

Секция «Психология»

Психоэмоциональное состояние спортсменов-пулевиков в период испытаний
БАД "Эпсорин" на предсоревновательном этапе

Бестинов Руслан Владимирович

Студент

*СВФУ имени М.К. Аммосова, Институт физической культуры и спорта, Якутск,
Россия*

E-mail: Bestinoff@mail.ru

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ПУЛЕВИКОВ
В ПЕРИОД ИСПЫТАНИЙ БАД «ЭПСОРИН» НА ПРЕДСОРЕВНОВА-**

ТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ *Р.В. Бестинов, магистрант 1 года обучения ИФКиС СВФУ имени М.К. Аммосова Научный консультант - Б.М. Кершенгольц, д.б.н., профессор, Научный руководитель - Р.И. Платонова, д.п.н., профессор ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова», г. Якутск, Республика Саха (Якутия) Исследование проводилось в два этапа: первичный замер показателей проводился в предсоревновательный период (за 2 недели до соревнований), вторичный замер (за день до соревнования). Выборку составили 20 спортсменов - пулевиков. Квалификация спортсменов: 16 - кмс, 4 - мс РФ. Испытуемые были разделены на 2 группы: экспериментальную (10 человек) - с применением БАД «Эпсорин» и контрольную (10 человек) – с применением плацебо. Первичный замер (до использования БАД «Эпсорин») по методике Ч.Спилбергера показал преобладание умеренного уровня реактивной тревожности в обеих группах испытуемых (экспериментальная - 71,4 контрольная - 66,7 реактивной тревожности отмечен только у испытуемых экспериментальной группы (28,6 испытуемых), диапазон данных варьировал от 12 до 17 баллов. В контрольной группе у 33,3 тревоги. Вторичный замер (после двухнедельного приема БАД «Эпсорин» испытуемыми экспериментальной группы) данных выявил тенденцию к изменению уровня тревожности в обеих исследуемых группах. Так, в контрольной группе наблюдается сдвиг с умеренного к высокому уровню тревоги (14,3 низкого уровня реактивной тревоги 33,3 умеренной, что свидетельствует о повышении чувства тревоги, беспокойства, страха спортсменов перед стартом. В экспериментальной группе отмечается снижение с высокого уровня реактивной тревоги 28,6 зафиксирован от уровня умеренной реактивной тревоги в сторону низкой (рис. 2). На начальном этапе по шкале мотивационного состояния В.Ф. Сопова отмечена общая низкая мотивационная направленность в обеих группах (у 57,2 испытуемых экспериментальной группы и у 66,7 оптимальный уровень мотивации диагностирован у 42,8 экспериментальной группы и у 33,3 контрольной группы соответственно. Высокий уровень мотивации не выявлен ни в одной из исследуемых групп. В динамике (после двухнедельного приема БАД «Эпсорин» испытуемыми экспериментальной группы, за день до соревнований) в экспериментальной группе низкий уровень мотивации сохраняется у 57,2 оптимальный уровень мотивации зарегистрирован у 28,64). При этом, переход из средней мотивационной направленности в высокую отмечен у 14,2 двухнедельного приема БАД. В контрольной группе отмечается незначительное уменьшение числа лиц с низкой мотивацией: с 66,7 до 59,4 зафиксирован незначительный рост с 33,3 до 40,6 ни одного респондента. Как видно из таблицы, преобладающим актуальным состоянием в обеих группах является низкая*

целеустремленность, что сохраняется и в динамике. В экспериментальной группе диагностированы также состояния беспокойства и оптимума, а в контрольной – состояния апатии, равнодушия и оптимума. В динамике (за день до соревнований) в экспериментальной группе отмечено увеличение числа респондентов с оптимальным состоянием. В отличие от этого, в контрольной группе, диагностирован выход из оптимального состояния и переход в состояние либо завышенного ожидания, либо несобранности, ожидания страха, провала. **Выводы:** - стандартная доза приема БАД «Эпсорин» спортсменами - пулевиками в предсоревновательный период положительно влияет на реактивную тревожность, снижая её уровень от умеренной до низкой, что для сложнокоординационного вида спорта, характеризуемого статичностью режима, является важным; - биостимулятор БАД «Эпсорин» активизировал энергетическое состояние спортсменов – пулевиков, тем самым дал возможность в более продолжительное время сохранить оптимальную спортивную форму и оптимальное психоэмоциональное состояние: по субъективным оценкам спортсмены после приема БАД ощущали «прилив сил», «повышение активности», «чувство бодрости».

Литература

1. 1. Португалов С.Н., и др. Биологически активные вещества и специализированные добавки в спорте / С.Н. Португалов, и др. М.: Изд-во ВНИИФК, 2002 г. - 43 с.
2. 2. Олейник С.А., Гунина Л.М. Спортивная фармакология и диетология / под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. - Москва, Киев: Диалектика, 2008. - 240 с.
3. 3. Оглоблин К.А., Подоштелов А.В. Применение биологически активных добавок при подготовке кикбоксеров /К.А. Оглоблин, А.В. Подоштелов. Журнал // Записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1(71) - 2011.- С.72
4. 4. Макарова, Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003. - 155 с.
5. 5. Шадрина О.В., Платонова Р.И., Винокурова С.П. Эффективность применения биологически активной добавки из природного северного сырья для коррекции функционального состояния спортсменов //Спортивный врач 1-2/2012. - С.24-29.

Слова благодарности

Хотелось бы выразить благодарность моему научному руководителю Платоновой Раисе Ивановне за поддержку в становление моей научной деятельности.