

**РЕГУЛЯЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В  
ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА БАЗЕ  
МЕЖДУНАРОДНОГО ДЕТСКОГО ЦЕНТРА «АРТЕК»  
10.53885/edinres.2021.51.88.080**

**А.В. Календарь**

**Академия футбольного клуба «Краснодар»  
г. Краснодар Российская Федерация,**

**П.И. Костенюк**

**Уральский государственный университет физической культуры  
г. Челябинск, Российская Федерация**

**Аннотация.** В статье раскрываются организация и результаты изучения и коррекции предстартовых состояний юных футболистов 2-14 лет в тренировочно-соревновательном процессе на базе Международного детского центра «Артек». Выявлена эффективность применения с указанной целью методики аутогенной тренировки в модификации Л. Д. Гиссена.

**Ключевые слова:** международный детский центр «Артек», тренировочно-соревновательный процесс, юные футболисты, регуляция предстартовых состояний юных футболистов.

Проблемы психической готовности спортсменов к соревнованиям, различные аспекты регуляции их предстартовых состояний исследовались А. Г. Аверьяновым, А. Н. Крестовниковым, Я. Б. Лехтманом, К. М. Смирновым, А. Ц. Пуни, О. А. Черниковой и др. Изучению направлений, методов, форм и средств психолого-педагогической работы с юными футболистами посвящены работы Г. М. Гагаевой, Н. В. Костиковой, М. Ю. Нифонтова, В. М. Смирнова, Л. Г. Уляевой, П. В. Хало и др.

Психическая готовность участников спортивных состязаний является в настоящее время одной из ключевых факторов успешного выступления спортсменов на соревнованиях при относительно равных условиях функциональной и физической подготовленности, в острой и напряженной борьбе за достижение высоких результатов. При этом состояние психической готовности представляет собой сложное, целостное и индивидуальное проявление личности, которое выражается:

- в уверенности в своих силах (проявляемой зачастую в адекватной самооценке – К. А. и К. П.);
- в проявлении морально-волевых качеств, для достижения намеченной цели;
- в психической устойчивости к проявлению внешних и внутренних воздействий;
- в эмоциональной устойчивости и т.д. [6, с. 21-22].

В свою очередь под предстартовым состоянием, как правило, понимают состояние организма атлета перед началом соревнований, связанное с изменением его физиологических функций (увеличение ЧСС и учащенное дыхание в покое, повышенное кровяное давление и содержание гормонов, в частности адреналина, и сахара в крови), протекающее по типу условного рефлекса и имеющее определенную эмоциональную окраску. Оно не зависит от того выполняет спортсмен в данный момент физическую нагрузку или находится в состоянии покоя и может возникать как непосредственно перед стартом, так и за несколько часов или дней до него. Из всех видов предстартовых состояний, выделяемых исходя из особенностей проявляемых спортсменом эмоций, состояние готовности к соревнованиям характеризует так называемая боевая готовность. Стартовая лихорадка и апатия рассматриваются в основном в негативном аспекте.

К числу причин, влияющих на предстартовое состояние спортсмена, относят:

а) внутренние причины (тренированность атлета (физическая, функциональная и технико-тактическая подготовленность к соревнованию), его индивидуально-психологические особенности, опыт участия в соревнованиях, проведение предстартовой регуляции и др.);

б) внешние причины (уровень и организация соревнований, состав и квалификация участников, поведение окружающих спортсмена людей психологический климат коллектива и др.)

Данное состояние свойственно всем участникам соревнований, но не все могут его регулировать. Исследования показывают, что спортсмены высокой квалификации психологически устойчивее и надёжнее чувствуют, ведут себя перед соревнованиями, чем спортсмены более низкой квалификации. В преобладающем количестве исследований у спортсменов прослеживается несоответствие актуальных психических предстартовых состояний оптимальным состояниям. Это говорит о необходимости развития регулятивного компонента, психологической устойчивости, стрессоустойчивости спортсменов, что можно сделать путём применения различных методов и способов регуляции психических состояний, в том числе с помощью тренировочных программ в ходе психологической подготовки. Развитие саморегуляции спортсменов позволит сформировать готовность к спортивной деятельности и противодействовать факторам стресса [3].

