

ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ШОРТ-ТРЕКИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

П.С. Губайдуллин

Практическая значимость данной работы заключается в том, что полученные результаты (данные о оптимальном уровне тревожности) могут быть использованы субъектом нашего исследования в процессе саморегуляции своего состояния в целях достижения максимального результата на соревнованиях. Имеющиеся в работе тесты могут быть использованы другими спортсменами и тренерами для выявления уровня тревожности и определения его индивидуального оптимального диапазона для достижения максимального результата.

Ключевые слова: тревожность спортсменов, шорт-трек, соревновательный период.

На современном этапе развития спорта для достижения высоких результатов решающую роль играет психическое состояние соревнующихся. На сегодняшний день спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, в связи с чем возрастает значимость психологической готовности к соревнованию. По мнению С.М. Вайцеховского: «Сегодня в финалы пробиваются спортсмены сильные телом, а Олимпийские медали выигрывают сильные духом».

Анализ опыта спортсменов высокой квалификации свидетельствует о том, что демонстрация высоких результатов на соревнованиях всегда сопровождается особым психическим состоянием, описание которого часто характеризуется изменением ощущения времени, направленной концентрацией сознания на релевантных объектах, полного ощущения себя и ясности ума.

Современный спорт предъявляет чрезвычайно высокие требования к эмоциональной устойчивости спортсмена. Соревновательная деятельность вызывает у спортсмена сильное эмоциональное возбуждение, которое

выражается в самых различных чувствах, в том числе и в состоянии повышенной тревожности. Общеизвестным в настоящее время является тот факт, что психическая готовность спортсмена – это решающий фактор победы в олимпийском спорте.

Специалисты в области психологии давно изучают положительное и отрицательное воздействие тревоги на физическую активность. Ученые рассматривают тревожность с разных сторон, и, в зависимости от тех, или иных обстоятельств тревожность может, с одной стороны способствовать тренировочно-соревновательной деятельности, а с другой, наоборот, - негативно влиять. Следовательно, одной из важнейших проблем психологической подготовки спортсменов является поддержание оптимального уровня тревожности для наиболее эффективного выступления на соревнованиях. Данное обстоятельство вызывает противоречие между необходимостью владения спортсменом и тренером информацией о оптимальном уровне тревожности и недостатком знаний по данному вопросу. Названное противоречие определяет *проблему*: какой уровень тревожности спортсмена является оптимальным для достижения максимального результата на соревнованиях?

Цель исследования - выявить оптимальный уровень тревожности шорт-трекиста в соревновательный период.

Методы и организация исследования. Для тестирования будет использоваться методика Ч.Д. Спилбергера «Шкала ситуативной тревожности», «Шкала личностной тревожности», а также методика Р.Мартенса «Шкала соревновательной личностной тревожности»

Шкала соревновательной личностной тревожности (далее – СЛТ), разработанная Р.Мартенсом, представляет собой опросную методику, предназначенную для количественного измерения склонности спортсмена эмоционально реагировать состоянием тревоги различной интенсивности в предсоревновательных и соревновательных (игровых) ситуациях.

Шкала СЛТ Р.Мартенса предназначена для выявления индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс. Эта характеристика дает представление об относительно устойчивой диспозиции человека в восприятии различных сторон объективной соревновательной ситуации и реагировании на них. Это методика суженного диагностического диапазона и направленности— только на ситуации соревновательной борьбы — и потому представляет собой важное дополнение к шкалам, измеряющим общую (генерализованную) личностную тревожность. Самооценочная шкала СЛТ пригодна для работы как с детьми в возрасте с 10 лет, так и со взрослыми. Она состоит из десяти суждений, с каждым из которых опрашиваемый соглашается или не соглашается, указывая, насколько часто он испытывает такое состояние непосредственно перед соревнованиями.

Опрос может проводиться индивидуально и в группе, вся процедура заполнения бланка занимает примерно 3 – 5 мин.

