



Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего  
профессионального образования города Москвы  
Спортивно-педагогический техникум  
Департамента физической культуры и спорта города Москвы

# **Влияние психосоматического состояния спортсмена на результативность в игровых видах спорта**

**Выполнил: Кубарев Евгений Сергеевич**

**Научный руководитель: к.м.н. Руев В.В.**

**Цель работы:** оценка влияния психо-эмоционального и соматического состояния спортсмена на результативность в игровых видах спорта в предстартовой обстановке на примере волейбола.

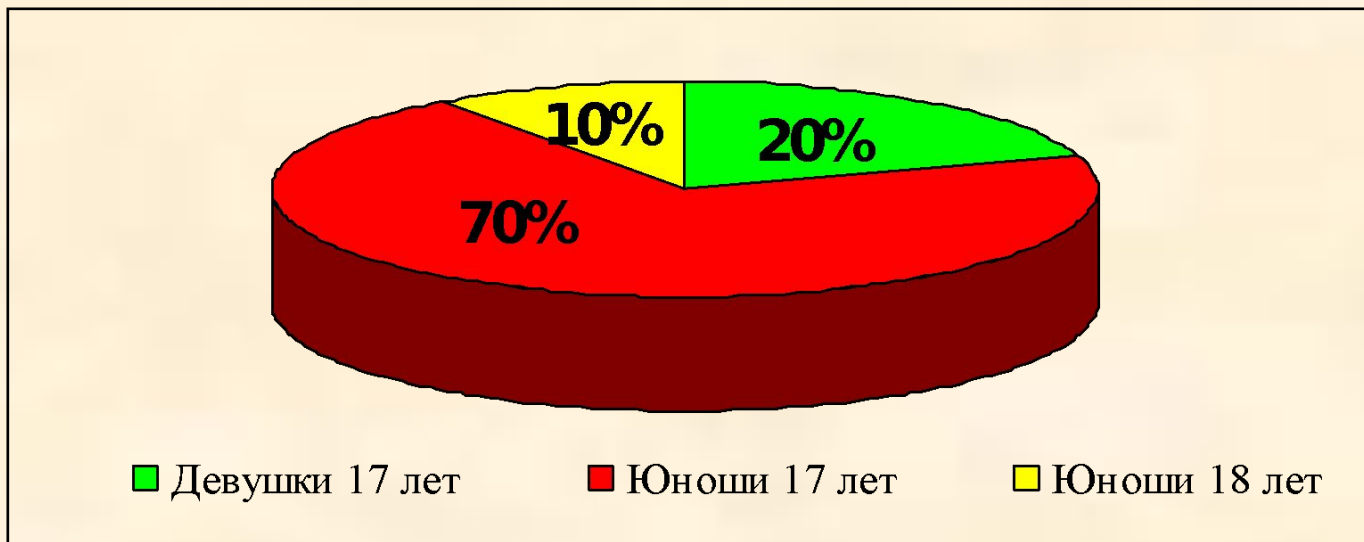
### **Задачи:**

1. Провести анализ специальной литературы по вопросу влияния психосоматического состояния спортсмена на результативность в игровых видах спорта и обобщить изученный материал по данному вопросу.
2. Провести тестирование соматического и психического состояния здоровья студентов второго курса Спортивно-педагогического колледжа Комитета физической культуры и спорта Правительства Москвы.
3. Провести анализ полученных результатов.
4. Разработать на основе результатов тестирования практические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса в СПК.

