

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И КОМАНДНОГО ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ



Андрущишин И.Ф. – доктор педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан



Карасева Т.А. – бакалавр психологии, мастер спорта, Университет «Кайнар», Алматы, Казахстан

Ключевые слова: психическое состояние, компонент состояния, корреляционный анализ, лыжник-ориентировщик, эффективность деятельности.

Keywords: *psychical condition, component of condition, correlation analysis, orientable skiers, efficiency of actions.*

Резюме. *В исследовании выявлены особенности динамики изменения показателей психического состояния лыжников-ориентировщиков в процессе соревновательной деятельности и проведен сравнительный анализ корреляционных связей между различными компонентами индивидуального и командно-психического состояния и результатами прохождения дистанции по лыжному ориентированию.*

Summary. *There was a comparative analyses conducted about interconnection between different components of individual and team's psychics condition and results of passing distance on ski orientation.*

Введение. Психическое состояние всегда является фоном, на котором происходит выполнение деятельности. В зависимости от того каков будет фон таковой будет в конечном итоге активность и результативность, как психической так и двигательной деятельности спортсмена [3, 4].

В связи с этим, особый интерес представляет психическое состояние спортсменов занимающихся спортивным ориентированием. Этот интерес обусловлен, с одной стороны тем, что в соответствии с правилами соревнований, победители определяются, как в индивидуальном, так и в командном зачете, а, с другой стороны, условиями деятельности, в которых разворачивается динамика психического состояния (погодные условия, длина дистанций, ранг соревнований и т.п.) [2].

Целью исследования стало изучение проявлений индивидуального и командно-психического состояния во взаимосвязи с результатами

соревновательной деятельности в лыжном ориентировании.

Методы исследования. Зрительно-аналоговая шкала тревоги (ЗАШТ) [6], шкала самооценки психического актуального состояния (СОПАС) [5], методика измерения командно-психического состояния (КПС) [1], фиксация времени прохождения соревновательной дистанции (хронометрирование) [2].

Организация и проведение исследования. Обследовано 34 спортсмена по лыжному ориентированию, на чемпионате Казахстана, из которых 8 мсмк, 10 мс, 14 кмс, 2 перворазрядника. Чемпионат проводился в течение трех дней на короткой (от 2 до 3 км.), средней (3,5 до 5 км.) и длинной (от 7 до 12 км) дистанциях с определением личных и командных результатов. Определение стрессоустойчивости и измерение командно-психического состояния различных команд лыжников-ориентировщиков проводилось перед началом

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи тревоги лыжников-ориентировщиков с результатами прохождения различных дистанций

Методика	Категория испытуемых	Эффективность деятельности		
		спринт (8.2.12)	средняя дистанция (9.2.12)	длинная дистанция (10.2.12)
Зрительно-аналоговая шкала тревоги	женщины	n = 17	n = 16	n = 16
		-0,233	-0,105	-0,410
	мужчины	n = 17	n = 17	n = 15
		-0,060	-0,312	-0,219
	общая выборка	n = 34	n = 33	n = 31
		-0,215	-0,218	-0,364*

Примечание: * – $P < 0,05$.

чемпионата. Состояние тревоги измерялось за 5 минут до начала старта. Самооценка психо-эмоционального состояния проводилась за 10 минут до старта и через 5 минут после финиша. Время прохождения дистанции каждого спортсмена фиксировалось в течение всех дней.

Результаты и обсуждение. Анализируя состояние тревоги как одного из важнейших показателей индивидуального психического состояния можно отметить следующее. В первые два дня состояние тревоги спортсменов находилось на среднем уровне (1-й день – 36,3 балла; 2-й день – 34,9 балла), а в заключительный день произошло ее достоверное снижение (24,6 балла) по сравнению с первым днем ($t = 2,16$; $P < 0,05$) до низкого уровня. Объясняется это с одной стороны тем, что спортсмены адаптировались к условиям соревнований, а с другой стороны, к заключительному дню контурно уже определились не только победители

и призеры, но и большинство других мест, что привело в целом к снижению предстартового возбуждения.

Выявление корреляционных взаимосвязей тревоги с эффективностью деятельности показало, что обнаружился только один достоверный коэффициент ($r = -0,364$; $P < 0,05$; $n' = 29$), обратно-пропорциональной зависимости в третий заключительный день чемпионата на длинной дистанции (таблица 1).

