Полученные результаты сопоставительного анализа эмпирических данных начальной и итоговой оценки свидетельствуют о достоверности в различиях функционального состояния женщин экспериментальной группы по всем измеряемым показателям: выносливость сердечно-сосудистой системы ($p<0,01$), экономичность кровообращения ($p<0,01$), адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы ($p<0,01$), общее физическое состояние ($p<0,01$), относительная физическая работоспособность ($p<0,01$), абсолютная физическая работоспособность ($p<0,01$), масса тела ($p<0,01$).

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Достижение максимального коррекционного эффекта в рамках тренировочного года программы обеспечивалось за счет повышения физической нагрузки и усложнения условий ее выполнения с каждым последующим этапом, что выражалось в постепенном увеличении времени упражнений в глубокой воде и уменьшении упражнений на средней воде, постепенном увеличении продолжительности времени выполнения упражнений высокой степени интенсивности, постепенном увеличении количества специальных упражнений и количества подходов их выполнения, а также за счет оптимального выбора средств аквааэробики различной направленности и изменением их процентного соотношения в содержании этапов. Основой конструирования комплексов упражнений в рамках разработанной коррекционной программы являлся базовый набор средств аквааэробики с соответствующими им исходными положениями. При этом программой предусматривалось их усложнение, коррекция и уточнение в зависимости от физических возможностей каждой женщины.

Практическая реализация разработанной программы и оценка ее эффективности, предполагающая исследование показателей физического состояния женщин 35–45 лет, позволили выявить достоверно значимые различия в показателях их физической подготовленности и функционального состояния жизненно важных систем организма, что позволило сделать вывод о высокой степени положительного влияния комплексного использования средств аквааэробики на физическое состояние женщин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котляр Н.Н. Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы в вузе / Н.Н. Котляр // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. Тезисы докладов 78-й международной научно-технической конференции. –Магнитогорск, 2020. – С. 504.

2. Латышева О. А. Использование водных процедур как восстановительного средства в аквааэробике / О.А. Латышева // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014. – № 2. – С. 147–150.

REFERENCES

1. Kotlyar, N.N. (2020), “New technologies for training students of the special medical group of products canopy”, *Actual problems of modern science, technology and education: abstract. report 78th intl. scientific and technical conference*, Magnitogorsk, pp. 504.

2. Latisheva, O.A. (2014), “The use of water procedures as a restorative in water aerobics”. *Interexpo Geo-Siberia*, No. 2, pp. 147–150.

Контактная информация: sport705@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.02.2023

УДК 796.89

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ 14–16 ЛЕТ

***Дарья Алексеевна Верзакова**, начальник отдела, Центр олимпийской подготовки по дзюдо Челябинской области» имени Заслуженного тренера России А.Е. Миллера,*

*Челябинск; **Андрей Михайлович Кузьмин**, доктор педагогических наук, профессор, **Владимир Андриянович Редреев**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск*

Аннотация

Актуальность исследования психологической подготовки единоборцев неоднократно подчеркивалась в работах отечественных и зарубежных авторов. Психологическая готовность дзюдоиста к соревнованиям включает в себя комплекс различных характеристик, в том числе уровень ситуативной тревожности спортсмена. В настоящем исследовании при помощи корреляционного анализа предпринята попытка определения оптимального уровня ситуативной тревожности у дзюдоистов 14-16 лет. Исследование проводилось на базе ОБУ «ЦОП по дзюдо Челябинской области» имени А.Е. Миллера» среди спортсменов различной квалификации сборной команды Челябинской области по дзюдо.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревожность, дзюдо, дзюдоисты, психологическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p66-71

DETERMINATION OF THE OPTIMAL LEVEL OF SITUATIONAL ANXIETY IN JUDOKAS AGED 14–16

***Daria Alekseevna Verzakova**, the head of department, Olympic Judo Training Center of the Chelyabinsk region» named after the Honored Coach of Russia A.E. Miller, Chelyabinsk; **Andrey Mikhailovich Kuzmin**, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Vladimir Andrianovich Redreev**, the candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

Abstract

The relevance of the study of psychological training of martial artists has been repeatedly emphasized in the works of domestic and foreign authors. The psychological readiness of a judoka to compete includes a set of different characteristics, including the level of situational anxiety of an athlete. In this study, using correlation analysis, an attempt was made to determine the optimal level of situational anxiety in judoists aged 14-16. The study was conducted on the basis of the OBU «Center for Judo of the Chelyabinsk region» named after A.E. Miller» among athletes of various qualifications of the national team of the Chelyabinsk region in judo.

