

УДК 796.35:159.9

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЛОРБОЛИСТОК В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Андрей Борисович Гудков, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой, Северный государственный медицинский университет (СГМУ), г. Архангельск; Александр Викторович Дёмин, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник института медико-биологических исследований, Анастасия Анатольевна Долгобородова, аспирант, мастер спорта России по флорболу, Наталия Борисовна Лукманова, кандидат биологических наук, доцент, директор института физической, культуры, спорта и здоровья Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова (САФУ им. М.В. Ломоносова), г. Архангельск

Аннотация

В статье представлены данные об особенностях уровня ситуативной и личностной тревожности у флорболисток в соревновательный период международного уровня в зависимости от стажа занятия данным видом спорта. Анализ уровня ситуативной тревожности выявил, что данные показатели у мастеров спорта со стажем более 10 лет были ниже, чем у мастеров спорта со стажем менее 10 лет. В соревновательный период у спортсменок со стажем занятия менее 10 лет существует риск развития высокого уровня ситуативной тревожности. Выявлено повышение показателей уровня личностной тревожности у спортсменок, имеющих стаж занятия флорболом менее 10 лет.

Ключевые слова: флорболистки, ситуативная и личностная тревожность, соревновательный период, темп старения, спортивная психология.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p279-283

FEATURES THE LEVEL OF ANXIETY OF HIGH SKILLED FLOORBALL SHE-PLAYERS IN THE PERIOD COMPETITIVE ACTIVITY

Andrei Borisovich Gudkov, the doctor of medical science, professor, head of the department of hygiene and medical ecology, Northern State Medical University, Arkhangelsk; Aleksandr Viktorovich Dyomin, the candidate of biology science, senior research associate in Institute of Biomedical Researches, Anastasia Anatolievna Dolgoborodova, the post-graduate student, master of sports, Natalia Borisovna Lukmanova, candidate of biology science, senior lecturer, director of the Institute of Physical Culture, Sport and Health, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk

Annotation

The article presents the data about the features of the level of situational and personal anxiety at the female floorball-players in the competitive period of the international level depending on the experience in this sport. Analysis of the level of situational anxiety has revealed that these indicators at Masters of Sports with an experience more than 10 years were lower than among the Masters of Sports with an experience less than 10 years. During the competitive period sportswomen with an experience of classes have less than 10 years have a risk of development of high level of situational anxiety. There was revealed the increase of the indicators of level of the personal anxiety among the sportswomen with the experience in floorball classes less than 10 years.

Keywords: floorball she-players, situational and personal anxiety, competition period, pace of aging, sports psychology.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время оценка психоэмоционального состояния спортсмена становится неотъемлемой частью любого тренировочного процесса, позволяющая тренеру судить о степени соревновательной надежности игрока, прогнозировать его поведение в экстремальных условиях, вносить коррективы в его предсоревновательную подготовку,

необходимую для повышения уровня его результативности и эффективности [4]. Это в первую очередь касается менее опытных спортсменов, которые более подвержены стрессу и нервным срывам, по сравнению с опытными, имеющими большой стаж спортсменами. Опытные игроки с годами тренировок и выступлений выбирают для себя различные способы саморегуляции, которые позволяют им справиться с различными психоэмоциональными нагрузками во время соревнований [9]. В настоящее время проведено много исследований, направленных на оценку уровня тревожности у спортсменов различной специализации [3, 5, 10]. Однако исследований уровня тревожности у флорболисток нами не выявлено. Поэтому цель данной работы заключалась в изучении уровня ситуативной (реактивной) и личностной тревожности у флорболисток в зависимости от стажа занятия данным видом спорта в соревновательный период.