Исследование осуществлялось в три этапа:

на первом этапе (сентябрь-ноябрь 2015г.) проводился анализ теоретической литературы по проблеме исследования, подбирался диагностический материал;

на втором этапе (сентябрь 2015г.-апрель 2016г.) проводилось исследование в котором участвовал спортсмен шорт-трекист Сибирского ГУОР;

на третьем этапе (апрель-июнь 2016г.) обрабатывались данные полученные в результате тестирования.

Субъектом нашего исследования является спортсмен шорт-трекист семнадцати лет, имеющий спортивное звание мастер спорта России, выполнивший МСМК, но не имеющий пока документального подтверждения и являющийся студентом второго курса Сибирского ГУОР. Субъект нашего исследования входит в основной состав сборной команды страны с 2015 года.

Результаты исследования. В соответствии с диагностическим материалом нами изучалась личностная и ситуативная тревожность шорт-трекиста.

По данным, полученным в результате изучения личностной тревожности, нами было выявлено, что спортсмен шорт-трекист обладает умеренным уровнем тревожности (36 баллов).

В результате тестирования спортсмена для выявления ситуативной тревожности нами были получены следующие данные, представленные в диаграммах с 1 по 3.

На рисунке 1 представлены результаты тестирования по выявлению уровня тревожности на дистанции 1500м.



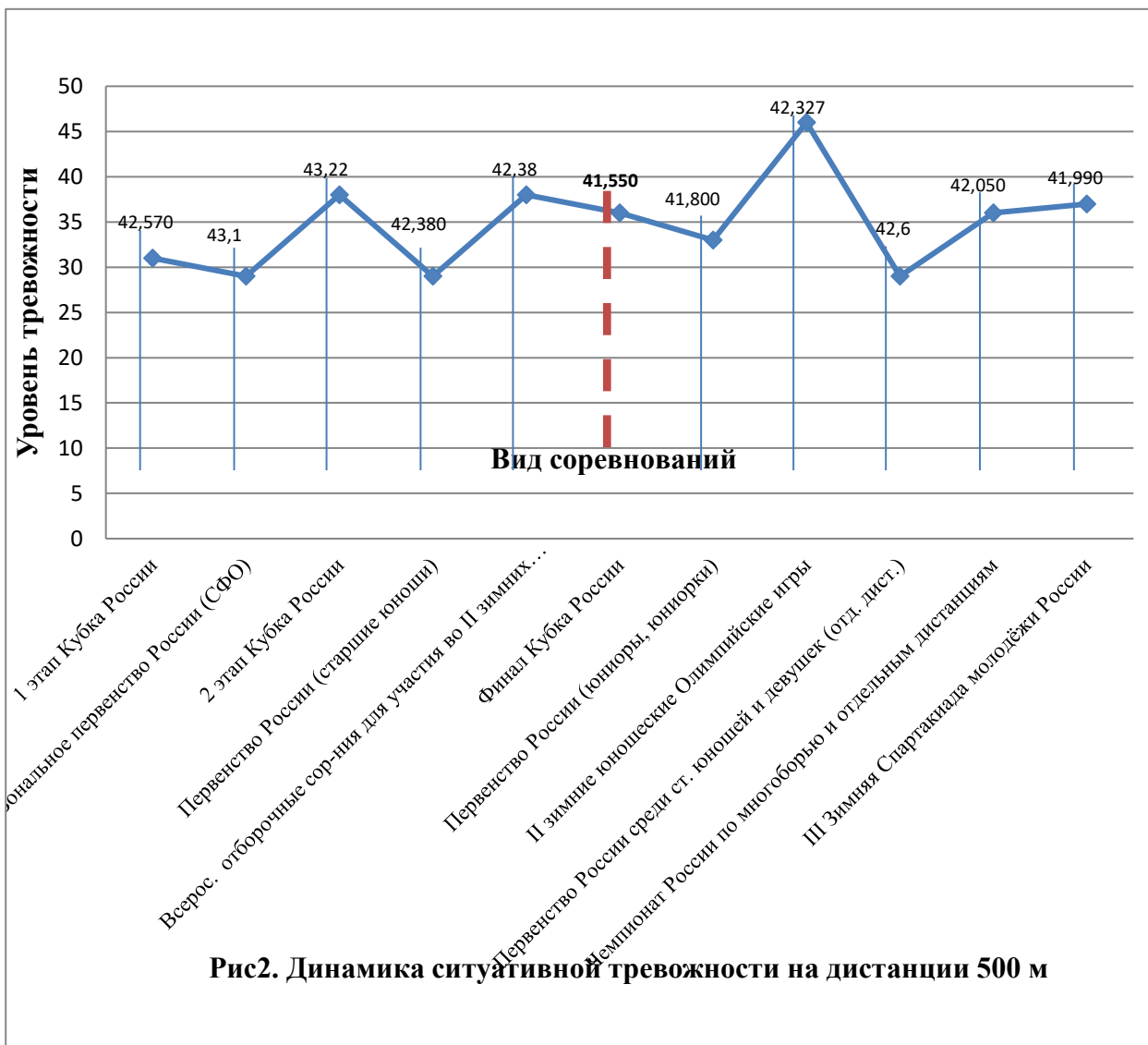
Из диаграммы видно, что максимальный показатель тревожности был проявлен спортсменом на Первенстве России среди юниоров (38 баллов). При этом уровне тревожности шорт-трекист показал результат 2.19,490.

