

Научная статья.

Особенности психологической подготовленности юных регбистов (13-15 лет) в соревновательный период.

Аннотация.

В статье представлены результаты анализа психологического состояния регбистов в возрасте 13-15 лет в соревновательный период. Их предстартовые состояния, уровень мотивации, тревожности, особенности психомоторики, доминирующие признаки психического состояния. Также мы нашли методы, которые помогут регулировать предстартовые состояния юных регбистов.

Ключевые слова: регби, психологическая подготовленность, соревновательный период, методы, психорегуляция.

Гипотеза исследования

Предполагалось, что психологическая подготовленность регбистов имеет определённые особенности и динамику в период соревнований, что может влиять на их результативность.

Регби – популярный контактный вид спорта, заниматься, которым дети могут начинать с 7-9 лет. Как и любой спорт, регби требует не только хорошую физическую подготовку, но и психологическую. Актуальность представленной темы обусловлена тем, что результат спортсмена в немалой степени зависит от его психики, её подготовленности и навыках саморегуляции, ведь в предсоревновательный и соревновательный периоды, в особенности, возрастает количество стресс-факторов, которые в дальнейшем могут помешать добиться лучшего результата.

Несмотря на то, что многие считают, что над психологической подготовкой спортсменов должен работать специалист, то есть спортивный психолог, информация в данной статье будет полезна и спортивным преподавателям, в частности тренерам. Не редко бывает, что тренер-преподаватель знает своих подопечных лучше любого психолога и, владея всей информацией, может составить систему подготовки спортсмена самостоятельно.

Также возьмём во внимание, что регби является командным видом спорта, поэтому тренеру помимо работы с командой, нужно уделять

внимание каждому игроку лично. Опытность, уровень знаний, навыки, любовь к своему делу, авторитет, самокритика, умение разобраться в психологии своих спортсменов и т.д – все эти качества присущи тренеру-психологу, от которых напрямую зависит успех его команды. Также задача хорошего тренера состоит не только в том, чтобы вырастить будущего чемпиона, но и помочь спортсмену в благоприятном формировании его личности.

Регби, как игровой вид спорта, отличается очень высокой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности спортсменов в данном виде спорта определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Существуют различные периоды подготовки и возрасты, к которым нужен определённый подход, но в данной статье мы рассмотрим психологические состояния регбистов 13-15 лет в соревновательный период. Нужно отметить, что данный возраст считается подростковым, поэтому из-за гормональных перестроек организма подростки обладают отличительными особенностями характера, таких как чрезмерная эмоциональность, частые перепады настроения, повышенная самокритичность, вспыльчивость, повышается уровень агрессии, которая в следствие служит катализатором противоречивого поведения и непослушания, что может привести к разногласиям с тренером и родителями.

В подростковом возрасте ускоряется рост, который приводит к некоторой диспропорции не только тела, но и возможности управления двигательным аппаратом. В 13-15 лет подростки склонны переоценивать свои скоростные и силовые возможности. У школьников возрастает быстрота, темп и точность запоминания движений. Огромную роль имеет направленное психомоторное развитие в данном возрасте, так как если не поставить правильные движения, то у подростков закрепятся неправильные двигательные стереотипы, что в дальнейшем может спровоцировать неуклюжесть, а следовательно, робость и неуверенность в себе в старшем возрасте.

Известно, что именно в пубертатный период формируются благоприятные психологические, физиологические и морфологические предпосылки первых успехов во множестве видов спорта.

В игровой команде тренер всегда должен вести учёт и оказывать вовремя коррекцию психического состояния каждого регбиста, определять уровень функционала спортсмена, ведь это позволит обеспечить стабильность