Флорбол в настоящее время является одним из самых быстро прогрессирующих игровых видов спорта в мире, одним из самых молодых и малоизученных. В связи с этим в процессе подготовки флорболистов различной квалификации, возникает проблема нехватки научно-методических материалов, касающихся всех сторон подготовки: физической, психологической, тактической и технической, что еще раз обосновывает новизну проведенного исследования [2, 6]. Впервые представлены данные об особенностях уровня ситуативной и личностной тревожности у флорболисток в период активной игровой деятельности международного уровня.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Случайным образом были обследованы 17 женщин-флорболисток в возрасте 18-35 лет (средний возраст $25,1 \pm 5,6$) сборной команды России. Все обследованные спортсменки имели звание мастера спорта и играли в команде нападающими или защитниками, что составило 74% от всех полевых игроков сборной России. Данное исследование проводилось на соревновании международного уровня (Чемпионат мира по флорболу среди женщин). В первую группу – группу исследования (ГИ) – вошли мастера спорта, у которых стаж занятия флорболом составлял менее 10 лет (от 5 до 9 лет). Во вторую группу – группу сравнения (ГС) – вошли мастера спорта, которые занимались данным видом спорта более 10 лет (от 10 до 19 лет).

Биологический возраст (БВ) определяли при помощи специализированного программно-аппаратного комплекса «Омега-С» компании «Динамика». Оценка показателя БВ основана на понятии геронтологической кривой и позволяет оценить степень жизнеспособности организма, который, как правило, не совпадает с календарным возрастом (КВ). В связи с этим обосновывается необходимость оценки темпа старения (ТС), как разницы БВ и КВ. Для оценки уровня ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности использовался тест Ч. Спилберга в модификации Ю.Л. Ханина. Методика включала в себя 40 вопросов, где первые 20 вопросов определяли ситуативную тревожность, вторые 20 вопросов – личностную тревожность. Полученные значения по методике до 30 баллов оценивались как низкая тревожность, 31÷45 – средняя, 46 и более баллов – высокая тревожность [7].

Статистическая обработка полученных данных производилась с использованием компьютерной программы «SPSS 22». Для сравнения групп и исследования связей использовались непараметрические методы (тест Манна–Уитни – для сравнения двух независимых выборок). Параметры по группам оценивались и представлены медианой (Me) и процентильным интервалом 25÷75 (Q1–Q3). Пороговый уровень статистической значимости принимался при значении критерия $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Как показано в таблице 1 показатели КВ флорболисток в ГС были больше, чем у флорболисток в ГИ ($p = 0,010$). Установлено, что у спортсменок сборной России по

флорболу стаж занятия данным видом спорта напрямую связан с КВ.

Таблица 1

Сравнительная характеристика уровня ситуативной и личностной тревожности у высококвалифицированных спортсменов

Показатели	Группа исследования n = 11	Группа сравнения n = 6	Уровень статистической значимости (p)
	Me (Q1–Q3)	Me (Q1–Q3)	
КВ, лет	20,0 (19,0÷25,0)	29,5 (26,8÷31,5)	0,010
БВ, лет	20,0 (19,0÷22,0)	24,5 (21,5÷28,8)	0,048
ТС, лет	0,0 (–3,0÷0,0)	–5,0 (–6,0÷–2,3)	0,020
СТ, баллы	39,0 (38,0÷49,0)	31,0 (29,0÷39,5)	0,020
ЛТ, баллы	41,0 (38,0÷42,0)	33,0 (29,5÷39,8)	0,037

Анализируя показатель БВ, следует отметить, что в ГИ показатель соответствует фактическому КВ, тогда как в ГС показатель ниже КВ на 17%, что может говорить о положительном влиянии тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов. При анализе ТС установлено, что данные показатели у спортсменок в ГС были меньше, чем у спортсменок в ГИ ($p = 0,020$). Полученные результаты позволяют говорить о замедлении темпов старения с увеличением возраста и стажа занятий флорболом.

Анализ показателей СТ в группах сравнения показал, что данные показатели у спортсменок в ГС были ниже, чем в ГИ ($p = 0,020$). Кроме того, третий квартиль у лиц в ГИ находился выше 45 баллов. Таким образом, мы можем предположить, что соревновательный период с участием в соревнованиях международного уровня у спортсменок со стажем занятия флорболом менее 10 лет сопровождается увеличением степени психологического напряжения, судя по показателю СТ, который выше на 20% относительно спортсменок, имеющих стаж занятий более 10 лет.

