

Министерство науки и высшего образования российской федерации  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
*«Национальный исследовательский НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. Н.И. Лобачевского»*

**ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПОДРОСТКОВОМ  
ВОЗРАСТЕ**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета Физической культуры и спорта  
для студентов и преподавателей факультета Физической культуры и спорта ННГУ

Нижний Новгород

2019

УДК 796.071.2+613.956(075.8)  
ББК Ч510.5:Р731я73-5  
П71

Предстартовые состояния спортсменов в подростковом возрасте: учебно-метод. пособие [Электрон. ресурс] / сост. К.Н. Канатьев, И.А. Сорокин, М.С. Кириллов, П.А. Сульдин, А.А. Ванечкин – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 28 с.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент **Ю.А. Бахарев**

В учебном пособии рассмотрены аспекты и нюансы психологической подготовки как системы обучения в подростковом возрасте. Пособие рекомендовано для проведения семинарских, практических занятий по дисциплине «Психология». Рассмотренные в пособии материалы рекомендованы для написания студентами контрольных, курсовых и дипломных работ.

Пособие предназначено для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта всех форм обучения по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и тренеров.

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета  
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

## Содержание

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ . . . . .	4
1. Гендерные особенности подросткового возраста . . . . .	6
2. Морфологические особенности подросткового возраста . . . . .	10
3. Возрастные особенности формирования личности . . . . .	15
4. Предстартовые состояния в спорте . . . . .	17
5. Способы снижения уровня предстартового стресса у спортсменов . . . . .	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ . . . . .	27

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из ведущих тенденций, характеризующих развитие современного спорта, является процесс все возрастающего влияния психологического фактора, как на эффективность тренировочной деятельности спортсменов, так и на успех их выступления в соревнованиях [8]. Спортивная деятельность, как правило, протекает в условиях значительной эмоциональной напряженности, обусловленной ответственностью спортивных задач, недостатком полезной информации, дефицитом времени, фактором неожиданности, большими физическими и психическими напряжениями и т.п. Возникновение неблагоприятных предстартовых состояний делает необходимой разработку средств психологической готовности спортсменов с учетом гендерных особенностей, как в тренировочном процессе, так и в соревновательный период [7].

Проблема психологических состояний в спорте - одна из актуальных в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Это возраст, в котором биологические, физиологические, социальные и психологические аспекты имеют свой собственный временной ритм, неодинаковую скорость протекания. Психологически этот возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития [8]. Существует также проблема индивидуальных различий. Общие закономерности подросткового возраста проявляют себя через индивидуальные вариации, зависящие не только от окружающей подростка среды и условий воспитания, но и от особенностей организма и личности. Кроме того, необходимо дифференцирование подростков по критерию пола, поскольку развитие мальчиков и девочек не может быть одинаковым в период полового созревания.

Этот возраст также представляет собой особый интерес в связи с тем, что для большинства людей подростковый возраст – возраст, предшествующий моменту самоопределения, когда встаёт проблема дальнейшего профессионального и личностного развития.

Гендерные особенности и психологическая готовность в спорте является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части они разработаны в области управления предстартовым состоянием спортсмена. В литературе имеется незначительное число работ, в которых даются рекомендации по использованию психологической подготовки, все они носят общий характер и не учитывают возрастных и гендерных особенностей спортсменов [4].

Исследования психологов показывают, что в зависимости от того, какими гендерными представлениями руководствуется тренер, они по-разному строят свое общение с учащимися. Если тренер придерживается традиционных представлений относительно природы пола и межполовых отношений, то у учащихся подростков формируются, как правило жесткие патриархальные установки относительно рамок поведения мужчин и женщин, собственная

самореализация в профессиональной и семейной сферах так же ограничивается стереотипами нормативной женственности и мужественности [9].

Внутри каждой из спортивных групп имеются значительные колебания в уровне возбудимости нервной системы. Отмечено, что характер предстартового состояния во многом зависит от вида предстоящей деятельности. Таким образом тренер должен подготовить своих учеников не только физически, но и психологически, учитывая как раз возрастные особенности и гендерные различия подростков [4].

Методика подготовки к выступлению в ответственных соревнованиях строится на основе управления деятельностью спортсмена. Однако тренер, рекомендуя спортсмену те или иные методы, не всегда знает, вызывают ли они желаемые сдвиги в организме спортсмена. По мнению Н. Е. Харламенковой, в зависимости от того, как происходит управление и самоуправление психическим состоянием, во многом зависит спортивное совершенствование и успех выступлений в соревнованиях, а умело организованное воздействие на психическое состояние спортсмена является одним из путей формирования его личности. Проблема изучения предстартового состояния с учетом гендерных особенностей на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и методика его регуляции в экстремальных условиях на сегодняшний день одна из актуальных.

Исследуемая проблема достаточно обширная и сложная. В этом состоянии спортсмен вступает в соревновательную борьбу, и на фоне его протекает вся практическая и психическая деятельность в ходе соревнований. Предстартовые состояния - это одна из важнейших проблем в теории и практике спорта. Особенности предстартовых состояний могут зависеть от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, гендерных различий, уровня значимости соревнований, а также целого ряда сопутствующих условий. Выявление особенностей предстартовых состояний победителей и проигравших, на наш взгляд, позволит спортсменам и их тренерам использовать в дальнейшей методике настроя на соревновательную деятельность и подготовки к соревнованиям [9].

## 1. ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 15-17 лет; он знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Отметим, что подростковый возраст в большинстве отечественных (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др.) и зарубежных (Ш. Бюлер, К. Левин, Ж. Пиаже, Ст. Холл, Э. Шпрангер и др.) психологических подходов и теорий рассматривается как противоречивый и критический этап развития личности [4].