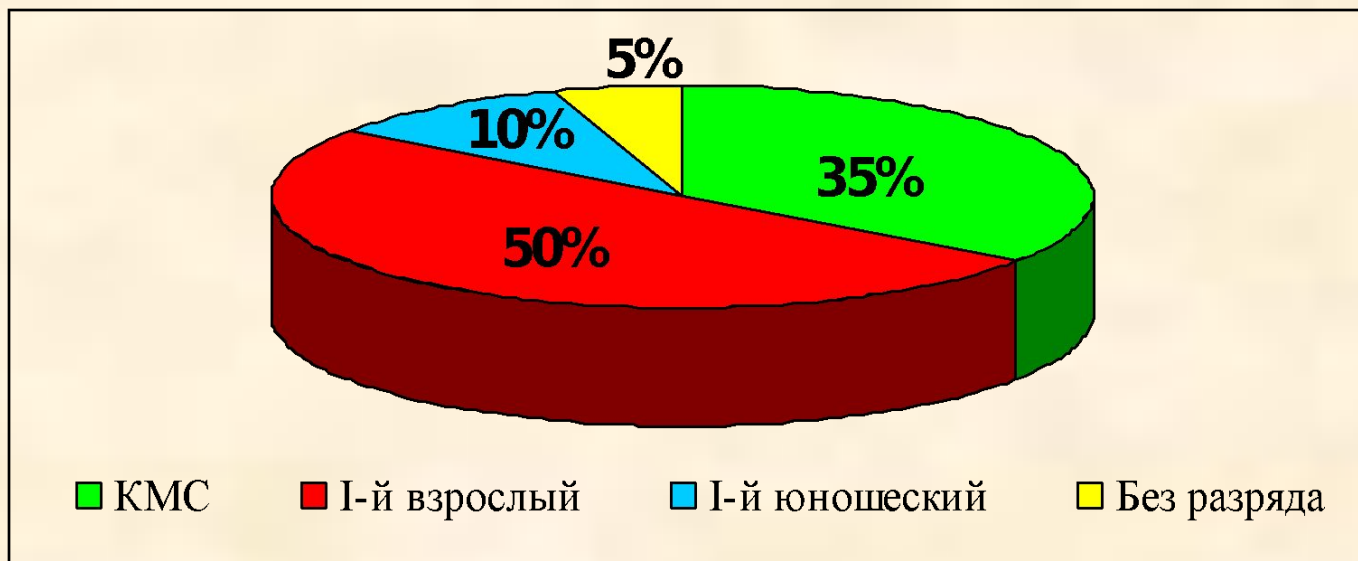
## ***Методы исследования:***

- ✓ **теоретический анализ специальной литературы по проблеме исследования;**
- ✓ **педагогические наблюдения;**
- ✓ **объективные и субъективные методы тестирования студентов с использованием АПК «АМСАТ», теста тревожности по Дж. Тейлору, теста типа темперамента по Г. Айзенку, и теста на релаксацию по К. Гехту;**
- ✓ **методы математической статистики для обработки полученных результатов.**

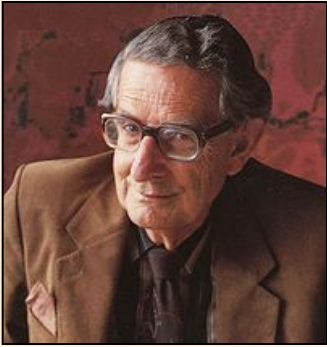
## Процентное соотношение юных спортсменов по возрасту и полу



