

ТРЕВОЖНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ 9–14 ЛЕТ (на примере кудо)



ПИЧУГИНА

Мария Константиновна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Магистрант кафедры психологии, член СМУиС ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, e-mail: pichugina.mariya@bk.ru

PICHUGINA Maria

Russian State University of Physical Culture, Sports,
Master Student of 1st Year of the Department of Psychology,
e-mail: (pichugina.mariya@bk.ru)

Ключевые слова: психическое состояние, невротическая тревожность, психофизическое состояние, идеомоторная тренировка.

Аннотация. Статья посвящена выявлению наличия невротической тревожности путем сопоставления самооценок психофизического состояния (отражающих их готовность к деятельности) и тревожности и построению программы, позволяющей в дальнейшем юным спортсменам совершенствовать технику и тактику соревновательных действий, а значит, повышать уровень достиженческих результатов на соревновании.

ANXIETY OF SPORT COMBAT ATHLETES OF 9–14 YEARS (on example of kudo)

Keywords: close combat, service and applied arts, vocational and applied physical training, course, armed conflict.

Abstract. The problem of prelaunch emotional state of athletes continues to be relevant to the theory for many years. According the practice of sports, many athletes achieve better results during training rather than in competition. This fact attracts professionals for research in sports psychology. There are different approaches to the description of the diagnosis and regulation of prestart state, but the most important and popular is the study of the relationship of anxiety and result in representatives of different sports.

To achieve the goals, we used the following methods: Scale of Spielberger-Hanina to define personal and situational anxiety; SAN questionnaire – system of evaluation of health, activity, mood; test «constructive motivation» – the identification of psycho behavior in important situations; test «Diagnosis of motivation for success and fear of failure» – the definition of the balance of motives.

These methods have been modified specifically for child sportsmen (9-14 years). Questionnaires were used to identify relationships for the upcoming competition in Kudo. We took into account the requirements for consistency and form of questions in the questionnaire, the design of the questionnaire, the guarantee of anonymity techniques, methods of processing, which are common to all surveys.

Based on this competitive experience, with the aim of improving the techniques and tactics of competitive actions, training, evaluation and prediction of the match, we recommend to use an ideomotor method of regulation pre-launch conditions for the development of voluntary control and the regulation of pre-launch state, based on the use of vivid, emotionally charged images, and analogies allegories and motor imaginations.

The proposed method of regulation of ideomotor prelaunch state is divided into stages: preparation (conversation), soothing (ideomotor imaginations), transition (discipline and strong-willed spirit), mobilization («power» of breath) and the final (a feeling of warmth throughout the body).

Актуальность. Проблема предстартового эмоционального состояния спортсменов продолжает оставаться актуальной для теории на протяжении многих лет. Как показывает спортивная практика,

многие спортсмены достигают лучших результатов во время тренировок, а не на соревнованиях. Этот факт привлекает специалистов для исследований в области спортивной психологии. Существуют

различные подходы к описанию диагностики и регуляции предстартового состояния, но наиболее важным и востребованным является изучение взаимосвязи тревожности и результатов у представителей различных видов спорта.

Тревожность как сигнал опасности привлекает внимание к возможным трудностям, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучших результатов. Полное отсутствие тревоги препятствует нормальной адаптации и мешает продуктивной деятельности. Чрезмерно высокий уровень тревожности рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности. Поэтому оптимальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для околопредельной мобилизации функциональных ресурсов органов и систем, позволяющий реализовать достигнутый уровень подготовки в конкретной ситуации противоборства с конкретным противником [5].

Для кудоиста очень важно управлять своим эмоциональным состоянием, вниманием, поведением, что связано с умением корректировать уровень тревожности в определенный период, что может помочь улучшить спортивный результат [1, 2].

Цель – разработка метода выявления невротической тревожности по сопоставлению самооценок психофизического состояния и тревожности.

Организация исследования. Настоящее исследование проводилось в три этапа в течение 2013–2014 гг.



1-й этап – изучение состояния проблемы в специальной литературе, подбор методик исследования. В результате анализа дано определение тревожности, выявлены психологические компоненты, наиболее значительно влияющие на уровень тревожности, определены примерные границы оптимального уровня тревожности для спортсменов-единоборцев.

2-й этап – проведение исследования на базе спортивного клуба по Кудо «Новое Поколение» г. Москва в течение трех недель с 3.03 по 21.03.2014 г. В исследовании принимали участие 9 кудоистов в возрасте 9–14 лет. В естественных условиях тренировочной деятельности использовались информативные экспресс-методики, не требующие много времени и несложные в обработке полученных данных.

3-й этап – систематизация, обработка и обсуждение результатов исследования, на основании которых подводились итоги и формулировались выводы.