Что это значит применительно к психологии переходного возраста? Прежде всего – что естественный ряд развития, физическое созревание нельзя рассматривать изолированно от социального ряда, то есть процессов социализации, и обратно.

В физиологии этот процесс условно подразделяется на три фазы:

- 1) предпубертатный, подготовительный период.
- 2) собственно пубертатный период, в течение которого осуществляются основные процессы полового созревания.
- 3) постпубертатный период, когда организм достигает полной биологической зрелости.

Если совместить это деление с привычными возрастными категориями, предпубертатный период соответствует предподростковому или младшему подростковому, пубертатный – подростковому, постпубертатный – юношескому возрасту [1].

Однако все процессы созревания протекают крайне неравномерно и не одновременно, причем это проявляется, как на межиндивидуальном (один мальчик 14-15 лет может быть постпубертатным, другой – пубертатным, а третий – допубертатным), так и на внутрииндивидуальном уровне (разные биологические системы одного и того же человека созревают не одновременно).

Основные аспекты физического созревания – скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте – тесно связаны друг с другом, как у мужчин, так и у женщин.

На вопрос о том, как влияет физическое развитие, включая конституциональные особенности организма и темп его созревания, на психологические процессы и свойства личности, ответить нелегко, потому что влияние природных свойств невозможно вычленивать из совокупности социальных условий, в которой эти свойства проявляются и оцениваются.

Дело не в том, что генетические факторы не имеют самостоятельного значения. Вполне возможно и даже вероятно, что определенные гены несут в себе программы развертывания и физических свойств, и некоторых особенностей темперамента и умственных склонностей индивида. Но, имея дело с поведением и сложными психологическими свойствами человека, наука

не может однозначно разделить их генетические и социальные детерминанты [9].

Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребенка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости, однако путь к зрелости для подростка только начинается, он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Вот почему так велика роль семейного окружения и школьного коллектива в обеспечении условий не затрудняющих, а, напротив, способствующих здоровому развитию личности подростка.

Подростковый возраст (отрочество) – это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытию «Я», обретения новой социальной позиции.

Переходный возраст заметно отличается как от детства, так и от взрослости; имеется грань в этом отношении между подростком и юношей.

Свойства человека как индивида формируются и осознаются раньше, чем личностные свойства. Отсюда неординарное соотношение «телесных» и морально-психологических компонентов.

#### *Особенности взросления. Формирование сексуальности и ее проявления в подростковом возрасте*

Большой интерес вызывают вопросы, связанные с отражением личностных особенностей подростков в реальном межличностном и социальном поведении. Здесь изучаются как общие закономерности поведения подростков в конфликтах, так и поведение подростков в конкретных ситуациях социального взаимодействия с родителями, тренером, учителями, друзьями (И.В. Дубровина) [14]. Психике подростка присущи внутренняя противоречивость, неопределенность уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и точки зрения.

Главная особенность подросткового периода - открытие внутреннего "Я", осознание собственной индивидуальности и ее свойств.

Половое созревание, скачок в росте, нарастание физической силы, изменения внешности действительно стимулируют у подростка повышенный интерес к себе самому. Но ведь ребенок рос, менялся, набирал силу и до переходного возраста, тем не менее это не вызывало у него такой сильной тяги к самопознанию. У подростков это происходит именно в силу того, что физическое созревание является одним из признаков взросления. На это обращают внимание не только он сам, но и окружающие его взрослые и сверстники.

Повышается потребность в уединении и обособлении, которое чаще всего проявляется в отдалении от взрослых. Но в этот период оно начинает действовать и в отношении сверстников. Уединение помогает подростку разобраться в себе, лучше понять самого себя.

Внешность для подростка - важнейшая сторона жизни. С возрастом озабоченность внешностью обычно уменьшается в силу того, что человек привыкает к своему облику. На первый план выступают теперь другие свойства личности - умственные способности, волевые и моральные качества. Именно от них будет в дальнейшем зависеть успешность взаимоотношений с окружающими.

Не менее сложным, чем осознание своей индивидуальности, является осознание себя, своей личности во времени. Усложнение мыслительных функций в подростковом возрасте оказывает влияние на все стороны жизни подростка. Склонность к теоретизированию становится в известном смысле возрастной особенностью. Подростком создаются собственные теории политики, философии, формулы счастья и любви. Освоение логического мышления неизбежно рождает своеобразное экспериментирование, игру в понятия, формулы. Помещая весь окружающий мир в свои универсальные теории, подросток ведет себя так, как если бы мир подчинялся его системам, а не системы - реальности.

Таким образом, подростковый период является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее - эти задачи приходится решать подростку прежде, чем он войдет во взрослую жизнь.

Половое созревание, то есть комплекс психических и физических изменений, происходящих у подростков, является очень важным моментом в жизни каждого человека и должно восприниматься как позитивное событие. Оно означает следующий шаг в развитии, а не начало, как это считается во многих семьях, "головной боли" и "вечного беспокойства", особенно, когда речь идет о девочке.

Известный психолог Эрик Эриксон полагал, что сексуальность - это живая сила личности, средство выражения привязанностей, способность каждого человека открывать себя и узнавать других, вытекающая из его принадлежности к определенному полу.

Для того чтобы сформировать объективное и наиболее полное представление о человеческой сексуальности, необходимо рассмотреть различные ее аспекты: как биологические, так и социально-психологические.

В начале полового созревания у подростков формируются своеобразные отношения, которые можно определить, как платоническую влюбленность, окрашенную романтически возвышенным чувством. Лишь впоследствии, с завершением процесса полового созревания, пробуждаются специфические сексуальные эмоции, проявляется половая активность и формируется зрелое половое сознание.



С развитием полового самосознания тесно связано и формирование либидо. Либидо - это стремление к половой близости.

