

УДК 796.159.9

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

^{1,2}Еганов А.В., ²Быков В.С., ³Пакетин Д.А., ¹Киреева Т.В.

¹ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, e-mail: eganov@bk.ru;

²ФГБОУ, ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), Челябинск, e-mail: olvk@susu.ac.ru, fiss-bikov@mail.ru;

³Филиал военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», Челябинск, e-mail: fispakd@mail.ru

Изучено влияние соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов. Дана интерпретация понятий «Психическое состояние перед соревновательной схваткой» и «Оптимальный психологический настрой на соревновательную схватку». Выявлено, что соревновательная личностная тревожность и уровень спортивного мастерства имеет статистически значимые связи в обратной зависимости с показателями психического состояния перед схваткой и умением настраивать себя психологически на схватку. Регуляция психических состояний дзюдоистов на этапе непосредственной к соревнованию, должна быть направлена на снижение уровня соревновательной личностной тревожности и оптимизацию психических состояний. Соревновательная личностная тревожность дзюдоистов, имеют статистически значимые обратные корреляционные зависимости с показателям соревновательной деятельности в положении борьбы лёжа: надёжность атаки и защиты, объём эффективной и соревновательной техники.

Ключевые слова: соревновательная личностная тревожность, психические состояния, дзюдоисты, спортивный результат

STUDY OF THE EFFECT OF COMPETITIVE TRAIT ANXIETY ON THE MENTAL STATE OF JUDOISTS AT THE STAGE OF DIRECT PREPARATION FOR COMPETITIONS

^{1,2}Eganov A.V., ²Bykov V.S., ³Packetin D.A., ¹Kireeva T.V.

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Ural State University of Physical Training», Chelyabinsk, e-mail: eganov@bk.ru;

²Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «South-Ural State University» (National research university), Chelyabinsk, e-mail: olvk@susu.ac.ru, fiss-bikov@mail.ru;

³Branch of military academic center of Air Force «N.E. Zhukovsky and Y.A. Gagarin Air Force Academy», Chelyabinsk, e-mail: fispakd@mail.ru

The influence of competitive trait anxiety on the mental state of judoists. The interpretation of the concepts «Mental state before a competitive fight» and «Optimum psychological attitude for the competitive fight». It is revealed that competitive anxiety and the level of sportsmanship has statistically significant relation in inverse relation with indicators of mental state before the fight and the ability to set yourself psychologically for fight. Regulation of mental States judoists at the stage of direct competition should be aimed at reducing the level of competitive trait anxiety and the optimisation of mental States. Competitive anxiety judoists have a statistically significant inverse correlation with the indicators of competitive activity in the position of fight lying down: the reliability of the attack and the shields, the effective and competitive technology.

Keywords: competitive anxiety, mental state, judo, athletic performance

Успешность выступления на соревнованиях или в напряженной трудовой экстремальной деятельности требует от человека максимального напряжения и зависит от адекватных эмоциональных реакций, психических состояний, также умений их регулировать. Для спорта характерно максимальное напряжение всех систем и процессов организма, которые включены в деятельность. Спортивная деятельность подразумевает постоянное балансирование на грани, отделяющей оптимальное состо-

яние функций от расстройства, вызванного перенапряжением. Физиологические и психические процессы, проходящие в организме спортсмена, взаимосвязаны, независимо от того, какая система преимущественно подвергается нагрузке.

В исследованиях ряда авторов указывается на высокую значимость психологической подготовки в достижении поставленной цели в условиях экстремальной напряженной деятельности. Особую роль в обусловленности эмоциональных реакций

деятельности спортсменов играют их личностные характеристики: эмоциональная устойчивость, тревожность, психические состояния и др.

К одной из психических особенностей спортсмена следует отнести соревновательную личностную тревожность. Личностная тревожность как черта личности – относительно устойчивая индивидуальная характеристика, дающая представление о склонности или тенденции человека испытывать опасения. Тревожность в условиях спортивной деятельности чаще возникает в случаях, когда спортсмен в ответ на возникшую ситуацию в поединке не имеет заранее определённого плана действия. В состоянии тревоги в условиях соревновательной деятельности поведение спортсмена направлено на поиск и выбор удобных средств проведения двигательного действия и принятием решения, адекватного сложившейся двигательной ситуации.