Изменения показателя ЛТ у игроков сборной России имеют аналогичные тенденции, так у флорболисток в ГС показатель личностной тревожности был ниже на 19 %, по сравнению с флорболистками в ГИ ($p = 0,037$), что вероятно объясняется большей устойчивостью психических процессов с увеличением тренировочного и соревновательного стажа.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Известно, что ТС является интегральной характеристикой уровня функциональных и адаптационных возможностей человека и его функциональных систем, который можно рассматривать как критерий оценки его физической работоспособности и утомляемости при больших физических нагрузках [1]. Результаты настоящего исследования свидетельствуют о замедлении темпов старения с увеличением возраста высококвалифицированных флорболисток, что представляет практическую ценность, позволяя внести количественные критерии при проведении комплексного контроля в спорте.

В настоящее время достаточно изучено влияние СТ на технику двигательных действий, высокие показатели СТ негативно отражаются на эффективности технико-тактических задач во время проведения ответственных игр [8]. Наши исследования с участием высококвалифицированных спортсменок демонстрируют оптимальное соотношение преимущественно средних значений уровня СТ и высоких показателей результативности на ответственных международных соревнованиях. Следовательно, уровень СТ может отражать не только степень психологической напряженности, но степень ответственности игроков в период интенсивной игровой деятельности на соревнованиях международного уровня. Результаты исследования обосновывают необходимость психологического сопровождения спортсменок при подготовке к ответственным соревнованиям с целью повышения эффективности технико-тактических действий во время проведения игр. Г.А. Хрусталева и С.Н. Андреев (2012) отмечают, что более высокие значения СТ и ЛТ чаще характерны для высококвалифицированных спортсменов молодежных составов

командных игровых видов спорта [10]. Их исследования также показали увеличение тревожности от первого звена игроков (четверки, пятерки) к последующим, что ведет к снижению эффективности в период соревновательной деятельности. Они рекомендуют тренерам комплектовать команды основного и молодежного состава по равноценным показателям тревожности во всех игровых звеньях. Кроме того, известно, что повышение уровня ЛТ будет затруднять рост профессионального мастерства у спортсменов и негативно сказываться на их удовлетворенности спортивной карьерой [8].

Некоторые исследователи отмечают, что повышение значений СТ и ЛТ в соревновательный период у спортсменов может негативно отражаться на физиологических показателях, свидетельствующих о снижении физической работоспособности и физических перегрузках, таких как: качество сна и недосыпание, что в конечном итоге может привести к снижению эффективности и результативности игровых действий игроков в период соревновательной деятельности [11].

Таким образом, оценку уровня тревожности у высококвалифицированных спортсменов следует рассматривать, как характеристику психофизиологической адаптации организма спортсменов и психологической готовности к соревновательным нагрузкам, а также, как маркер профессионального мастерства и удовлетворенности спортивной карьерой. Для профилактики неблагоприятных последствий, связанных с физическими и психологическими перегрузками необходимо сбалансировать режим тренировочной, соревновательной деятельности и отдыха с целью повышения эффективности восстановительных процессов у спортсменов, имеющих высокие значения СТ и ЛТ. Для повышения психологической устойчивости спортсменов необходимо предусмотреть проведение интенсивной психологической подготовки, особенно в период ответственных соревнований и напряженной тренировочной деятельности. Наши исследования подтверждают высокую важность наличия спортивного психолога в сборных командах России игровых видов спорта, что позволит контролировать и управлять психофизиологическим состоянием высококвалифицированных спортсменов, тем самым снижать у них риск развития психоэмоциональных расстройств, а также оказывать положительное влияние на эффективность и результативность соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белозерова, Л.М. Работоспособность и возраст / Л.М. Белозерова ; Прикамский социальный институт. – Пермь : [б.и.], 2001. – 328 с.
2. Быков, А.В. Игровые показатели женской сборной команды России на чемпионатах мира по флорболу / А.В. Быков, А.А. Долгобородова, А.П. Скиренко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 20-24.
3. Быкова, Е.А. Зависимость результативности бросков в падении от уровня ситуационной тревожности у гандболисток различных амплуа / Е.А. Быкова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – № 1. – С. 13-19.
4. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2-14.
5. Егоров, В.В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В.В. Егоров // Вестник МГОУ. – 2010. – № 3. – С. 38-44.
6. Олин, В.Н. Флорбол. Техника, тактика, методика тренировки : учебное пособие / В.Н. Олин ; Санкт-петербургский государственный университет сервиса и экономики. – СПб. : [б.и.], 2007. – 100 с.
7. Практикум по психологии состояний / под ред. А.О. Прохорова. – СПб. : Речь, 2004. – 480 с.
8. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб. : Олимп СПб, 2004. – 400 с.
9. Федотова, Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е.В. Федотова. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с.