Методы исследования. Для реализации поставленных задач использовались следующие методы:

Таблица 1

Сравнение результатов психодиагностики чемпионов и призеров с результатами спортсменов, не занявших призовых мест

Показатели	Группы спортсменов				t _{St}
	чемпионы и призеры		не занявшие призовых мест		
	X	y	X	y	
Самочувствие	5,8	0,50	6,1	0,26	1,311
Активность	2,7	1,11	2,7	0,83	0,070
Настроение	5,8	0,32	5,9	0,57	0,328
Мотивация успеха и боязни неудачи	14,8	2,49	13,5	3,87	-0,582
Личностная тревожность	31,2	6,61	34,5	12,82	0,468
Ситуативная тревожность	37,0	10,42	48,3	1,71	2,375
Конструктивность мотивации «Медведь»	18,2	3,49	22,5	1,91	2,347
Конструктивность мотивации «Тигр»	15,4	2,88	18,8	2,99	1,699
Конструктивность мотивации «Пантера»	21,2	4,44	25,8	4,43	1,531
Конструктивность мотивации «Лев»	27,8	5,45	30,5	3,70	0,883
Примечание: Критическое значение t-критерия – 2,262 для P=95%					

Примечание: Критическое значение t-критерия – 2,262 для P=95%

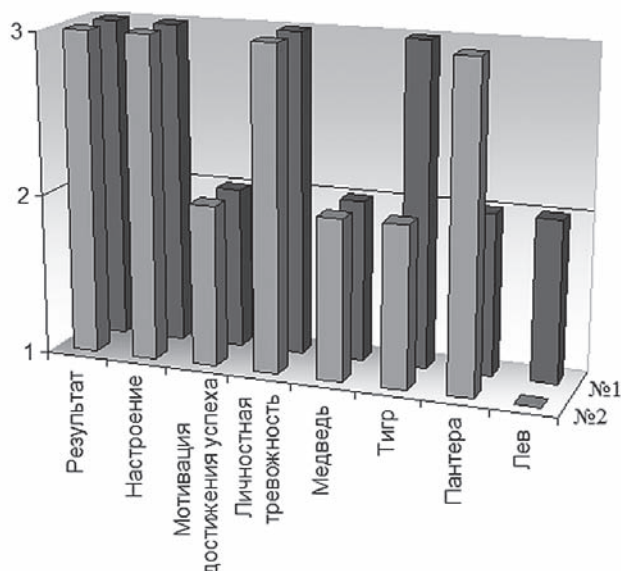
шкала Спилберга-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности; опросник САН – система оценки самочувствия, активности, настроения; тест «Конструктивность мотивации» – выявление психотипа поведения в значимой ситуации; тест «Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи» – определение баланса мотивов.

Данные методы были видоизменены непосредственно для детского возраста (9–14 лет). Анкетирование применялось для выявления отношения к предстоящему соревнованию в Кудо. Учитывались требования к последовательности и форме вопросов в анкете, оформлении анкеты, приемам гарантии анонимности, методам их обработки, которые являются общими для любых опросов.

При правильном построении экспериментальной работы и процесса самого исследования есть возможность не просто констатировать состояние юных спортсменов, но и сделать некоторый прогноз в его развитии, а также дать рекомендации для работы с ними и на их основании построить коррекционную программу.

Результаты исследования и их обсуждение

Как видно из таблицы, показатели состояний всех спортсменов были выше среднего уровня самочувствия (кроме одного призера, показавшего средний уровень самочувствия) и ниже среднего уровня активности.



Полученные результаты переведены в уровни (высокий-3, средний-2, низкий-1) в соответствии с оценочными шкалами – ось ординат. По оси абсцисс расположены параметры состояния спортсменов.

№1 и №2 №3 и №4 – спортсмены

Рис. 1. Параметры состояния спортсменов, занявших четвертые места на соревнованиях (мотивация достижения успеха средняя)

Особенностью четырех спортсменов, не занявших призовых мест на соревновании, были недостаточно развитый произвольный контроль и регуляция собственных психических процессов. В поведении отчетливо проявлялись индивидуальные особенности. Они неспособны охватить ситуацию в целом, предвидеть прямые и второстепенные последствия своих действий, оценить и прогнозировать развитие тех или иных событий. Высокая тревожность при недостаточном развитии произвольного контроля у этих спортсменов может привести к срывам, импульсивным, общественно опасным действиям [3]. Этим спортсменам необходима помощь в управлении поведением.

По полученным психодиагностическим показателям нами были построены и проанализированы профили психофизического состояния спортсменов.

Тревожность, понимаемая нами как сигнал несоответствия психофизического состояния (составляющими которого являются мотивация, активация и сенсомоторная (психомоторная) регуляция) требованиям деятельности может вывести спортсмена на мобилизацию имеющихся ресурсов, изменение реально существующей ситуации, либо на попытку искажения или отрицания реально существующей ситуации.

