

МНОГОФАКТОРНОСТЬ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ В АСПЕКТЕ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Попова И.А.

*Белорусский государственный университет физической
культуры, Минск, Республика Беларусь*

Популярной и актуальной темой в спортивном мире и в особенности в циклических видах спорта является проблема высокого физического и психического напряжения следствием, которого возможна тревожность, перенапряжение, перетренировка и другие состояния, одни из которых являются частью тренировочного и соревновательного процесса, другие вовсе не желательны [2, 5, 8].

Тревожность в той или иной мере свойственная всем спортсменам, ориентированным на успех или избегание неудачи в тренировочной и соревновательной деятельности. Только уровень тревожности в разные периоды подготовки может быть разным согласно задачам и нагрузке. Уровень переживаемого спортсменом состояния тревожности можно измерить методом самооценки, но при этом нужно иметь в виду, что в результате опроса мы получаем результат с включением спортивно желаемых ответов.

По общепринятому определению тревожность определяют как чувство неконкретной, неопределенной угрозы, сопровождающееся ожиданием неблагоприятных перемен [1].

У многих спортсменов имеется врожденный фоновый уровень тревожности – личностная тревожность (ЛТ). Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Величина личностной тревожности

позволяет прогнозировать вероятность возникновения более выраженного уровня ситуативной тревожности [1].

У ряда других спортсменов может возникать особо острое состояние тревожности как реакции на ожидаемые результаты их действий в конкретных условиях предстоящей тренировочной и соревновательной деятельности. Такую тревожность называют реактивной (РТ) или ситуативной, поскольку она исчезает вместе с экстремальной ситуацией, ее вызвавшей. Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективными переживаниями, эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Ситуативная тревожность чаще порождается объективными условиями, содержащими вероятность неуспеха и неблагоприятия (в частности, в ситуации оценки способностей и достижений личности) [5,3,8]. Важно то, что состояние реактивной тревожности может наслаиваться на личностную тревожность (ЛТ), усугубляя тем самым предстартовое состояние спортсмена [5, 7].

У каждого спортсмена существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [6, 9].

В этой связи, целью нашего исследования явилось изучение многофакторности уровня тревожности спортсменов в аспекте готовности к соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.

Исследование проводилось на базе РЦОП по академической гребле женской национальной команды Республики Беларусь в количестве 15 спортсменок (МСМК – 6 и МС – 9).

В процессе тестирования использовались опросные методы: методика «Шкала мотивационного состояния» В.Ф. Сопова, согласно которой оптимальным является уровень тревоги – от 8 до 10 баллов [9]. Тест Спилбергера – Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности, в котором до 30 баллов- низкий уровень тревожности, 31-44 умеренный и 45 и более-высокий уровень [1,5]. Аппаратурный

метод «Газоразрядной визуализации» (ГРВ), который позволил оценить стрессовый фон (А), отражающий уровень тревожности, где оптимальным считается от 2 до 4 баллов шкалы [2,6,7].

Динамика показателя ситуативной тревожности в годичном цикле подготовки характеризуется его стабильностью (рисунок 1). В связи с этим нами было выдвинуто предположение, что повышение уровня тревожности в предсоревновательный период для отдельных спортсменов является их индивидуальной особенностью, так как обуславливает высокую результативность в соревновании.

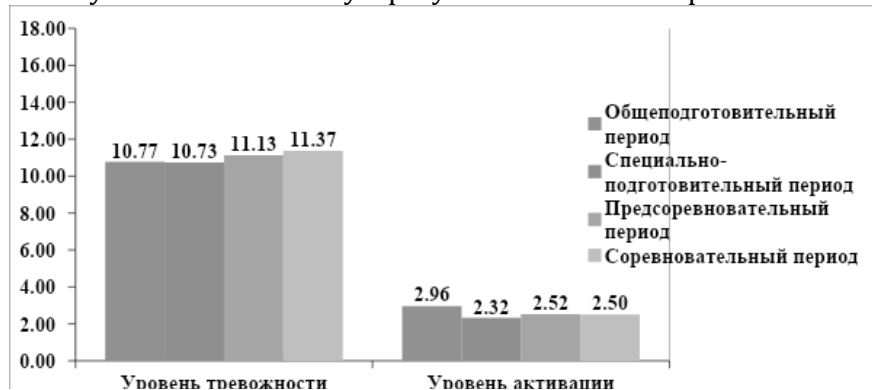


Рисунок 1 – Сравнительный анализ уровня тревожности академисток разной квалификации на соревновательном этапе подготовки

Сравнительный анализ уровня тревожности исследованным опросным методом В.Ф. Сопова и аппаратным методом ГРВ в годичном цикле подготовки показал увеличение уровня тревожности к соревновательному периоду полученный опросным методом. В то же время показатели, полученные методом ГРВ, отражают повышение уровня тревожности в подготовительном периоде и стабильную динамику в течении годичной подготовки (рисунок 1). Это может показывать включенность спортивно желательных ответов и личностной тревожности при опросе, потому как спортсмен может желать лучшего результата и не осознавать реальное состояние или ему важно попасть в состав команды.

При использовании аппаратного метода мы получаем более точный результат, который отражает состояние спортсмена.

