

Бажаева М.А., Карагандинский университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. МФКиС-62, магистрант
(*Научный руководитель — к.б.н., ас проф. Кузнецова Л.С.*)

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЗЮДОИСТОК РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Актуальность проблемы. В современном дзюдо как мужском, так женском наблюдается тенденция к интенсификации тренировочно-соревновательной деятельности по этапам и периодам спортивной подготовки. С повышением спортивного мастерства и квалификации возрастает роль не только специальной физической, технико-тактической, но и психологической подготовки спортсменов.

Спортивная практика свидетельствует, что вершин в дзюдо при равных условиях, могут достичь те спортсмены, которые обладают не только высоким уровнем технико-тактической, физической подготовки и мотивации, но и психической устойчивостью к экстремальным условиям соревновательного напряжения [1]. С другой стороны, результативность связана с одаренностью к совершенствованию в спортивной борьбе и зависит от индивидуально-психологических особенностей спортсменов, к которым с учетом специфики соревновательной деятельности в дзюдо требования существенно повышаются [2]. Оптимальная готовность к экстремальным нагрузкам формируется в условиях предсоревновательной подготовки и включает в качестве важного звена изучение, а также учет индивидуальных личностных особенностей спортсменов, и на этой основе совершенствование путей управления их соревновательной деятельностью.

Одним из профессионально значимых качеств для дзюдо является помехоустойчивость спортсмена, которая в значительной степени определяется консервативными свойствами нервной системы: силой, уравновешенностью, а также динамическими характеристиками, поддающимися развитию. Доказано, что уровень помехоустойчивости у спортсменов существенным образом влияет на результативность соревновательной деятельности [3]. Кроме того, в экстремальных условиях соревновательной борьбы для большинства спортсменов характерно проявление тревожности, которое характеризуется эмоциональным состоянием, возникающим в ситуациях неопределенной опасности, и может явиться сбивающим фактором [4].

Между тем роль отдельных составляющих психологической готовности как предпосылки результативности в женском дзюдо в настоящее время недостаточно освещена, хотя её выявление может явиться резервом повышения эффективности управления соревновательной деятельностью.

В этой связи изучение особенностей проявления наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток перед соревнованиями позволит определить их влияние на готовность к соревновательной деятельности и предложить пути её совершенствования.

Объект исследования: девушки дзюдоистки 16-17 лет

Предмет исследования: личностные характеристики дзюдоисток, влияющие на результативность соревновательной деятельности.

Цель исследования заключается в изучении личностных особенностей дзюдоисток различной квалификации в условиях предсоревновательной подготовки.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняла участие группа спортсменов (14 чел.) отделения дзюдо ДЮСШОР г. Караганды в возрасте 16-17 лет, имеющих квалификацию КМС – 6 человек и 1 разряд - 8 человек. Личностную (ЛТ) и ситуативную тревожность (СТ) оценивали по методике Спилбергера-Ханина. При анализе результатов учитывали, что общий итоговый показатель по шкале может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Полученные значения оценивались по методике: до 30 баллов как - низкая, 31-45 – средняя, 46 и более баллов – высокая тревожность [5]. Для определения уровня соревновательной тревожности (СЛТ) использовали методику Р. Мартенса, которая состоит из суждений о состоянии спортсмена перед соревнованиями. Итоговый показатель СЛТ находится в диапазоне от 15 - низкий уровень, до 45 баллов - очень высокий уровень тревожности. Для оценки помехоустойчивости использовали тест «Помехоустойчивость спортсмена» (Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых, 2010), включающий 20 вопросов с 3 вариантами ответов. Итоговый результат может находиться в диапазоне от 20 до 60

баллов [6]. Результаты исследования обработаны по принятым в педагогических исследованиях методам математической статистики [7].

Полученные результаты. Исходя из поставленной цели нами на этапе предсоревновательной подготовки дзюдоисток было проведено анкетирование, которое позволило изучить особенности проявления, личностной, ситуативной, соревновательной личностной тревожности, а также помехоустойчивости непосредственно перед соревнованиями. Были отмечены индивидуальные различия по этим компонентам в зависимости от спортивной квалификации. Так, общая статистическая характеристика полученных в анкетировании показателей тревожности у дзюдоисток 16-17 лет представлена в таблице №1. Среднегрупповой показатель ЛТ в первой группе составил $37,17 \pm 3,55$ балла, СТ – $28,17 \pm 1,06$ балла, СЛТ – $40,67 \pm 3,55$, что соответствует среднему уровню тревожности по всем параметрам. Отличительной особенностью в группе КМС явился высокий среднегрупповой показатель помехоустойчивости равный $46,67 \pm 1,95$ балла.

Во второй группе среднегрупповой показатель ЛТ составил $39 \pm 2,25$ балла – средний уровень, СТ – $32,5 \pm 0,93$ балла, СЛТ – $49,75 \pm 2,52$ – что соответствует по обоим свойствам высокому уровню тревожности. Среднегрупповой показатель помехоустойчивости в группе первого разряда составил $39,88 \pm 1,33$ балла, что отвечает её средним значениям.