Keywords: anxiety, situational anxiety, judo, judoka, psychological training.

ВВЕДЕНИЕ

В работах по теории и методики спорта отмечается, что спортивный результат спортсмена зависит от уровня его физической, технической, тактической и психологической подготовленности [2, С. 8]. В связи с переходом спортивных учреждений на реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и как следствие, осуществление тренировочного процесса в соответствии с новой редакцией Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», тренерам и специалистам необходимо искать новые подходы в работе со спортсменами в части психологической подготовки.

Тревожность – один из компонентов психологической подготовки и определяется как психологическое качество, характеризующееся стремлением индивида к переживанию беспокойства [1, С. 75].

Спортивное соревнование в единоборствах представляет собой быстротечный спортивный поединок, что оказывает существенное влияние на повышение нервно-психического напряжения спортсменов. Учитывая вышеизложенное, определение оптимального уровня ситуативной тревожности у дзюдоистов является важным для планирования и осуществления психологической подготовки спортсмена.

Цель данного исследования – определить оптимальный уровень ситуативной тревожности у дзюдоистов 14–16 лет.

Объект исследования – спортивная подготовка дзюдоистов 14–16 лет к официальным спортивным мероприятиям.

Предмет исследования – уровень ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью дзюдоистов 14–16 лет.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе ОБУ «ЦОП по дзюдо Челябинской области» имени А.Е. Миллера» при помощи методов наблюдения, анализа, синтеза, корреляционного анализа, анкетирования и метода опроса.

В исследовании приняли участие спортсмены спортивной сборной команды Челябинской области по дзюдо в количестве 118 человек в возрасте 14, 15 и 16 лет. Исследование проводилось в пять этапов.

На первом этапе был определен уровень ситуативной тревожности спортсменов перед соревновательной деятельностью.

На втором этапе была определена взаимосвязь между уровнем ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью и результативностью соревновательной деятельности спортсменов.

На третьем этапе был определен уровень мотивации спортсменов по методике диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

На четвертом этапе была определена взаимосвязь между уровнем ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью и уровнем мотивации спортсменов на достижение успеха.

На пятом этапе был определен оптимальный уровень ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью при помощи определения взаимосвязи между результатами выступления спортсменов и выраженности уровня их ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Количество спортсменов, принявших участие в исследовании, а также уровень их спортивного мастерства представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Участники исследования

Пол спортсменов	Возраст спортсменов			
	14 лет	15 лет	16 лет	Общее количество
Юноши	17	34	27	78
Девушки	13	20	7	40
Всего участников	30	54	34	118

Таблица 2 – Уровень мастерства спортсменов

Пол спортсменов	Уровень мастерства спортсменов		
	II взрослый	I взрослый	КМС
Юноши	4	67	7
Девушки	0	34	6
Всего участников	4	101	13

Уровень ситуативной тревожности спортсменов был определен нами по шкале реактивной и личностной тревожности Спилбергера, по методике самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина во время участия спортсменов в первенстве Уральского федерального округа по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет. Результаты выступления спортсменов представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты выступления спортсменов

Пол спортсменов	1 место (чел)	2 место (чел)	3 место (чел)	5 место (чел)	7 место (чел)	Участие (чел)
Юноши	0	4	5	7	4	58
Девушки	4	0	2	9	5	20
Всего	4	4	7	16	9	78

Уровень ситуативной тревожности оценивался у спортсменов перед каждой схваткой в среднем за 10–15 минут до начала борьбы. Для анализа учитывались результаты, показанные перед заключительной схваткой.