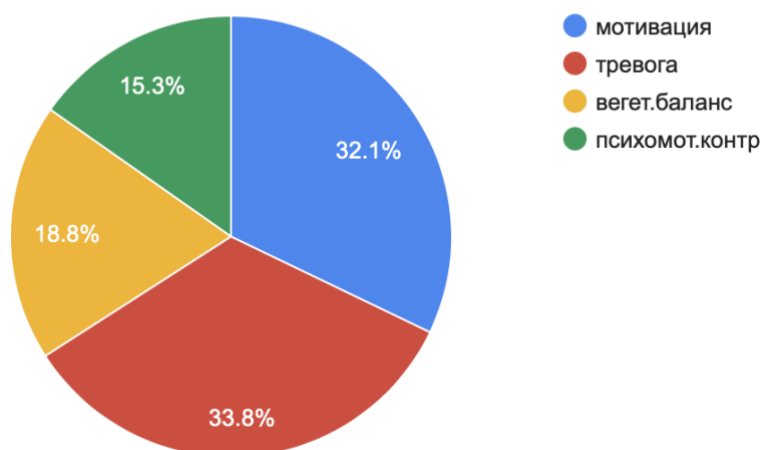
выступления, как команды в целом, так и преодоление трудностей отдельным спортсменом.

Итак, что же такое соревновательный период? Это период, который начинается за 12 часов до старта и продолжается до окончания соревнования. Это промежуток времени, в котором особенно могут наблюдаться колебания в психике спортсмена, у юных регбистов 13-15 лет может выявляться, как устойчивость, так и неустойчивость ключевых показателей, формирующих боевую готовность к старту. Корректировка психологических показателей совершается со специальной психологической подготовкой, она подбирается заранее и включает в себя методы и средства, а также предполагает рассмотрение индивидуальных особенностей личности игроков, контроль их динамики в течение всего соревновательного периода.

Чтобы детально изучить психологическую подготовленность юных спортсменов-регбистов, для нашего исследования мы выбрали 30 игроков возрастом 13-15 лет. В начале они прошли следующие тестирования:

- Тест Люшера (М.Люшер). С помощью теста можно определить следующее: уровень готовности к переживаниям, уровень концентрации, возбудимость, импульсивность и тд;
- Шкала тревоги Бека (А.Т Бек). Простая методика, помогающая определить уровень тревожности;
- Тест мотивации достижения, ТМД/MATS (Мехрабиан). Определяет преобладание одного из мотивов: стремление к достижению успеха или избегание неудачи.
- Ортопроба. Выявляет возможные нарушения в сердечно-сосудистой деятельности и нервной системе.
- Дозированная динамометрия. Методика, которая измеряет состояние психомоторного контроля, «чувства усилия».

Результаты измерений представлены на диаграмме (средние значения).



Проанализировав показатели после первого тестирования (до внедрения специальной методики психологической подготовки), мы можем наблюдать достаточно низкий уровень психомоторного контроля и вегетативного баланса у спортсменов, а также повышенный уровень тревоги.

Затем мы разделили участников на контрольную и экспериментальную группы. Далее в каждую из них мы добавили другие методики для определения психологической подготовленности игроков:

1. «Индекс групповой сплочённости Сишора»,
2. «Мотивы спортивной деятельности» (Е. А. Калинин),
3. «Отношение к предстоящему соревнованию» (Ю. Л. Ханин).

Тестирования проводятся в виде анкетирования.

Результаты (средние значения):

Контрольная группа:

- 1) $\pm 8,5$ баллов – средняя,
- 2) ± 30 баллов – оптимальная мотивация
- 3) Ув=2, Сп=4, Зн=6, Др=3

ОПС=15 – умеренная готовность.

Экспериментальная группа:

- 1) $\pm 7,5$ баллов – средняя,
- 2) ± 29 баллов – оптимальная
- 3) Ув=3, Сп=4, Зн=6, Др=3

ОПС=16 – умеренная.

Как и ожидалось, в начале исследования показатели игроков обеих групп не имеют больших различий. Мы видим средние значения, но у некоторых регбистов также прослеживались низкая мотивация и низкая сплочённость с коллективом, скорее всего, причиной этому являются личные качества спортсмена, например, стеснительность, робость, необщительность, мы советуем тренерам также обращать на это внимание.

На начальном этапе исследования обнаружилось, что у одной группы игроков преобладает повышенная мотивация, умеренность тревоги и вегетативного баланса, данное психологическое состояние предшествует, так называемому, предстартовому настрою «Боевая готовность». Это самый оптимальный вариант состояния перед стартом, который способствует успешному выступлению.

У второй группы регбистов, наоборот, наблюдались сниженная мотивация, низкий вегетативный баланс. То есть у некоторых игроков было состояние гипотонуса, что является показателем сниженных работоспособности, эмоционального состояния, чувства угнетения, пониженное стремление к выступлению, возможно присутствие усталости и боязни. Данное состояние называется «Предстартовая апатия».

