

О.А. Черепанов, И.В. Черепанова

**ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ
НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Спортивная деятельность протекает в сложных экстремальных условиях соревнований, характеризуется тренировочными нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма.

В психологии спорта психические состояния активно изучались Г.М. Гагаевой, Ю.Я. Киселевым, А.Ц. Пуни, П.А. Рудиком, О.А. Черниковой и др. В Республике Беларусь разработкой данной проблемы занимались Л.В. Марищук, Ю.А. Коломейцев и др.

Изучение психических и функциональных состояний, несмотря на множество теоретических и практических исследований, на данный момент имеет достаточно много проблем, которые затрудняют изучение данного феномена: отсутствует единое понимание и определение состояний человека, имеются разногласия по вопросу о сущности, функциях и методах их диагностики.

В настоящем исследовании нас интересовала динамика психических и функциональных состояний тяжелоатлетов и легкоатлетов, так как в олимпийской сборной Республики Беларусь наибольшее количество достижений связано с этими видами спорта. Понимание причин изменений в психических и функциональных состояниях спортсменов может способствовать более рациональному и эффективному воздействию как в тренировочный, так и в соревновательный период подготовки.

В качестве гипотезы выступало предположение о том, что на разных этапах спортивной подготовки интенсивность психических и функциональных состояний спортсменов различна. Также предполагалось, что существуют различия в доминирующих психических и функциональных состояниях тяжелоатлетов и легкоатлетов.

Основными методиками исследования явились экспресс-методика "Теппинг-тест", "Изучение уровня агрессии", "Самочувствие, активность, настроение", "Шкала депрессии", "Измерение тревожности", "Измерение оценки эмоционально-волевых качеств", "Функциональные состояния", "Измерение предсоревновательного состояния спортсменов".

Все вышеуказанные тесты, за исключением методики диагностики предсоревновательного состояния, реализовывались на базе интерпретационной системы компьютерного комплекса диагностики "НС-Психотест", разработанного ООО "Нейрософт", и являются компьютеризированными тестами-опросниками. Аппаратурная экспресс-методика "Теппинг-тест" также была реализована на базе "НС-Психотест". Для диагностики функциональных состояний нами был использован компьютерный комплекс "Омега-С". Обработка данных была произведена с помощью следующих математико-статистических критериев: *T*-критерий Вилкоксона, *U*-критерий Манна-Уитни.

Исследование проводилось на базе УО "Могилевское государственное училище олимпийского резерва", а также УЗ "Могилевский областной диспансер спортивной медицины". Испытуемыми явились 20 спортсменов, имеющих стабильно высокие результаты в спортивной деятельности. Из них 10 человек занимаются тяжелой атлетикой, остальные – легкоатлеты. Средний возраст респондентов – 18–20 лет. Каждая выборка состояла из 7 юношей и 3 девушек.

Оценка психических и функциональных состояний на тренировочном и соревновательном этапах у тяжелоатлетов и легкоатлетов при проведении эмпирического исследования позволила получить следующие данные.

У *тяжелоатлетов* на соревновательном этапе повышается уровень ситуативной тревоги при улучшении физического состояния, а также уровень депрессии и агрессии. Тренировочный период сопряжен с концентрацией внимания спортсменов-тяжелоатлетов на своем психическом здоровье.

Если говорить о *легкоатлетах*, то можно отметить повышение ситуативной тревожности на соревновательном этапе, а также статистически значимое улучшение показателей силы, гибкости, подвижности. Все это сопряжено с повышением уровня эмоционального возбуждения и мыслительной деятельности. Во время тренировочного периода зафиксирована концентрация внимания спортсменов на своем психическом здоровье.

Полученные данные свидетельствуют о том, что для максимальной *эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям важно поддержание должного уровня не только физического, но и психического здоровья.*

Итак, *достижение высоких результатов во время соревнований для тяжелоатлетов* сопряжено с сосредоточенностью на себе и спортивным азартом, при этом повышение уровня ситуативной тревоги также является мотивирующим фактором. *Достижение высоких результатов во время соревнований для легкоатлетов* во многом связано с мыслительной деятельностью: понимая значимость ситуации, обдумывая ее для себя, будучи заинтересован в достижении желаемого результата, спортсмен способен максимально активизировать свое физическое состояние, включив все резервы организма.

Таким образом, выдвинутые нами гипотезы подтвердились с уровнем значимости $p \leq 0,05$.