

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ИХ ТРЕВОЖНОСТИ

**М.С. Копылов**

Тюменский государственный университет, институт физической культуры, Россия,  
mkms85@rambler.ru

*Ключевые слова:* тревожность, бег на средние дистанции, психоэмоциональная диагностика.

**Введение.** Необходимость психоэмоционального контроля в составе комплексной диагностики спортсменов мало оспаривается, о чем свидетельствует большинство авторов [1, 2, 3, 4, 5]. И вот что о психоэмоциональной диагностике говорит Питер Снелл, трехкратный олимпийский чемпион в беге на средние дистанции, доктор физиологии [1]: «Мы не можем получить полное представле-

ние о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запаса гликогена и биомеханических измерениях... главное, что нужно принять во внимание, – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем полный набор... Исследования и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом различных аспектов, но особенно психологических».

На основе анализа литературных источников и данных практических исследований, мы сделали вывод, что одним из наиболее значимых показателей психологической готовности спортсмена является уровень его тревожности.

В связи с чем, мы обратили внимание на величины таких показателей как личностная и ситуативная тревожность (ЛТ и СТ). Что так же объясняется и ниже написанным.

Для спортсменов тревожность не является изначально негативной чертой или фактором неудачи в соревнованиях, определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность подготовки личности к какой-то ответственной деятельности (соревнования, важная тренировка, новое упражнение и т.д.). Реактивная тревожность в той или иной мере свойственна всем людям, занимающихся спортом и ориентированным на успех или избегание неудачи в соперничестве в соревнованиях. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревожности» для каждого спортсмена, мобилизующий его на достижение наилучшего в данных условиях результата спортивной деятельности [2, 3, 5].

Таким образом, правомерно сказать то, что при отсутствие у спортсмена оптимального уровня реактивной тревожности (заниженный или повышенный) нельзя оценить его готовность к соревновательной деятельности как оптимальную. Повышенный уровень тревожности имеет свои объективные физиологические проявления, которые можно объективно исследовать. Однако выражение тревожности как психологического аспекта того же состояния совершенно различно и носит субъективный характер. Т.е. практически все атлеты испытывают в предстартовой обстановке и в условиях соревнований повышенное эмоциональное возбуждение и чувство тревоги, которые сопровождаются примерно одинаковыми физиологическими изменениями в их организме, однако психологическая самооценка этих показателей является совершенно индивидуальной для каждого атлета.[1, 2]. Вероятно, такие различия связаны с особенностями характера и темперамента спортсмена (личностная тревожность), спортсмены с более высокой личностной тревожностью тяжелее переносят повышенный уровень тревожности как субъективно, так и объективно.

Пониженная тревожность будет иметь значительно меньшие негативные последствия на соревновательный результат, чем повышенный ее уровень, но тем не менее также может стать одной из причин недостаточной мобилизационной готовности спортсмена (снижение волевой готовности, бдительности, внимания, замедление процессов мышления и восприятия)[1].

Для представителей бега на средние дистанции наиболее нежелательным будет являться повышенный уровень ситуативной тревожности, что связано с возникающими в результате этого психофизиологическими реакциями, которые могут оказать значительное влияние на деятельность функциональных систем организма, отвечающих за спортивный результат. Исследования, проведенные Р. Найдиффером на половцах (как и средневики, представители циклического вида спорта, развивающего общую и скоростную выносливость) показали, что чем более были возбуждены пловцы (находились в состоянии повышенной тревожности), тем слабее был их спортивный результат[2].

Была поставлена цель изучить особенности связи определенного уровня тревожности спортсменов с эффективностью их тренировочной и соревновательной деятельности, которую мы выразили в показателях физической подготовленности.

**Методы.** Для решения поставленной цели было организовано исследование, рассчитанное на годичный цикл тренировок представителей бега на средние дистанции. В соответствие со спецификой этапов их подготовки, нами было проведено 6 обследований уровня ЛТ и СТ по методике Спилбегера–Ханина, каждое из которых соответствовало следующим тренировочным этапам годичного цикла:

*1 обследование (15 сентября)* – втягивающий этап – середина августа по начало сентября, обще-подготовительный этап – с начала сентября до начало ноября;

*2 обследование (20 ноября)* – специально-подготовительный этап – начало ноября до середины декабря;

*3 обследование (30 декабря)* – этап ранних стартов с середины декабря по середину января;

*4 обследование (20 февраля)* – этап главных стартов с середины января по середину февраля;

5 обследование (1 мая) – специально–подготовительный этап – середина марта по конец апреля;

6 обследование (20 июня) – этап главных стартов – начало июня по начало июля.

