определения эффективности данного метода было проведено психологическое тестирование обеих групп с использованием шкалы ситуативной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина. [3] Определены показатели частот сердечных сокращений перед соревнованиями и в покое, проанализированы данные эффективности исполнений элементов (прыжки, вращения и т.д.), выполненные фигуристами во время модельных соревнований. Для установления статистически значимых различий в результатах диагностики между контрольной и экспериментальной группой использовался t-критерий Стьюдента.

Результаты исследования. Экспериментальное исследование заключалось в воздействии сочетанного метода саморегуляции и идеомоторной тренировки на психическое состояние спортсменов, было проведено тестирование, на котором определялись показатели: частота сердечных сокращений в состоя-

нии относительного покоя и непосредственно перед соревнованиями между контрольной и экспериментальной группами, уровень ситуативной и личностной тревожности, результаты эффективности исполнения элементов на соревнованиях.

Проведены методы саморегуляции и идеомоторной тренировки в ходе тренировочной деятельности экспериментальной группы в течении 5 недель. Сеанс саморегуляции длился не более 7-10 минут, состоял из успокаивающей и мобилизирующей части. Идеомоторная тренировка начиналась с формирования двигательных представлений с дальнейшим их уточнением и корректировкой в ходе разучивания упражнения. Контрольная группа продолжила занятия в обычном режиме.

Далее было проведено повторное тестирование, для выявления влияния предложенного метода аутогенной и идеомоторной тренировки на психическое состояние фигуристок.

В ходе эксперимента было установлено, что среднее значение частоты сердечных сокращений у контрольной группы составляет в покое $74,1 \pm 0,61$, перед соревнованием $94,4 \pm 1,35$. В экспериментальной группе в покое – $73,8 \pm 0,79$, перед соревнованиями $96,4 \pm 1,67$. После эксперимента данный показатель в контрольной группе в покое составил $57,6 \pm 0,65$, а перед соревнованием $62,3 \pm 0,95$. В экспериментальной группе $67,5 \pm 0,54$ – в покое и перед соревнованиями – $77,9 \pm 1,26$ (Рисунок 1).

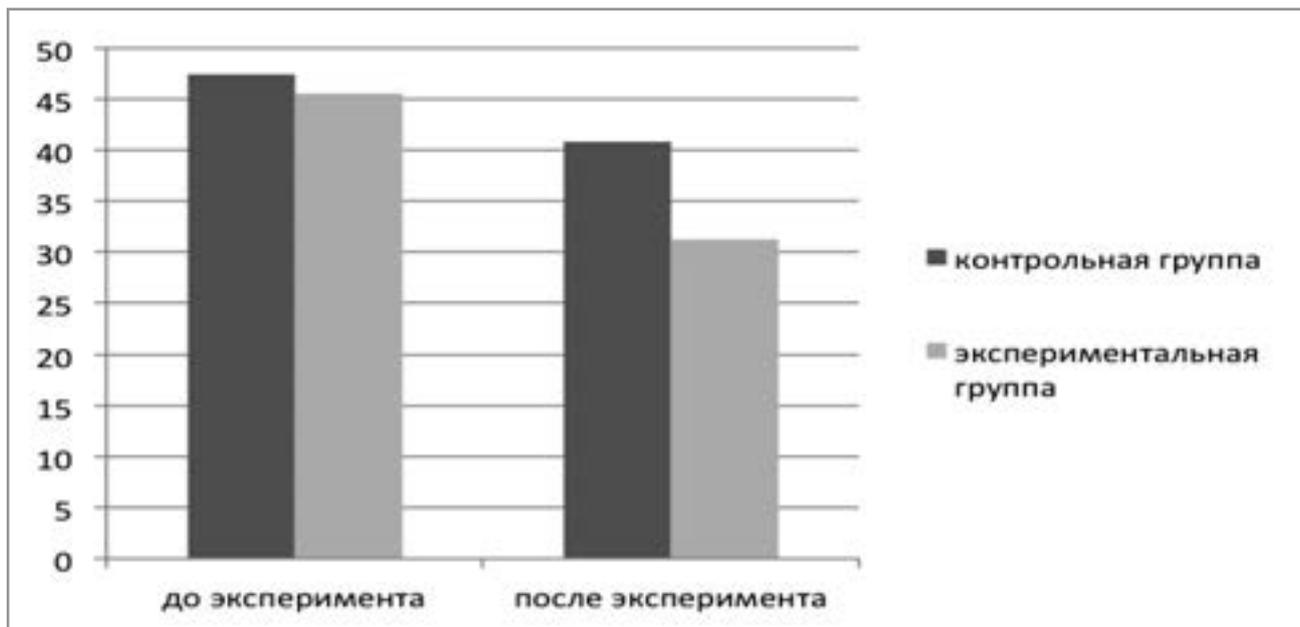


Рис. 2. Динамика результатов по шкале реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина

Анализ результатов после эксперимента свидетельствует о достоверности статистических различий между частотой сердечных сокращений контрольной и экспериментальной групп перед соревнованиями и в покое. Процесс мобилизации фигуристов экспериментальной группы более выражен, чем в контрольной группе.