Минимальный показатель тревожности был проявлен спортсменом на 1 этапе Зонального первенства России (СФО) среди юношей и девушек старшего и среднего возраста (30 баллов), что соответствует среднему уровню. При этом уровне тревожности спортсмен показал свой лучший результат в сезоне 2.18,64. На Первенстве России (старшие юноши) спортсмен проявил

такой же уровень тревожности (30 баллов), но результат был на несколько секунд хуже 2.29,580.

Худший результат спортсмен показал на Первенстве России среди ст. юношей и девушек (отдельные дистанции) 2.31,500, имея умеренный уровень тревожности (31 балл).

На рисунке 2 представлены результаты тестирования по выявлению уровня тревожности на дистанции 500м.



Из диаграммы видно, что максимальный показатель тревожности был проявлен спортсменом на II Зимних Юношеских Олимпийских Играх (46 баллов), что соответствует высокому уровню. Имея такой уровень

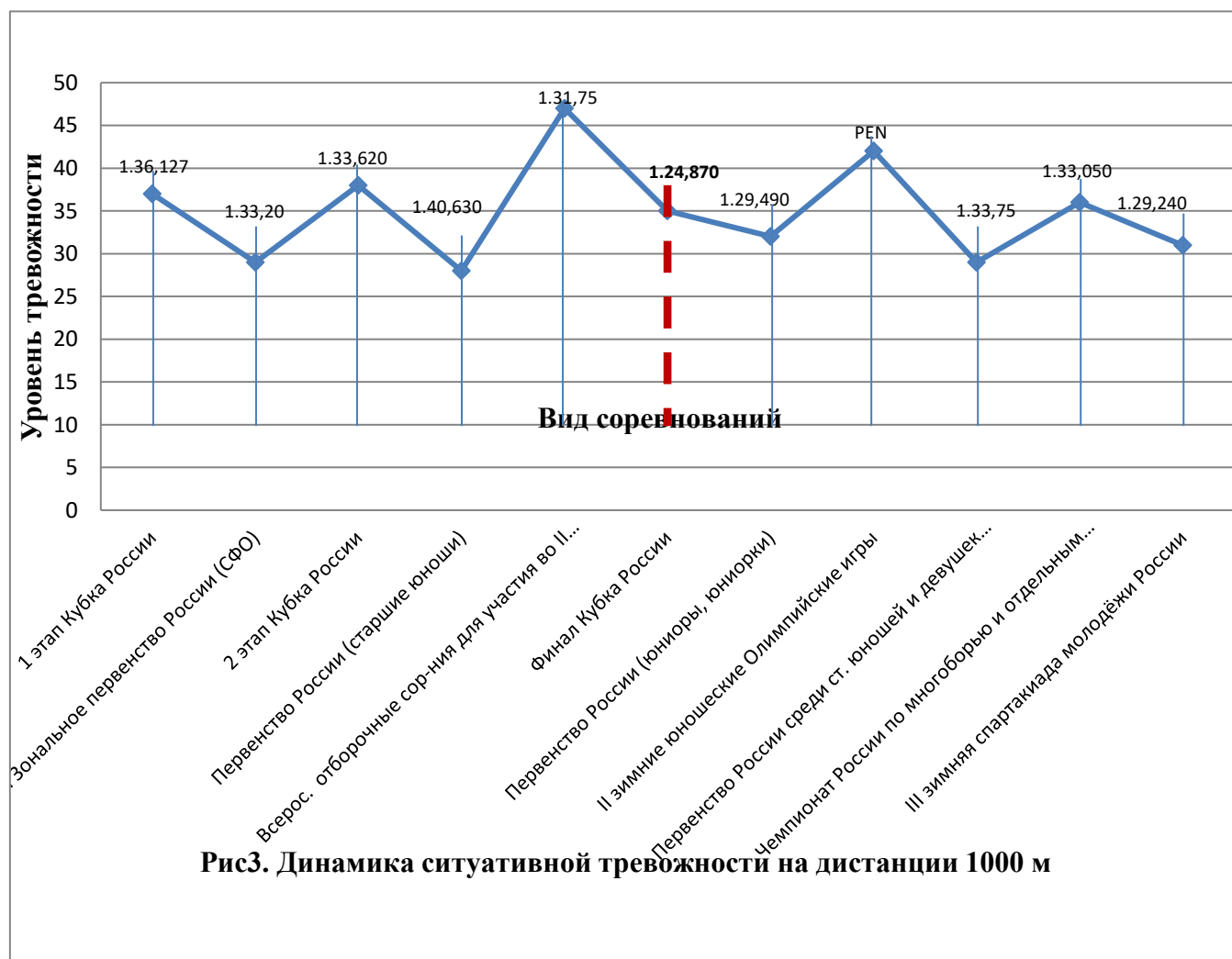
тревожности, спортсмен показал результат 42,327, что не является его лучшим результатом.

Минимальный показатель тревожности был проявлен спортсменом на трех соревнованиях: Первенство России (старшие юноши) - 29 баллов (результат 42,380); Первенство России среди старших юношей и девушек (отдельные дистанции) -29 баллов (результат 42,6); I Зональное первенство России (СФО) -29 баллов (результат 43,12).

Лучший результат шорт-трекист показал на Финале Кубка России - (41, 550) имея уровень тревожности 36 баллов, что соответствует среднему уровню.

Худший результат 43,22 спортсмен показал на 2 Этапе Кубка России, при этом уровень тревожности составлял 38 баллов.

На рисунке 3 представлены результаты тестирования по выявлению уровня тревожности на дистанции 1000м.



Из диаграммы видно, что максимальный позатель тревожности был проявлен спортсменом шорт-трекистом на Всероссийских отборочных соревнованиях для участия во II зимних юношеских Олимпийских Играх (47 баллов). При таком высоком уровне тревожности спортсмен показал результат 1.31,75, что не является его достижением.

Также следует отметить, что на таких соревнованиях как II Зимние юношеские Олимпийские Игры показатель тревожности спортсмена был более 40 баллов, что возможно было причиной имеющегося результата - дисквалификация.

