

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова С.В. Влияние климактерического синдрома на качество жизни женщин в Абрамова С.В. Влияние климактерического синдрома на качество жизни женщин в постменопаузе / С.В. Абрамова, И.А. Алексеева // Вестник современной науки. – 2015. – № 5. – С. 157–160.
2. Бурова Н.А. Новый терапевтический подход в лечении преждевременной недостаточности яичников у женщин репродуктивного возраста с воспалительными заболеваниями органов малого таза / Бурова Н.А., Селезнева Т.А., Аболонина О.В // РМЖ. Мать и дитя. – 2019. – № 1. – С. 10–15.
3. The Influence of Climacteric Symptoms on Women's Lives and Activities / Agnieszka Bien, Ewa Rzońca, Grażyna Iwanowicz-Palus and Małgorzata Pańczyk-Szeptuch // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2015. – Vol. 12, is. 4. – P. 3835–3846.
4. Long-term health consequences of premature or early menopause and considerations for management / Stephanie S. Faubion, Carol L. Kuhle, Lynne T. Shuster and Walter A. Rocca // Climacteric. – 2016. – Vol. 18, is.4. – P. 483–491.
5. Early menarche, nulliparity and the risk for premature and early natural menopause / Gita D. Mishra, Nirmala Pandeya, Annette J. Dobson [et all.] // Human Reproduction. – 2017. – Vol. 32, is.3. – P. 679–686.

REFERENCES

1. Abramova, S.V. (2015), "The influence of menopausal syndrome on the quality of life of postmenopausal women", Vestn. modern science. Medical sciences, No. 5, pp. 157–160.
2. Burova, N.A. (2019), "A new therapeutic approach in the treatment of premature ovarian insufficiency in women of reproductive age with inflammatory diseases of the pelvic organs", Russian medical journal. No. 1, pp. 10–15.
3. Bien, Agnieszka (2015), "The Influence of Climacteric Symptoms on Women's Lives and Activities", Int J Environ Res Public Health, Vol.12, pp. 3835–3846.
4. Stephanie S. Faubion (2016), "Long-term health consequences of premature or early menopause and considerations for management", Climacteric, Vol. 18, pp. 483–491.
5. Gita D. Mishra (2017), "Early menarche, nulliparity and the risk for premature and early natural menopause", Hum Reprod, Vol. 32, pp. 679–686.

Контактная информация: fiodorovaelena@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.01.2022

УДК 159.9:796.42

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ФСИН РОССИИ И УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Иван Иванович Шуманский, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний, Санкт-Петербург; Алла Витальевна Ежова, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация

Статья посвящена изучению вопроса стартовых и предстартовых реакций у спортсменов на этапе начальной и углубленной подготовки. Рассматривались психические предстартовые состояния спортсменов различного возраста и квалификации. Частными задачами исследования являлись: выявить наличие стартовых и предстартовых реакций у спортсменов на этапе начальной подготовки; определить стартовые и предстартовые реакции у спортсменов на этапе углубленной подготовки; сравнить данные психической устойчивости у спортсменов начальной и углубленной подготовки. В результате выполнения исследования разработаны методические рекомендации регуляции психического состояния спортсменов начальной и углубленной подготовки.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, эмоции, соперник, психологическая устойчивость, готовность.

. PSYCHOLOGICAL TRAINING OF CADETS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA AND STUDENTS OF THE SPORTS SCHOOL OF THE OLYMPIC RESERVE INVOLVED IN ATHLETICS

Ivan Ivanovich Shumanskiy, the candidate of pedagogical sciences, senior lecture, St. Petersburg University of the Federal Penitentiary Service of Russia; Alla Vitalievna Ezhova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Voronezh State Academy of Sports

Abstract

The article is devoted to the study of the issue of starting and pre-start reactions in athletes at the stage of initial and advanced training. The mental pre-start states of athletes of different ages and qualifications were considered. Particular objectives of the study were: to identify the presence of starting and pre-start reactions in athletes at the stage of initial training; determine the starting and pre-start reactions of athletes at the stage of in-depth training; to compare the data of mental stability in athletes of primary and advanced training. As a result of the study, methodological recommendations for the regulation of the mental state of athletes of initial and advanced training were developed.

Keywords: competitive activity, emotions, rival, psychological stability, readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Центральное место в психологии спортивного соревнования занимают исследования предсоревновательных психических состояний: психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, волнение и эти состояния являются частным определением пред рабочих состояний [2, 3, 4].

В случаях значимой деятельности с неопределенным исходом. Большинство рекордных достижений в спорте – это результат эмоций, управляемых волей. Возникающее состояние боевого духа, воодушевления, вдохновения способствуют раскрытию резервных возможностей организма и психики, на что и ориентированы все приемы самоуправления в спорте [1, 3, 5].