## Процентное соотношение по спортивным разрядам



# **Тестирование психо-эмоционального состояния спортсменов:**



**- тест темперамента Г. Айзенка;**



**- тест тревожности Дж.Тейлора;**



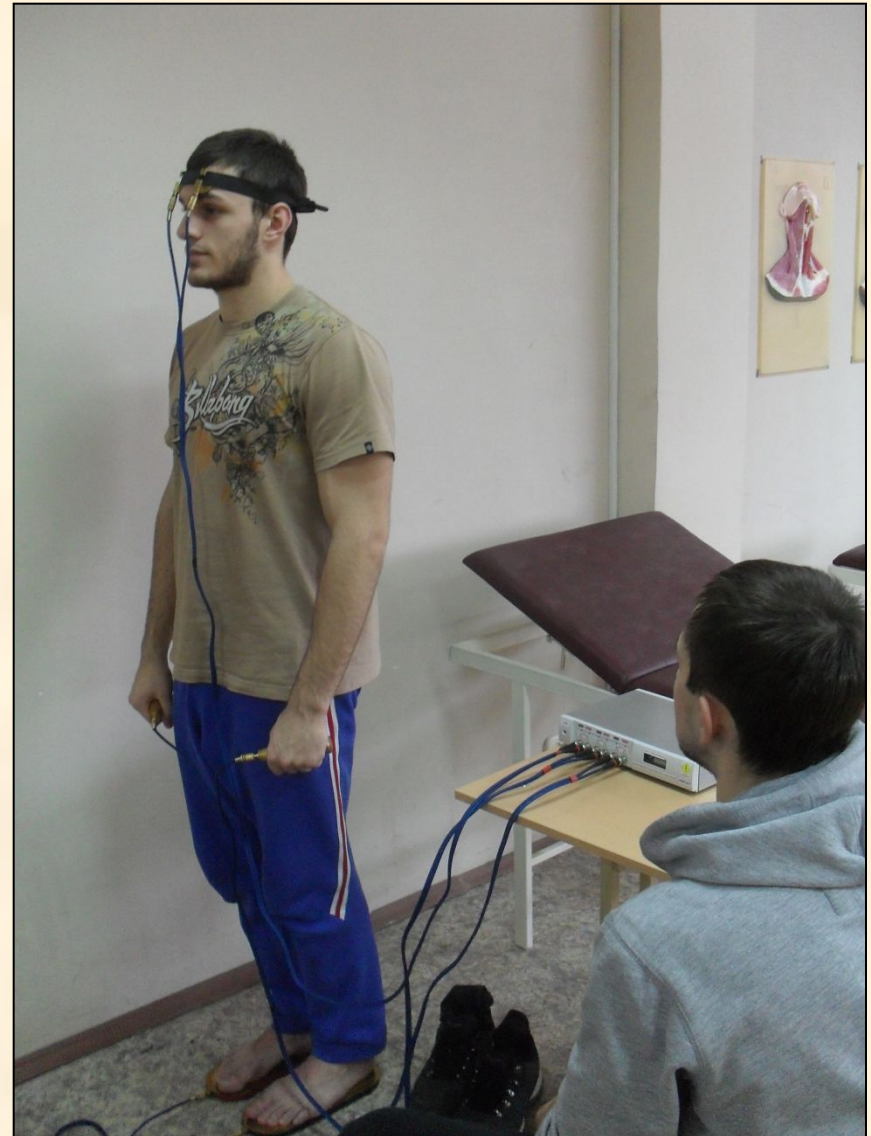
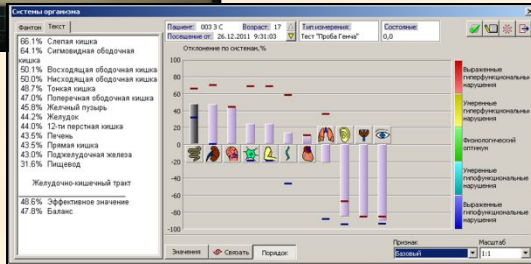
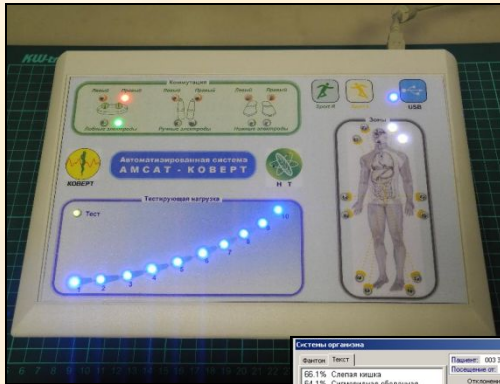
**- тест на релаксацию К. Гехта.**

## **Модификация теста на релаксацию по К. Гехту:**



- тестируемый находится в помещении в светонепроницаемой маске;**
- тестируемый с помощью наушников слушает негромкие успокаивающие звуки («шум леса», «плеск волн» и т.д.).**

