

Диагностика и коррекция предстартовых состояний у спортсменов высокой квалификации / Ю.В. Байковский, В.Ф. Сопов, А.Я. Габбазова, А.В. Ковалева, Н.С. Шумова, С.П. Левушкин, Д.Ю. Кабанов, Т.В. Байдыченко, В.А. Драугелите, В.А. Пирогов, А.О. Савинкина, К.Н. Епифанов – Москва : АГСПА, 2018. – 224 с.

В ходе исследования был проведен анализ мировой научно-методической литературы, включая 125 литературных источников, из них 67 зарубежных источников ранее не переведенных на русский язык. Проведенный анализ позволил разработать диагностическую модель «Предстартовое состояние», на основе которой была построена концепция системы диагностики предстартового состояния спортсменов высокой квалификации.

Разработанная система включает в себя как традиционные методики психотренингов, так и современные методики БОС-тренингов, что позволяет сократить время введения спортсмена в оптимальное боевое состояние к началу ответственного старта.

Монография подготовлена авторским коллективом под руководством Ю.В. Байковского. Содержание: Байковский Ю.В. (реферат, введение, разделы 1–6, заключение, приложения А–У), Сопов В.Ф. (разделы 2, 3, приложения Б, Г, Р, С), Габбазова А.Я. (разделы 2, 3, 5, приложения Г, Р, С, Т), Ковалева А.В. (раздел 1, 2, 3, 6, приложения А, В, Д, Ж, Л, У), Шумова Н.С. (раздел 2, 3, приложения И, К, П, Р, С), Левушкин С.П. (введение, раздел 2, заключение), Кабанов Д.Ю. (раздел 1, 2, 3, приложения Д, Л), Байдыченко Т.В. (раздел 3, приложения М, Н), Драугелите В.А. (раздел 2, 3, приложения Д, Л), Пирогов В.А. (раздел 2, приложение Г), Савинкина А.О. (раздел 1), Епифанов К.Н. (раздел 2, приложение Е).

Работа выполнена на основании государственного контракта № 122 от «19» апреля 2017 года Министерства спорта Российской Федерации и Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма».

Утверждено и рекомендовано к изданию:

Экспертно-методическим советом ИНПО РГУФКСМиТ (Протокол № 1 от «12» сентября 2018;

ISBN

Рецензент Жийяр М.В., доктор педагогических наук, доцент

© Байковский Ю.В., 2018

© Минспорт РФ, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ	10
ВВЕДЕНИЕ	11
1 АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПОПРОБЛЕМАМ ДИАГНОСТИКИ ИКОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ ПОИСПОЛЬЗОВАНИЮТЕХНИКСАМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИМЕНЕНИЮ ТЕХНОЛОГИЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В СПОРТЕ.....	15
1.1 Анализ зарубежных и отечественных источников по проблеме предстартовых состояний в различных видах спорта.....	15
1.2 Анализ зарубежных и отечественных литературных источников по проблемам диагностики и коррекции предстартовых состояний в различныхвидахспорта.Физиологическиeinдикаторы вегетативного тонуса и психоэмоционального состояния.....	21
1.3 Анализ зарубежных и отечественных литературных источников по использованию техник саморегуляции и применению технологий биологической обратной связи в спорте.....	25
2 РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	34
2.1 Испытуемые и организация исследования с группами гребцов.....	35
2.2 Методы, используемые в ходе исследования	37
2.2.1 Экспресс-методики диагностики предстартовых состояний спортсменов.....	37
2.2.1.1 Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера (сокращенный вариант)	38
2.2.1.2 Шкала мотивационного состояния В. Сопова.....	38
2.2.1.3 Восьмицветовой тест М. Люшера, вегетативный коэффициент	39
2.2.1.4 Биопотенциометрия.....	40

2.2.1.5 Дозированная динамометрия.....	40
2.2.2 Методики диагностики индивидуально-психологических свойств личности спортсмена.....	41
2.2.2.1 Шестнадцатифакторный личностный опросник Р. Кэттелла	41
2.2.2.2 Мотивы спортивной деятельности (МСД), автор Е.А. Калинин	41
2.2.2.3 Теппинг-тест.....	42
2.2.2.4 Характерологический опросник Леонгарда-Шмишека.....	43
2.2.2.5 Шкала самооценки личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера.....	43
2.2.2.6 Тестирование уровня притязаний по Д. Мак-Клелланду.....	44
2.2.3 Методики углубленного психофизиологического обследования с использованием БОС–технологий.....	44
2.2.4 Методы математической статистики.....	46
2.3 Методика психотренинга – регуляция предстартовых состояний спортсменов высокой квалификации с использованием психотренингов	47
2.4 Методика БОС-тренинга – регуляции предстартовых состояний спортсменов высокой квалификации с использованием метода обратной биологической связи.....	51
2.4.1 Сравнительный анализ исходных(фоновых) психофизиологических показателей в разных группах спортсменов.....	52
2.4.1.1 Описание динамики физиологических показателей в результате проведенных воздействий.....	53
2.4.1.2 Сравнительный анализ физиологических показателей в Фоне 2 в разных группах спортсменов.....	57
2.4.1.2.1 Сопоставление психофизиологических показателей с результатами соревнований в трех группах испытуемых.....	57
2.5 Оценка исходных(фоновых) психологических, психофизиологических и физиологических показателей в разных	

