



UDK: 796(071)

Шахло УСМАНОВА,
Старший преподаватель УзГУФКС
E-mail: usmanovashahlo1969@gmail.com

На основании рецензии проф. DSc НУУз Арзикулова Д.Н.

ЗНАЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА ХАРАКТЕР ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Аннотация

В статье рассматриваются виды предстартовых состояний, таких как боевая готовность, лихорадка и апатия, влияющие на состояние спортсмена перед выступлением и характеризующиеся отличительными психологическими и физиологическими особенностями.

Ключевые слова: спорт, тренировка, стресс, стрессоустойчивость, тревожность, спортсмен, тренер, соревнование, боевая готовность, предстартовая апатия, предстартовая лихорадка, спортивная деятельность, психологическая подготовка, физическая подготовка.

THE IMPORTANCE OF THE INFLUENCE OF SITUATIONAL ANXIETY AND STRESS TOLERANCE ON THE NATURE OF THE MANIFESTATION OF PRE-START STATES

Annotation

The article examines the types of pre-start conditions, such as combat readiness, fever and apathy, which affect the condition of an athlete before a performance and are characterized by distinctive psychological and physiological characteristics.

Key words: sports, training, stress, anxiety, athlete, coach, competition, combat readiness, prelaunch apathy, prelaunch fever, sports activities, psychological preparation, physical fitness.

VAZIYATLI TASHVISH VA STRESSGA CHIDAMLILIKNING BOSHLANISHDAN OLDINGI HOLATLARNING NAMOYON BO'LIH XUSUSIYATIGA TA'SIRINING AHAMIYATI

Annotatsiya

Maqolada sportchining chiqishdan oldingi holatiga ta'sir qiluvchi va o'ziga xos psixologik va fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turadigan jangovar tayyorgarlik, isitma va befarqlik kabi boshlang'ich holat turlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlari: sport, mashg'ulot, stress, stressga chidamlilik, tashvish, sportchi, murabbiy, raqobat, jangovar tayyorgarlik, startdan oldingi apatiya, startdan oldingi isitma, sport faoliyati, psixologik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik.

Введение. Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в то же время социальное явление, способствующие поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.

Спортивное сообщество Республики Узбекистан с каждым годом завоевывает все более прочные и высокие позиции на международной арене. Спортивные достижения спортсменов страны убедительно демонстрируются в исключительной подготовке и феноменальном мастерстве наших спортсменов, представляющих страну в контексте богатых национальных спортивных традиций.

В условиях современного спорта высших достижений, когда спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, возрастает значимость психологической подготовки к соревнованию.

Немаловажным фактором в личностных особенностях спортсмена являются предстартовые состояния, такие как: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и состояние боевой готовности.

Состояния, которые переживает спортсмен непосредственно перед стартом получили название предстартовых состояний [10].

Вопросы предстартового состояния спортсменов интересуют многих тренеров, физиологов и психологов спорта на протяжении длительного времени. Психические переживания спортсменов исключительно сложны и

разнообразны, так как соревнования нередко требуют от них максимального напряжения в самых неблагоприятных условиях.

Положительное или отрицательное влияние предстартового состояния на спортивный результат зависит от степени возбуждения нервной системы спортсмена.

Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом [2]. Вряд ли можно сбрасывать со счетов и особенности психических состояний спортсменов после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы.

Анализ литературных источников по теме. Первые исследования психологии предстартовых состояний (О. А. Черникова) показали своеобразие состояния стартовой лихорадки, её влияние на действие спортсмена и важность изучения данного вопроса в подготовке к соревнованиям.

В дальнейших исследованиях (Г.М. Гагаева, С.М. Оя, Ю.Ю. Палайма, А.Ц. Пуни и др.) были установлены основные виды предстартовых состояний. Было установлено, что предстартовые состояния характеризуются отличительными психологическими и физиологическими особенностями. Эти состояния влияют на поведение, работоспособность спортсмена и

результативность его действий в условиях соревнований. Возникновение предстартового состояния зависит от их индивидуальных особенностей: типа нервной системы, темперамента, характера, опыта выступлений и др.

Методология исследования. Любому человеку, который имеет отношение к спорту и который хоть раз принимал участие в соревнованиях, знает, что самое трудное - это не тренировки, не сами выступления, а способность «взять себя в руки» непосредственно перед стартом.

Характер предстартового состояния зависит от многого. Но, так или иначе, все они влияют на исход соревновательной деятельности.

Исследования в психологии предстартовых состояний О.А. Черниковой, В.М. Геселевича [8] показали своеобразие состояния «стартовой лихорадки», его влияния на действия спортсмена и важность изучения данного вопроса при подготовке к соревнованиям. В дальнейших исследованиях были установлены основные виды предстартовых состояний, которые характеризуются отличительными психологическими и физиологическими особенностями и по-разному влияют на поведение, работоспособность спортсмена и результативность его действий в условиях соревнований.

Все эти признаки стартовой лихорадки сопровождаются физиологическими показателями: учащенное дыхание и пульса, дрожанием рук и ног, похолоданием конечностей, а также потливостью, побледнением. Стартовая лихорадка связана с повышением возбудительных нервных процессов и ослаблением тормозных процессов. Состояние стартовой лихорадки чаще всего наблюдается у недостаточно

Результаты этих опросов были подсчитаны и зафиксированы в таблице 1 и 2.