Любовные чувства юношей и девушек индивидуальны и многообразны. Однако часто наблюдается следующее противоречие. Подростковая мечта о любви выражает прежде всего жажду эмоционального контакта, понимания, душевной близости. Потребность в самораскрытии и интимной человеческой близости и чувственно-эротические желания очень часто не совпадают и могут быть направлены на разные объекты. Такая разобщенность чувственно-эротического и нежного влечений особенно типична для мальчиков.

Не для всех подростков характерно раннее желание вступить в половую связь. Как правило, это зависит от культурных, социальных и религиозных традиций, взаимоотношений в семье и с окружающими людьми. Некоторые подростки начинают половую жизнь, глядя на своих друзей; для других - это способ самоутверждения. Подростка надо убедить, что ранняя половая жизнь - это не самоцель и не способ самоутверждения. Девичья чистота, гордость, целомудрие, необходимость полового воздержания до вступления в брак - не устаревшие понятия.

Тренер в спортивной команде, имеет важное значение в формировании сексуального поведения подростка. Он всегда должен думать о том, соответствует ли его собственное поведение тем нормам, выполнения которых он требует от самих детей. Тренер должен всегда советоваться и давать сам советы родителям подростков, так именно родители больше всего знают о ребенке, что его беспокоит, о чем он переживает.

Между родителями и подростками часто происходят серьезные конфликты и ссоры, которые иногда следует рассматривать как нормальный процесс утверждения независимости молодых людей.

Тем не менее, несмотря на конфликты, родители должны стараться сохранять душевную близость с детьми, своей твердостью и пониманием поддерживать у подростка чувство уверенности в себе.

На вопросы ребенка следует отвечать по мере их возникновения, при этом ответы должны учитывать его возраст. Не надо забывать о том, что эта информация, как и любая другая, должна прийти к детям своевременно и в доступной форме.

Психологи считают, что не все индивидуальные качества подростков (мальчики и девочки) зависят от их половой принадлежности. Во многом они определяются условиями окружающей среды, воспитанием детей, как в семье, так и в спортивной команде.

## 2. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Работы (Л. П. Николаева, А. М. Гельфанда, М. С. Маслова, О. Н. Григоровой, О. Г. Рохлина и др.) расширили круг исследований в области подростковой медицины и позволили подробнее определить, что же происходит с организмом в переходном возрасте. Существенные изменения в подростковом возрасте претерпевает сердечно - сосудистая система. Сердцу на этом этапе развития свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Особенно значительно увеличивается масса желудочков, причем больше левого. Еще быстрее, чем толщина стенок сердца, увеличивается его объем. Наибольшая прибавка объема сердца у девочек отмечается в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков — в 13—14 лет. Масса сердца до 13 лет больше у девочек, а в 14—15 лет — у мальчиков (И.Х. Рабкин,; Н.М. Ярикова,). Заметные изменения происходят в микроструктуре миокарда: размеры кардиомиоцитов и ядер резко увеличиваются, при этом число ядер на единицу площади уменьшается. Кроме того, образуются так называемые двойные ядра. Эти изменения свидетельствуют об интенсификации обменных процессов в миокарде и его деятельности на высоком энергетическом уровне. В подростковом возрасте почти завершается дифференциация сердца, и оно по своим структурным показателям (кроме размеров) становится подобным сердцу взрослого человека. С этого времени организм готов к выполнению больших физических нагрузок [13].

Нередко в период полового созревания происходит нарушение в гармонии роста массы и тотальных размеров тела, с одной стороны, и увеличения размеров сердца, с другой. Оно чаще возникает у подростков с негармоничной акселерацией.

У 40% подростков 14—15 лет сердце напоминает в той или иной мере детское сердце. В рентгенологической картине гипозволютивного сердца выделяют 3 варианта: первый, включающий примерно 8%, — сердце имеет относительно и абсолютно малые размеры, так называемое «малое юношеское сердце». Второй вариант — 15,5%, сердце напоминает «митральное», так называемое «юношеское сердце». Третий вариант — 16,5%, сердце с закругленной формой левого желудочка или так называемое «гипертрофическое» сердце.

Деятельность гипозволютивного сердца отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом и снижением адаптационных возможностей к физическим нагрузкам. Повышение минутного объема крови при физической нагрузке происходит главным образом за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении систолического выброса (меньшем, чем при соответствии размеров сердца массе и тотальным размерам тела). Это следует учитывать при регламентации объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

У подростков при нормальном развитии сердца увеличивается абсолютная величина минутного объема крови. Относительная же величина его у них больше, чем у взрослых, но меньше, чем у младших школьников. Однако, в отличие от младших школьников, увеличение относительных показателей минутного объема крови происходит в большей степени за счет систолического выброса, а не за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Наибольший прирост систолического объема крови отмечается между 13 и 14 годами. Все это говорит о повышении экономизации сердечной деятельности в покое и о расширении диапазона функциональных возможностей системы кровообращения у подростков.

В подростковом периоде происходят заметные изменения в сосудах. До 11 —12 лет легочная артерия шире аорты, затем их сечения сравниваются, а после завершения полового созревания устанавливаются обратные взаимоотношения. В связи с увеличением размера сердца и количества крови, выбрасываемой из левого желудочка, особенно возрастает площадь просвета восходящей аорты. Становятся больше диаметры и других крупных сосудов, однако темпы роста сосудов отстают от темпа роста объема сердца, что приводит после 12 лет к возникновению относительной узости сосудов. Более быстрое увеличение объема сердца по сравнению с ростом емкости сосудистой сети обуславливает предпосылку к повышению сосудистого тонуса и создает анатомические условия к повышению артериального давления. Этому способствуют существенные изменения нейроэндокринных соотношений, сопровождающиеся началом инкреторной функции половых желез и активацией гипоталамо–гипофизарно–надпочечниковой системы. На характере регуляции функции кровообращения отражаются также усиление симпатических влияний и связанные с ними лабильность нервных процессов, сниженный порог возбудимости вегетативной нервной системы, свойственные пубертатному возрасту. Не меньшую роль играют различные неблагоприятные факторы: переутомление, очаги хронической инфекции, нарушение ритма, гипокинезия и физические перегрузки.

