Филиппова Е. Н., Буянов Н.А.
*ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е.
Евсевьева»*
Саранск, Россия

doi: 10.18411/lj2016-5-5-08

Особенности взаимодействия психологического состояния и соревновательной деятельности Юных лыжников

Успешность тренировочной и соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков определяется в первую очередь рациональным построением и содержанием тренировочных нагрузок, а также своевременной информацией о функциональном и психическом состоянии юных спортсменов. Достижение высоких и стабильных спортивных результатов имеет для них высокую социальную значимость [3].

Психологическая подготовка юных спортсменов в первую очередь направлена на создание условий спортивной деятельности и жизни, способствующих формированию у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Наличие слабых звеньев подготовки физической, технической, тактической, психологической является причиной неуверенности, тревожности, боязни, апатии или эмоционального стресса [2].

Для изучения особенностей психического состояния юных лыжников-гонщиков применялись:

- тест-оценка ситуативной тревожности Ч. Спилбергера – Ю. Ханина;
- шкала оценки тревожности Кондаша.

Уровень физического развития, общей физической подготовки изучался с помощью общепринятых в лыжном спорте антропометрических и педагогических тестов.

Выявление у юных спортсменов различного уровня тревожности по данным тестов, позволило скорректировать тренировочный процесс в соревновательном периоде.

Основной задачей соревновательного периода подготовки лыжников-гонщиков является дальнейшее развитие и эффективная реализация спортивной формы в основных соревнованиях.

Полученные данные позволили нам рассмотреть закономерность влияния индивидуальных психологических показателей на спортивный результат.

Предполагалось при этом, что психическое состояние спортсменов (оцениваемое по уровню тревожности) является непосредственным объектом влияния тренировочной программы на психоэмоциональную сферу юных лыжников-гонщиков, а также на их результативность.

На протяжении соревновательного периода рассчитывались приросты результатов экспериментальной и контрольной групп. Каждый прирост высчитывали от первого до последнего старта на дистанции 5 км. Независимо от различий в построении подготовки, лыжники обеих групп показывали разные значения прироста, исходя из-за того, какой результат был показан первым – лучший или худший (рисунок 1).

Рисунок 1 – Прирост спортивных результатов на протяжении соревновательного периода до эксперимента у лыжников-гонщиков экспериментальной и контрольной групп

Анализ построения и содержания тренировочных нагрузок в соревновательном периоде годичного цикла подготовки позволил установить,

что для спортсменов с повышенным уровнем социальной эмоциональности, школьной и межличностной тревожности характерным является низкий объем скоростных тренировочных нагрузок. При этом у них отмечен относительно высокий объем циклической работы (I и II зона мощности) и тренировочных нагрузок силовой направленности, по сравнению с юными лыжниками, имеющими средний и низкий уровень школьной тревожности и эмоциональных характеристик темперамента (таблица 1).

Таблица 1

Параметры тренировочных нагрузок в соревновательном периоде юных лыжников-гонщиков с различным уровнем тревожности и эмоциональности

№ п/п	Показатели	Уровень тревожности и эмоциональности	
		низкий и средний	повышенный
1.	Количество тренировок	66	66
2.	Общий объем циклической нагрузки, км	850	850
3.	Объем тренировочных нагрузок в различных зонах интенсивности км/%: I и II зона III зона IV зона	695/76,9 95/14,1 60/9,0	730/85,9 85/10,0 35/4,1
	Силовая подготовка, ч ОРУ, ч	16 6	24 8

После предложенного варианта тренировочных нагрузок для лыжников-гонщиков с разным уровнем тревожности и темперамента было проведено ранжирование занятых мест по окончании соревновательного периода (рисунок 2).

Рисунок 2 – Прирост спортивных результатов на протяжении соревновательного периода после эксперимента у лыжников-гонщиков экспериментальной и контрольной групп

Спортсмены, у которых наблюдалось уменьшение уровня тревожности, выступали более стабильно на протяжении всего соревновательного периода [1].

По данным прироста спортивных результатов можно целенаправленно готовить юных лыжников-гонщиков к главному старту сезона и мягко подводить к пику соревновательной деятельности, опираясь на уровень психологических параметров.

Результаты, полученные в ходе исследования можно использовать в качестве одного из критериев оценки и прогнозирования способностей юных лыжников-гонщиков при построении учебно-тренировочного процесса. Эти результаты позволяют регламентировать нагрузки с целью оптимизации тренировочного процесса и обеспечении индивидуального подхода к юным лыжникам-гонщикам.

Filippova E.N., Bujanov N.A.

Mordovian State Pedagogical Institute named after M. E. Evseyev,

Features of the interaction of the psychological state and competitive activity of young skiers

Abstract. The success of training and competitive activities of young skiers-racers determined primarily by rational construction and the maintenance of training loadings and also the timely information on the functional and mental condition of the young athletes. The achievement of high and stable sports results for them has the high social importance.

The results of research directed on identifying features of a psychoemotional state and its interaction with competitive activity of skiers-racers are presented in this article.

Keywords: psychological state, sports results, young skiers-racers, training loadings.

Литература:

1. Филиппова Е. Н. Влияние психоэмоционального состояния на динамику спортивных результатов лыжников-гонщиков 13-14 лет в соревновательном периоде / Филиппова Е. Н. // В мире научных открытий. – 2009. – № 4. – С. 48-51.
2. Филиппова Е. Н. Взаимосвязь спортивной результативности и психического состояния лыжников-гонщиков 13-14 лет в соревновательном периоде / Филиппова Е. Н. // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 3. – С. 69-71.
3. Филиппова Е. Н. Психофизиологические особенности организма и их взаимосвязь с эффективностью соревновательной деятельности лыжников-гонщиков / Филиппова Е. Н. // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта : мат. всерос. науч.-практич. конф. – М. : МГСУ, 2014. – С. 463–467.