Минимальный показатель тревожности был проявлен на Первенстве России (старшие юноши) – 28 баллов. При данном уровне тревожности спортсмен показал результат 1.40,630. Данный результат является худшим в сезоне спортсмена.

Лучший результат шорт-трекист показал на Финале Кубка России (1.24,870). Данный результат позволил спортсмену выполнить норматив Мастера спорта международного класса. При этом показатель тревожности составлял 35 баллов, что соответствует среднему уровню.

Таким образом, сопоставляя результат спортсмена, выражающийся во времени с проявленным им уровнем тревожности, мы приходим к выводу, что для достижения данным шорт-трекистом максимального результата, оптимальный показатель его тревожности должен быть в пределах среднего уровня и варьироваться в диапазоне 35-36 баллов.

Следовательно, гипотеза нашего исследования о том, что максимальный результат будет достигнут спортсменом шорт-трекистом при низком уровне тревожности не подтвердилась.

Сопоставляя результат спортсмена, выражающийся во времени с проявленным им уровнем тревожности, мы пришли к выводу, что для достижения шорт-трекистом, являющимся субъектом нашего исследования, максимального результата, оптимальный уровень его тревожности должен быть в пределах среднего уровня и соответствовать 35-36 баллам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учитывая результаты исследования, рекомендуем субъекту нашего исследования:

- 1) применять методы самодиагностики с целью корректировки своего состояния;
- 2) придерживаться уровня тревожности в диапазоне 35-36 баллов.

На основании частотности ответов спортсмена состояние в указанном диапазоне имеет следующие характеристики:

- наличие небольшого напряжения,
- чувство спокойствия,
- ощущение душевного покоя,
- чувство внутреннего удовлетворения,
- уверенность в себе,
- хладнокровие и собранность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Воскресенская Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности/Методические рекомендации. -Витебск ВГУ имени П.М. Машерова 2015. –С.13-15.
- 2 Гудков А.Б., Демин А.В., Лукманова Н.Б. Особенности уровня тревожности у высококвалифицированных флорболисток в период соревновательной деятельности//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 3. –С. 279-282.
- 3 Горбунов Г.Д. Значимость соревнований//Психопедагогика спорта.-3-е изд., испр.-М.: Советский спорт, 2007. - С.84-89.
- 4 Егоров В.В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров// Вестник

- Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2010. № 3. С. 38-43.
- 5 Ильин Е.П. Состояние тревоги//Психология спорта.-СПб.: Питер, 2010.- С.59-60
 - 6 Левитов Н.Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. - 1969.
 - 7 Леонтьева Е.И., Сопов В.Ф., Чурсин В.А. Частота проявления различных уровней тревоги и мотивации в соревнованиях высокой значимости у конькобежцев и шорт-трековиков//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 3 (97) – 2013 год. –С.115-119.
 - 8 Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Современный психологический словарь/ Б.Г.Мещеряков, В.П.Зинченко. – 2007 – 420с.
 - 9 Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности//Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С 84 научных статей./Сост. Ю. Л. Ханин. —М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 18-36.
 - 10 Немов Р.С. Психология: Учеб. Пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений/ - М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998.
 - 11 Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. - СПб., 2001.
 - 12 Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности.//Ж.«Психологическая наука и образование» 1998, №2.
 - 13 Рапацевич Е.С. Психолого-педагогический словарь/ Е.С. Рапацевич – Минск: «Современное слово», 2006 - 793с.
 - 14 Рогачев А.И., Майдокина Л. Г. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации// Science Time. 2015. № 4 (16). С. 659-664.
 - 15 Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги//Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С 84 научных статей./Сост. Ю. Л. Ханин. —М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 9-17.

16 Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности.-3-е изд.-СПб.: Питер,2009.

17 Хакунов Н.Х., Багадирова С.К., Воронов В.Ф. Динамика тревожности спортсменов-тяжелоатлетов в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды//Вестник Адыгейского государственного университета. 2006. № 2. С. 241-243.