

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Майдокина Л. Г.¹, Маринкина Н. А.¹

¹ ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева», Саранск, Россия (430007, Саранск, ул. Студенческая, 11а), e-mail: lyda_maydokina84@mail.ru

Проведен теоретико-методологический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме функциональных состояний. Описаны результаты проведенного на базе Регионального научно-практического центра физической культуры и здорового образа жизни, являющегося структурным подразделением Мордовского базового центра педагогического образования МордГПИ, эмпирического исследования функциональных состояний юных гимнастов. В исследовании приняли участие 25 юных спортсменов, в том числе 12 спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой, и 13 спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой. Стаж занятия спортом от 5 до 8 лет. В исследовании также приняли участие 14 тренеров-преподавателей, работающих с данными спортсменами, в том числе 6 тренеров-преподавателей, специализирующихся в спортивной гимнастике, и 8 тренеров-преподавателей, специализирующихся в художественной гимнастике. В работе раскрыты приемы психорегуляции функциональных состояний спортсмена: убеждение и внушение образа победителя; идеомоторное выполнение комбинаций и упражнений, представляющих особую сложность; проговаривание и самоубеждение к достижению высоких результатов; использование психической тренировки, включающей модельную тренировку, методы десенсибилизации, приемы мышечной активации, методы словесного внушения. Сформулированы выводы и обоснована актуальность дальнейшего изучения функциональных состояний спортсменов.

Ключевые слова: функциональные состояния, спортивная деятельность, юный спортсмен, психорегуляция, тревожность

STUDY FUNCTIONAL STATE OF YOUNG GYMNASTS

Maydokina L.G.¹, Marinkina N. A.¹

¹Mordovia State Pedagogical Institute M.E. Evseveva, Saransk, Russia (430007, Saransk, st. Student, 11a), e-mail: lyda_maydokina84@mail.ru

An theoretical and methodological analysis of psychological and pedagogical literature on functional states. The results conducted on the basis of the Regional scientific-practical center of physical culture and a healthy lifestyle, is a subdivision of Mordovia basic teacher education center MordGPI empirical study of the functional state of young gymnasts. The study involved 25 young athletes, including - 12 athletes involved in gymnastics, 13 - athletes involved in rhythmic gymnastics. Experience sports from 5 to 8 years. The study also involved 14 coaches working with these athletes, including 6 - coaches, specializing in gymnastics, 8 - coaches, specializing in artistic gymnastics. In the disclosed methods psychoregulation functional states athlete: persuasion and suggestion of the image of the winner; ideomotor combinations and perform the exercises, it is particularly difficult; pronunciation of samoubezhdenie and to achieve good results; the use of mental training, including training model, methods of desensitization, muscle activation techniques, methods of verbal suggestion. Formulate conclusions and the urgency of further study of the functional state of athletes.

Keywords: functional status, sports activities, the young athlete psychoregulation, anxiety

В настоящее время в спортивной деятельности все больший интерес как со стороны тренера и психолога, так и со стороны спортсмена представляет проблема функциональных состояний, их закономерность, периодичность, взаимосвязь с типом высшей нервной деятельности и др. Однако в двустороннем процессе тренировочной и соревновательной деятельности наиболее значимым и неотъемлемым фактором является психическая регуляция. Способность индивида вне зависимости от сложившихся негативных условий, факторов внешней среды, характерной напряженности и тревожности противодействовать приумножающейся нагрузке и усталости, объективно реагировать на окружающую

обстановку есть первостепенный компонент успешной деятельности спортсмена. Несоизмеримый труд – основа достижения высших результатов в гимнастике. Сложность акробатических комбинаций в сочетании с плавностью, ритмичностью, ловкостью, грацией, силой, быстротой, стремлением и упорством является основой данного вида спорта.

Функциональное состояние — это фоновая инициативность нервной системы, в ситуации чего осуществляются какие-либо поведенческие поступки животных и человека. Выражается в интенсивности информационно-энергетического взаимодействия со средой в данный момент [1].

Согласно подходу А. Г. Маклакова под функциональным состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [5].

Функциональное состояние рассматривается как комплекс физиологических и психофизиологических характеристик, от которых зависит активность систем организма, в том числе его работоспособность [2].

Цель исследования

Изучить функциональные состояния юных гимнастов, специализирующихся в художественной и спортивной гимнастике, и охарактеризовать приемы психорегуляции функциональных состояний.