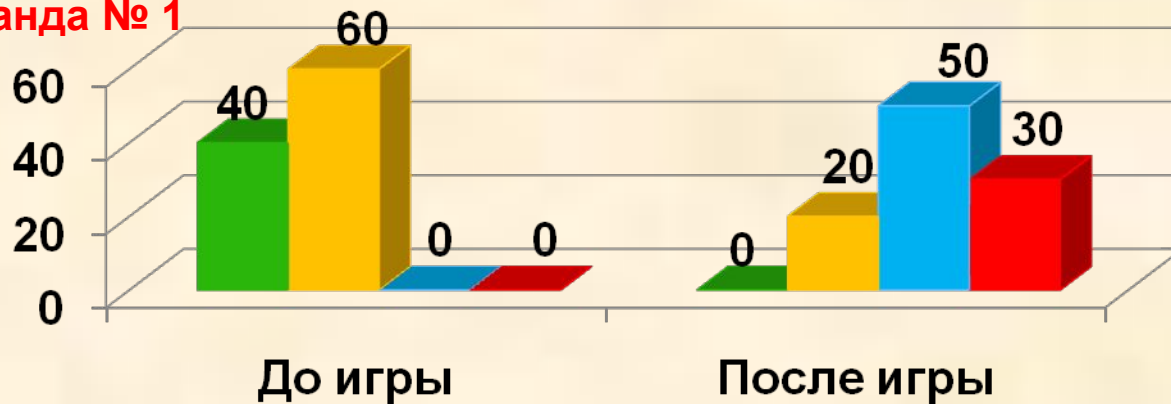
# Тестирование соматического состояния здоровья спортсменов с использованием АПК «АМСАТ»:





## Результаты тестирования с использованием АПК «АМСАТ»

### Команда № 1



Уровень здоровья:

- Высокий
- Хороший
- Удовлетв.
- Пограничный

### Команда № 2



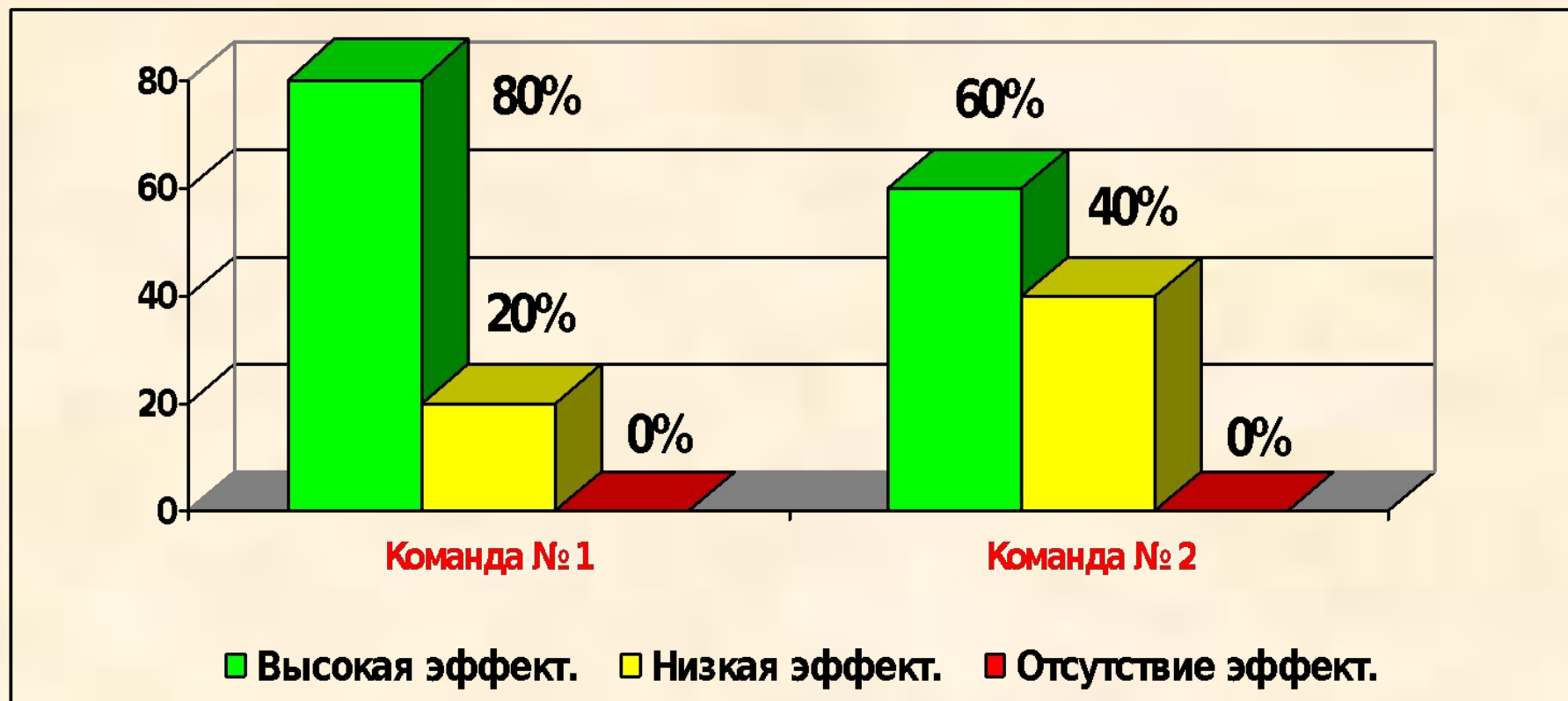
Уровень здоровья:

