

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПРИ ОПЕРАТИВНОЙ ДИАГНОСТИКЕ ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ



Хрусталеv Г.А. – к.п.н., кафедра психологии и педагогики, МГАФК, г.Малаховка (Germanxr@mail.ru)

Ключевые слова: мини-футбол, психологическая диагностика, тревожность, квалифицированные игроки

Key words: mini-football, psychological diagnostics, the uneasiness, the qualified players

Резюме. Игровая деятельность мини-футболистов в ответственных матчах характеризуется высоким уровнем состояния тревожности, что негативно отражается на эффективности решения технико-тактических задач. Снижение уровня ситуационной и личностной тревожности обеспечивается по средствам проведения в тренировочном процессе оперативной диагностики психологического состояния квалифицированных мини-футболистов.

Summary. Game activity of mini-football players in responsible matches is characterized by high level of a condition of uneasiness that is negatively reflected in efficiency of the decision of tehniko-tactical problems. Decrease in level of situational and personal uneasiness is provided on carrying out means in training process of operative diagnostics of a psychological condition of the qualified mini-football players.

Актуальность.

В современной спортивной медицине весьма актуальна проблема сохранения высокого уровня эффективной работоспособности спортсмена в течение длительного времени, особенно в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Наиболее типичным психофизиологическим состоянием квалифицированного спортсмена высокая (непродуктивная) напряженность и как следствие – спортивный стресс. В результате длительного хронического стресса возникают нарушения в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и приводит к различным негативным сдвигам в состоянии здоровья спортсмена.

Экспресс-диагностика риска хронического стресса в предсоревновательном и соревновательном этапах подготовки устанавливает существенную

роль психологического фактора в генезе состояний, сопровождающихся высокой ситуативной и личностной тревожностью у спортсменов высокой квалификации.

Большинство методик психологической диагностики занимают относительно продолжительное время, не позволяя проводить исследование в масштабах реального времени при интеграции исследователя в тренировочный и соревновательный процесс, что особенно актуально при оценке состояния спортсменов высокой квалификации.

Таким образом, остается весьма важной проблема поиска диагностически чувствительных и специфичных сочетаний методик психодиагностики состояний спортсмена

Цель исследования – уточнение критериев системы психологического оперативного контроля состояния спортсменов для оптимизации рабо-

тоспособности в процессе учебно-тренировочной деятельности.

Материалы и методы исследования.

Были обследованы квалифицированные спортсмены мини-футбольного клуба «Норильский никель», основной и молодежный состав.

Методики диагностики

кратковременных психических состояний

Методика «САН» (самочувствие, активность, настроение) в адаптации А. Гончарова предназначена для самооценки текущего психического состояния. Диагностический материал составляют 30 пар противоположных по смыслу определений; респондент должен в каждой паре выбрать наиболее подходящее для его состояния определение и оценить степень выраженности данного аспекта состояния по шкале от 0 до 3 баллов. Методика включает 3 шкалы: самочувствие, активность, настроение. Обработка результатов производится путем вычисления среднего значения показателей по каждой шкале. Степень достоверности результата определяется при помощи вычисления стандартного отклонения показателей по каждой шкале: если стандартное отклонение по данной шкале превышает уровень 1,75, то результат считается недостоверным и сред-

нее значение показателя по данной шкале в дальнейшей обработке не участвует. Данная методика применяется для изучения качества жизни и субъективного отношения человека к своему физическому и эмоциональному состоянию.

Опросник Ч.Д.Спилбергера

(адаптирован Ю.Л. Ханиным) предназначен для оценки уровня тревожности человека как личностной характеристики и как психического состояния. Опросник включает 40 суждений, 20 из которых ориентированы на диагностику ситуативной тревожности (СТ) и 20 - на диагностику личностной тревожности (ЛТ) обследуемого. Под ситуативной тревожностью понимается текущее психическое состояние, под личностной - предрасположенность человека к данному состоянию. Ситуативная тревожность возникает как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические, стрессоры в качестве ожидания негативной оценки, восприятия неблагоприятного к себе отношения; личностная тревожность дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию разнообразных стрессоров.

Таблица 1

Интерпретация результатов по методике Ч.Д. Спилбергера

Балл по шкале СТ и ЛТ	20 -30	31 - 45	46 - 80
Уровень данной формы тревожности	Низкий	Средний	Высокий

Преимуществом данной методики является наличие возможности сравнения текущего психического состояния респондента с его обычным состоя-

нием и дифференциация на этой основе текущего психического состояния от соответствующего личностного свойства.