Он указывает на то, что чем выше была тревога спортсменов, тем хуже было время прохождения дистанции. У спортсменов, хотевших переломить ситуацию в свою пользу, наблюдался повышенный уровень тревоги, и в итоге их результаты оказались хуже, тех, которые они демонстрировали раньше.

Что касается компонентов психоэмоционального состояния, то здесь характерным моментом динамики в ходе чемпионата является уменьшение выраженности мобилизаци-

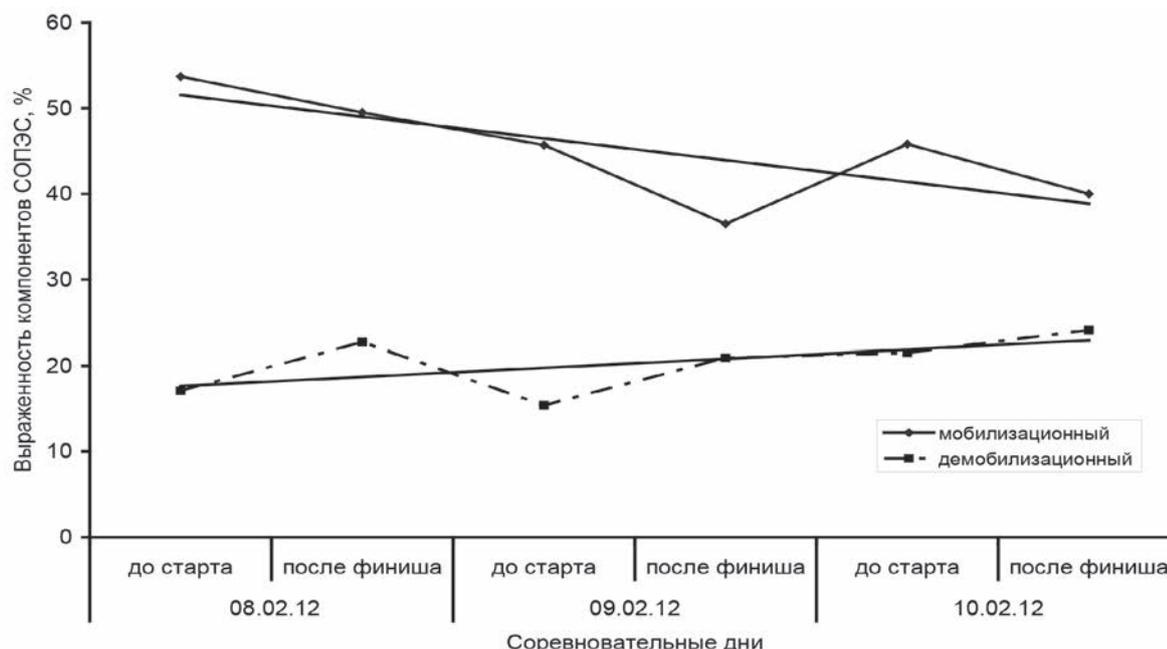


Рисунок 1. Динамика компонентов психоэмоционального состояния лыжников-ориентировщиков на чемпионате РК 2012 года

Таблица 2
Корреляционные взаимосвязи актуального эмоционально-психического состояния мужчин ($n = 17$) и женщин ($n = 17$) с результатами прохождения различных дистанций

Категория испытуемых	СОПЭС	1-й день		2-й день		3-й день	
		до старта	после финиша	до старта	после финиша	до старта	после финиша
Мужчины	мобилизационный	-0,201	-0,278	0,205	0,222	0,253	0,323
	демобилизационный	-0,135	-0,169	-0,118	-0,015	0,263	-0,210
Женщины	мобилизационный	0,134	0,182	0,136	0,161	0,230	0,451
	демобилизационный	-0,622**	-0,637**	-0,032	0,010	0,009	0,242

Примечание: ** – $P < 0,01$.

онных компонентов после финиша, и увеличение демобилизационных (рисунок 1).

Кроме того, линия мобилизационного тренда наглядно показывает, что в целом уровень позитивного состояния имеет тенденцию к ухудшению, а линия демобилизационного тренда говорит о нарастании уровня негативного состояния от первого до третьего дня соревнований.

Корреляционный анализ, результаты которого, частично, представлены в таблице 2, свидетельствует о том, что в общей выборке демобилизующие компоненты (психическое

$P < 0,01$; после финиша: $r = -0,637$; $P < 0,01$; $n' = 15$). Оно экстраполировало появление достоверной взаимосвязи и в общей выборке.