От темпов увеличения объема полостей сердца отстает и расширение клапанных устьев. В результате этого увеличивается скорость потока через клапанные устья, что является одной из причин возникновения у подростков функциональных шумов.

Относительная узость сосудов и изменение их тонуса, а также повышенные требования к системе кровообращения, связанные с увеличением массы тела и усилением обменных процессов в организме, обуславливают более интенсивную работу сердца, что сопровождается увеличением его массы и размеров. Иногда темп роста миокарда настолько высок, что возникает гипертрофия левого желудочка и происходит изменение конфигурации сердца. Возникновению этих явлений содействует активизация гормональных воздействий, особенно андрогенов.

Встречающиеся в подростковом возрасте различные отклонения со стороны сердечно - сосудистой системы должны учитываться при проведении

уроков по физической культуре и при организации занятий спортом. Практика мирового спорта подтверждает, что при рациональном построении тренировочного цикла с учетом анатомо-физиологических особенностей подростков многие из них добиваются выдающихся спортивных результатов.

В период полового созревания происходит усиленный рост легких. Их абсолютный вес увеличивается, а относительный уменьшается. Объем легких по сравнению с новорожденными увеличивается в 10 раз, а к концу пубертатного периода — в 20 раз. Стенки бронхов в подростковом возрасте истончаются, усиленно развивается мышечная и эластическая ткань. Темпы роста и развития всей системы дыхания в период полового созревания наиболее высоки.

Частота дыхания при напряженной мышечной деятельности у детей подросткового возраста ниже, чем у младших школьников, а дыхательный объем составляет уже 40—45% ЖЕЛ. Однако по-прежнему усиление вентиляции легких в большей степени происходит за счет учащения дыхания, а не за счет увеличения его глубины.

Реакция систем кровообращения и дыхания у подростков на максимальные физические нагрузки зависит от биологического возраста. У подростков с практически завершенными стадиями развития вторичных половых признаков по сравнению со сверстниками, у которых еще не завершился процесс полового созревания, отмечаются не только более высокие показатели работоспособности, но и более эффективные адаптивные реакции на максимальное физическое усилие: более быстрое вбрасывание и восстановление, тесная взаимосвязь и взаимодействие кровообращения и дыхания.

В подростковом периоде также происходит глубокая перестройка в эндокринной системе.

В гипофизе к 15 годам масса утраивается. При этом заметно возрастает количество гормонов, имеющих непосредственное отношение к усилению функции половых желез, деятельности щитовидной железы и ответственных за продукцию гормона роста, под влиянием которого происходит наращивание костной и мышечной массы. У подростков возрастает активность щитовидной железы, гормоны которой повышают возбудимость нервной системы. К началу полового созревания она достигает веса 14—15 г. В коре надпочечников начинают активно вырабатываться андрогены, обеспечивающие появление и развитие вторичных половых признаков. Кроме того, они влияют на рост и развитие мускулатуры, на процессы созревания скелета. В период полового созревания полностью заканчивается формирование эндокринной части поджелудочной железы. Секретция инсулина постепенно увеличивается до 16-20 лет. С возрастом число панкреатических островков уменьшается.

В подростковом возрасте увеличиваются размеры яичников, формируется зрелая яйцеклетка.

Высокого уровня развития достигают анализаторы, в том числе двигательный и вестибулярный. Вестибулярная устойчивость изменяется от

младшего к старшему школьному возрасту волнообразно, достигая наибольших величин в 14 лет. При этом имеет место вестибулярная асимметрия при тенденции проявления более высокого уровня устойчивости организма к вращательным нагрузкам влево, нежели вправо. Однако уровень устойчивости вестибулярного анализатора к адекватному раздражителю наблюдается не у всех, что необходимо учитывать в практике спорта, особенно в таких видах, где предъявляются повышенные требования к данной сенсорной системе (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и пр.) [1].

Между степенью вестибулярной устойчивости и точностью дифференцирования движения, проявлением физических качеств и формированием двигательных навыков существует прямая связь [1].

Развитие нервной системы происходит непрерывно в течение всей жизни человека, но формирование некоторых областей коры головного мозга, являющихся специфичными для человека, протекает особенно интенсивно в подростковом и юношеском возрасте. С морфологическим созреванием коры головного мозга тесно связаны его физиологические функции.

Ближе к 12-летнему возрасту все большее развитие получает регулирующий тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. В 12—13 лет отмечается полная зрелость коркового отдела двигательного анализатора, завершается развитие и его периферического отдела, который приобретает структуру, близкую к таковой у взрослых. Совершенствуются функции подкорковой области с ее вегетативными центрами. Все более существенной становится роль коры больших полушарий в деятельности всего организма. Совершенствование центральной нервной системы, двигательного, вестибулярного и других анализаторов, улучшение способности коры головного мозга к анализу и синтезу, а также развитие скелета и мышц обуславливают высокую степень развития двигательной функции.

В пубертатном периоде в основном заканчивается возрастное развитие координации движений. Моторика подростков становится разнообразной, но утрачивается грациозность движений, появляется угловатость, замедленный характер моторных функций часто сменяется взрывным характером, что необходимо учитывать тренеру при постановке тренировочного процесса. Повышенная возбудимость и недостаточная уравновешенность основных нервных процессов обуславливают возникновение стремительных, порывистых движений без учета физических сил и возможностей, временные нарушения взаимодействия двигательных и вегетативных функций, особенно при мышечных усилиях, и эмоциональную неустойчивость [13].