Восьмицветовой тест М. Люшера

(в адаптации Л. Собчик) является проективным методом и предназначен для диагностики ситуативного или долговременного психического состояния человека.

Диагностический материал состоит из восьми цветowych карточек: четыре карточки с основными цветами (темно-синий, сине-зеленый, красно-оранжевый, светло-желтый), одна карточка с нейтральным цветом (фиолетовым) и три - с дополнительными цветами (серый, коричневый, черный). Обследуемому предлагается выбрать карточку с наиболее понравившимся ему цветом, затем сделать аналогичный выбор из оставшихся карточек и т.д., т.е. разложить карточки в порядке предпо-

чтения от наиболее до наименее понравившегося цвета. При этом очень важно, чтобы респондент не связывал выбираемые цвета с какими-либо объектами окружающей среды, например, с цветом машины, одежды и прочего, а производил свой выбор в соответствии с привлекательностью цветовой гаммы на текущий момент для него лично. Обработка результатов проводится, как правило, по повторному тестированию, т.к. оно считается более спонтанным и показательным. В процессе обработки результатов учитываются цветовые сочетания, положение основных цветов, наличие дополнительных цветов в начале цветового ряда, расположение основных цветов в конце цветового ряда.

Таблица 2
Определение интенсивности тревоги и компенсации

Интенсивность	1 балл (знак "!")	2 балла (знак "!!")	3 балла (знак "!!!")
Тревога (положение основного цвета)	Шестое место	Седьмое место	Восьмое место
Компенсация (положение дополнительного цвета)	Третье место	Второе место	Первое место

Количество баллов интенсивности тревоги и компенсации по результатам теста суммируется. Таким образом, максимальная интенсивность тревоги и компенсации соответствует 12 баллам. Предвари-

тельная содержательная интерпретация результатов теста основывается на сопоставлении положения каждого цвета в ряду и значения данной позиции.

Таблица 3
Значение позиций цвета в ряду из восьми цветов

Место	Интерпретация
1 (+)	Наиболее предпочитаемый цвет символизирует средства, которые респондент стремится использовать для достижения основной цели
2 (+)	Цель субъекта как таковая
3 (х)	Актуальное состояние респондента; образ действия, применяемый субъектом в существующей ситуации
4 (х)	
5 (=)	Безразличные для респондента цвета означают низкую степень актуальности состояний и образа действий, символизируемых данными цветами
6 (=)	
7 (-)	Отвергаемые цвета символизируют фрустрируемые потребности респондента и поведение, которое в данной ситуации он считает неуместным
8 (-)	

Данная методика служит индикатором адекватности либо неадекватности психической деятельности и поведения субъекта и применяется в психологическом консультировании и в клинической психодиагностике. Преимуществами методики являются простота, краткость проведения и независимость

результатов от возраста, пола и профессиональных навыков.

Собственные исследования.

Одним из важных составляющих интегральной оценки состояния спортсмена является самооценка активности, самочувствия и настроения.

Таблица 4

Показатели самооценки самочувствия, настроения и активности у квалифицированных футболистов основного и молодежного составов

Показатели шкалы САН	Менее 4	4 - 5	Более 5
	Неблагоприятное	Умеренное	Благоприятное
Самочувствие			
Основной состав	15%	45%	40%
Молодежный состав	10%	40%	50%
Активность			
Основной состав	5%	85%	10%
Молодежный состав	-	55%	45%
Настроение			
Основной состав	-	35%	65%
Молодежный состав	-	40%	60%

Как видно из полученных данных по самооценке у большинства спортсменов в молодежном и основном составе регистрируются высокие показатели (4-5 баллов) по всем шкалам, однако в молодежном составе отмечается тенденция к более высокой самооценке самочувствия, активности и настроения.