Проблема саморегуляции предстартовых состояний имеет, прежде всего, практическое значение. Она является как психологической, так и педагогической одновременно.

Футбол – вид спортивных игр, который можно охарактеризовать оперативным характером деятельности, высокой психической напряженностью, динамизмом, нестандартными условиями решения задач, зависимостью результата от оказываемого сопротивления соперника в постоянно возникающих стрессогенных условиях. Кроме того, сейчас уровень тренировочных нагрузок футболистов достиг критической величины (М. Ю. Нифонтов, П. В. Хало, А. И. Шамардин и др.). Вследствие чего, приобретает особую актуальность создание методик, оптимизирующих психофизиологические состояния футболиста не путем интенсификации тренировочного процесса, а с помощью углубленной адаптационной настройки имеющихся функциональных систем [4].

В наши дни накоплен большой опыт, касающийся разработки и внедрения приемов по развитию и совершенствованию умений регуляции предсоревновательного состояния (А. В. Алексеев, О. Н. Боровик, В. Н. Смоленцева и др.). Однако до сих пор отсутствуют целостное представление о его функциональной организации, особенностях взаимодействия разных методов его формирования, его биологических паттернах; часто не рассматривается специфика адаптации футболиста к экстремальным физическим и психоэмоциональным нагрузкам; не учитываются индивидуальные особенности его формирования не учитываются (В. М. Смирнов, В. Ф. Сопов, П. В. Хало), а, соответственно, нет всеми признанных авторитетных средств его достижения.

Предстартовое состояние формируется футболистами, в основном, интуитивно путем попыток вспомнить и воссоздать ощущения, соответствовавшие наиболее серьезным спортивным достижениям. Вместе с тем, у значительного количества спортсменов, невзирая на прилагаемые усилия, не получается самостоятельно воспроизвести удачный опыт, что приводит к замедлению роста результативности.

Одним из авторов настоящей статьи А. В. Календарем было проведено исследование по регуляции предстартовых состояний юных футболистов в тренировочно-соревновательном процессе на базе Международного детского центра (МДЦ) «Артек». Группа участников исследования (футбольная команда)

насчитывала 25 мальчиков в возрасте 12-14 лет. Специфика тренировочно-соревновательного процесса в условиях МДЦ «Артек» заключалась в том, что:

- его длительность равнялась двадцати одному дню, что определялось длительностью смены;

- в рамках этого периода с детьми проводилось двенадцать тренировочных занятий, которые заканчивались турниром профильных отрядов по избранному виду спорта;

- в состав команды проводился специальный отбор по результатам психологической диагностики и собеседования.

В число испытуемых попали перспективные, хорошо физически развитые для своего возраста дети, имеющие определенные специальные способности к занятиям футболом и обладающие неплохими техническими навыками игры. Вместе с тем, в данной группе юных спортсменов наблюдались различия по их психотипу и психологической устойчивости.

В основу психорегуляции была положена методика аутогенной тренировки в модификации Л. Д. Гиссена [2]. Ее особенностью является сочетание в процессе аутогенной тренировки установок на снятие стресса, излишнего нервно-психического напряжения и на этой основе – на приведение спортсмена в состояние боевой готовности.

С участниками исследования, кроме указанных выше двенадцати тренировочных занятий по футболу, в течение десяти дней (дважды в день) проводились тридцатиминутные занятия по обучению аутогенной тренировке. К ним привлекались группы детей из 12-13 человек. Занятия проводил тренер команды при участии квалифицированного психолога.

Перед их началом была проведена коллективная лекция, в ходе которой было раскрыто значение и объяснен психофизиологический механизм аутогенной тренировки, вызваны положительное отношение и интерес к ней, сообщены требования, которые предъявляют к спортсмену занятия аутогенной тренировкой.