В пубертатном периоде мышечная система развивается быстрыми темпами. Особенно интенсивно она нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек — в 11-12 лет. К 14-15 годам развитие суставно-связочного аппарата, сухожилий и тканевая дифференциация в скелетных мышцах достигает высокого уровня. Мышцы в этом возрасте уже мало отличаются от мышц взрослых людей. В них не только увеличиваются сила и выносливость, но и

становится возможным длительное выполнение разнообразных движений. Для практики спорта важно, что у подростков сила мышц хотя и увеличивается (особенно интенсивно в 13-14 лет), но все же меньше, чем масса тела. Это должно предопределять выбор упражнений и оптимальных исходных положений для их выполнения.

При нормировании двигательных режимов следует учитывать, что сердечно - сосудистая система подростка, находящаяся в периоде формирования и перестройки, не может обеспечить длительного статического напряжения больших групп мышц в вертикальной позе.

Для подростков характерна большая готовность к повторной скоростно-силовой работе, нежели к работе на выносливость. Эту особенность необходимо принимать во внимание при определении содержания и регламентации физических нагрузок. Показательно, что темпы релаксации выносливости у подростков ниже, чем у девочек 8—9 лет, но выше, чем у девушек 18—20 лет. Подростки по сравнению с детьми при выполнении повторной работы проявляют большее сопротивление утомлению после любого интервала отдыха.

На физическую работоспособность подростков оказывают влияние индивидуальные темпы полового созревания, причем наиболее четко это прослеживается при проявлении силы мышц. Отмеченные особенности должны учитываться как в физическом воспитании подростков, так и в практике юношеского спорта.

### **3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых.

Процесс нравственно-волевого воспитания подростка включает в себя становление общечеловеческих идеалов, воспитание гражданской зрелости, общественной активности, высоких нравственных потребностей, интересов и мотивов деятельности. На занятиях спортом, как во всех других сферах деятельности человека, нравственные качества выступают в единстве взаимно-противоположных положительных и отрицательных качеств: смелости и страха, желаемого и возможного, стойкости и слабости воли, интереса и необходимости, выдержки и несдержанности.

Избирая морально-волевые качества подростка предметом исследования, необходимо обратить внимание, прежде всего, на нравственную направленность, моральные основы воли. Наличие такой воли обеспечивает успех активной нравственной позиции личности, обладающей способностью ставить общественно значимые цели, принимать осознанные этические решения и претворять их в жизнь, несмотря на встречающиеся трудности, которых в спорте достаточно.

В VII-VIII классах школы некоторые подростки начинают систематически и целенаправленно заниматься самовоспитанием. Это особенно характерно для мальчиков, в среде которых идеал мужественности становится одним из основных идеалов, порождающих критерии оценок окружающих людей. Это особенно типично для младших подростков в возрасте от 11 до 13 лет.

В старшем подростковом возрасте многие мальчики начинают заниматься саморазвитием у себя необходимых волевых качеств личности. Объектом для подражания для них становятся товарищи, более старшие по возрасту, - юноши и взрослые мужчины. В компаниях с ними подросток принимает участие в делах, требующих проявления воли.

Весьма распространенным среди современных подростков способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия видами спорта, связанными с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуются незаурядная сила и мужество. Увлекаясь многими видами спортивных занятий вначале ради развития волевых личностных качеств, некоторые подростки затем продолжают заниматься ими же для достижения высоких результатов.

Благодаря этому получает дальнейшее развитие мотивация достижения успехов.

Одним из наиболее эффективных путей формирования морально-волевых качеств является использование средств физического воспитания. К данному выводу можно прийти, вследствие наблюдающихся проблем среди подростков:

- слабое физическое развитие подростков;
- отсутствие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- отсутствие у юношей физической и психологической выносливости;
- отсутствие культа здорового образа жизни.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части выпускников средних школ оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Мощный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта дает возможность в формировании морально-волевых качеств подростков и гармонично развитой личности.

Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья.

Систематические физические упражнения успешно разрешают такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие и особенно развитие выносливости, быстроты и силы, формирование правильных двигательных навыков, которые необходимы для трудовой жизни, для здоровья. Разнообразные физические упражнения не только совершенствуют физическую подготовку учащихся, но и воспитывают эмоционально-волевою сферу. Поэтому сочетание физических нагрузок с психоэмоциональным развитием личности - необходимое условие преподавания физической культуры на современном этапе, что необходимо учитывать тренерам ДЮСШ.



#### 4. ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ

При выполнении тренировочного или соревновательного упражнения в функциональном состоянии спортсмена происходят значительные изменения. В непрерывной динамике этих изменений можно выделить три основных периода: предстартовый, основной (рабочий) и восстановительный.

Предстартовое состояние характеризуется функциональными изменениями, предшествующими началу работы (выполнению упражнения).

##### *Предстартовое состояние*

Б.А. Вяткин, Н.А.Худадов, О.А.Сиротин утверждают, что предстартовое изменение функций происходит в определенный период - за несколько минут, часов или даже дней (если речь идет об ответственном соревновании) до начала мышечной работы. Иногда выделяют отдельно стартовое состояние, характерное для последних минут перед стартом (началом работы), во время которого функциональные изменения особенно значительны. Они переходят непосредственно в фазу быстрого изменения функции в начале работы (период вработывания) [10].