Материал и методы исследования

В процессе исследования использовались следующие методы: тест «Оценка функционального состояния «САН»» (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай); тест на выявление уровня ситуативной и личностной тревожности (Ч. Спилбергер и Ю. Д. Ханин); авторская анкета «Способы психорегуляции функциональных состояний».

Результаты исследования и их обсуждение

На базе Регионального научно-практического центра физической культуры и здорового образа жизни было проведено эмпирическое исследование функциональных состояний юных гимнастов. В исследовании приняли участие 25 юных спортсменов, в том числе 12 спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой, и 13 спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой. Стаж занятия спортом от 5 до 8 лет. В исследовании также приняли участие 14 тренеров-преподавателей, работающих с данными спортсменами, в том числе 6 тренеров-преподавателей, специализирующихся в спортивной гимнастике, и 8 тренеров-преподавателей, специализирующихся в художественной гимнастике.

Результаты по методике «Оценка функционального состояния «САН»» отражены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели функционального состояния спортсменов,
занимающихся спортивной гимнастикой

Уровни функционального состояния	Категории функциональных состояний		
	Самочувствие	Активность	Настроение
Высокий	6 (50 %)	1 (9 %)	8 (67 %)
Средний	6 (50 %)	7 (58 %)	4 (33 %)
Низкий	0 (0 %)	4 (33 %)	0 (0 %)

Согласно полученным данным, представленным в таблице 1, можно констатировать, что у спортсменов, специализирующихся в спортивной гимнастике, по таким функциональным состояниям, как «самочувствие», обнаружен высокий и средний уровень выраженности данного качества по 6 (50 %) соответственно. Низкий уровень данного функционального состояния не обнаружен ни у одного спортсмена. Высокий уровень функционального состояния по критерию «активность» обнаружен у 1 (9 %) спортсмена, средний — у 7 (58 %) спортсменов, низкий — у 4 (33 %) спортсменов. Высокий уровень по категории «настроение» обнаружен у 8 (67 %), средний — у 4 (33 %) спортсменов, низкий – ни у одного гимнаста.

Таблица 2

Показатели функционального состояния спортсменов,
занимающихся художественной гимнастикой

Уровни функционального состояния	Категории функциональных состояний		
	Самочувствие	Активность	Настроение
Высокий	11 (85 %)	10 (77 %)	11 (85 %)
Средний	2 (15 %)	2 (15 %)	2 (15 %)
Низкий	0 (0 %)	1 (8 %)	0 (0 %)

Согласно полученным данным, представленным в таблице 2, можно констатировать, что у спортсменов, специализирующихся в художественной гимнастике, по функциональному состоянию «самочувствие» обнаружен высокий уровень выраженности данного качества у 11 (85 %). Средний уровень обнаружен у 2 (15 %). Низкий уровень данного функционального состояния не обнаружен ни у одного спортсмена. Высокий уровень функционального состояния по критерию «активность» обнаружен у 10 (77 %) спортсменов, средний — у 2 (15 %) спортсменов, низкий — у 1 (8 %) спортсмена. Высокий

уровень по категории «настроение» обнаружен у 11 (85%), средний — у 2 (15 %) спортсменов, низкий – ни у одного гимнаста.

Далее остановимся на анализе данных по тесту на выявление уровня ситуативной и личностной тревожности. Результаты ситуативной тревожности отражены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели уровня ситуативной тревожности спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой

Уровень ситуативной тревожности	Количество спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой	Количество спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой
Высокий	1 (9 %)	2 (15 %)
Средний	7 (58 %)	10 (77 %)
Низкий	4 (33 %)	1 (8 %)

Согласно полученным данным, представленным в таблице 3, можно констатировать, что высокий уровень ситуативной тревожности обнаружен у 1 (9 %) спортсмена, занимающегося спортивной гимнастикой. Средний уровень ситуативной тревожности обнаружен у 7 (58 %) спортсменов. Низкий уровень обнаружен у 4 (33 %) гимнастов.

Согласно данным высокий уровень ситуативной тревожности обнаружен у 2 (15 %) спортсменов, специализирующихся в художественной гимнастике. Средний уровень обнаружен у 10 (77%) гимнастов. Низкий уровень ситуативной тревожности обнаружен у 1 (8 %) спортсмена данной специализации.

