

упражнения с отягощением весом собственного тела. Силовые упражнения с отягощением весом собственного тела выполняются на перекладине, параллельных брусьях, кольцах гимнастических. Разные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа обучающиеся практикуют на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

На основании приведенных выше данных мы сделали вывод о том, что в физической подготовке военнослужащих Вооруженных Сил и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации присутствует большое количество гимнастических упражнений. Гимнастика, по своей сути, является прикладной как для военнослужащих, так и для полицейских, потому что позволяет формировать способность за счет мышечных усилий перемещать свое тело в пространстве, успешно преодолевать различные препятствия. Не освоив различные виды кувырков, невозможно в полной мере изучить боевые приемы борьбы, так как это чревато травматизмом. Таким образом, занятия прикладной гимнастикой формируют базовую основу для других видов физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, посредством выполнения гимнастических упражнений военнослужащие и сотрудники полиции могут развивать двигательные качества: силовые способности, гибкость, ловкость и быстроту движений.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учебное пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2016. – 68 с.
2. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
3. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

В.В. Денискин

ГОТОВНОСТЬ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Проблема готовности к деятельности и, соответственно, предстартовых состояний спортсмена всегда являлась одной из центральных в теории и методике спортивной тренировки.

В спорте состояние готовности представляет собой сложную поведенческую, психофизиологическую и физиологическую реакцию на действие многочисленных экстеро- и интероцептивных раздражителей, являющихся сигналами о предстоящей деятельности; иными словами, состояние готовности представляет собой приспособительную реакцию к предстоящей работе .

Готовность к предстоящей деятельности – это состояние. А.Ц. Пуни [3], рассматривая состояние готовности как целостное проявление личности спортсмена, выделял в нем такие стороны: 1) трезвая уверенность спортсмена в своих силах, 2) стремление в спортивной борьбе проявлять все свои силы и добиться победы, 3) оптимальная степень эмоционального возбуждения, 4) высокая помехоустойчивость, 5) способность управлять своим поведением (действиями, чувствами и т.д.) в спортивной борьбе. Такого рода стартовые (или, как еще их иногда называют, предстартовые) состояния как установка по принципу условного рефлекса на повышенную психофизиологическую нагрузку определяются вегетативным и сдвигами, а также изменениями эмоционально-волевой сферы, а вместе с этим – изменениями почти всех психических процессов. Особенно значительного размаха достигают колебания свойств внимания и всех характеристик сенсомоторных реакций.

Под психическим состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, связанная с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающая реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды. Состояние всегда нечто целостное, своего рода синдром. Для спортсмена психическое состояние, которое он переживает до начала соревнования, выражается и в отношении к предстоящей борьбе, и в оценках своих возможностей, и в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой информации; но все эти элементы составляют неразделяемое предстартовое состояние. Психическое состояние спортсмена представляет собой комплексное проявление в данный момент необходимых для спортивной деятельности функций и отличается большой лабильностью.

В рамках понятия «психическое состояние» может исследоваться целостное проявление психики субъекта, взаимосвязей переживаний и образов. Реально существующее состояние целесообразно называть «актуальным психическим состоянием (АПС)», в отличие от гипотетического «оптимального психического состояния» или понятия «психическое состояние» как объекта теоретического исследова-

ния. В актуальном психическом состоянии обеспечивается целостность актуальных переживаний и образов, реализуется их взаимовлияние и состояние как организация содержательного, включающая в качестве компонентов переживаний и образы, представляет психику в данный момент времени в ее взаимодействиях.

От себя добавим, что помимо актуальных переживаний и образов актуальное состояние неизбежно включает в себя особенности физиологических процессов на данный момент времени. Поэтому для данного конкретного исследования мы считаем целесообразным применить термин «актуальное состояние», не выделяя специально его психический компонент.

В исследовании А.С. Гричанова [1] вводится термин «оптимальное психическое состояние», которое определяется как состояние, характерное для конкретного элемента спортивной деятельности (автор изучает такое состояние на примере ситуации броска по кольцу в баскетболе). В результате экспериментального исследования оказалось, что актуальное психическое состояние баскетболиста в напряженной игре отличается по компонентному составу и структуре от оптимального психического состояния для выполнения важнейшего игрового действия – броска по кольцу. Излишнее напряжение, сопутствующее игре, мешает спортсмену сосредоточиться на выполнении точного броска.

Изменения в психических состояниях спортсмена наступают задолго до старта и носят тем более глубокий характер, чем ответственней само соревнование. Такие состояния оказывают диффузное влияние на физический и психический потенциал спортсмена и, не ограничиваясь начальным отрезком времени, нередко невосполнимо нарушают структуру спортивной деятельности. В то же время высокий уровень состояния готовности к соревнованию отличается определенным динамизмом, он испытывает значительные колебания в течение короткого интервала времени. Полноценность этого состояния во многом обусловлена степенью его устойчивости. В зависимости от значимости соревнования, уровня мотивации спортивных достижений, факторов личностного порядка спортсмен переживает различные психические состояния, которые не только отражаются на его поведении в процессе соревнования, но и прямо отражаются на структуре соревновательной деятельности и, следовательно, на его результате.

Временная характеристика состояний различна. [1] Предлагается систематизировать их по этому признаку на квазистационарные (относительно медленно меняющиеся во времени) и кратковремен-

ные (быстро меняющиеся). Причем обе эти характеристики не исключают друг друга. На фоне относительно устойчивого состояния, например боевого воодушевления, могут быть кратковременные спады или подъемы в степени этого воодушевления.

