

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ<sup>1</sup>

Светлана Сергеевна Павленкович

кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания  
Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»  
e-mail: svpavlin@yandex.ru

**Аннотация:** статья посвящена изучению психоэмоционального состояния спортсменов разных специализаций как показателя их подготовленности к условиям соревновательной деятельности. Проведенная самооценка психологической подготовленности и предстартовых психических состояний гребцов и легкоатлетов свидетельствуют о более высоком ее уровне у спортсменов с высокой нервно-психической устойчивостью по сравнению с лицами со средним уровнем.

**Ключевые слова:** гребцы, легкоатлеты, соревновательная деятельность, психоэмоциональное состояние, нервно-психическая устойчивость, предстартовые состояния, психологическая подготовленность.

## PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ATHLETES AS AN INDICATOR OF THEIR PREPAREDNESS TO THE CONDITIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY

S.S. Pavlenkovich

Candidate of Biology, Associate Professor of Department of Physical Training Theory  
of the Institute of Sports and Physical Training, Saratov State University  
e-mail: svpavlin@yandex.ru

**Abstract:** the article is devoted to the study of psycho-emotional state of athletes of different specializations as an indicator of their readiness for the conditions of competitive activity. The conducted self-assessment of psychological preparedness and pre-start mental States of rowers and athletes indicate its higher level in athletes with high neuropsychic resistance compared to persons with an average level.

**Keywords:** rowers, athletes, competitive activity, psycho-emotional state, neuropsychiatric stability, pre-start states, psychological preparedness.

Психологическая подготовка занимает особое место в современном спорте. Можно очень хорошо подготовиться к главному старту сезона, подойти к нему на пике формы. Но, к сожалению, на отборочных турнирах спортсмен может выступить блестяще, выигрывая у всех потенциальных соперников, но на главном соревновании игра почему-то не получается [1, 2].

На результат выступления спортсмена на соревнованиях оказывают непосредственное влияние все стороны технической, тактической, физической и

---

<sup>1</sup> © Павленкович С.С., 2018

© Саратовский университет, 2018

психологической подготовки. В ходе соревнований происходит постепенное увеличение величины стрессов, особенно при достижении спортсменом достаточно высоких результатов. Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственных агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких спортивных показателей. Это относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием во время стресса [2, 3].

Психологическая подготовленность является результатом психологической подготовки спортсмена к соревнованию и представляет собой интегральное личностное качество, определяющее успешность поведения спортсмена на соревновании и его результативность [1, 4]. Состояние психической готовности – это уравновешенная, относительно устойчивая система личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели. Психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности [1, 5, 6, 7].

В связи с этим проведены исследования психоэмоционального состояния спортсменов разных специализаций во взаимосвязи с их подготовленностью к условиям соревнованиям деятельности.

В исследовании приняли участие 15 легкоатлетов-бегунов и 20 гребцов 17-19 лет, тренирующихся на базе стадиона «Динамо» г. Саратова и ГБОУ-УДОД «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» г. Энгельса Саратовской области. Исследования психоэмоционального состояния у спортсменов проводились дважды в предсоревновательный период (за 1

месяц и за 1 неделю до соревнований) и 1 раз в соревновательный период непосредственно перед соревнованиями.

Для оценки психоэмоционального состояния спортсменов использовали следующие методики [8, 9]: «Прогноз» (определение нервно-психической устойчивости), «Самооценка психологической подготовленности к соревнованиям» Гордона-Ямпольского и «Предстартовые психические состояния» А.Н. Николаева. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

На основании уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) по методике «Прогноз» было сформировано 2 группы спортсменов. В 1 группу с высокой нервно-психической устойчивостью вошли 13 легкоатлетов и гребцов со средними показателями  $8,6 \pm 0,3$  балла. 2 группу со средней нервно-психической устойчивостью составили 22 спортсмена, набравшие по шкале НПУ  $16,7 \pm 0,4$  балла.

За 1 месяц до проведения соревнований у обследуемых с высокой НПУ выявлен более высокие показатели устойчивости к стрессорам ( $11,5 \pm 0,6$  балла), способности к самоконтролю и саморегуляции ( $10,6 \pm 0,8$  балла), а также волевой активности ( $11,4 \pm 0,4$  балла) по сравнению со спортсменами со средним уровнем НПУ ( $8,1 \pm 0,5$  балла,  $7,9 \pm 0,3$  балла и  $10,5 \pm 0,6$  балла соответственно).

Предстартовые психические состояния по показателям самочувствия ( $7,2$  и  $6,6$  балла), активности ( $7,3$  и  $7,1$  балла), настроения ( $8,9$  и  $8,5$  балла) и эмоционального возбуждения ( $5,4$  и  $5,2$  балла) не имели существенных различий в группах обследуемых с высокой и средней НПУ. Достоверная разница выявлена по показателям напряжения ( $3,7$  и  $5,2$  балла), тревожности ( $4,4$  и  $5,7$  балла) и уверенности ( $9,3$  и  $7,5$  балла).

За 1 неделю до старта в обеих группах установлено снижение показателей психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям, носящее более выраженный характер у спортсменов со средней НПУ. Так, средние показатели устойчивости к стрессорам у лиц со средней НПУ снизились на  $24,8\%$ , способности к самоконтролю и саморегуляции – на  $20,6\%$ , а волевой активно-

сти – на 3,3% в отличие от лиц с высокой НПУ (на 8,7%, 6,6% и 1,4% соответственно).