тренированных спортсменов. Оно может возникнуть как у новичков, так и у опытных спортсменов, когда последние оказываются по каким-либо причинам слабо подготовленными к данному соревнованию [1,4,5].

В исследовании принимали участие 20 девочек спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Целью исследования является выявление высокой стрессоустойчивости и низкой тревожности, вызывающей предстартовую апатию, а также низкой стрессоустойчивости и высокой тревожности, вызывающей в свою очередь предстартовую лихорадку.

У одних они выражаются в повышенной возбудимости, активности, у других - в упадке настроения, вялости, замкнутости.

Участницам эксперимента во время предсоревновательных занятий было предложено ответить на вопросы теста по определению уровня ситуативной тревожности (Шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина) и стрессоустойчивости (Опросник «Стресс-симптом-тест» Р.Фрестера).

Результаты и их обсуждения. В данной статье показаны результаты проведенного исследования и были выявлены следующие взаимосвязи:

- высокая стрессоустойчивость и низкая тревожность вызывают предстартовую апатию

- низкая стрессоустойчивость и высокая тревожность вызывают предстартовую лихорадку

После проведения тестовых заданий была составлена таблица данных по определению уровня ситуативной тревожности спортсменок художественной гимнастики.

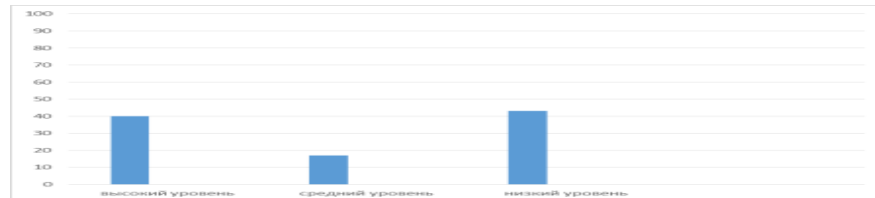
Таблица 1

Уровень ситуативной тревожности у спортсменок художественной гимнастики (%).

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
40%	17%	43%

Результаты также можно видеть и на диаграмме.

Диаграмма 1



Исходя из данных таблицы 1, у спортсменок уровень ситуативной тревожности на высоком и среднем уровне. Что видно в процентном соотношении: 40% (высокий уровень), 17% (средний уровень), 43% (низкий уровень).

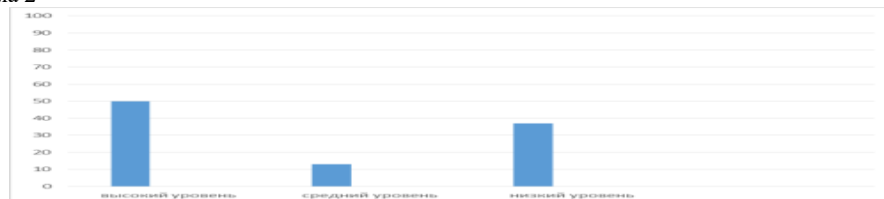
Таблица 2

Уровень стрессоустойчивости у спортсменок художественной гимнастики (%).

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
50%	13%	37%

Результаты также можно видеть на диаграмме.

Диаграмма 2



Исходя из данных таблицы 2, у спортсменок уровень стрессоустойчивости на высоком и низком уровне. Что видно в процентном соотношении: 50% (высокий уровень), 13% (средний уровень), 37% (низкий уровень).

Заключение и рекомендации. Таким образом, состояние психического стресса, возникающее у

спортсменок в связи с участием в спортивных соревнованиях, это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня.

Характер и степень влияния этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены взаимоотношением различных его индивидуальных свойств: социально-

психологических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических, т. е. всей системой их взаимосвязей.

Уровень стрессоустойчивости и умение справиться с ситуативной тревогой влияет на то, какое из

предстартовых состояний будет доминировать и тем самым может сказаться на результатах выступлений соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Багадирова С.К. «Спортивная психология» учебное пособие. Майкоп (Адыгея) 2014г. 243с.
2. Ильин Е.П. «Психология спорта» учебник для вузов. СПб: Питер. 2021г. 352стр.
3. Ловягина А.Е. «Психология физической культуры и спорта». учебник и практикум. Москва: Юрайт 2016 г. 338с.
4. Огородова Т.В. «Психология спорта» учебное пособие. Ярославль. 2013г. 120с
5. Маклаков А.Г. «Общая психология» учебник для вузов. СПб: Питер. (серия Учебник для вузов) 2016 г. 583с.
6. Крыжановская Л.М. «Методы психологической коррекции личности». М. 2015г. 242 с
7. Корнилова Т.В. «Экспериментальная психология». Учебник для академического бакалавриата (часть 2) М.: Юрайт. 2019г. 174 с.
8. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Чикуров А.И., Соколов А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 3. - С. 13-17.
9. Гапбаров З.Г. «Спортивная психология», Учеб. Для студ. ин-та физкультуры. МВ и ССО РУз. - Ташкент, ООО «Мехридарё», 2009.
10. Ильин, Е. П. Психология спорта. Учебник. М.: Питер, 2018. - 352 с.