10. Хрусталеv, Г.А. Формирование составов команд в игровых видах спорта на основе оценки психофизиологического состояния игроков / Г.А. Хрусталеv, С.Н. Андреев // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 23-24.

11. Horn, T.S. *Advances in Sport Psychology* / T.S. Horn. – Champaign, IL. : Human Kinetics Publishers, 2008. – 512 p.

REFERENCES

1. Belozerova, L.M. (2001), *Working capacity and age. Volume of the chosen works*, Kama social institute, Perm.

2. Bykov, A.V., Dolgoborodova, A.A. and Skirdenko, A.P. (2012), "Game indicators of Russian women's national team at the floorball World Championships", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 89, No. 7, pp. 20-24.

3. Bykova, E.A. (2006), "Dependence of productivity of throws in falling from the level of situational uneasiness at handballers of various roles", *Physical training of students of creative specialties*, No 1, pp. 13-19.

4. Verkhoshansky, Y.V. (2005), "Theory and methodology of sports preparation: block system of training of high-class athletes", *Theory and practice of physical culture*. 2005. No. 4. pp. 2-14.

5. Egorov, V.V. (2010), "Influence of a condition of uneasiness on efficiency of competitive activity of basketball players juniors", *Vestnik MGOU*, No 3, pp. 38-44.

6. Olin, V.N. (2007), *Floorball. Technique, tactics, training methods. Training manual*, publishing house of SPBGUSE, St. Petersburg.

7. Ed. Prokhorov, A.O. (2004), *Workshop on psychology of States*, Speech, St. Petersburg.

8. Taymazov, V.A. and Golub, Y.V. (2004), *Psychophysiological condition of the athlete (methods of an assessment and correction)*, Olympus- SPb, St. Petersburg.

9. Fedotova, E.V. (2007), Competitive activity and preparation of highly skilled athletes in field hockey, "Logo center", Kazan.

10. Khrustalyov, G.A. and Andreyev, S.N. (2012), "Formation of line-ups in game sports on the basis of an assessment of a psychophysiological condition of players", *Messenger of sports science*, No. 2, pp. 23-24.

11. Horn, T.S. (2008), *Advances in Sport Psychology*, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL.

Контактная информация: stas5i@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.03.2016

УДК 796.077.4:159.9

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Николай Алексеевич Зиновьев, старший преподаватель,

Александр Алексеевич Зиновьев, старший преподаватель

Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ»

им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург,

Галина Викторовна Солдатова, доцент,

Санкт-Петербургская академия постдипломного образования (СПб АППО)

Аннотация

В статье представлены результаты изучения методом экспертной оценки выраженности профессионально-педагогических деформаций у преподавателей физической культуры (n = 30) и преподавателей других предметов (n = 35). Установлено, что большинство деформаций у преподавателей физической культуры выражено существенно слабее. Особенно это касается деформаций психики, которые фактически отсутствуют. Однако для них характерны: низкая психологическая компетентность, формализм в работе (деформации деятельности), склонность к агрессии, псевдо-трансферу и равнодушию к окружающим людям (деформации личности).

Ключевые слова: профессионально-педагогические деформации, преподаватели, преподаватели физической культуры.