

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

Исследование предстартового состояния и соревновательной результативности шорт-трековиков разной квалификации

Ситкин Дмитрий Анатольевич

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: sitkind@list.ru

На сегодняшний день шорт-трек является одним из наиболее популярных и медале-емких видов спорта в России. Однако он предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства, что продиктовано высокой плотностью результатов, острой конкурентной борьбой, постоянной сменой турнирной ситуации. Несмотря на это российские мастера шорт-трека выходят в лидеры мирового уровня. Хотя, по мнению самих спортсменов, несмотря на улучшение результатов, им не хватает стабильности. В связи с этим необходимым компонентом повышения спортивной результативности шорт-трековиков является изучение их психофизиологических особенностей.

В структуре психофизиологических состояний шорт-трековика особое значение имеет предстартовое состояние. Под предстартовым состоянием спортсмена понимают условно-рефлекторную психологическую и физиологическую преднастройку человека и его организма на предстоящую соревновательную деятельность.

Соревновательная деятельность для спортсменов является стрессом, особенно отборочные или соревнования высокого ранга. По данным многочисленных исследований, умеренный стресс положительно влияет на эффективность тренировочно-соревновательной деятельности, а чрезмерный – приводит к отрицательным последствиям. В этой связи предстартовое состояние спортсмена – одна из важнейших проблем спорта. На соревнованиях разного уровня в зависимости от предстартового состояния спортсмены показывают разные результаты. Особенности предстартовых состояний могут зависеть от многих факторов, например, от типологических свойств личности и уровня тревожности индивида. Можно заметить, что предстартовые состояния лидеров имеют между собой много общего, также как и состояния проигравших. Экспресс-диагностика предстартового состояния спортсменов является необходимым компонентом повышения спортивной результативности.

Цель исследования – диагностика и анализ предстартового состояния и соревновательной результативности шорт-трековиков разной квалификации.

Экспериментальная работа среди шорт-трековиков разной квалификации проводилась в соревновательном периоде в разных регионах РФ. В эксперименте приняли участие 26 спортсменов в возрасте от 11 до 24 лет (таблица 1).

Для оценки предстартового состояния был применен тест оценки соревновательной тревожности Р. Мартенсома (SCAT – Sport Competition Anxiety Test), который используется для изучения предстартового состояния. Тревожность традиционно рассматривается как один из основных показателей готовности спортсмена к соревнованиям. Тест включает в себя 15 вопросов, 10 из которых направлены на диагностику тревожности, 5 – составляют «шкалу лжи». Итоговый показатель личностной соревновательной тревожности находится в диапазоне от 10 (очень низкая соревновательная тревожность) до 30 баллов (очень высокая тревожность) [n1]. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таким образом, мы видим, что уровень соревновательной тревожности, имея довольно высокие значения у спортсменов, имеющих спортивный разряд, снижается по мере роста

спортивной квалификации, достигая нормальных значений у мастеров спорта, что свидетельствует о адаптации к соревновательной деятельности. При этом мы видим увеличение уровня соревновательной тревожности с повышением уровня соревнований, в которых участвует спортсмен. Так у МСМК соревновательная тревожность выше, чем у МС.

При детальном рассмотрении полученных данных, можно обратить внимание на частоту выявления неблагоприятных предстартовых состояний и их разновидность:

1ВР – 3 спортсмена (42,9%) с высоким уровнем соревновательной тревожности;

КМС – 3 спортсмена (60%) с высоким уровнем соревновательной тревожности;

МС – 4 спортсмена (57,1%) с низким уровнем соревновательной тревожности;

МСМК – 1 спортсмен (14,3%) с низким уровнем соревновательной тревожности.

Показательно, что по мере повышения уровня квалификации спортсменов высокий уровень тревожности сменяется низким. Так, в группе МС нет лиц с высоким уровнем соревновательной тревожности, однако имеется 4 спортсмена (57,1%) с низким ее уровнем, что может свидетельствовать о наличии такого предстартового состояния как самоуспокоенность или самоуверенность, которая может привести к недооценке ситуации и также негативно отразиться на результате. В группе МСМК также нет лиц с высоким уровнем соревновательной тревожности, однако имеется 1 спортсмен (14,3%) с низким ее уровнем.

На фоне анализа уровня соревновательной тревожности оценивалась спортивная результативность на текущих соревнованиях путем сравнения с лучшим за последний год результатом у данного спортсмена. Итоги представлены в таблице 3.

Таким образом, как показали результаты текущих соревнований, предстартовое состояние, характеризуемое высоким или низким уровнем соревновательной тревожности, негативно отражается на спортивной результативности. Выявление особенностей предстартовых состояний спортсменов позволит целенаправленно использовать в дальнейшей подготовке методики формирования предстартовой готовности. Проблема формирования умений и навыков вхождения в оптимальное предстартовое состояние является важной для современного спорта, так как одной из основных причин, мешающих спортсмену реализовать свой потенциал, является неумение справляться с неблагоприятными предстартовыми состояниями [п2].

Источники и литература

- 1) Байковский Ю. В. Методы диагностики предстартовых состояний спортсменов / Ю. В. Байковский, А. О. Савинкина, А. В. Ковалева // Спортивный психолог. 2018, № 1(48), С. 74-79.
- 2) Байковский Ю. В. Методы диагностики предстартовых состояний спортсменов / Ю. В. Байковский, А. О. Савинкина, А. В. Ковалева // Спортивный психолог. 2018, № 1(48), С. 74-79.

Иллюстрации

Спортивное звание/разряд	1ВР	КМС	МС	МСМК
Возраст, лет	11–15	14–20	16–22	19–24
Количество	7	5	7	7

Рис. : Таблица 1 Качественный и количественный состав испытуемых

Спортивное звание/разряд	1ВР	КМС	МС	МСМК
Количество	7	5	7	7
SCAT, балл	20,4	20	14	16,9

Рис. : Таблица 2 Результаты среднегрупповых показателей соревновательной тревожности испытуемых

№ п/п	SCAT, балл	Лучший результат	Результат текущих соревнований
1ВР			
1	24	3 место Мордовия	40 место Россия
2	16	2 место Россия	7 место Россия
3	19	4 место Россия	12 место Россия
4	22	14 место Россия	4 место Мордовия
5	16	7 место ПФО	15 место Россия
6	27	8 место ПФО	14 место Россия
7	19	11 место Мордовия	6 место Мордовия
КМС			
1	20	3 место Россия	9 место Россия
2	14	3 место Россия	5 место Россия
3	22	2 место Россия	3 место Россия
4	22	2 место Россия	9 место Россия
5	22	3 место Россия	7 место Россия
МС			
1	15	1 место Россия	1 место Россия
2	17	1 место Россия	8 место Россия
3	13	28 место Россия	1 место Мордовия
4	15	2 место Россия	1 место Россия
5	12	2 место Россия	5 место Россия
6	13	1 место Россия	9 место Россия
7	13	1 место Россия	15 место Россия
МСМК			
1	17	5 место Россия	8 место Россия
2	19	13 место Россия	7 место Россия
3	19	31 место Россия	23 место Россия
4	19	15 место Россия	9 место Россия
5	17	24 место Россия	27 место Россия
6	16	12 место Россия	5 место Россия
7	11	33 место Россия	29 место Россия

Рис. : Таблица 3 Результативность спортсменов на фоне уровня соревновательной тревожности