Показатели уровня ситуативной тревожности в начале эксперимента в контрольной группе – $47,5 \pm 0,79$. В экспериментальной группе – $45,6 \pm 1,13$. После эксперимента в контрольной группе

данный показатель снизился до $40,8 \pm 0,75$, а в экспериментальной группе до $31,3 \pm 0,74$. (Рисунок 2).

Полученные результаты говорят о том, что в результате внедрения саморегуляции и идеомоторной тренировки в подготовку фигуристов из экспериментальной группы уровень тревожности значительно снизился по сравнению с показателями контрольной группы.

Оценка эффективности исполнения элементов фигуристов на момент начала эксперимента

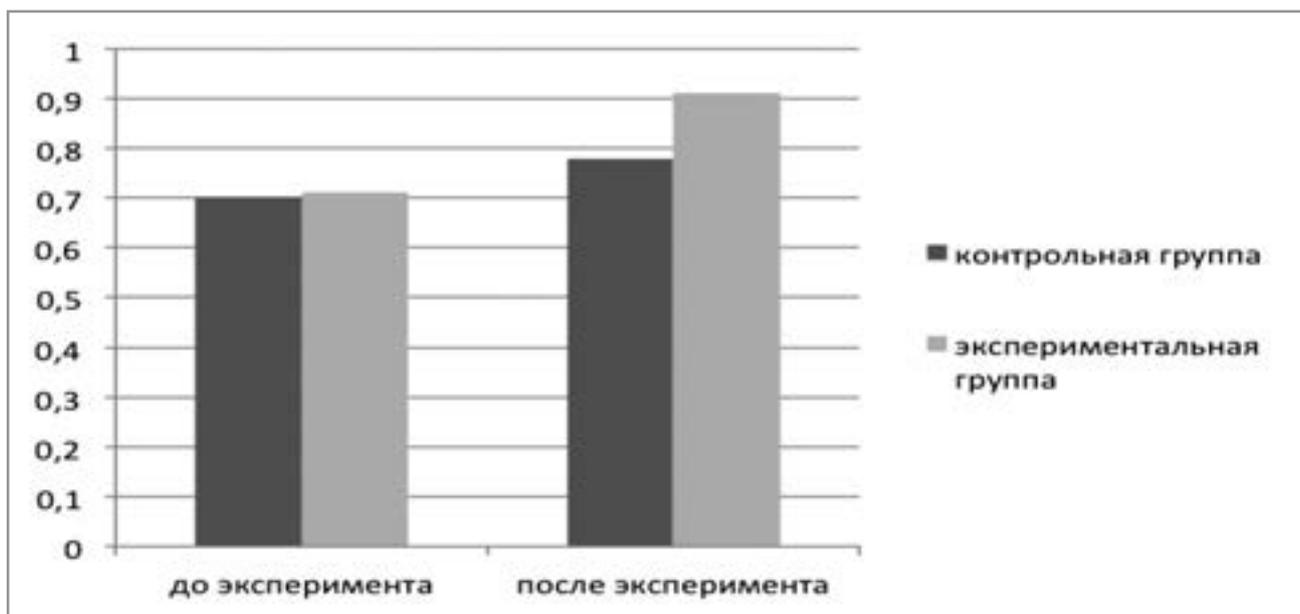


Рис. 3. Динамика эффективности исполнения элементов фигуристов в модельных и соревновательных выступлениях

в контрольной группе составляла $0,7 \pm 0,01$, в экспериментальной группе $0,71 \pm 0,01$. После проведения исследования оценка эффективности в контрольной группе – $0,78 \pm 0,01$, а в экспериментальной – $0,91 \pm 0,08$. (Рисунок 3).

Сравнение результатов первого и второго тестирования по коэффициенту эффективности исполнения элементов позволило установить наличие статистически значимых различий в показателях контрольной и экспериментальной группы. У фигуристов, в подготовке которых применялся метод саморегуляции

в сочетании с идеомоторной тренировкой, более высокие показатели качества исполнения элементов.

Выводы. Использование саморегуляции в сочетании с идеомоторной тренировкой в учебно-тренировочном процессе фигуристов на этапе спортивной специализации позволяет повысить эффективность исполнения элементов, приводит к снижению ситуативной тревожности перед соревнованиями, а следовательно, способствует достижению оптимального предстартового состояния спортсменов.

Литература.

1. Санная М. В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата: Автореф. Канд. Дис. – М., 1983.
2. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 116 с.
3. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с.