Кроме того, у обследуемых зафиксировано снижение показателей по всем категориям САН (на 8,8-10,7% в 1 группе и 12,7-14,6% во 2 группе). Однако достоверный характер изменений установлен только у спортсменов со средней НПУ.

Показатели напряжения и тревожности оказались сильнее выражены у лиц в 1 группе (увеличились на 77% и 62%), тогда как во 2 группе изменения составили лишь 35% и 29% соответственно. Однако степень эмоционального возбуждения наиболее высокой оказалась у лиц во 2 группе (увеличилась на 57%) по сравнению со спортсменами 1 группы (39%). Показатели уверенности, напротив, сильнее снизились у легкоатлетов и гребцов во 2 группе (на 36%) по сравнению со спортсменами 1 группы (на 12,5%).

В день соревнований средние показатели самооценки психологической подготовленности у спортсменов обеих групп имели тенденцию к увеличению. Причем, более существенная разница изучаемых параметров установлена при сравнении их с показателями 2 этапа исследований (за 1 неделю до соревнований). Так, средние показатели устойчивости к стрессорам, способности к самоконтролю и саморегуляции, а также волевой активности у лиц 1 группы увеличилась на 11,2-20,7% по сравнению с 1 этапом и на 24,7-29,1% по сравнению со 2 этапом. Во 2 группе прирост изучаемых показателей составил 3,8-9,3% по сравнению с 1 этапом и 14,2-47,8% по сравнению со 2 этапом.

Показатели самочувствия, активности и настроения в 1 группе увеличились на 8,8-26,4% по сравнению с 1 этапом и на 20,3-37,6% по сравнению со 2 этапом. Во 2 группе отмечено увеличение самочувствия на 7,9-10,4% по сравнению с 1 этапом и на 23,7-33,4% по сравнению со 2 этапом. Следует отметить, что показатели настроения у спортсменов во 2 группе были выше по сравнению с показателями самочувствия и активности, в то время как показатели по всем категориям САН у лиц 1 группы были приблизительно одинаковыми.

Средние показатели напряжения и тревожности у спортсменов в обеих группах оказались значительно больше показателей 1 этапа и ниже показателей 2 этапа. Так, показатели напряжения выросли на 34% у спортсменов в 1 группе и на 28% во 2 группе по сравнению с первоначальным этапом и снизились на 27% и 8,4% соответственно по сравнению со 2 этапом. Средние показатели тревожности у спортсменов оказались больше показателей 1 этапа на 27% в 1 группе и на 33% во 2 группе, а также меньше показателей 2 этапа на 21% и 1,8% соответственно. Средние показатели уверенности в день соревнований были выше на 7,7-22% у спортсменов в 1 группе и на 6,2-54,1% во 2 группе по сравнению с аналогичными показателями предсоревновательного периода.

Показатели эмоционального возбуждения у спортсменов обеих групп оказались выше на 5,8-26% по сравнению с показателями первого предсоревновательного периода и ниже на 17,7-22,8 % по сравнению с данными второго этапа.

Таким образом, положительная динамика показателей предстартовых состояний у спортсменов с высокой нервно-психической устойчивостью может быть связана с их способностью мобилизовать свои силы перед ответственным соревнованием, проявлением самообладания и мотивацией достижения, наличием опыта саморегуляции эмоциональных состояний. Нарастание напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения в группе со средней нервно-психической устойчивостью можно объяснить тем, что соревновательный стресс имеет место у всех спортсменов.

Психологическая подготовка предполагает уверенность в себе, в своих товарищах по команде, в желании испытать и преодолеть себя, добиться победы над противником любой ценой. Анализ соревновательной деятельности показывает, что наличие у гребцов высокой специальной подготовленности наряду с недостаточной готовностью к максимальным волевым усилиям в условиях жесткого противоборства приводит к поражениям. Но и высокая готовность к волевым усилиям не гарантирует успешного выступления в соревнованиях. Практика показывает, что если гребец владеет психической саморегуляцией,

может удержать свое состояние и двигательные действия в оптимальных параметрах, то только в этом случае он может добиться высокого результата.

Проведенные исследования показали, что при подготовке гребцов-байдарочников к соревнованиям необходимо проводить психодиагностику их психических состояний с целью выявления спортсменов, испытывающих неблагоприятные психические состояния.

#### **Библиографический список**

1. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 276 с.
2. Беспалова Т.А., Царева Н.М. Психологические особенности личности спортсменов // Влияние физической культуры на формирование картины мира ребенка: международный межвуз. сб. науч. тр. Саратов, 2012. С.102-107.
3. Ткачева М.С. Особенности функционирования познавательных психических процессов в различных видах спорта // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2012. № 4. С. 65-69.
4. Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов: Изд-во ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. С. 35-39.
5. Павленкович С.С., Беспалова Т.А., Токаева Л.К., Смышляева И.В. Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 2. С. 110-116.
6. Беспалова Т.А. Психоэмоциональное состояние игроков дивизиона «Любитель 40+» «Ночной хоккейной лиги» // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Издательство: Изд-во ЕИ К(П) ФУ г. Елабуга, 2015. С. 18-22.
7. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Влияние экзаменационного стресса на психоэмоциональный статус и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы первокурсников // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 2. URL: [scienceducation.ru/102-6054](http://scienceducation.ru/102-6054) (дата обращения: 14.08.12).
8. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с.
9. Николаев А.Н. Методика изучения предстартовых психических состояний спортсменов // Психологические основы педагогической деятельности. Вып. 2. СПб., 2001. С. 81-84.