

- различной «формирующей способностью» отдельных средств подготовки;
- необходимостью управлять различными педагогическими процессами;
- особой сложностью взаимодействия системы профессиональной подготовки в целом и ее subsystem с организмом оператора (в целостном понимании).

Таким образом, внедрение ППФП в практику физического воспитания студентов технических вузов создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой профессиональной работоспособности и производительности труда. ППФП эффективно содействует укреплению здоровья, повышению устойчивости к заболеваниям, снижению травматизма. Труд систематически занимающихся авиаспециалистов ППФП более квалифицирован, производителен, экономичен. Эти специалисты и меньше утомляются во время работы.

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБНЫМ СЛАЛОМОМ

*Конради Ольга Андреевна, студентка 2 курса,
Завьялова Татьяна Павловна
канд.пед.наук, доцент, профессор кафедры ТОФВ
Тюменский государственный университет
Институт физической культуры
г. Тюмень*

Аннотация. В материалах статьи изучаются показатели психического состояния, в частности, состояния страха и состояния тревожности у младших школьников, занимающихся гребным слаломом.

Ключевые слова. Гребной слалом, психическое состояние, астеническая реакция, личностна и ситуативная тревожность.

Abstract. The materials of the article devoted to the problem of mental characteristics, in particular studied indicators of anxiety and state anxiety in primary school children involved in canoe slalom.

Index terms. Slalom, mental state, asthenic reaction, personal and situational anxiety.

Учеными установлено, что под психическим состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, связанная с динамикой процессов и психофизиологических функций и отражающая реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды [1]. Общеизвестно, что спортивная деятельность часто сопровождается психическими состояниями, такими как состояние тревоги и страх, которые могут повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Это касается не только дебютантов соревнований, но и детей, занимающихся в группах начальной подготовки, в которых занимаются дети различных возрастных категорий.

Особый интерес для исследования страхов в спортивной деятельности представляют экстремальные виды спорта. Направлений экстремального спорта с каждым годом становится всё больше и больше, так же быстро растёт и армия его поклонников. К ним относят такие виды как: альпинизм - спортивный туризм, связанный с восхождением на горы; вингсьютинг - полет в специальном костюме - крыле из ткани; рафтинг - сплав на особой разновидности надувной лодки; скалолазание - лазание по естественному или искусственному рельефу; сноубординг - спуск с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде сноуборде; спелеология - спортивный туризм, связанный с прохождением пещер; стантрайдинг - трюковая езда на мотоцикле и др.

Особый интерес для данной статьи представляет **гребной слалом**. Это один из представителей экстремальных видов, который в настоящее время входит в Олимпийские игры. Гребной слалом можно охарактеризовать как передвижение человека в непривычной для него среде с элементами неожиданного риска. Объектом соревнований по гребному слалому является прохождение

трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время.

Многие специалисты уделяют серьезное внимание основным специфическим факторам гребного слалома, преодоление которых наиболее успешно и эффективно решаются с помощью психологических средств и методов. Начиная с любого уровня сложности водного потока, каждый человек испытывает перед этим фактором ту или иную степень страха. По мнению специалистов, различают три формы страха, возникающие при опознавании опасности [2]. К ним относят: астеническую реакцию, панику, боевое возбуждение. Установлено, что одним из самых распространённых методов психологической тренировки по преодолению различных форм страха, в частности, перед бурной водой, является выполнение заданий повышенной психологической сложности по окончании каждого микроцикла [3].

В настоящее время много лет в Тюмени успешно функционирует секция гребного слалома. В период набора интерес детей к учебно-тренировочным занятиям этим видом спорта проявляется очень активно. Однако практический опыт и педагогические наблюдения позволяют констатировать, что в процессе тренировок и в постепенном повышении уровня сложности тренировочного цикла дети «отсеиваются».

Возникает вопрос: в чем причина потери интереса к занятиям, причина ухода их из секции? Мы предположили, что состояние тревоги и страха негативно сказываются на тренировочном процессе и являются одной из причин их ухода из секции. Для подтверждения данного предположения нами и было предпринято настоящее исследование.

Исследование проводилось на базе СДЮСШОР №2 города Тюмени (секция гребного слалома), в котором приняло участие 20 спортсменов младшего школьного возраста, занимающиеся в группе начальной подготовки (НП - 1).

Ведущим методом исследования явился метод анкетирования. Спортсменам необходимо было ответить на несколько вопросов, позволяющих получить

информацию и выявить причины положительного или отрицательного воздействия занятий гребным слаломом (см. табл.).

Результаты анкетирования младших школьников, занимающихся гребным слаломом

Вопросы анкеты	Ответы детей (%)	
	Да	Нет
Нравится ли тебе заниматься гребным слаломом?	100	-
Страшно ли тебе перед первым занятием на открытой воде?	60	40
Заключается твой страх в не точности деталях техники?	85	15
Устраивает тебя тренировочный процесс?	70	30
Помогли ли тебе теоретические и практические занятия перед экстремальными упражнениями?	90	10
Хватает тебе тех занятий, которые вы проходили на начальном цикле обучения (задержка дыхания, гребля руками без весла и т.д.)	60	40
Уменьшается ли твой страх после систематичных тренировок?	80	20
Во время практические занятия появляется у тебя оцепенение, дрожь?	90	10
Бывают у тебя не обдуманые, нецелесообразные поступки на воде?	70	30

По результатам проведенного анкетирования, можно сделать вывод, о том, что детям нравится выбранный вид спорта, несмотря на то, что он является экстремальным видом. Большинство школьников устраивает тренировочный процесс и то, как проходят тренировочные занятия. Однако анкета позволила выявить, что у начинающих спортсменов возникает страх перед занятиями на открытой воде. Во время обучения у них появляется дрожь, оцепенение, они выполняют нецелесообразные двигательные действия. По мнению ученых такие признаки можно отнести к одной из трех форм страха - астеническая реакция [1].