- Высокий
- Хороший
- Удовлетв.
- Пограничный





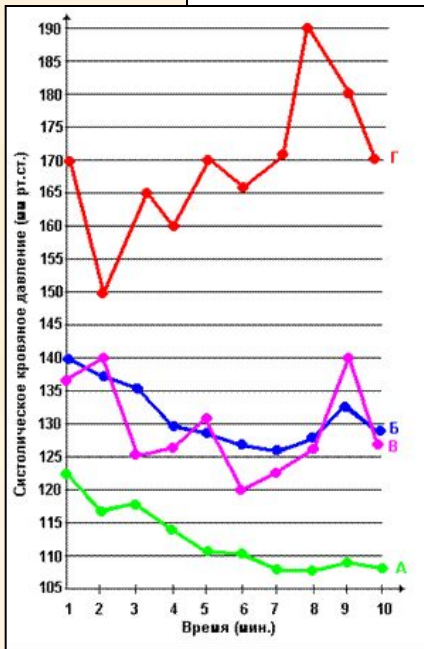
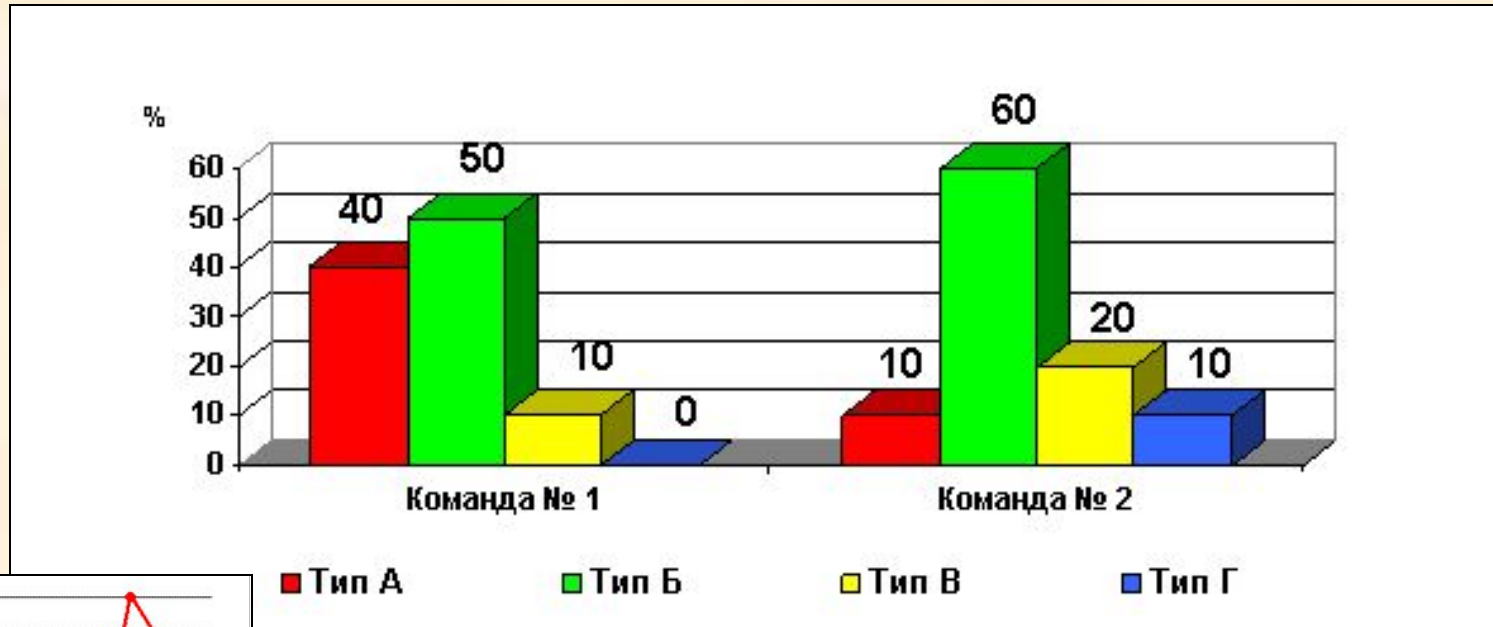
## Показатели оценки коэффициента эффективности нагрузки юных спортсменов