Каждое из занятий проводилось по нижеследующему алгоритму.

1. Создание условий для проведения аутогенной тренировки. Особое внимание уделялось условиям для максимальной концентрации внимания спортсмена – предпринимались меры по устранению действия посторонних раздражителей (шум, стук, радио, телевизор).

2. Взаимное приветствие и разъясняющая беседа.

3. Вызывание мышечного расслабления и успокоения. Оно проводилось в положении «лежа на спине», что способствовало максимальному расслаблению всех групп мышц.

4. Мобилизационная часть занятия.

Вызывание мышечного расслабления и успокоения и мобилизация организма после этого осуществлялись с помощью специально подготовленных многократно повторяемых словесных формулировок.

5. Окончание аутотренинга. Выход из состояния аутогенной тренировки.

6. Анализ результатов занятия и прощание с обучаемыми.

В качестве критериев оценки эффективности исследования были использованы:

- индивидуальные особенности самооценки спортсменов;
- уровень их нервно-психического напряжения;
- уровень ситуативной и личной тревожности юных футболистов.

Динамика соответствующих показателей оценивалась посредством методики С. А. Будасси (вариант, адаптированный для спортсменов Ю. Я. Киселевым) с

использованием шкал «Я и идеальный спортсмен» и «Я и товарищ» [1], методики Т. А. Немчина [5] и опросника Спилбергера-Ханина [1].

Результаты, полученные по методике С. А. Будасси (вариант, адаптированный для спортсменов Ю. Я. Киселевым), свидетельствуют о том, что изменили степень самооценки:

а) со средней до высокой – 4% детей;

б) с очень низкой и низкой до средней:

- по шкале Я и идеальный спортсмен» – 16%, а по шкале «Я и товарищ» - 8% детей.

Согласно нашим наблюдениям у этих респондентов появилась уверенность в своих силах, они более часто стали проявлять инициативу.

У 20% юных футболистов, протестированных по обеим шкалам, самооценка осталась низкой, у 20% – очень низкой. У детей с высокой и чрезмерно высокой самооценкой значительных изменений не наблюдалось.

Уровень нервно-психического напряжения снизился с чрезмерного до умеренного у 12%, а с умеренного до слабого – у 8% юных футболистов. У данных спортсменов стали наблюдаться большая раскованность в общении, способность к адекватной оценке жизненных и игровых ситуаций. При этом у 20% респондентов уровень нервно-психического напряжения остался чрезмерным.

Уровень ситуативной тревожности с высокого до умеренного снизился у 16%, а с умеренного на низкий – у 8% респондентов. Соответствующие показатели уровня личной тревожности выявлены у 12% респондентов. После участия в аутогенных тренировках у них снизились беспокойство и нервозность в предстартовом состоянии, а также склонность проявлять выраженную тревогу как в повседневной, так и в соревновательной деятельности.

У 16% юных футболистов остался высокий уровень ситуативной тревожности, а у 8% – высокий уровень личной тревожности.

Полученные результаты являются статистически значимыми. Они свидетельствуют о том, что проведенное регуляция предстартовых состояний юных футболистов 12-14 лет в тренировочно-соревновательном процессе МДЦ «Артек» будет успешной, если:

- комплексно оценивать предстартовые состояния;

- применять для их регуляции психорегулирующие тренировки (аутотренинг).

### **Литература.**

1. Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений / под ред. проф. Г. Д. Бабушкина, проф. В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

2. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 149 с.

3. Григорьянц И. А. Проблема готовности к соревнованию в спорте. – М.: Просвещение, 1999. – 38 с.

4. Нифонтов, М. Ю. Психологические свойства личности как фактор эффективного управления соревновательной деятельностью юных футболистов // Современный менеджмент в игровых видах спорта: мат-лы Всероссийской науч.-практич. конф. 11 апреля 2018 г. / под общей ред. О. В. Жуковой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 156-161.

5. Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

6. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Трикста, 2010. – 120 с.