В исследование приняло участие 15 мужчин в возрасте 20–23 лет, имеющих квалификацию I разряда и КМС. Были получены следующие результаты (таблица 1, рисунок).

#### Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 – Средние значение уровня ЛТ и СТ в группе средневигов за годичный тренировочный цикл

Показатели	УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ					
	Среднее	Ошибка	Отклонение	Мин	Макс	Интервал
ЛТ	47,4	0,85	8,01	32	64	32
СТ	28,5	0,79	7,55	12	48	36

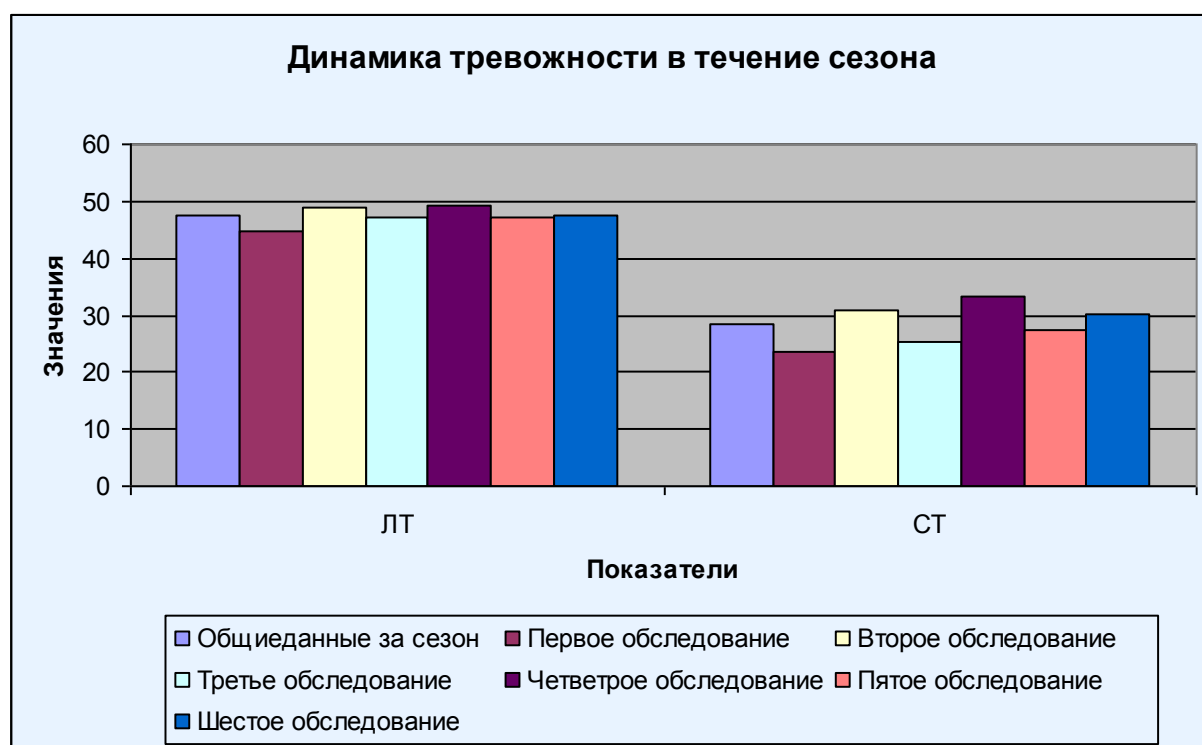


Рисунок – Динамика тревожности в течение сезона

Данные таблицы 1 позволяют оценить уровень личностной и ситуативной тревожности средневигов (ЛТ и СТ). Если обратить внимание на максимальные и минимальные величины ЛТ и СТ, то виден их значительный разброс в исследуемой группе, что предполагает уделение отдельного внимания тем показателям, которые значительно отличаются от среднегруппового. Средний же показатель ЛТ в группе, оцениваемый по методики Спилбергера–Ханина соотносится с высоким уровнем, а СТ с низким, близким к умеренному (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка личностной и ситуативной тревожности

Оценка	низкая	умеренная	высокая
Баллы	$\leq 30$	31–45	$\geq 46$

Таким образом, полученные данные указывают на близкий к умеренному уровню тревожности как ЛТ, так и СТ. Но следует обратить внимание на то, что средний показатель ЛТ в группе находится в начале высокого уровня и при сложных стрессовых ситуациях (ответственные старты, прикидки, тяжелые работы и т.д.) во взаимосвязи с СТ может привести к ухудшению спортивных результатов. Данный аспект особенно актуален для тех, у кого был зафиксирован уровень ЛТ в 64

балла, а СТ в 48 баллов. Для таких спортсменов особенно остро встает вопрос приобретения знаний о методах психорегуляции, если они ими до сих пор не владеют.