И в третьей группе игроков была замечена «Предстартовая лихорадка», она проявляется сильным возбуждением, избыточным волнением, суетливостью, возможны бессонница и снижение аппетита.

Итак, перейдём к основной части – внедрению наших методик и анализу их влияния. За день до соревнований контрольная группа следовала своему привычному плану, составленному их тренером. В то время, как экспериментальная группа следовала согласно, ранее нами разработанными, психологическим методам и рекомендациям. Данные методы были

специально подобраны для индивидуальной работы с каждым спортсменом (после тестирований).

Методы коррективки (психологической подготовки):

1. Методика «Цель» - при низкой мотивации.

Проводится воспитательная беседа дружелюбного характера с тренером, который помогает определить основные мотивы для спортсмена, повысить его вовлечённость с помощью каких-либо поощрений, возможно использование внушение;

2. Методики для регуляции разных видов тревоги:

- «Уверенность» - при высокой тревожности.

Основная цель заключается в том, чтобы снизить уровень самокритики, повысить уверенность в себе перед стартом, а также убедить, что любой исход соревнований абсолютно нормален.

- «Стабильность» - для удержания оптимального уровня тревоги.

Главная задача – поддержать средние значения тревожности, которые благоприятно влияют на результат. В случае неудачи, регбист должен знать, что отношение к нему не изменится, и тренер всегда готов его поддержать.

- «Пробуждение» - при низкой тревожности и апатии.

Тренер должен проявить повышенную требовательность, возможно даже немного повоздействовать порицанием, повысить физическую активность спортсмена, перед самым стартом использовать растирания, массирования и тд. разных частей тела.

3. Методика регуляции вегетативного баланса. Использование аутотренинга (психической саморегуляции), отдыха и массажа.

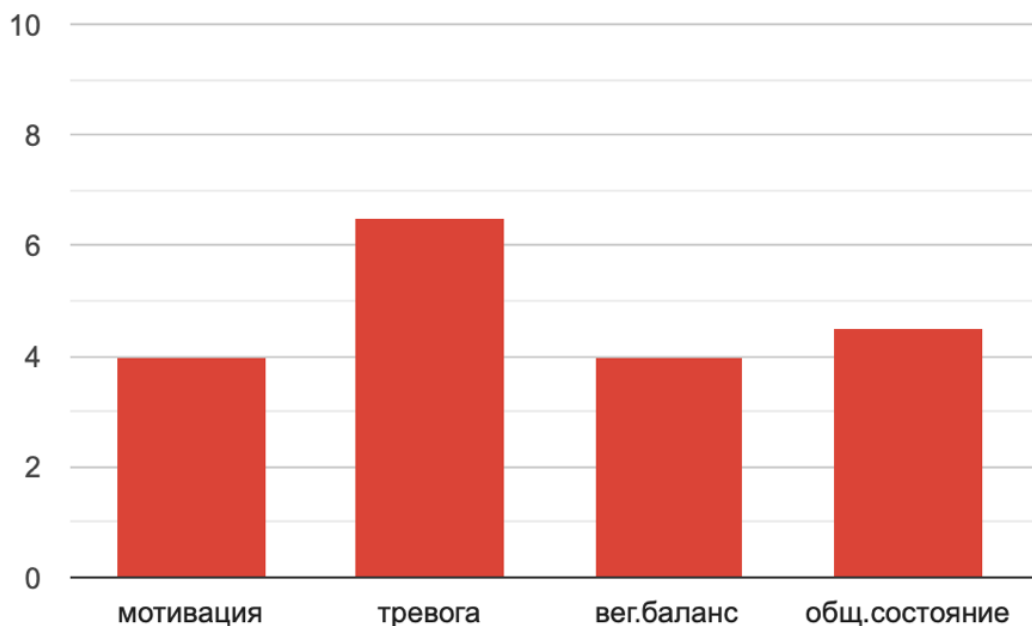


Рис. 1. Показатели контрольной группы (1).

