

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ УШУ САНЬДА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Л. Г. Баранов¹, В. В. Рублевский²

(¹МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

(²УЗ МОДСМ, Могилев, Беларусь)

Аннотация: психофизиологическое состояние спортсменов является важнейшим показателем готовности к соревновательной деятельности. Однако диагностика интересующих показателей и адекватная интерпретация полученных данных является нетривиальной задачей, требующей глубоких знаний и соответствующего оборудования. Решением данного вопроса может быть автоматизация процесса исследования и сотрудничество между спортивными организациями и специализированными центрами. в нашем случае с УЗ МОДСМ г. Могилева.

Ключевые слова: ушу санды, предсоревновательный период, психофизиологическое тестирование, эмоциональное состояние, цветовой тест Люшера, личностный опросник Айзенка ЕРІ (В), методика определения доминирования полушария, диагностика волевого самоконтроля, теплинг-тест, 16-ти факторный опросник Кеттелла (форма А).

Целью нашего исследования было определение психофизиологического состояния спортсменов в предсоревновательный период, попытка найти и, по возможности, нивелировать факторы, влияющие на соревновательную деятельность. А по итогам соревнований определить, на-

сколько общими являются показатели психофизиологического состояния спортсменов победителей и аутсайдеров соревнований, что позволило бы эффективно корректировать ход тренировочного процесса.

Исследования проходили на базе Могилевского областного диспансера спортивной медицины. В качестве испытуемых выступали спортсмены Могилевской СДЮШОР «Спартак-35» Профсоюзов и группы ПСМ «Восточные единоборства» МГУ имени А. А. Кулешова. Спортсмены имели квалификацию от 1 разряда до КМС и готовились к Чемпионату РБ по ушу-саньда. Исследования проводились при помощи автоматизированной системы психофизиологической диагностики организма спортсменов на базе комплекса тестов разработки ООО «НЕЙ-РОСОФТ», Россия. Были использованы следующие тесты: цветовой тест Люшера, личностный опросник Айзенка ЕРІ (В), методика определения доминирования полушария, диагностика волевого самоконтроля, теппинг-тест, 16-ти факторный опросник Кеттелла (форма А).

Как отмечала Г. А. Новикова: «Различия в свойствах нервных процессов у спортсменов определяют разные возможности выступлений на соревнованиях в соответствующих дисциплинах. Определение уровня возбуждения и торможения нервной системы, подвижности нервных процессов, степени нервно-психической активности позволит тренеру должным образом дифференцировать спортсменов на группы, подобрав наиболее подходящие соревновательные дисциплины, спрогнозировать поведенческие особенности спортсменов в различных ситуациях» [1, С. 143].

Проведя ряд тестов, мы получили сведения об эмоциональных, интеллектуальных и регуляторных свойствах организма испытуемых. Мы получили информацию о мотивации к соревновательной активности, желании тренироваться, отношении к окружающим, степень конструктивных отношений с тренером, личностные предпочтения в видах деятельности и общении.

Результаты, на первый взгляд, вызвали некоторое удивление, однако анализ тренировочных занятий и прошедших соревнований показал достаточно высокую достоверность полученной информации. Ниже мы приводим некоторые показатели спортсменов, не очень успешно выступивших на соревнованиях, которые оказали влияние на результат их спортивной деятельности:

1. Негативно-протестная реакция;
2. Эмоциональная напряженность;
3. Стресс;

4. Пессимистическая оценка ситуации;
5. Сопротивление внешним обстоятельствам;
6. Давление средовых воздействий;
7. Стремление отстоять собственную позицию ограничением контактов;
8. Пассивное противодействие;
9. Аутичность;
10. Отход от привычного круга контактов;
11. Не удовлетворенность ведущими потребностями.
12. Активность в достижении поставленных целей; однако по мере приближения к желаемому достигнутое в значительной степени обесценивается и становится жаль потраченных усилий.

13. Уступчивость.

14. Самолюбное отстаивание своих позиций в данный момент не актуальных;

15. Оборонительные тенденции смягчены доверием к окружающим.

16. Потребность в ободрении и поощрении для сохранения надежды на улучшение ситуации в будущем. Осмотрительность в межличностных контактах во избежание разочарований.

С другой стороны, для спортсменов победителей турнира характерны следующие показатели:

1. Амбициозно-защитные тенденции;
2. Потребность в отстаивании собственных установок;
3. Упорство;
4. Противодействие обстоятельствам, которое носит защитный характер.
5. Ориентация на собственное мнение;
5. Сопротивление внешне-средовым воздействиям;
6. Практичность и трезвость суждений;
7. Рационализм;
8. Тенденция к системному подходу при решении проблем.
9. Опора на накопленный опыт.
10. Зрелость жизненной платформы.
11. Чувство соперничества.
12. Ощущение значимости собственной социальной позиции.
13. Тропизм к конкретным видам деятельности, в сфере точных знаний и положению лидера в социальном окружении.
14. Потребность в общении, в эмоциональной вовлеченности, в переменах.

15. Оптимистичность и надежда на успех;
16. Эмоциональная неустойчивость;
17. Легкая вживаемость в разные социальные роли;
18. Демонстративность, потребность нравиться окружающим.

Как отмечал один из авторов в статье, посвященной психофизиологическим аспектам выбора вида единоборств для студентов: «Специфика личности единоборцев, по сравнению с представителями других видов спорта, проявляется в большей выраженности: подвижности возбуждения и торможения, темпе реакций, пластичности, концентрации внимания, направленности на деятельность и свою личность, доминантности, физической агрессии, негативизма; в меньшей выраженности – самообладания, монотонности, общительности. [2, С. 134]»

Мы привели наиболее типичные интерпретации тестов, характерные для каждой из подгрупп, которые встречались практически у каждого представителя подгруппы.

Не следует воспринимать приведенные показатели как отрицательные или положительные, каждая личность обладает неповторимым набором, психофизиологических особенностей, которые очень сложно интерпретировать и то, что в одном случае мешает созидательной деятельности, в другой ситуации может являться положительным фактором.

Целью данной статьи не является глубокая интерпретация всех нюансов эксперимента, а лишь рассматривается возможность повышения эффективности тренировочного процесса путем анализа психофизиологических особенностей спортсменов. А автоматизация проведения исследований и сотрудничество всех заинтересованных организаций позволяет в значительной степени упростить данный процесс и добиться значимых изменений в ходе соревновательной деятельности спортсменов.

Список литературы

1. Новикова, Г. А. Психофизиологические особенности спортсменов, занимающихся ушу / Г. А. Новикова / Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В. С. Пирусского, г. Томск, 16 ноября 2017 г. – Томск, 2017. – С. 142–147.
2. Баранов, Л. Г. Психофизическое состояние студентов как компонент выбора специализации в спортивных единоборствах / Л. Г. Баранов, А. М. Решетовский, О. Е. Климов // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 10–15 декабря 2018 г. / под ред. Д. А. Лавшука. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 130–135.