В предстартовом состоянии происходят самые разные перестройки в различных функциональных системах организма. Большинство этих перестроек сходно с теми, которые происходят во время самой работы: учащается и углубляется дыхание, т. е. растет  $\dot{V}_E$ , усиливается газообмен (потребление  $O_2$ ), учащаются и усиливаются сокращения сердца (растет сердечный выброс), повышается артериальное давление (АД), увеличивается концентрация молочной кислоты в мышцах и крови, повышается температура тела и т. д. Таким образом, организм как бы переходит на некоторый "рабочий уровень" еще до начала деятельности, и это обычно способствует успешному выполнению работы.

По своей природе предстартовые изменения функций являются условно-рефлекторными нервными и гормональными реакциями. Условно-рефлекторными раздражителями в данном случае служат место, время предстоящей деятельности, а также второсигнальные, речевые раздражители. Важнейшую роль при этом играют эмоциональные реакции. Поэтому наиболее резкие изменения в функциональном состоянии организма наблюдаются перед спортивными соревнованиями. Причем степень и характер предстартовых изменений часто находятся в прямой связи со значимостью данного соревнования для спортсмена.

Особенности предстартового состояния во многом могут определять спортивную работоспособность. Не во всех случаях предстартовые изменения оказывают положительное влияние на спортивный результат. В этой связи выделяют три формы предстартового состояния: состояние готовности - проявление умеренного эмоционального возбуждения, которое способствует повышению спортивного результата; состояние так называемой стартовой

лихорадки - резко выраженное возбуждение, под влиянием которого возможно как повышение, так и понижение спортивной работоспособности; слишком сильное и длительное предстартовое возбуждение, которое в ряде случаев сменяется угнетением и депрессией - стартовой апатией, ведущей к снижению спортивного результата [12].

В регуляции функциональных состояний, которые являются базой двигательной деятельности человека, принимают участие различные психологические, нервные и гуморальные механизмы: потребности, основные источники активности; мотивы, побуждающие к удовлетворению этих потребностей; эмоции, подкрепляющие деятельность; речевая регуляция гормональные влияния - выделение гормонов гипофиза, надпочечников и др.

Спортивная деятельность, и, в первую очередь, выступления на соревнованиях, вызывает в организме спортсмена двоякого рода

влияния:

- \* физическое напряжение, связанное с осуществлением нагрузочной мышечной работы;

- \* эмоционально-психическое напряжение, вызываемое экстремальными раздражителями (стрессорами).

К последним относятся 3 фактора:

- \* большой объем информации, поступающий к спортсмену, который создает информационную перегрузку (особенно, в игровых видах спорта, единоборствах, скоростном спуске на лыжах)

- \* необходимость перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

- \* высокий уровень мотивации - социальной значимости принимаемых спортсменом решений.

При осуществлении этих процессов огромна роль эмоций. Эмоции представляют собой личностное отношение человека к окружающей среде и себе, которое определяется его потребностями и мотивами. Их значение в поведении заключается в оценочном влиянии на деятельность специфических систем организма (сенсорных и моторных). Эмоции обеспечивают избирательное поведение человека в ситуации со многими выборами, подкрепляя определенные пути решения задач и способы действий.

В спорте они постоянно сопровождают спортсменов, которые испытывают «мышечную радость», «спортивную злость», «горечь поражения» и «радость победы». Эмоции ярко проявляются в предстартовом состоянии, а также во время спортивной борьбы, являются важным компонентом в процессе тактического мышления, Эмоциональный настрой увеличивает максимальную произвольную силу и скорость локомоций.

Эмоциональные реакции включают двигательные, вегетативные и эндокринные проявления: изменения дыхания, частоты сердечных сокращений, артериального давления, деятельности скелетных и мимических мышц, выделение гормонов - адренкортикотропного гормона гипофиза, адреналина, норадреналина и кортикоидов, выделяемых надпочечниками.

Включаясь в сложные психические процессы, эмоции участвуют в принятии решений, обеспечивают так называемое эвристическое мышление при внезапных открытиях у человека, подкрепляя его «озарение». У детей 2-3 лет в отличие от взрослых эмоциональная окраска слов имеет большее значение, чем их смысловой компонент.

Эмоции являются механизмом регуляции интенсивности движений, вызывая мобилизацию функциональных резервов организма в экстремальных ситуациях. Это особенно наглядно проявляется в соревновательных условиях, когда результативность выступлений спортсмена превышает его достижения на тренировочных занятиях. Одиночное выполнение работы, при обычной мотивации, всегда менее длительно и менее эффективно, чем при соревновании с другими лицами, при повышенной мотивации. Способность к мобилизации функциональных резервов при повышенной мотивации в наибольшей мере присуща опытным квалифицированным спортсменам, в то же время нетренированные лица чаще всего исчерпывают резервы своего организма уже при обычной мотивации [1].

Значительные нервно-психические напряжения при спортивной деятельности приводят к резкому усилению эмоциональных реакций, обуславливая эмоциональный стресс у спортсменов, а при чрезмерном воздействии вызывают негативные проявления эмоций - ухудшение функционального состояния и активности организма, снижение иммунитета.

Современный баскетбол игра атлетическая. Высокий темп игровых действий, быстрая смена ситуаций, непосредственный контакт с противником в борьбе за мяч, ограничение времени владения мячом, эмоциональность и другие особенности баскетбола предъявляют большие требования к двигательной, функциональной и психической сферам деятельности спортсмена [2].

Особая сложность поиска детей для специализированных занятий баскетболом обуславливается спецификой игровой деятельности, требующей многостороннего проявления целого комплекса специальных качеств, от которых зависит возможность успеха в избранном виде спорта. Она выражается в особенностях морфофункциональных, психофизиологических, технико-тактических и личностных характеристик.

Центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом [14].

Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время в любом волевом усилии заложено эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Спортсмены, эмоционально неустойчивые, испытывают его за неделю и раньше, эмоционально устойчивые – чаще всего только в день старта.

Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта (оптимум). Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием боевой готовности. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки [3].

Его нервная система с трудом выдерживает концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны длительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. В поведении других быстро обнаруживаются элементы торможения. Однако в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает вероятность достижения высокого результата. Известны случаи, когда спортсмены, находясь в состоянии стартовой лихорадки, достигали очень высокого результата. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действия [14].

Примером может служить выступление спортсменов на соревнованиях по прыжкам в длину: прыгун показывает низкий для себя результат в пяти попытках или совершает множество заступов, а в шестой раз выполняет рекордный прыжок.

Самым тяжелым предстартовым состоянием считается стартовая апатия, когда уровень психического напряжения резко падает.

Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Стартовая апатия – это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности [3].

Выделяя общие психологические особенности спортивных соревнований, необходимо также иметь в виду ряд противоречий, которые отражают характер и динамику развития современного спорта, и реализацию научных достижений в сфере психолого-педагогической подготовки спортсменов.

Во-первых, современный спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований зачастую определяется в значительной степени состоянием готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Чем ответственнее

соревнование и напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние спортсмена, его личные особенности.

Во-вторых, современные спортивные соревнования, обусловленные большой нагрузкой, требуют от участников высокой функциональной готовности, в том числе и психомоторной [5].

В-третьих, успешность выступления спортсмена в экстремальных условиях спортивных соревнований в значительной степени определяется индивидуально-психологическими особенностями личности спортсмена [6].

И.В. Дубровина считает, что, учитывая индивидуальные особенности спортсмена, можно оперативно вносить коррективы основных параметров тренировочного процесса на основе постоянного контроля над уровнем эмоционального напряжения спортсменов. Это связано с тем, что психическая напряженность выступает как динамическая характеристика личности.

Таким образом, психолого-педагогическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности.

Результативность и надежность соревновательной деятельности спортсменов определяется не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к конкретному соревнованию.

Подростковый возраст – это временной отрезок, в котором наиболее заметна вариативность проявлений фенотипических признаков, он является одним из критических моментов, когда вариативность, проявляемая в показателях психомоторной и когнитивной сфер, достигает одного из своих наибольших значений.

Тревожность - это одно из свойств личности, определяющих успешность выступления спортсменов на соревнованиях [10].

Тревожность - это черта личности, проявляющаяся в тенденции испытывать беспокойство и опасения вообще и в частных случаях без серьёзного повода. Определённый уровень тревожности - естественная и обязательная особенность человека. У каждого существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - так называемая полезная тревожность.

Уровень тревожности влияет на выбор спортсменами того или иного стиля спортивной деятельности.

Для определения уровня тревожности использовалась шкала оценки Спилберга-Ханина.

Данный тест является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Тест состоит из 40 вопросов, разработан Ч.Д. Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным. Личностной тревожности характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций, как угрожающие, реагировать на такие ситуации состояние тревоги. Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определённый уровень тревожности -

естественная и обязательная особенность активной личности. Реактивная тревожность отражает текущее состояние человека, повышение уровня этой тревожности, может являться реакцией на стрессовую ситуацию [5].

Личностная и реактивная тревожность подразделяется на 4 уровня:

- низкий
- незначительно повышенный
- повышенный
- значительно повышенный.

Регистрация ситуативной и личностной тревожности происходила в тренировочные дни за 10 мин. до тренировки и в дни соревнований за 30 мин. и за 10-5 мин. до игры. По литературным данным, предстартовые сдвиги особенно заметны в последние часы или даже десятки минут до старта [5].

В подростковом возрасте наблюдается повышение личностного уровня тревожности, а уровень реактивной тревожности более высокий у девочек спортсменок, чем у мальчиков.

## 5. СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ (РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ)

1. Обеспечение положительной (поддерживающей) атмосферы в команде.
2. Концентрация внимания на эмоциональном состоянии спортсменов, а не на собственном.
3. Стремление находиться до и после соревнования вместе с командой.
4. Обеспечение реальной оценки действий каждого спортсмена.
5. Беседа со всеми членами команды, даже с теми, кто не принимал участия в соревновании.
6. Обеспечение совместной деятельности всех членов команды после матча, соревнования (например, ужин всей командой, поход в кино и т. п.).
7. Изолируйте спортсменов после соревнования от родителей и друзей.
8. Не позволяйте членам команды, восхищаться своим успехом или впадать в депрессию из-за проигрыша.
9. Начните психологическую подготовку к поединку с очередным соперником на следующем же тренировочном занятии.

Управление предстартовым состоянием и психорегуляция.

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. Предстартовое состояние может выражаться в разных формах.

Ретроспективный анализ показывает, что разные авторы выделяют разные формы предстартовых состояний. Пуни, например, отметил три формы: стартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия. В.Ф. Навроцкая предлагает различать пять форм: легкое предстартовое возбуждение, среднее предстартовое возбуждение, сильное предстартовое возбуждение, предстартовая апатия и сильная предстартовая апатия. А.В. Родионов указывает на особенности свойств нервной системы спортсменов как на причину количественных и качественных функциональных сдвигов и специфики стартовых состояний. Данное утверждение находит свое экспериментальное подтверждение в исследованиях многих современных ученых.

Многие исследователи считают, что тип высшей нервной деятельности следует рассматривать как биологическую основу, на которой создается тот или иной характер стартовой реакции. С темпераментом, как проявлением особенностей свойств нервной системы, связывают характер предстартовой установки. Непосредственную связь особенностей стартовых состояний с типом высшей нервной деятельности отмечают многие физиологи.

Предстартовые состояния детерминированы не только объективными условиями соревнований, но и субъективными отношениями личности и

индивидуальными различиями. При этом возрастает уровень психической напряженности спортсмена, который определяется балансом процессов возбуждения и торможения.