Для более глубокого исследования нами было принято решение выявить у занимающихся уровни личностной и ситуативной тревожности. С этой целью была использована методика «Шкала оценки уровня реактивной и лично-

стной тревожности», другое название: Шкала самооценки Спилбергера-Ханина. Методика диагностики самооценки Спилберга - Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но, как считают специалисты, тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности [4]. В нашем исследовании указанные методики применялись как за день до тренировки, так и непосредственно перед тренировкой.

Представим результаты исследования личностной тревожности, проведенные за день до тренировки.

Полученная информация представлена на рис. 1.



Рис. 1. Показатели личностной тревожности младших школьников, занимающихся гребным слаломом

Из данного рисунка видно, что большая часть занимающихся (70 %) гребным слаломом имеют умеренный уровень личностной тревожности. К низкому уровню личностной тревожности относится (20 %) занимающихся. Высокий уровень личностной тревожности имеют (10 %) юных слаломистов.

Особый интерес в исследовании вызывает изучение ситуативной тревожности перед тренировкой. Полученная информация представлена на рис. 2.

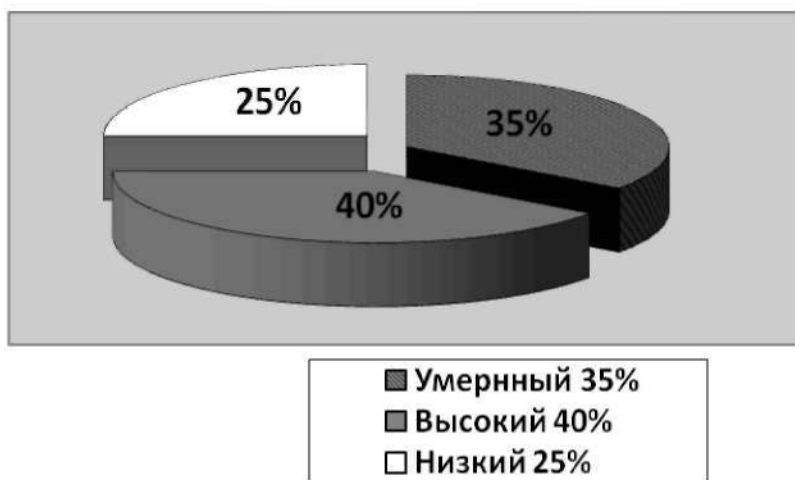


Рис. 2 Показатели ситуативной тревожности младших школьников, занимающихся гребным слаломом

Из данного рисунка видно, что примерно у половины занимающихся (40 %) ситуативная тревожность находится на высоком уровне. К низкому уровню ситуативной тревожности относится (25 %) всех начинающих спортсменов-слаломистов. И только (35 %) всех учащихся имеют умеренный уровень ситуативной тревожности.

Исследование показало, что значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень

низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит цель показать себя в «лучшем свете»[4].

Следовательно, изучив психическое состояние младших школьников, занимающихся гребным слаломом, было выяснено, что у детей повышена ситуативная тревожность и появляется состояние страха перед выполнением сложных упражнений.

В настоящее время, мы реализуем рекомендации, разработанные автором Г.Д. Бабушкиным в которой приведены следующие положения для предотвращения тревожности у спортсменов. Такие как:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания).
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки;
- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости;
- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом.

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником [1].

Но в дальнейшем, перед нами стоит цель в разработке программы, учитывающей современные тенденции развития гребного слалома, как экстремально-

го вида спорта. Программа должна будет учитывать не только возрастные особенности психики младших школьников, но особенности преодоления различных видов страхов в этом виде спорта.

В предстоящих исследованиях будет организовано углубленное изучение различных эмоциональных состояний детей, а также изучение показателей физической и функциональной подготовленности детей, планируется изучать взаимосвязь физического и психического у представителей этого вида спорта., разработать собственную методику, направленную на преодоление психических состояний у младших школьников, занимающихся гребным слаломом.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. Омск: СибГУФК, 2008. 308 с.

2 Булаев М.А. Программа слалом гребля на байдарках и каноэ / М.А. Булаев. М.: Физкультура и спорт, 2006. 210 с.

3 Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. Спб. : Питер, 2010. 352 с.

4. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регулирующих в спорте. / В.Н. Смоленцева. Омск: изд. СибГУФК, 2012. 143с.

АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА КАК ИНСТРУМЕНТ ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Земсков Алексей Сергеевич,

кандидат педагогических наук, доцент,

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия, г. Самара

Аннотация. В статье представлены материалы, раскрывающие значение и возможности применения анализа variability сердечного ритма для оценки индивидуальных адаптационных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: variability сердечного ритма, адаптация, функциональные возможности спортсмена.