Опираясь на полученные результаты, следует отметить, что спортсменам, занимающимся спортивной и художественной гимнастикой, присуща невыраженная ситуативная тревожность. Следовательно, в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмены имеют возможность собранно и взвешенно принимать решения. Однако у 33 % спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой, и у 8 % спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, наблюдается низкий уровень ситуативной тревожности, что имеет двойкий характер влияния. С одной стороны, спортсмены в определенных ситуациях, связанных со спортивной деятельностью, принимают решения без учета эмоций и переживаний. С другой – влияние переживаний, страха, злости и иного на организм и незначительное их восприятие спортсменом позволяют выработать осознанную спортивную агрессию на пути достижения цели.

Результаты личностной тревожности отражены в таблице 4.

Таблица 4

Показатели уровня личностной тревожности спортсменов,

занимающихся спортивной и художественной гимнастикой

Уровень ситуативной тревожности	Количество спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой	Количество спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой
Высокий	6 (50 %)	1 (8 %)
Средний	6 (50 %)	9 (69 %)
Низкий	0 (0 %)	3 (23 %)

Согласно полученным данным, представленным в таблице 4, можно констатировать, что высокий уровень личностной тревожности обнаружен у 6 (50 %) спортсменов, специализирующихся в спортивной гимнастике. Средний уровень обнаружен у 6 (50 %) спортсменов. Низкий уровень личностной тревожности не обнаружен ни у одного спортсмена названной специализации.

Согласно данным таблицы 4 можно констатировать, что высокий уровень личностной тревожности обнаружен у 1 (8 %) спортсмена, специализирующегося в художественной гимнастике. Средний уровень обнаружен у 9 (69 %). Низкий уровень обнаружен у 3 (23 %) спортсменов названной специализации.

Уровень ситуативной и личностной тревожности, влияющий на успешность спортсмена, должен быть средним. Так, высокотревожные спортсмены в спортивной деятельности более скованны, растеряны, нервозны, суетливы, раздражительны и подвержены неблагоприятной оценке преподавателя. Спортсмены с низким уровнем тревожности невозмутимы, хладнокровны, апатичны и самоуверенны, что может негативно сказаться на результате из-за несоизмеримости сил своих и соперника, недостаточно серьезного отношения к спортивной деятельности. Гимнасты, обладающие средним уровнем личностной и ситуативной тревожности, в меру выдержанны и самоуверенны, спокойны и агрессивны, невозмутимы и уравновешенны.

Важным моментом в изучении функциональных состояний спортсмена является проблема психорегуляции функциональных состояний, поскольку именно психорегуляция способствует формированию боевой готовности спортсмена, преодолению неблагоприятного эмоционального состояния, способного отрицательно повлиять на результат спортивной деятельности.

Для получения информации о способах психорегуляции функциональных состояний юных гимнастов нами была предложена анкета «Способы психорегуляции функциональных состояний», которая проводилась с тренерами-преподавателями, специализирующимися в спортивной и художественной гимнастике. Проанализируем полученные в ходе анкетирования данные.

На вопрос: «Из каких видов подготовки спортсмена складывается спортивное достижение?» большинство тренеров-преподавателей — 12 (86 %), как по спортивной гимнастике, так и по художественной гимнастике, в качестве ведущих при достижении спортивного результата отметили физическую, психологическую и техническую подготовку. Часть тренеров — 2 (14 %) считают важными в системе подготовки спортсмена тактическую и морально-волевую подготовку.

На вопрос: «Знаете ли Вы, что такое психологическая подготовка спортсмена?» большинство тренеров-преподавателей — 9 (64 %), как по спортивной гимнастике, так и по художественной гимнастике, обозначили, что это мероприятия, при которых формируется готовность к успешному выступлению на соревнованиях. Часть тренеров — 3 (22 %) под психологической подготовкой понимают волевою и специальную психическую подготовку. Другая часть преподавателей — 2 (14 %), участвующих в исследовании, затруднились ответить на поставленный вопрос.

На вопрос: «Что понимается под регуляцией психического состояния спортсмена?» большинство тренеров-преподавателей — 8 (58 %), как по спортивной гимнастике, так и по художественной гимнастике, ответили, что это устранение отрицательного состояния и формирование положительного психического состояния. Часть тренеров — 3 (21 %) отмечают, что это состояние, когда спортсмен готов продемонстрировать собственный потенциал и возможности. Другая часть преподавателей — 3 (21 %), участвующих в исследовании, под регуляцией психического состояния понимают мероприятия, проводимые психологом для воздействия на состояние, эмоциональный фон спортсмена.