По характеру возникновения и протекания стартовые состояния могут распределяться по следующим принципам:

- 1) по скорости возникновения (динамичные и статичные);
- 2) по устойчивости (стабильные и переменные);
- 3) по скорости смены (пластичные и ригидные).

Если рассматривать количественные показатели психических и физиологических процессов, влияющих на состояния в некоторый заданный начальный момент, например на старте соревнований, то они, как уже говорилось, имеют тенденцию к изменениям. Изменения, повышающие эффективность спортивной деятельности, определяют положительную направленность сдвигов в состоянии готовности; противоположные им определяют отрицательную направленность.

В спорте состояние напряженности занимает больше времени как в самой деятельности, так и в предшествующей обстановке. В зависимости от степени психической напряженности (в этом случае речь идет о возможности применения количественных мер оценки такого явления) ее можно рассматривать как положительный или отрицательный фактор эффективной спортивной деятельности. Только крайняя степень психической напряженности – дистресс – может признаваться отрицательным фактором.

В отношении стресса также допустимы определенные градации, и по параметрам степени влияния и длительности, и по характеру стрессоров, его вызывающих. В этом случае можно говорить о наличии тех психических состояний, которые адекватно возникают в экстремальных условиях и направлены на уменьшение эмоционального напряжения. В экстремуме деятельности стресс не обязательно приводит к срыву; в ряде случаев он может способствовать более эффективной деятельности, что особенно часто имеет место в трудных условиях соревнований. При этом, прежде всего, не наблюдается дискоординации психических функций, или на не касается референтных (значимых для данного вида деятельности) функций.

К состоянию дистресса близко примыкает состояние тревоги последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных форм стресса. Состояние тревоги развивается по схеме: стресс – восприятие угрозы – состояние тревоги. Поскольку возрастание состояния тревоги переживается индивидом как неприятное, болезнен-

ное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов избегания, выводящих индивида из ситуации, вызывающей тревоги.

Сошлемся на мнение известного американского специалиста Р.М. Найдиффера, который подчеркивал следующие особенности взаимосвязи психического состояния и спортивной деятельности:

1) чем менее сложна задача, тем более низкий уровень возбуждения необходим для оптимальной деятельности;

2) в видах спорта, требующих скорости, выносливости и силы, нужен более высокий уровень возбуждения, чем в видах спорта со сложной координацией движений;

3) чем более высок фоновый уровень возбуждения спортсмена, тем более высокий уровень возбуждения необходим для выполнения деятельности;

4) чем более знакома и изучена задача, тем выше толерантность к стрессу.

Подавляющее большинство исследований актуального состояния в спорте относятся к анализу его проявлений в соревновательных условиях. Гораздо меньше работ, в которых такое состояние соотносится с условиями тренировочной деятельности. В качестве примера такого исключения можно назвать диссертационную работу В.В. Дубенюка. [2] Им установлено, что конкретными признаками психического состояния в тренировке являются:

1) особенности тренировочной деятельности (ее преимущественная направленность на развитие отдельных качеств или совершенствование определенных технических приемов);

2) условия деятельности (относительная стабильность или вариативность, наличие или отсутствие риска, обычная или повышенная нагрузка и т.д.);

3) конкретные задачи тренировки (совершенствование качеств или навыков, достижение максимального результата, отработка тактических решений и т.д.).

Высококвалифицированные спортсмены достаточно точно различают, в какой степени их состояние соответствует стоящим перед ними задачам.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. Формирование предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов-спринтеров / А.С. Гричанов, В.В. Денискин, А.Н. Ковальчук // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. – 2006. – № 15. – С. 465-468.
2. Дубенюк, В.В. Взаимосвязь психических состояний и эффективности тренировочной деятельности спортсменов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Л., 1987. – 15с.
3. Пуни, А.И. Очерки психологии спорта / А.И. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 306 с.

*В.В. Денискин, Н.А. Юманов, А.Н. Савчук,
А.Р. Шакиров, В.А. Кузьмин*

ФОРМИРОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ГОТОВНОСТИ К СПОРТИВНОМУ ПОЕДИНКУ

Состояние готовности к деятельности – прежде всего проблема спортивных единоборств, потому что в них спортсмены испытывают особенно выраженную эмоциональную и операциональную напряженность, а подготовка к старту осложняется неизбежными оценками возможностей в данном поединке конкретного соперника.

При анализе содержания предсоревновательной подготовки единоборцев необходимо учитывать не только физиологическую «стоимость» отдельных упражнений, но и ту степень психической нагрузки стрессового характера, которую испытывают спортсмены в процессе подготовки к турниру. Физиологический компонент стресса определяют значительные по объему и интенсивности физические нагрузки, а также неизбежные тренировки на фоне недовосстановления. Психический компонент стресса определяется длительностью подготовки к турниру, его значимостью, условиями жесткой конкуренции в команде, спаррингами. Исследования А.В. Родионова [2] показали, что стрессорами в одинаковой степени могут быть как условия деятельности боксера, так и предстартовая ситуация, когда формируется установка на предстоящую деятельность и спортсмен осознает величину психических барьеров, которые необходимо преодолеть в предстоящем поединке.

Н.А. Худадовым [3] были выделены блоки (звенья) внутренних компонентов спортивной деятельности, реально состоящей из ряда чередующихся ее видов, в которых данные блоки функционируют. Среди этих блоков представляют интерес так называемые пусковые