Динамика ЛТ, отображенная в диаграмме рисунка 1 в течение годового цикла незначительна, что объясняется врожденным качеством данного показателя, зависящего от свойств нервной системы и типа темперамента. Динамика СТ более выражена и как ни странно, но наибольшие величины были зафиксированы не на этапах главных стартов, а в специально–подготовительных периодах как зимнего, так и летнего сезонов, отличительной особенностью которых является наличие большого объема беговой нагрузки, выполняемого с большой интенсивностью. Данный факт, возможно, объяснить именно этим. Так как выполнение интенсивных беговых нагрузок, присутствующих в достаточном количестве на данном этапе, сопровождается тяжелыми физиологическими ощущениями. Ожидание этих неприятных ощущений, знакомых всем бегунам, и могло спровоцировать подъем уровня СТ.

Нами так же был проведен корреляционный анализ между величинами ЛТ и СТ и показателями физической подготовленности, которые так же фиксировались в течение всего годового цикла (таблица 3).

Таблица 3 – Данные общего корреляционного анализа

	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок с места, м	Пятерной прыжок с места, м	Бег 20м с/х, с	Бег 100м, с	Бег 200м, с	Бег 400м, с	Бег 800м, мин	Бег 1000м, мин
ЛТ	0,349	0,020	–0,132	–0,032	0,186	–0,133	–0,011	0,063	0,130
СТ	0,022	–0,120	–0,045	0,021	–0,032	–0,073	0,287	0,145	–0,226

Данный анализ на каждом из этапов диагностики (учет 15 измерений) показал наличие тесной и средней связей ЛТ и СТ со всеми показателями физической подготовленности. При оценки коэффициентов корреляции, нас больше всего интересовал показатель СТ, так он более всего был подвержен динамике в течение сезона.

Интересно, что корреляционная связь между СТ и физической подготовленностью, чаще обнаруживалась при корреляции с беговыми дисциплинами (бег на 20, 100, 200, 400, 800 и 1000м). При чем наиболее значимые коэффициенты находились с бегом на 400, 800 и 1000м, которые были получены на 2, 4 обследованиях (уровень СТ наиболее высокий) и на 5, 3 обследованиях (соревновательные этапы). Наличие такой тесной корреляционной связи мы, прежде всего, связываем с необходимостью преодоления тяжелых физиологических ощущений, которые неизбежны при беге на 400, 800 и 1000м, а так же с болевым финишным синдромом, который знаком многим бегунам и был описан В.Ф Соповым [4]. По нашему мнению, это объясняется именно этим, а не социальной и личной значимостью результата в беге на основной соревновательной дистанцией, так как отсутствие выраженной мотивации почти у всех обследованных нами средневиков вряд ли способно повысить уровень ситуативной тревожности в соревновательной ситуации. Несмотря на то, что уровень СТ находится на умеренном уровне и не способен в значительной степени оказать негативного воздействия на спортивный и соревновательный результат, следует помнить то, что почти у всех средневиков в группе уровень ЛТ приближается к высокому, что в значительной степени усугубляет даже незначительный уровень ситуативной тревожности.

Общий корреляционный анализ, который включал в себя учет всех показателей, полученных за сезон (n=90) позволил поучить лишь два коэффициента, указывающих на слабую связь СТ с бегом на 400, 800 и 1000м.

Оценка динамики СТ в сопоставление с особенностями тренировочного процесса и показателями физической подготовленности, позволяет сделать вывод о взаимосвязи установленных уровней ЛТ, СТ со спортивным и соревновательным результатом. Если учесть, что физическую подготовленность можно оценить как среднюю, а соревновательные результаты соответствующие I разряду и КМС как начальный уровень становления бегунов, то в коррекции уровня СТ на фоне высокой ЛТ несомненно есть резерв роста спортивного мастерства, что особенно важно для тех бегунов, у которых были зафиксированы максимальные величины.

**Выводы.** Подводя итог выше сказанному, мы считаем, что в рамках комплексной диагностики спортсменов, в частности и средневиков, при выведение интегральной оценки их тренированности (готовности) к тренировочной и соревновательной деятельности, необходимо вести контроль его личностной и ситуативной тревожности. Данное положение будет являться особенно актуальным

в период важных контрольных тренировок (специально–подготовительный) и на соревновательном этапе.

### **Литература:**

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.
2. Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – Минск.: Харвест, 2005. – 352с.
3. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112с.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. Пособие / В.Ф Сопов. – М.: Академический проект; Трикта, 2005. – 128с.
5. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. И.П. Волков, Н.С. Цикунова. – М.: Советский спорт, 2005. – 268с.