На вопрос: «Какова роль психорегуляции в спорте?» большинство тренеров-преподавателей — 9 (64 %), участвующих в исследовании, в качестве ведущей роли для достижения спортивного результата отметили повышение психической адаптации к высоким нагрузкам и монотонности работы. Часть тренеров — 3 (22 %) отметили поднятие эмоционального тонуса и настрой на выполнение программы деятельности. Другая часть тренеров-преподавателей — 2 (14 %), как по спортивной гимнастике, так и по художественной гимнастике, в качестве главной роли выделяют значительную, решающую роль психорегуляции в спорте без обоснования ее значимости.

На вопрос: «Назовите методы психорегуляции в спорте» большинство тренеров-преподавателей — 10 (71 %), как по спортивной гимнастике, так и по художественной гимнастике, в качестве ведущих методов для достижения спортивного результата отметили метод внушения, беседы и убеждения. Часть тренеров — 4 (29 %) выделяют гетерорегуляционные (аутогенная тренировка, гипноз) и ауторегуляционные (самоубеждение, самовнушение) методы.

На вопрос: «Обучаете ли Вы спортсмена на учебно-тренировочных занятиях способам саморегуляции психического состояния?» большинство тренеров-преподавателей — 9 (64 %), как по спортивной гимнастике, так и по художественной гимнастике, ответили, что обучают. Часть тренеров — 3 (22 %) обучают спортсменов непосредственно перед соревнованиями. Другая часть тренеров-преподавателей — 2 (14 %), участвующих в исследовании, обучают способам саморегуляции при необходимости.

На вопрос: «Каковы особенности психорегуляции функциональных состояний (тревожность, агрессивность, страх и др.) юных гимнастов?» большинство тренеров-преподавателей — 9 (64 %), как по спортивной гимнастике, так и по художественной гимнастике, в качестве ведущих отметили учет индивидуальных и половозрастных особенностей. Часть тренеров — 3 (22 %) отметили необходимость комплексного применения методов регуляции (ауторегуляционных и гетерорегуляционных). Другая часть тренеров-преподавателей — 2 (14 %), участвующих в исследовании, затруднились ответить на поставленный вопрос.

На вопрос: «Хотели бы Вы получить дополнительную информацию о способах психорегуляции функциональных состояний спортсмена?» все тренеры — 14 (100 %), участвующие в исследовании, ответили, что хотели бы.

Результаты анкетирования показали, что тренеры-преподаватели как по спортивной гимнастике, так и по художественной гимнастике недостаточно осведомлены в вопросах психорегуляции функциональных состояний спортсмена, хотя признают ведущую роль психологической подготовки в системе подготовки спортсмена. Тренеры, участвующие в исследовании, отметили необходимость получения дополнительной информации о способах психорегуляции функциональных состояний спортсмена.

Выводы

В современных исследованиях значительное внимание уделено вопросам психической регуляции и саморегуляции неблагоприятного психофункционального состояния спортсмена [3, 4].

Анализ литературы и собственные размышления позволяют выделить следующие приемы психорегуляции функциональных состояний юных гимнастов:

- 1) убеждение и внушение образа победителя;
- 2) идеомоторное выполнение комбинаций и упражнений, представляющих особую сложность;
- 3) проговаривание и самоубеждение к достижению высоких результатов;
- 4) использование психической тренировки, включающей модельную тренировку, методы десенсибилизации, приемы мышечной активации, методы словесного внушения и др.

Работа проведена при поддержке Минобрнауки РФ в рамках Государственного задания ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» на 2015 год. Проект № 1846 «Теоретико-методические основы разработки модели вуза как базового центра педагогического образования».

Список литературы

1. Журавлев Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – М., 2009. – 120 с.
2. Карякина Т. Н., Голубь О. В. Методы саморегуляции функциональных состояний личности // Вестник Волгоградского гос. ун-та. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии. – 2006. – № 5. – С. 71–73.
3. Майдокина Л. Г., Кудашкина О. В. Развитие саморегуляции спортсмена в системе его психологической подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №8. – С. 18–21.
4. Майдокина Л. Г., Кудашкина О. В. Содержание направлений психолого-педагогического сопровождения развития саморегуляции субъекта спортивной деятельности // Гуманитарные науки и образование. – 2013. – №2. – С. 52–56.
5. Маклаков А. Г. Общая психология. – СПб.: Питер Пресс, 2008. – 580 с.

Рецензенты:

Власова В.П., д.м.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева», г. Саранск;

Щанкин А.А., д.б.н., профессор кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева», г.Саранск.