Результаты определения уровня ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Уровень ситуативной тревожности спортсменов перед соревновательной деятельностью

Пол спортсменов	Высокий уровень (чел)	Средний уровень (чел)	Низкий уровень (чел)
Юноши	58 (74%)	17 (22%)	3 (4%)
Девушки	27 (67,5%)	11 (27,5%)	2 (5%)
Всего	85 (72%)	28 (24%)	5 (4%)

По данным таблицы можно сделать вывод, что большинство спортсменов во время соревновательной деятельности и настроя на схватку испытывают повышенное чувство тревожности.

Далее нами была определена взаимосвязь между различными явлениями при помощи корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции Пирсона в программе Microsoft Office Excel [3, С. 304].

Коэффициент корреляции между уровнем ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью и показанным спортивным результатом соответствует значению «-0,68». Значение коэффициента корреляции соответствует сильной тесноте связи, следовательно, чем выше уровень ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью, тем ниже спортивный результат спортсмена. Низкий уровень тревожности был выявлен у спортсменов, которые показали слабый для своей спортивной подготовки результат.

Перед выступлением спортсменов на первенстве Уральского федерального округа, по методике диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, была определена мотивация спортсменов. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Уровень мотивации спортсменов по методике Э. Элерса

Пол спортсменов	Низкий уровень (чел)	Средний уровень (чел)	Умерено высокий уровень (чел)	Слишком высокий уровень (чел)
Юноши	9 (12%)	17 (22%)	32 (40%)	20 (26%)
Девушки	7 (17,5%)	8 (20%)	13 (32,5%)	12 (30%)
Всего	16 (13,5%)	25 (21%)	45 (38,5%)	32 (27%)

На основании анализа данных можно сделать вывод, что в большинстве случаев, спортсмены с низким уровнем ситуативной тревожности имеют низкий или средний уровень мотивации; спортсмены со средним уровнем – средний или умеренно высокий уровень мотивации; спортсмены с высоким уровнем – умеренно высокий или слишком высокий уровень мотивации.

По результатам опроса была выявлена корреляция между уровнем ситуативной тревожности спортсменов перед соревновательной деятельностью и уровнем мотивации, коэффициент корреляции соответствует значению «0,69». Значение коэффициента соответствует сильной тесноте связи. Коэффициент корреляции положительный: чем выше уровень ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью, тем выше мотивация спортсменов; чем выше мотивация спортсмена к успеху и достижению цели, тем ниже его готовность к риску.

Низкий уровень ситуативной тревожности может свидетельствовать об отсутствии у спортсмена мотивации на достижение высокого спортивного результата.

С целью определения оптимального уровня ситуативной тревожности все спортсмены были поделены на три группы (с учетом уровня их ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью), участники групп представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Состав групп участников исследования

Уровень тревожности, группы	Участники исследования		
	Юноши (чел)	Девушки (чел)	Всего участников (чел)
Высокий	58	27	85
Средний	17	11	28
Низкий	3	2	5
Всего участников (чел)	78	40	118

Каждая группа была поделена на три подгруппы с учетом выраженности уровня ситуативной тревожности. Учитывая интерпретацию результатов методики Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, нами была разработана шкала для деления групп на подгруппы и определен состав подгрупп, информация представлена в таблицах 7, 8.

Таблица 7 – Шкала деления групп на подгруппы

Уровень тревожности (баллы)	Подуровень тревожности (балы)		
	Сильно выражен (чел)	Средне выражен (чел)	Мало выражен (чел)
Высокий, от 45 до 80	68–80	56–67	45–55
Средний, от 31 до 44	40–44	35–39	31–34
Низкий, от 20 до 30	26–30	23–25	20–22

Таблица 8 – Состав подгрупп участников исследования

Уровень тревожности, группы	Уровень тревожности, подгруппы		
	Сильно выражен (чел)	Средне выражен (чел)	Мало выражен (чел)
Высокий	27	34	24
Средний	21	6	1
Низкий	4	1	0

Для каждой группы была определена корреляция между результатами выступления спортсменов и выраженности уровня их ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью.