Если тревожность повышена, то могут обнаружиться изменения, вызванные рефлекторным напряжением отдельных отделов нервной системы, прежде всего вегетативной, мышечной, что приводит к раннему утомлению состояния спортсмена. В результате спортсмен может совершать технико-тактические ошибки и вынужден осознанно или неосознанно выбирать не всегда наиболее удобные для него действия, операции, поведенческие тактико-технические комплексы. В соответствии со сказанным нам видится перспективным направить усилия исследований на дальнейшее изучение соревновательной личностной тревожности, психических состояний и их влияние на результативность протекания самой соревновательной деятельности. Можно выдвинуть гипотезу, что уровень соревновательной личностной тревожности может быть детерминирован с проявлением индивидуального стиля деятельности.

Отдельные составляющие раздела психологической (интеллектуальной) подготовки спортсменов в настоящее время ещё недостаточно изучены и является резервом повышения эффективности экстремальной деятельности [1, 3, 4, 5]. Можно выдвинуть гипотезу, что уровень соревновательной личностной тревожности может быть детерминирован с проявлением индивидуального стиля деятельности у дзюдоистов.

Знание этих особенностей способствует целенаправленно, планомерно, формировать личностные характеристики, устойчивое состояние оптимальной боевой готовности которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Цель исследования заключается в изучении влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Материалы и методы исследования

Констатирующее исследование проводилось авторами в период 2011–2015 годы на учебно-тренировочных сборах и учебных занятиях в городе Челябинске. В исследовании принимали участие дзюдоисты в возрасте от 17 до 23 лет, со стажем занятий борьбой дзюдо не менее семи лет. Всего было подвергнуто анкетированию 52 дзюдоиста, членов сборных команд России, регионов и городов, а также студенты УралГУФК, имеющих спортивную квалификацию первый спортивный разряд, КМС, МС. Выборка являлась разнородной по полу и возрасту включала 39 лиц мужского, 13 – женского пола. Были проведены диагностика соревновательной личностной тревожности и психических состояний.

Методы исследования: анализ литературы, анкетирование, методы математической статистики, интерпретация.

Методики исследования. Соревновательная личностная тревожность диагностировалась по методике предназначенной специально для спортивной деятельности (15 вопросов) [6]. Психические состояния в предсоревновательных и соревновательных ситуациях, деятельностные характеристики определялись на основании методики самооценки по десятибалльной шкале [2]. Уровень спортивного мастерства определялся по специальному опроснику в зависимости от занятого места на соревновании и количества соревнований переведённых в баллы по специальной шкале. При этом, если спортсмен занял 1–2 место, то ему присуждается 5 баллов; 3–4 место, то – 4 балла; 5–6 место – 3 балла; 7–16 место – 2 балла; 17–32 место – 1 балл [2]. Результаты констатирующего исследования подвергались математико-статистической обработке методом расчета коэффициентов корреляции Пирсона (r).

В работе используются показатели, относящиеся к психологической подготовленности дзюдоистов в предсоревновательных и соревновательных ситуациях, интерпретацию понятий которых считаем необходимым уточнить.

Соревновательная личностная тревожность дает представление о склонности эмоционально реагировать в условиях соревнования с другими людьми, о частоте возникновения у спортсмена выраженных сдвигов в состоянии тревоги [6].

Психическое состояние перед соревновательной схваткой характеризуется тем, что спортсмен обычно чувствует себя бодрым, энергичным, отдохнувшим, уверенным в своих силах, ощущает лёгкость в мышцах, а действия энергичны и свободны, голова приподнята вверх, уверенность, волнение и тревога выражены оптимально, имеет боевой настрой на соревнование, мобилизованы резервные возможности. Рациональное нервно-психическое напряжение сочетается с необходимым напряжением мускулатуры тела и лица, взгляд строг и холоден, спокойный, внимательный несколько напряжённый. Дыхание ровное, спокойное и несколько учащённое, глубокое с короткой задержкой в области живота при выдохе. Спортсмен остаётся внешне невозмутимым,

мика и жесты выразительны и не отличаются разнообразием, речь спокойная, внятная, рассудительная, уверенная твердая походка. В случае сильного волнения во время соревнований и перед схваткой может психологически настроиться на предстоящий поединок, привести себя в оптимальное боевое состояние.

Оптимальный психологический настрой на соревновательную схватку проявляется в понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы, стремлении вести её в полную силу, настроен на выигрыш схватки и соревнования. Стремление выражается в целеустремленности спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала до самого последнего мгновения соревновательного поединка, не только с равным, но и с более сильным соперником. Боевая готовность выражается в осознании спортсменом важности предстоящей задачи и желанием её выполнить. Основная установка заключается в реализации намеченной тактики и на победу. Спортсмен испытывает уверенность в успехе, с нетерпением ждет начала спортивного поединка, с желанием его начать.