У обследованных квалифицированных футболистов оценивался уровень ситуативной и личностной тревожности при комплексном применении теста Спилбергера-Ханина и ЦТЛ. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 5

Показатели уровня тревожности у квалифицированных футболистов основного и молодежного составов

	Уровень ситуативной и личностной тревожности	Примечание
	Первый выбор Второй выбор Балл по шкале "Личностная тревожность" Балл по шкале "Ситуативная тревожность"	тревога = 5 тревога = 5 35 - Средний уровень 50. Высокий уровень
	Первый выбор Второй выбор Тенденция к нарастанию тревоги.	тревога = 6 тревога = 9
	Первый выбор Второй выбор	тревога = 3 тревога = 3

Первый выбор Второй выбор Балл по шкале "Ситуативная тревожность" Балл по шкале "Личностная тревожность"	тревога = 2 тревога = 2 50. Высокий уровень 35. Средний уровень
Первый выбор Второй выбор Тенденция к нарастанию тревоги. Балл по шкале "Личностная тревожность" Балл по шкале "Ситуативная тревожность"	тревога = 1 тревога = 2 35. Средний уровень 50. Высокий уровень
Первый выбор Второй выбор Тенденция к нарастанию тревоги.	тревога = 10 тревога = 11
Первый выбор Второй выбор	тревога = 5 тревога = 7
Первый выбор Второй выбор	тревога = 0 тревога = 0
Первый выбор: Второй выбор: Тенденция к уменьшению тревоги. Балл по шкале "Личностная тревожность" Балл по шкале "Ситуативная тревожность"	тревога = 3 тревога = 2 35. Средний 50. Высокий уровень
Первый выбор Второй выбор Тенденция к уменьшению тревоги.	тревога = 1 тревога = 0
Первый выбор Второй выбор	тревога = 0 тревога = 0
Первый выбор Второй выбор	тревога = 6 тревога = 6
Первый выбор Второй выбор	тревога = 0 тревога = 0
Б) Молодежный состав	
Первый выбор Второй выбор Балл по шкале "Личностная тревожность" Балл по шкале "Ситуативная тревожность"	тревога = 3 тревога = 6 35. Средний уровень 50. Высокий уровень
Первый выбор Второй выбор	тревога = 0 тревога = 0
Первый выбор: тревога = 2 Второй выбор: тревога = 0 Тенденция к уменьшению тревоги.	тревога = 2 тревога = 0

Первый выбор Второй выбор Тенденция к уменьшению тревоги. Балл по шкале "Ситуативная тревожность" Балл по шкале "Личностная тревожность"	тревога = 3 тревога = 2 50. Высокий уровень 35. Средний уровень
Первый выбор Второй выбор Тенденция к уменьшению тревоги.	тревога = 3 тревога = 0
Первый выбор: тревога = 1 Второй выбор: тревога = 0 Тенденция к уменьшению тревоги.	тревога = 1 тревога = 0
Первый выбор: тревога = 0 Второй выбор: тревога = 0	тревога = 0 тревога = 0
Первый выбор: тревога = 0 Второй выбор: тревога = 0	тревога = 0 тревога = 0
Первый выбор Второй выбор Балл по шкале "Ситуативная тревожность" Балл по шкале "Личностная тревожность"	тревога = 0 тревога = 0 50. Высокий уровень 35. Средний уровень
Состояние нормы. Низкий уровень ситуативной и личностной тревожности.	
Состояние условной нормы. Средний уровень ситуативной и личностной тревожности.	
Особое внимание. Высокий уровень ситуативной и личностной тревожности.	

Как показали проведенные исследования, в молодежном составе только у одного спортсмена отмечались средние и высокие значения ситуативной и личностной тревожности. У большинства представителей молодежного состава экспресс-оценка тревожности по шкале Спилбергера-Ханина и при цветовой диагностике показала средние адаптивные значения данных параметров.

При выявлении высокого уровня тревожности у спортсменов при проведении УТС требует индивидуализации тренировочного подхода, динамического наблюдения, оценки вклада личностных факторов в актуальное психологическое состояние (при индивидуальном консультировании).

Таким образом, при оценке в срочном контроле психологического состояния квалифицированных футболистов основного и молодежного составов

мини-футбольного клуба «Норильский никель» были установлено, что уровень тревожности по данным объективных шкал Спилбергера-Ханина и при независимом цветовом проективном тестировании соответствует среднему адаптивному уровню при достаточно благоприятных параметрах самооценки самочувствия, настроения и активности. Данный уровень показателей может способствовать достижению высокого спортивного результата в предстоящем сезоне как у игроков основного, так и молодежного составов.

Следует отметить необходимость постоянного динамического мониторинга психологических показателей, отражающих текущее (кратковременное) психическое состояние при комплексной оценке состояния готовности квалифицированного спортсмена.