Мобилизующие компоненты состояния (психическое спокойствие; ощущение силы и спокойствия; стремление к действию, активность; импульсивная реактивность) достоверно связаны с результатами деятельности в последний день чемпионата только в общей выборке ($r = 0,386$; $P < 0,05$; $n' = 29$), т.е., чем больше была выраженность мобилизующих компонентов, тем лучше были результаты, показанные на длинной дистанции. В выбор-

Таблица 2
Корреляционные взаимосвязи актуального эмоционально-психического состояния мужчин ($n = 17$) и женщин ($n = 17$) с результатами прохождения различных дистанций

Показатели командно-психического состояния	Эффективность деятельности					
	женщины			мужчины		
	8.2.12	9.2.12	10.2.12	8.2.12	9.2.12	10.2.12
Психологическая атмосфера, ПАм	0,534	0,429	0,338	0,110	0,331	0,357
Реактивная тревога, РХ-3м	-0,254	-0,066	-0,311	0,277	0,278	0,564*
Психологическая совместимость (общий показатель), ПСм:	0,439	0,350	0,474	0,038	0,002	-0,200
А – приятность (удобство) партнера в общении	0,123	0,179	0,120	0,277	0,084	-0,303
В – удобство партнера в игре, исходя из его игровых качеств	0,414	0,297	0,507	0,171	0,084	0,060
С – удобство партнера в игре, исходя из личностных качеств	0,389	0,260	0,411	0,186	0,097	-0,112

Примечание: * – $P < 0,05$

беспокойство, страх, опасения, подавленность, депрессия, удрученность, тоскливость) отрицательно связаны с временем прохождения дистанции первого дня ($r = -0,367$; $P < 0,05$; $n' = 32$), другими словами, чем больше выраженность этих компонентов, тем хуже результат. В последующие два дня эти компоненты не влияли на результаты спортсменов по лыжному ориентированию. Объяснить подобные изменения демобилизующих компонентов можно повышенной ответственностью первого дня соревнований. Следует заметить, что влияние демобилизующих компонентов проявилось только у женщин (до старта: $r = -0,622$;

как мужчин ($r = 0,323$; $P > 0,05$; $n' = 13$) и женщин ($r = 0,451$; $P > 0,05$; $n' = 14$) корреляции хотя и имеют положительную направленность, однако не достигают необходимого уровня достоверности. Из сказанного следует, что повышение результатов деятельности обеспечивается за счет мобилизующих компонентов психоэмоционального состояния.

Единственная достоверная корреляция между командно-психическим состоянием и результатами деятельности лыжников-ориентировщиков (таблица 3) получена только в выборке мужчин по компоненту «социальная тревога» ($r = 0,564$; $P < 0,05$; $n' = 13$). У женщин

такого коллективного переживания за результаты других участниц нет и это, по-видимому, отражает особенности женской психологии. Отсутствие взаимосвязей по компоненту «психологическая совместимость» объясняется тем, что между спортсменами нет реальных взаимодействий при прохождении дистанции, поэтому нет потребности в подстраивании своих личностных особенностей к особенностям других членов группы, так как совместным является только суммарный результат всех спортсменов команды. Относительно компонента «психологическая атмосфера», следует отметить, что здесь характер межличностных симпатий и антипатий обуславливает своеобразный социальный фон комфортности нахождения спортсмена в группе и поэтому не

может оказывать непосредственное влияние на достижение результата. Подтвердилось это отсутствием корреляционных связей в проведенном исследовании.

Выводы. В результате проведения сравнительного анализа взаимосвязей индивидуального и командно-психического состояния с эффективностью соревновательной деятельности лыжников-ориентировщиков можно сказать следующее:

1. В данном виде спортивного ориентирования негативное воздействие на результаты деятельности оказывают демобилизующие компоненты индивидуального психического состояния и ситуативная тревога.

2. Влияние командно-психического состояния, ввиду отсутствия реальных взаимодействий, практически не существенно.

Литература.

1. Андрущишин И.Ф. Методика совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных волейболистов на основе межличностно-функционального взаимодействия: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1993. – 20 с.
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. – М., 1982.
3. Мясичев В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека // Психологическая наука в СССР / Под ред. Б.Г. Ананьева и др. – Т.2. – М., 1960. – С. 111-112.
4. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М., 2005.
5. Сопов В.Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности. – М.: РГУФК, 2004. – 25 с.
6. Хорнблouw Э.Р. Применение зрительно-аналоговой шкалы для оценки тревоги // Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей / Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 165-173.