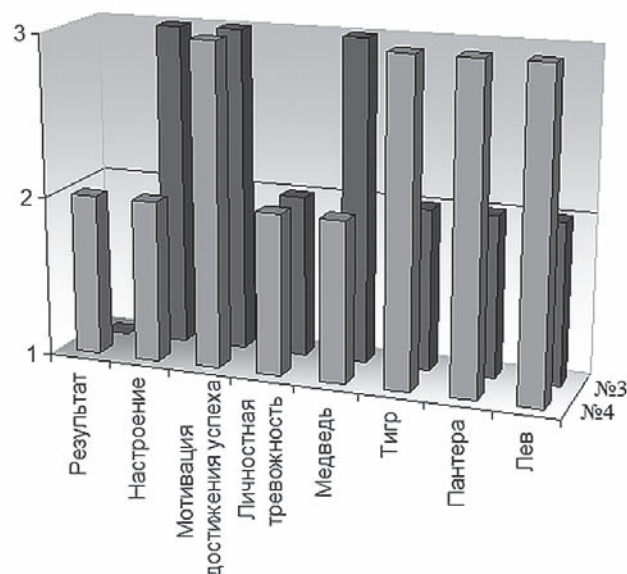


Рис. 2. Параметры состояния спортсменов, занявших шестое (№3) и пятое (№4) места на соревнованиях (мотивация достижения успеха высокая)

Нормальной является тревожность, изменяющаяся путем произвольного осознания или объективного изменения, а не искажения или отрицания реально существующей ситуации. Высокий уровень ситуативной тревожности спортсменов, занявших четвертые места, вместе с высоким уровнем личностной тревожности можно рассматривать как невротическую тревожность. Игнорирование имеющихся тревожных сигналов спортсменами, занявшими 4-е места, обусловленное их желанием показать себя с лучшей стороны, неконструктивность их мотивационных стратегий приводили к избеганию спортсменом №2 сложных ситуаций, боязни их последствий, например, физической боли, травмы и стремлению спортсмена №1 к соперничеству без опоры на имеющиеся знания, умения и навыки.

Для оптимизации тревожности необходимо:

1. Выявить оптимальный уровень «полезной тревоги» (теоретически, либо определить средние значения оценок спортсменом уровня тревожности перед поединками, в которых он достигал наилучших результатов, плюс-минус 4 балла).

2. Выявить наличие невротической тревожности путем сопоставления самооценок психофизического состояния и тревожности. Нормальной является тревожность, изменяющаяся путем произвольного осознания или объективного изменения, а не искажения или отрицания реально существующей ситуации.

Высокая мотивация достижения успеха и средняя личностная тревожность спортсменов, занявших пятое и шестое места, в сочетании с прекрасным настроением самого юного спортсмена №3 и конструктивностью мотивации спортсмена №4, опирающейся на организаторские и коммуникативные способности, знания, умения и навыки, делают их состояние близким к оптимальному. На основе полученного соревновательного опыта им необходимо совершенствовать технику и тактику соревновательных действий, учиться оценивать и прогнозировать развитие поединка.

Практические рекомендации. На основе полученного соревновательного опыта для совершенствования техники и тактики соревновательных действий, обучения, оценки и прогнозирования развития поединка было рекомендовано провести идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний для развития произвольного контроля и регуляции предстартовых состояний, основанный на использовании ярких, эмоционально окрашенных

образов, аналогий и аллегорий, а также двигательных представлений.

Предлагаемый идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний условно разделяется на этапы: подготовительный (беседа), успокаивающий (идеомоторные представления), переходный (собранность и волевой настрой), мобилизационный («силовое» дыхание) и завершающий (ощущение тепла во всем теле) [2].

Выводы

1. Для оптимизации тревожности необходимо:

- выявить оптимальный уровень «полезной тревоги» (определить средние значения оценок спортсменом уровня тревожности перед поединками, в которых он достигал наилучших результатов, плюс-минус 4 балла);

- выявить наличие невротической тревожности путем сопоставления самооценок психофизического состояния (отражающих их готовность к деятельности) и тревожности. Нормальной является тревожность, изменяющаяся путем произвольного осознания или объективного изменения, а не искажения или отрицания реально существующей ситуации.

2. Высокий уровень ситуативной тревожности спортсменов, занявших четвертые места, вместе с высоким уровнем личностной тревожности можно рассматривать как невротическую тревожность.

3. Построена программа, позволяющая в дальнейшем юным спортсменам совершенствовать технику и тактику соревновательных действий, а значит, повысить уровень достиженческих результатов на соревновании.

Литература

1. Генев Ф. П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. П. Генев. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 280 с.
2. Гожин В. В. Идеомоторный метод в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев / В. В. Гожин // Детский тренер. – 2007. – №1. – С. 79-85.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : ФиС, 2006. – 110 с.
4. Горинов В. В. Психические расстройства, не исключаяющие вменяемости / В. В. Горинов, Л. О. Пережогин, Т. А. Николаева, О. Ю. Цехмистро, Е. Ю. Егорова // Под ред. д.м.н., проф. В. В. Горинова. – М. : ФГУ ГНЦ ССП им. Б. П. Сербского, 2008. – 212 с.
5. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005. – 128 с.