Результаты исследования и их обсуждение

Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагало нами проведение корреляционного анализа показателей подготовленности дзюдоистов с интегральным показателем деятельности спортивного мастерства. Результаты исследований матрицы четвертого порядка психологических показателей и подготовленности дзюдоистов представлены в таблице. Как видно из таблицы соревновательная личностная тревожность имеет статистически значимые связи с отрицательным знаком (обратная корреляция) с показателями психического состояния перед схваткой ($r = -0,56, P \leq 0,001$) и умением настраивать себя психологически на схватку ($r = -0,71, P \leq 0,001$).

соревновательной схваткой и ниже умение настраивать себя психологически на схватку.

Предположительно высокий уровень соревновательной личностной тревожности на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям влияет с отрицательной стороны на психическое состояние дзюдоистов. Следовательно, можно предположить, что снижение уровня соревновательной личностной тревожности будет способствовать оптимизации психических состояний дзюдоистов.

Далее, как видно из корреляционной матрицы, что уровень спортивного мастерства имеет прямую (положительную) связь ($r = +0,65, P \leq 0,001$) с показателем психического состояния борцов перед соревновательной схваткой и умением настраивать себя психологически на соревновательную схватку ($r = +0,62, P \leq 0,001$). Эта статистически значимая корреляционная зависимость показывает, что на этапе непосредственной подготовки спортивный результат будет выше, если дзюдоист улучшит психическое состояние перед соревновательной схваткой и повысит умение настраиваться психологически на схватку.

При этом показатели психического состояния дзюдоистов перед схваткой и умение настраивать себя психологически на соревновательную схватку имеют между собой прямую корреляционную связь ($r = +0,71, P \leq 0,001$). Предположительно педагогическое воздействие на изменение количественного значения одного из них косвенно может повлиять на изменении второго показателя. Следует отметить, что соревновательная личностная тревожность, данной выборки респондентов, имеет близко к достоверному уровню значимости в обратной корреляционной зависимости с уровнем спортивного мастерства ($r = -0,27, P \geq 0,05$).

Корреляционная матрица психологических показателей и подготовленности дзюдоистов

Показатели подготовленности	Показатели			
	1	2	3	4
1. Психическое состояние перед соревновательной схваткой (балл)	1,0			
2. Умение настраивать себя психологически соревновательную на схватку (балл)	0,71	1,0		
3. Соревновательная личностная тревожность (балл)	-0,56	-0,71	1,0	
4. Уровень спортивного мастерства (балл)	0,65	0,62	-0,27	1,0

Примечание: при $n = 52 - r = 0,28, P \leq 0,05; r = 0,36; P \leq 0,01; r = 0,44; P \leq 0,001$.

Педагогический смысл выявленной корреляции, а также её направленности означает, что чем выше уровень соревновательной личностной тревожности, тем ниже (хуже) психическое состояние дзюдоистов перед

Одной из наиболее важных практических задач является определение влияния соревновательной личностной тревожности непосредственно на реализацию тактико-технических действий дзюдоистов

в условиях экстремальной деятельности соревнований.

Результаты корреляционного анализа показателей соревновательной деятельности дзюдоистов с уровнем соревновательной личностной тревожности показали, что спортсмены, имеют статистически значимые зависимости с отрицательным знаком по следующим показателям соревновательной деятельности в положении борьбы лёжа: надёжности атаки ($r = -0,34$, $P \leq 0,05$), надёжности защиты ($r = -0,33$, $P \leq 0,05$), объёму эффективной ($r = -0,29$, $P \leq 0,05$) и соревновательной техники ($r = -0,36$, $P \leq 0,01$), применением в переходных положениях борьбы связок «стоя-лёжа» ($r = -0,31$, $P \leq 0,05$).

Педагогический смысл выявленных зависимостей означает, что чем выше уровень соревновательной личностной тревожности дзюдоистов, тем ниже показатели надёжности атаки, надёжности защиты в положении борьбы лёжа, объём эффективной и соревновательной техники лёжа. При этом реже применяют технические действия, связанные с переходным положением борьбы из положения стоя в положение лёжа – связки «стоя-лёжа». Таким образом, особенность структуры соревновательной деятельности дзюдоистов, отличающихся соревновательной личностной тревожностью заключается в том, что дзюдоисты, в положении лёжа – практически по всем показателям, характеризующим атаку и защиту имеют отрицательные связи: они избегают положения борьбы лёжа, а соревновательная деятельность преимущественно протекает в положении борьбы стоя.