В тоже время, при использовании опросника Спилберга – Ханина у спортсменок МСМК среднее значение ситуативной тревожности составляет 38,8 баллов, среднее значение личностной тревожности составляет 42,2 баллов, что свидетельствует об умеренном уровне тревожности (рисунок 2). У спортсменов МС в среднем наблюдается высокая тревожность, а именно среднее значение ситуативной тревожности составляет 46,3 баллов, среднее значение личностной тревожности составляет 50 баллов (рисунок 2).

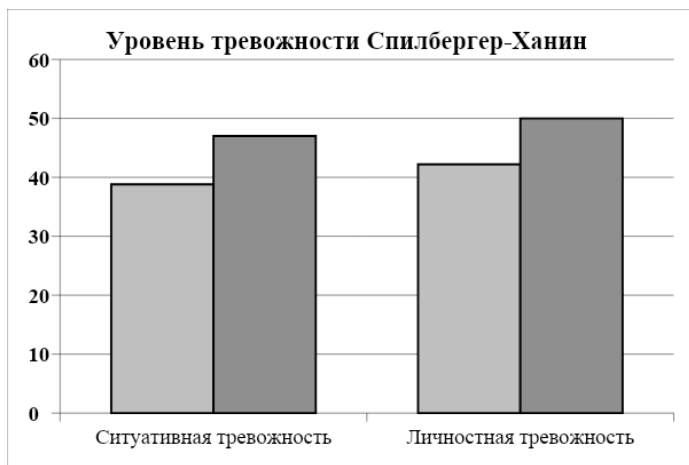


Рисунок 2 – Сравнительный анализ уровня тревожности академисток разной квалификации на соревновательном этапе подготовки

В ходе сравнительного анализа полученных данных, характеризующих ситуативную тревожность, т.е. субъективное переживания эмоций (вызванных стрессовой ситуацией), было выявлено, что у спортсменок МС уровень тревожности высокий (47), а у спортсменок МСМК умеренный (38,8) на соревновательном этапе подготовки. Несмотря на сравнительную разницу у спортсменок наблюдаются скачки значений ситуативной и личностной тревожности. Это связано с индивидуальными различиями, которые играют большую роль в характере протекания эмоциональных процессов.

Поэтому тренеру, как и самому спортсмену, полезно понимать, что наличие тревожности, это нормальное состояние спортсмена. Нужно лишь выделить индивидуальный уровень тревожности в каждом периоде, который позволяет спортсмену быть результативным. И уметь разделять два вида тревожности (личностной и ситуативной) с тем, чтобы справляться с ними и наилучшим образом использовать для тренировочного процесса и выступлениях в соревнованиях.

Проведенное исследование показало значимость учета взаимосвязи и взаимозависимости показателей тревожности, их динамики в годичном цикле подготовки, значимость использования аппаратных методов исследования и контроля за состоянием готовности спортсменов академической гребли и спортсменов циклических видов спорта.

Литература

1. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности: В кн. Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 224-247.
2. Бундзен, П.В. Новая технология прогнозирования психической готовности спортсменов в олимпийском спорте / П.В.Бундзен, В.В.Загранцев, О.В.Колодий [др.] // Вестник спортивной медицины России. – 1999. – № 3(24). – С. 13.
3. Воробьев, С.А. Методы приборной оценки и воздействия на психофизиологическое состояние спортсменов паралимпийских команд России / С.А. Воробьев, К.Г. Коротков, А.К. Короткова // Материалы Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века» (7-8 октября 2016 г.), 2016. – С. 403-405.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – М.: 2008 – 352 с.
5. Коротков, К.Г. Психофизиологические основы анализа спортивной деятельности методом газоразрядной визуализации (ГРВ): монография / К.Г. Коротков, С.А. Воробьев, А.К. Короткова. – М.: Спорт, 2018. – 144 с.
6. Попова, И.А. Применение экспресс-методов оценки психофизиологического состояния спортсменов национальных

команд в практике спортивного психолога / И.А. Попова // Материалы Междунар. науч. конф. «Ананьевские чтения – 2018: Психология личности: традиции и современность» (Санкт-Петербург, 23–26 окт. 2018 г.); под общ. ред. Н.В. Гришиной, С.Н. Костроминой. Отв. ред. И.Р. Муртазина, М.О. Аванесян. – СПб.: 2018. – С. 446–447.

7. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

8. Сопов, В.Ф. Графическая интерпретация результатов экспресс диагностики психических состояний в целях психологической подготовки // Спортивный психолог, 2005, – № 3 (6), – С. 65-71.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Родин А.В.

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет», г. Смоленск

Актуальность исследования. В теории и методике волейбола [4, 6] установлено, что для эффективного овладения индивидуальными тактическими действиями в нападении и защите необходимо акцентировать внимание на применение средств, методов и подходов с учетом выполнения игровых функций конкретного амплуа – связующего, блокирующего, доигровщика, диагонального, либеро. Выраженную дифференциацию по игровому амплуа тактическая подготовка приобретает среди квалифицированных волейболистов [3, 7].

Специализированная индивидуальная тактическая подготовка волейболистов различных амплуа осуществляется с помощью специальных упражнений расширяющие арсенал спортивного мастерства. В этой связи, актуальным является не только систематическое совершенствование тренировочных средств и методов, но и применение углубленного