Уровень психической напряженности в соревнованиях, особенно у квалифицированных спортсменов, зависит в основном от факторов, воздействующих на психику и т.п. (Платонов, 2007). По данным автора, различают четыре состояния готовности спортсмена: 1) недостаточное возбуждение; 2) оптимальное возбуждение; 3) перевозбуждение; 4) торможение вследствие перевозбуждения.

Можно предположить, что из всей совокупности факторов, которые при конкретных обстоятельствах могут воздействовать на предстартовое состояние спортсмена, в действительности воздействует, т.е. определяет возникновение и динамику предстартовой возбужденности, только один или два фактора. Это надо понимать так, что все действующие факторы не влияют на психическое состояние спортсмена по принципу арифметической суммы, но имеется один или два доминирующих фактора, которые в основном определяют его. Если это так, то регуляцию психического состояния спортсмена можно осуществлять с учетом только доминирующего фактора. Конечно, прежде всего, необходимо выявить этот доминирующий фактор в конкретных обстоятельствах, так как он может быть разным.

- Состояние недостаточного возбуждения проявляется в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности спортсмена сконцентрировать внимание на предстоящем поединке. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен, доброжелателен к окружающим, даже к соперникам. Однако он не способен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью [11].

- Состояние оптимального возбуждения. Оно характеризуется ощущением готовности и желанием соревноваться. Спортсмен способен объективно оценить свои действия и действия соперника, получить удовлетворение от своих движений и действий, быть уверенным в своей подготовленности, добиваться планируемого результата. Такое состояние является наилучшим для достижения высоких спортивных результатов, полной реализации функциональных возможностей.

- Состояние перевозбуждения. В этом состоянии спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях, спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и неумно требовательным к другим.

- Состояние торможения вследствие перевозбуждения. В этом случае имеет место механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Зачастую, за исключением доброжелательности к окружающим, проявляется в тех же реакциях. Внешне проявляемая пассивность является результатом травмирующих переживаний, неприятных



ассоциаций, нежелания тренироваться и др. Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические реакции. Спортсмен понимает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от них избавиться.

Для регулирования предстартового возбуждения пользуются различными приемами: специальной разминкой, само - массажем, дыхательными упражнениями, аутогенной тренировкой и пр. При регулировании эмоционального состояния следует учитывать, что это не только явление в сфере психики, но и обширное состояние всего организма, включая сдвиги на уровне органов и тканей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Соревновательная деятельность является своеобразным стрессом для человека. Спортсмен, мысленно предвосхищает ход и результат соревнования, ассоциирует свои возможности с возможностями соперника, еще до выхода на старт бурно переживает по поводу предстоящей работы.

Предстартовые состояния проявляются в повышенной эмоциональной напряженностью подростков, наблюдается повышенный уровень личностной тревожности.

Представление подростков о гендерных различиях и их влиянии на предстартовые состояния характеризуются недостаточностью уровня знаний в этой области.

Гендерные различия влияют и на предстартовые состояния: у девочек уровень реактивной тревожности, показатели частоты пульса и уровень эмоционального фона в стрессовой ситуации значительно выше, чем у мальчиков, что даёт основание для построения методик психологического подхода с учётом половых особенностей.

У мальчиков-подростков более низкая и негативная самооценка, чем у девочек, и ими чаще отторгается идентификация со своим полом, чем девочками.

Разработанные рекомендации для тренеров призваны оптимизировать систему подготовки к соревнованиям подростков.

Подводя итоги, хочется заметить, что предстартовое состояние - это не просто понимание какого - то физиологического состояния человека, а очень сложная система взаимосвязи как физиологических, так и психологических факторов. Его нельзя рассматривать однобоко, это очень глубокое и сложное понятие, состоящее из множества ступеней.

Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, необходимый при повышенном нервном возбуждении, с целью стабилизации результатов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1999. - 166с.
2. Асильбекова С.А., Некоторые периоды скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста. // Актуальные проблемы детско-юношеского спорта: - Алма-Ата, 2001. - С.93-96.
3. Бабушкина Г.Д. Общая и спортивная психология: Учебник для высших физкультурных учебных заведений - Омск: , 2000. Ч. 2, 2-3с.
4. Божович Л.И., Проблема формирования личности – М., 2006. – 93-97с.
5. Бутов С.Е., Соотношение средств общей физической подготовленности в направленном воспитании физических способностей у юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации.–1989, 185с.
6. Волкова И.П. Психологическое обеспечение спортивной деятельности /Е. Н. Суркова/ Сб. научной тр. кафедры психологии / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 256 с.
7. Волков И. П., Практикум по спортивной психологии – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»). - 284с.
8. Волков И.П., Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. 2004, № 1, с. 5 - 10.
9. Выготский Л.С., Обучение и развитие в подростковом возрасте // Сб. стат. М., 1992 24-31с.
10. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2001. - 112с.
11. Гогунев Е.Н., Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - М: Издательский центр «Академия», 2008.- 288с.
12. Гричанов А.С. Способы регуляции предстартовых состояний [Текст] / А.С. Гричанов, В.В. Денискин, Е.И. Кокова, А.Ю. Кустов // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии и формирование здоровья. – Гродно: Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, 2005. – С. 201–203 (авторский текст 15с.).
13. Драгунова Т.В., Хрестоматия по возрастной психологии: Институт практической психологии, 2006. – 273с.
14. Дубровина И. В., Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту - М., 1987. – 176 с.

*Учебно-методическое пособие*

**ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ  
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Составители:

Константин Николаевич **Канатьев**

Иван Александрович **Сорокин**

Максим Сергеевич **Кириллов**

Павел Александрович **Сульдин**

Антон Альбертович **Ванечкин**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»  
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23