Следовательно, педагогические воздействия на дзюдоистов в условиях спортивной тренировки с высоким уровнем тревожности должно быть направлено на избегание ведения поединка в положении борьбы лёжа и поиска эффективных путей усиления деятельности в положении борьбы стоя.

Следует отметить особенность, что при имеющихся различиях по отдельным показателям соревновательной деятельности достоверных связей с уровнем спортивного мастерства не выявлено. Предположительно, при одинаковом уровне спортивного мастерства как интегрального результата деятельности это связано с проявлением индивидуального стиля, который рассматриваем как способ организации соревновательной деятельности в зависимости от соревновательной личностной тревожности. Стиль деятельности предполагает достижение одного результата, используя различные пути,

средства его достижения, находя индивидуальные более удобные двигательные действия и их способы организации ведения спортивного поединка. Проявление индивидуального стиля соревновательной деятельности подразделяются на внутренние и внешние факторы.

Внутренние факторы проявления индивидуального стиля соревновательной деятельности на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям в данном случае на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям связаны с соревновательной личностной тревожностью и психическими состояниями.

Внешние факторы проявляется в индивидуальном стиле соревновательной деятельности детерминирующим в устойчивом предпочтении определённой операциональной структуры соревновательной деятельности: тактическими действиями, двигательными тактико-техническими комплексами или преимущественной направленности их применения в процессе поединка.

Выводы

1. Соревновательная деятельность в спорте представляет собой модель экстремальной ситуации и является одним из стрессогенных факторов влияющих на психические состояния и личностные особенности дзюдоистов.

2. Изучено влияние соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Показатели соревновательной личностной тревожности и психические состояния находятся в статистически значимой зависимости между собой и с уровнем спортивного мастерства.

3. Регуляция психических состояний дзюдоистов на этапе непосредственной к соревнованию, должна быть направлена на снижение уровня соревновательной личностной тревожности, оптимизацию психических состояний перед соревновательной схваткой и повышение умения настраивать себя психологически на соревновательную схватку.

4. Соревновательная личностная тревожность дзюдоистов, имеют статистически значимые обратные корреляционные зависимости со следующими показателям соревновательной деятельности в положении борьбы лёжа: надёжности атаки и защиты, объёму эффективной и соревновательной техники, применением в переходных положениях поединка связок «стоя-лёжа».

5. Личностная тревожность как свойство личности – является одним из факторов, определяющих индивидуальный стиль деятельности дзюдоистов. Оптимизация тренировочного процесса должна, направлена на формирование индивидуального стиля деятельности дзюдоистов с учетом соревновательной личностной тревожности и характерной для неё деятельностной структурой поединка. Практическим выходом этих исследований является направления педагогических воздействий по формированию индивидуального стиля деятельности дзюдоистов в условиях учебно-тренировочных занятий.

6. Дальнейшим этапом направления исследования является разработка методики, оптимизации психических состояний, снижения уровня соревновательной личностной тревожности в период непосредственной подготовки дзюдоистов к соревнованиям и формирование адекватного стиля деятельности и экспериментальной обоснование в педагогическом эксперименте.

Список литературы

1. Бобровский А.В., Бабушкин Е.Г. Исследование эмоционального состояния у дзюдоистов высокой

квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: материалы межрегион. симпозиума по спортивной психологии. – Омск, 2004. – С. 75–78.

2. Еганов А.В. Методика самооценки уровня подготовленности дзюдоистов: анкета для спортсменов. – Челябинск: УралГУФК, 2012. – 23 с.

3. Еганов В.А. Особенности проявления индивидуального защитного стиля деятельности кикбоксёров высокой квалификации в зависимости от соревновательной личностной тревожности // Боевые искусства и спортивные единоборства: состояние и перспективы развития: материалы науч.-практ. конф. (20–21 окт. 2011 г.) / ред. кол. Е.Г. Шурманов и др. – Екатеринбург, 2011. – С. 30–36.

4. Молчанова Л.Н., Недуруева Т.В., Кузнецова А.А. Жизнестойкость как психологический ресурс в регуляции состояния психического выгорания в условиях экстремальной деятельности // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 2. – С. 88–89. – URL: www.rae.ru/meo/?section=content&op=show_article&article_id=6439 (дата обращения: 06.01.2016).

5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие. – М.: Москомспорт, 2010. – 159 с.

6. Ханин Ю.Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности // Вопросы психологии. – 1981. – № 3. – С. 137–141.