# Тестирование психо-эмоционального состояния спортсменов

№ п/п	Имя	Тест Г. Айзенка (психотип)	Тест К. Гехта (тип расслабл.)	Тест Тейлора (тревожность)		Показатели коэффициента здоровья по «АМСАТ»		
				до игры	после игры	до игры (у.е.)	после игры (у.е.)	эффект. нагрузки (у.е.)
<b>Команда № 1</b>								
1	Александр	Сангв.	Тип А	СВУ	СНУ	Хор. (22)	Уд. (45)	Выс. (23)
2	Сергей	Сангв.	Тип А	СНУ	СНУ	Хор. (32)	Погр. (61)	Выс. (29)
3	Сергей	Сангв.	Тип Б	СВУ	СНУ	Выс. (18)	Уд. (52)	Выс. (34)
4	Кирилл	Сангв.	Тип А	СНУ	СНУ	Выс. (14)	Хор. (39)	Выс. (25)
5	Дмитрий	Сангв.	Тип Б	СНУ	СНУ	Хор. (25)	Уд. (54)	Выс. (29)
6	Александр	Сангв.	Тип Б	СНУ	СНУ	Выс. (12)	Хор. (29)	Низ. (17)
7	Николай	Сангв.	Тип А	СНУ	СВУ	Хор. (31)	Погр. (62)	Выс. (31)
8	Александр	Флегм.	Тип Б	СНУ	СНУ	Выс. (20)	Уд. (49)	Выс. (29)
9	Карина	Сангв.	Тип В	СНУ	СВУ	Хор. (27)	Уд. (43)	Низ. (16)
10	Максим	Сангв.	Тип Б	СНУ	НУ	Хор. (24)	Погр. (55)	Выс. (31)
<b>Команда № 2</b>								
1	Роман	Хол.	Тип В	СВУ	СВУ	Хор. (38)	Хор. (38)	Выс. (21)
2	Вадим	Хол.	Тип А	СНУ	СНУ	Хор. (40)	Хор. (40)	Выс. (29)
3	Виталий	Хол.	Тип Б	СВУ	СВУ	Уд. (53)	Уд. (53)	Выс. (29)
4	Елена	Хол.	Тип В	СНУ	СНУ	Уд. (43)	Уд. (43)	Выс. (25)
5	Харлампий	Хол.	Тип Б	СНУ	СНУ	Уд. (52)	Уд. (52)	Низ. (9)
6	Георгий	Хол.	Тип Б	ВУ	ВУ	Уд. (56)	Уд. (56)	Выс. (37)
7	Александра	Хол.	Тип Б	СВУ	ВУ	Уд. (51)	Уд. (51)	Выс. (29)
8	Кристина	Хол.	Тип Б	СНУ	ВУ	Уд. (52)	Уд. (52)	Низ. (18)
9	Павел	Мел.	Тип Б	СВУ	СНУ	Уд. (48)	Уд. (48)	Низ. (11)
10	Руслан	Хол.	Тип Г	ВУ	СВУ	Выс. (19)	Выс. (19)	Низ. (6)

# Процентное распределение типов реакции кровяного давления на релаксацию среди по данным теста К. Гехта



## Профиль испытуемого в качестве примера релаксации

**Тип А** - «очень хорошее расслабление»;

**Тип Б** - «хорошее расслабление»;

**Тип В** - «существенное расслабление отсутствует»;

**Тип Г** - «напряжение/стресс».

***БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!***