Взаимосвязь между спортивными результатами высокотревожных спортсменов и выраженности уровня ситуативной тревожности статически значима и имеет средней силы корреляционную связь, ее показатель равен «-0, 44». С увеличением выраженности уровня ситуативной тревожности ухудшается спортивный результат. Спортсмены, у которых уровень тревожности был мало и средне выражен, показали более высокие спортивные результаты.

Взаимосвязь между спортивными результатами среднетревожных спортсменов и выраженности уровня ситуативной тревожности статически значима и имеет сильную корреляционную связь, показатель равен «0,83». Чем выше уровень выраженности ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью, тем выше показанный спортивный результат.

Взаимосвязь между результатами выступления низкотревожных спортсменов и выраженности уровня ситуативной тревожности существует и имеет сильную корреляционную связь, ее показатель составил «-1». С увеличением выраженности уровня ситуативной тревожности у спортсменов улучшался спортивный результат. Спортсменами, у которых уровень тревожности был низкий, но приближен к высокой выраженности, были показаны более высокие спортивные результаты.

ВЫВОДЫ

Оптимальный уровень ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью должен соответствовать среднему, приближенному к средней или высокой выраженности.

Для каждого спортсмена характерен индивидуальный оптимальный уровень тревожности. Необходимо учитывать данный факт при психологической подготовке спортсмена. Для успешного выступления высокотревожных спортсменов уровень тревожности необходимо снижать к более низкой выраженности или к среднему уровню,

среднетревожным спортсменам уровень тревожности необходимо сохранять, низкотревожным спортсменам уровень тревожности необходимо повышать за счет повышения уровня мотивации до среднего уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова В.В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В.В. Абрамова, Ю.А. Иванькова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – Т. 2, № 4. – С. 70–76.

2. Аикин В.А. Функциональная подготовка спортсменов: текущие мировые тенденции / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2014. – №. 2. – С. 3–10.

3. Корягина Ю.В. Актуальные проблемы, новые факты и технологии в системе подготовки спортсменов высокого класса (по материалам зарубежной печати) / Ю.В. Корягина, Е.А. Реуцкая // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2014. – № 19. – С.127–132.

REFERENCES

1. Abramova, V.V. and Ivankova, Yu.A. (2016), “Ways of overcoming stress by athletes in sports competitive activity”, V. V. Abramova, *Scientific result. Pedagogy and psychology of education*, Vol. 2, No. 4, pp. 70–76.

2. Aikin, V.A. and Koryagina, Yu.V. (2014), “Functional training athletes: current global trends”, *Questions of functional training in the sport of high achievements*, No. 2, pp. 3–10.

3. Koryagina, Yu.V. and Reutskaya, E.A. (2014), “Actual problems, new facts and technologies in the system of training high-class athletes (based on foreign press materials)”, *Scientific works of the Siberian State University of Physical Culture and Sports*, No. 19, pp. 127–132.

Контактная информация: 89124784240@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.02.2023

УДК 796.011:373.5

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Ян Александрович Винокуров**, студент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск; **Октябрина Алексеевна Винокурова**, учитель физической культуры, Эжанская среднеобразовательная школа, Усть-Майский улус, Республика Саха (Якутия); Надежда Алексеевна Винокурова, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск*

Аннотация

Карантинные меры в период пандемии негативно отразились на здоровье подрастающего поколения, учащиеся вели малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической активности, и всё свободное время находились дома, также самоизоляция вызвала дополнительный стресс и поставила под угрозу психическое здоровье учеников. Цель исследования – проверка эффективности самостоятельных занятий по физической культуре для развития физических качеств у учащихся среднего школьного возраста. В исследовании применялись методы: наблюдение; тестирование общей физической подготовки; методы математической обработки. В связи с пандемией большинство учащихся показали низкий уровень физической подготовки. Данный факт указывает, что сидячий образ жизни отрицательно влияет на двигательную активность детей. Таким образом, следует разработать программы самостоятельных занятий по повышению уровня двигательной активности, учитывающие не только индивидуальные особенности детей, но и в период самоизоляции.

Ключевые слова: физическая культура в школе, развитие физических качеств, двигательная активность.