К сожалению, этот раздел работы не всегда продумывается так же тщательно.

Цель исследования – изучить предстартовые и стартовые реакции спортсменов-легкоатлетов различного уровня подготовки.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для практической реализации поставленной цели и задач исследования нами были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогические тестирование, математическая обработка полученных данных.

Исследования проводились в процессе занятий по физической подготовке и в рамках тренировочного процесса групп начальной подготовки. Объектом исследования были курсанты, занимающиеся бегом на короткие дистанции в возрасте от 18-ти до 21-ого года, уровень спортивной квалификации от II разряда до КМС и занимающиеся групп начальной подготовки ГБУ ВО СШОР-21 г. Воронежа. Исследования проводились на базе Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний и в ГБУ ВО СШОР-21 г. Воронежа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

Нами было опрошено 18 спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике и имеющих спортивную квалификацию от II разряда до КМС.

Отвечая на первый вопрос анкеты 47% опрошенных отметили, что покажут в соревнованиях лучший результат, а 53% – ожидали установления. По ответу в вопросе №12, где ответ обозначался «да» или «нет», 35 % опрошенных показали результат лучше лич-

ного, а у 65% он оказался хуже личного. В данном случае предположение, высказанное в пункте №1, на показ результата лучше личного, не состоялось у 12% опрошенных.

Вторым вопросом мы хотели выяснить «Что испытывали спортсмены на соревнованиях?». Ответы показали, что 65% испытывали волнение и тревогу, 29 % – готовность и уверенность в своих силах и лишь 6% не имели желания выступать в соревнованиях.

На вопрос №3 70% обозначили, что им нравится соревноваться, а 30% относится к этому отрицательно, здесь скрыто отсутствие мотивации к соревнованиям, что в свою очередь, отрицательно скажется и на весь тренировочный процесс. Отвечая на вопрос о готовности к соревнованиям, по сравнению себя с соперниками, 6% ответили утвердительно, 35% сказали, нет и 59% четкой уверенности не имели.

Выявляя устойчивость внимания, настроя, мы задали вопрос отвлекают ли неожиданности от соревновательной ситуации?». На это «да» ответили 70% и «нет» 30%.

Было опрошено 13 атлетов, специализирующихся в легкой атлетике и имеющих спортивную квалификацию до II разряда.

Отвечая на первый вопрос, 100% считают, что покажут лучший результат. По ответу в 12-ом вопросе 62% показали результат лучше личного, а у 38 % он оказался хуже личного. Показ результата лучше личного не состоялся у 38% опрошенных.

«Что же испытали юные спортсмены на соревнованиях?». Ответы показали, что 46% испытали волнение и тревогу, 39% – готовность и уверенность, а 15% не имели желания выступать.

На вопрос №3 54% ответили, что им нравится выступать на соревнованиях, а 46% относится к этому отрицательно, здесь скрыто отсутствие мотивации к соревнованиям, что пагубно скажется на всей тренировочной и деятельности.

Отвечая на вопрос готовности к соревнованиям, по сравнению себя с соперниками, 31% ответил убедительно, 38% сказали «нет», 31% не имеет четкой уверенности.

Выявляя устойчивость внимания, настроя, мы задали вопрос №5. 85% ответили «да» и 15 % – «нет».

В шестом вопросе необходимо было отметить: «Как они оценивают свою готовность?». Здесь 46% выразили готовность, а 54% недостаточно уверены в ней.

Используют ли спортсмены аутотренинг? Оказалось, что нет. Зато разминку используют все.

На вопрос № 9 положительно ответили 61%, а 39% считают, что тренер не уделяет им соответствующего внимания.

Хотя ободряющие слова тренера на соревнованиях помогают 85%, а у 15% их нет (слов). И никто не знает, какая подготовка играет большую роль: психологическая или техническая.

Видимо, эти атлеты не имеют представления о назначении психологической подготовки, о чем свидетельствуют ответы на вопросы № 7 и №11.

Ответы на вопросы анкеты позволяют отметить следующее: все спортсмены имеют недостаточное представление о назначении психологической подготовки; фактически не занимаются самооценкой и саморегуляцией своей психологической готовности как до соревнований, так и после; хотя взаимосвязь спортивного результата с предстартовым состоянием наблюдается; а также, видно наличие стартовых реакций.

ВЫВОДЫ

Работа основывалась на предположении, что предстартовое и стартовое состояния влияют на результат и зависят от возраста, специализации (в данном случае, начальной и углубленной подготовки) и различных методов регуляции, состояния спортсменов.