группах спортсменов.....	61
2.6 Корреляционный анализ всех показателей испытуемых и их спортивных результатов.....	68
2.6.1 Анализ взаимосвязей психологических, психофизиологических и физиологических показателей с результатами соревнований в группе ЭГ-1.....	68
3 ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННЫХ АЛГОРИТМОВ ТЕСТИРОВАНИЯ, ТРЕНИНГОВ И ПРОТОКОЛОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В РАМКАХ РАЗРАБОТАННОЙ СИСТЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ.....	73
3.1 Испытуемые, организация и методы исследования.....	73
3.1.1 Методы исследования.....	75
3.2 Оценка эффективности выбранных методов, разработанных алгоритмов тестирования и методик регуляции предстартовых состояний.....	76
3.3 Сравнительный анализ исходных (фоновых) психологических и психофизиологических показателей контрольной и экспериментальной групп стрелков из лука.....	78
3.4 Разработка педагогической оценки эффективности разработанной системы диагностики и коррекции предстартовых состояний спортсменов.....	81
3.5 Оценка эффективности разработанных алгоритмов тестирования, тренировок и протоколов в подготовке спортсменов высокой квалификации в рамках разработанной системы диагностики и коррекции предстартовых состояний у стрелков высокой квалификации.....	88
3.6 Результаты анализа психического предстартового состояния в экспериментальной группе (ЭГ) стрелков из лука.....	109
4 РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ РЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА	

БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.....	113
5 РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ СИСТЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ....	116
5.1 Система диагностики и коррекции предстартовых состояний в процессе спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации	116
5.2 Методические рекомендации по практическому применению системы диагностики и коррекции предстартовых состояний (тренингов) с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов высокой квалификации.....	118
5.3 Рекомендации по учету индивидуально-психологических особенностей спортсменов в системе коррекции их предстартовых с	119
6 РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДИКИ РЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.....	121
6.1 Методические рекомендации по практическому использованию БОС-тренингов в регуляции и коррекции предстартовых состояний у спортсменов высокой квалификации	122
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	124
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	127
ПРИЛОЖЕНИЕ А – Характеристики основных ритмов ЭЭГ.....	140
ПРИЛОЖЕНИЕ Б – Методика психотренинга.....	143
ПРИЛОЖЕНИЕ В – Методика БОС-тренингов по обучению, регуляции и коррекции предстартовых состояний с использованием медленного абдоминального дыхания.....	161
ПРИЛОЖЕНИЕ Г – Показатели состояния готовности гребцов.....	163
ПРИЛОЖЕНИЕ Д – Показатели гребцов, полученные на полиграфическом оборудовании.....	167

ПРИЛОЖЕНИЕ Е – Результаты соревнований по гребле.....	171
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж – Динамика показателей в Фоне 1 и Фоне 2.....	172
ПРИЛОЖЕНИЕ И – Коэффициенты взаимосвязи показателей состояний спортсменов и их результатов.....	175
ПРИЛОЖЕНИЕ К – Показатели состояния готовности стрелков к соревнованию.....	176
ПРИЛОЖЕНИЕ Л – Результаты углубленного психофизиологического обследования.....	180
ПРИЛОЖЕНИЕ М – Результаты соревнований по стрельбе из лука.....	184
ПРИЛОЖЕНИЕ Н – Педагогическая оценка эффективности стрельбы.....	186
ПРИЛОЖЕНИЕ П – Коэффициенты ранговой корреляции.....	188
ПРИЛОЖЕНИЕ Р – Методика применения системы диагностики и коррекции предстартовых состояний у спортсменов высокой квалификации.....	194
ПРИЛОЖЕНИЕ С – Диагностика индивидуально-типологических особенностей спортсменов высокой квалификации.....	201
ПРИЛОЖЕНИЕ Т – Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов.....	207
ПРИЛОЖЕНИЕ У – Методические рекомендации по практическому использованию методики регуляции предстартовых состояний организма спортсменов высокой квалификации с использованием биологической обратной связи.....	212