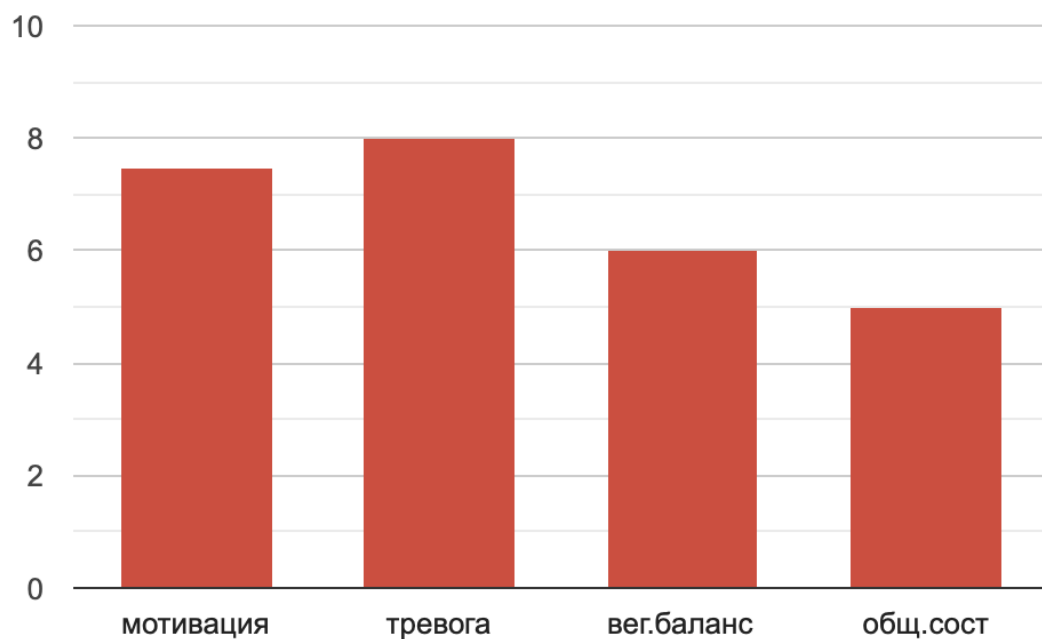


Рис. 2. Показатели контрольной группы (2).

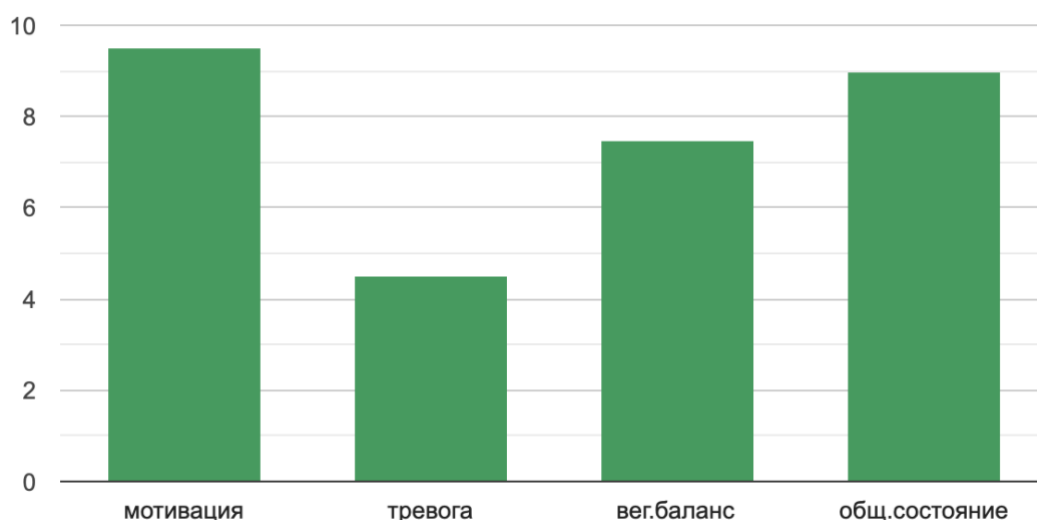


Рис. 3. Показатели экспериментальной группы.

Итак, на первых двух графиках мы видим средние значения результатов контрольной группы, которая психологически готовилась к старту в обычном режиме. По десятибалльной шкале средние показатели выявили у юных регбистов в соревновательный период (см.рис.1):

- 1) уровень мотивации – ниже среднего (4 баллов),
- 2) тревога - немного повышена (6,5 баллов),
- 3) вегетативный баланс – понижен (4 балла),
- 4) общее состояние – понижено (4,5 баллов).