С помощью проведенного исследования выявлено наличие стартовых и предстартовых реакций у спортсменов начальной подготовки и возраста. Установлено, что все спортсмены имеют недостаточное представление о назначении психологической подго-

товки; фактически не занимаются самооценкой и саморегуляцией своей психологической готовности, как до соревнований, так и после; хотя взаимосвязь спортивного результата с предстартовым состоянием наблюдается.

У детей, не имеющих опыта соревновательной деятельности, не отмечено отрицательных предстартовых и соревновательных эмоций. Дети эмоционально и с интересом включаются в выполнение упражнений соревновательного характера.

Выявлено наличие стартовых и предстартовых реакций у спортсменов углубленной подготовки с помощью анкетирования. Установлено, что все спортсмены имеют представление о назначении психологической подготовки; занимаются самооценкой своей психологической готовности, как до соревнования, так и после; а также прослеживается взаимосвязь спортивного результата с предстартовым состоянием.

Сравнительный анализ психологической устойчивости у спортсменов начальной и углубленной подготовки свидетельствует о том, что он зависит от мотивированного поведения, стажа, опыта, а также от различных неожиданностей и для регулирования своего состояния спортсмен углубленной подготовки использует больше средств и знаний (основанных на опыте), хотя традиционными методами (например, разминка) пользуются все. В соревнованиях спортсмены начальной подготовки преследуют другие цели и многие думают о проблемах, неожиданностях, соперниках, благодаря чему, большинство их находится в состоянии готовности, что позволяет им реализовать свои возможности и получить ожидаемый результат.

На основании литературных данных и результатов, полученных в нашей работе, сформулированы методические рекомендации регуляции психического состояния. При регуляции предстартового состояния необходимо, либо предупреждать возникновение неблагоприятного состояния, либо ликвидировать уже возникшее; с помощью воздействия на психику атлета, а также с помощью самоприказов, самоубеждения и самовнушения.

Большое значение имеет мотивационный фактор, поэтому для достижения оптимального результата необходимо ставить цели, соответствующие рангу соревнований и посильные для спортсмена.

Как уже отмечалось ранее, соревновательная и предсоревновательная подготовка атлета должна строиться в соответствии: с особенностями индивидуального стиля. И с их учетом необходимо строить комплексы, комбинации средств воздействия.

Применение средств формирования психологической готовности к соревнованию поможет развитию и упрочнению мотивации стиля деятельности, улучшит функции самоконтроля, а также позволит раскрыть дополнительные резервы повышения спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние эмоций на деятельность человека / А.В. Землянко, А.А. Караванов, И.Ю. Устинов, О.М. Холодов, В.Т. Нгуен // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : VI Всерос. н.-пр. конф. с междунар. уч. – Воронеж : Научная книга, 2017. – С. 175–182.
2. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов / А.В. Ежова, О.Н. Крюкова, И.Е. Плотникова, И.И. Гревцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 238–241.
3. Савинкова О.Н. Система психологической подготовки стрелка к соревнованиям / О.Н. Савинкова, А.В. Ежова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы Всерос. н.-пр. конф. — Воронеж: Элист, 2017. — С. 58–62.
4. Семенов Е.Н. Особенности утомления при локальной работе / Е.Н. Семенов, В.П. Федоров, Н.П. Грачев // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф. — Воронеж : Научная книга, 2017 – С. 340–343.
5. Толстых С.К. Методы совершенствования профессиональной подготовки со слушателями вузов МВД России / С.К. Толстых, Д.С. Толстых, А.В. Ежова // Учёные записки университета

REFERENCES

1. Zemlyanko A.V., Karavanov A.A., Ustinov I.Y., Kholodov O.M. and Nguyen V.T. (2017), "Influence of emotions on human activity", *Medico-biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activities and a healthy lifestyle, VI All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Voronezh, pp. 175–182.
2. Ezhova A.V., Kryukova O.N., Plotnikova I.E. and Grevtsev I.I. (2016), "Improving the reliability of the psychological training of young volleyball players", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 140, No. 10, pp. 238–241.
3. Savinkova O.N. and Ezhova A.V. (2017), "The system of psychological preparation of a shooter for competitions", *Modern trends and topical issues in the development of shooting sports, Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, Voronezh, pp. 58–62.
4. Semenov E.N., Fedorov, V.P. and Grachev N.P. (2017), "Features of fatigue during local work", *Physical culture, sport and health in modern society: collection of scientific articles of the All-Russian with international participation part-time scientific and practical conference*, Voronezh, pp. 340–343.
5. Tolstykh S.K., D.S. Tolstykh and Ezhova A.V. (2020), "Methods of improving professional training with students of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 188, No. 10, pp. 377–381.

Контактная информация: gonav@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2022