Данное состояние характеризуется, как «Предстартовая апатия».

Но другая половина контрольной группы имела средние значения, указывающие на «Предстартовую лихорадку» (см.рис.1):

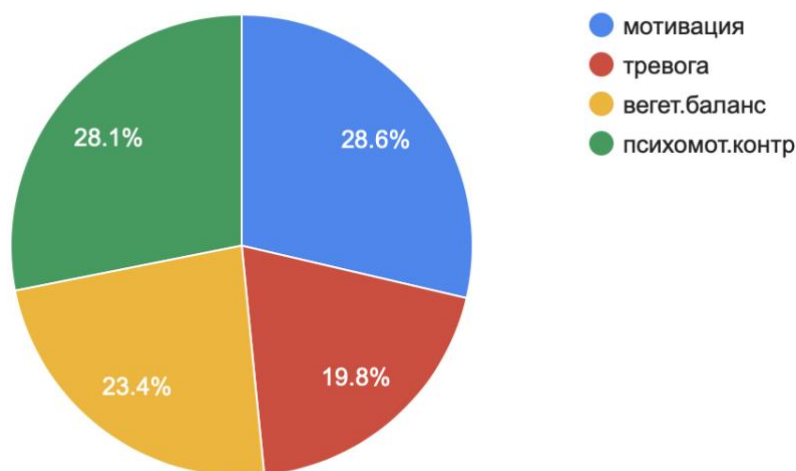
- 1) уровень мотивации – выше среднего (7,5 баллов),
- 2) тревога - высокая (8 баллов),
- 3) вегетативный баланс – немного выше среднего (6 баллов),
- 4) общее состояние – среднее (5 баллов).

Средние значения результатов экспериментальной группы, которая готовилась под нашим руководством (см. рис. 2):

- 1) уровень мотивации – высокий (9,7 баллов),
- 2) тревога - снижена (4,5 балла),
- 3) вегетативный баланс – выше среднего (7,5 баллов),
- 4) общее состояние – высокое (9 баллов).

Именно так выглядит состояние «Боевой готовности».

Также посмотрим, как изменились показатели (из тестирования ранее) экспериментальной группы, после применённых методик.



Очевидно, что наши методы благоприятно сказались на динамике психологической готовности спортсменов.

Основываясь на результатах всего исследования, можем сделать вывод, что в возрасте 13-15 лет, у регбистов динамика показателей предстартового состояния свидетельствует о нестабильности главных составляющих «боевой готовности». Предсоревновательные состояния, в которых находятся большинство участников группы, можно охарактеризовать, как «предстартовая апатия» или «предстартовая лихорадка». Внедрённые нами методы психологического воздействия в экспериментальной группе, с учетом индивидуальных показателей испытуемых - уровня мотивации, тревоги, вегетативного состояния, вызвало иную динамику показателей готовности к соревнованиям (см. рис. 2).

Показатели психологического состояния юных регбистов в экспериментальной группе свидетельствуют о вхождении спортсменов в оптимальное боевое состояние на всех четырёх уровнях, что демонстрирует положительное влияние методов психологического воздействия, подобранных индивидуально на состояние готовности, в основе которого уровень мотивации, тревоги, вегетативного состояния и психомоторного контроля.

Таким образом, исследование психологической подготовленности регбистов показало, что нестабильная психика подростков в возрасте 13-15 лет очень сильно влияет на их состояние в соревновательный период, что может привести к не лучшему результату на соревнованиях. Поэтому, используя специальные методы психологической подготовки, одни из которых мы внедрили в нашем исследовании, можем сделать вывод, что регулировать настрой юного спортсмена вполне реально, и каждый тренер должен подходить к этому внимательно и ответственно.

Список литературы

- 1. Учебное пособие «Основы психорегуляции в спортивной деятельности» С.К Багадирова, 2015 г.*
- 2. «Психология спорта» Е.П Ильин, 2018 г.*
- 3. <https://psytests.org/>*
- 4. «Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов», З.А Сагова, Д.А Донцов, 2018 г.*