Таблица 1. Среднегрупповые показатели тревожности и помехоустойчивости с учетом квалификации спортсменок

| Группа | | ЛТ | СТ | СЛТ | Помехоустойчивость |
|----------------|------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
| КМС (6чел) | ΔМср | 37,17 | 28,17 | 40,67 | 46,67 |
| | | средний | средний | средний | высокий |
| | σ | $\pm 7,91$ | $\pm 2,37$ | $\pm 7,91$ | $\pm 4,35$ |
| | m | $\pm 3,55$ | $\pm 1,06$ | $\pm 3,55$ | $\pm 1,95$ |
| | V | $\pm 21,28\%$ | $\pm 8,41\%$ | $\pm 19,45\%$ | $\pm 9,32\%$ |
| 1разряд (8чел) | ΔМср | 39 | 32,5 | 49,75 | 39,88 |
| | | средний | высокий | высокий | средний |
| | σ | $\pm 5,96$ | $\pm 2,46$ | $\pm 6,67$ | $\pm 3,51$ |
| | m | $\pm 2,25$ | $\pm 0,93$ | $\pm 2,52$ | $\pm 1,33$ |
| | V | $\pm 14,33\%$ | $\pm 7,57\%$ | $\pm 13,41\%$ | $\pm 8,8\%$ |

Сравнение изученных показателей по группам выявило некоторые отличительные особенности тревожности и помехоустойчивости дзюдоисток с учетом их спортивной квалификации. По показателю ЛТ в первой группе (КМС) у 17% девушек определен высокий, 50% - средний и 33,0% - низкий уровень. Во второй группе (1 разряд) по компоненту ЛТ 12,5% девушек получили высокие, 62,5% средние и 25% - низкие оценки.

Изучение ситуативной тревожности перед соревнованиями показало, что этому компоненту в первой группе (КМС) у 17% девушек определены высокий, 66% - средний и 17% - низкие её уровни. Во второй группе (1 разряд) 75% девушек проявили высокий, 25% - средний уровень ситуативной тревожности.

В наших условиях большинство девушек, имеющих 1 спортивный разряд (62,5%), продемонстрировали высокий уровень СЛТ, а в первой группе (КМС) – только 17,5%. Средний уровень соревновательной личностной тревожности отмечен у 82,5% дзюдоисток первой группы и 37,5% во второй. Дзюдоисток, имеющих низкие показатели СЛТ в обеих группах не выявлено.

По признаку помехоустойчивости высокие значения этого показателя определены у 50% девушек первой группы и 12,5% - второй группы, средние – у 50% (1 группа) и 87,5% (2 группа).

Для первой группы примечательным явилось (КМС) преобладание более чем на треть спортсменок с высоким уровнем помехоустойчивости (50%) по сравнению с группой первого разряда (12,5%). Кроме того, в наших условиях для спортсменок обеих групп оказались не характерными низкие значения показателей помехоустойчивости.

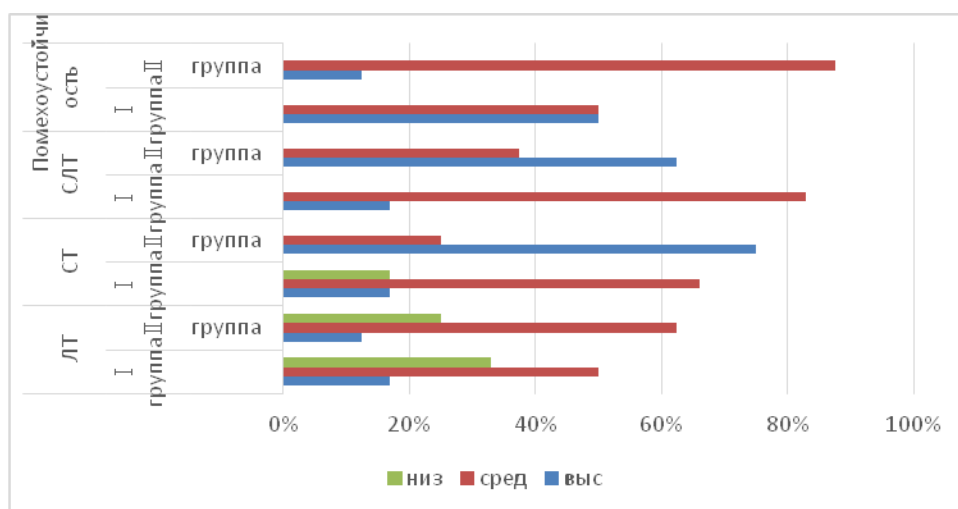


Рисунок 1. Уровневая оценка тревожности и помехоустойчивости дзюдоисток различной квалификации в % (КМС, 1 разряд)

Анализ участия девушек на соревнованиях, перед которыми определяли СЛТ, показал, что по итогам выступлений результаты девушек со средним её уровнем оказались существенно выше по отношению к таковым у девушек с высоким уровнем СЛТ. Призовые места завоевали семь дзюдоисток со средним уровнем тревожности (50%, от общего числа испытуемых), в группе с высоким уровнем соревновательной тревожности 1 девушка (7% от общего числа испытуемых) заняла призовое место.

Заключение. Таким образом, для спортсменок группы КМС характерны средние значения показателей тревожности (ЛТ, СТ, СЛТ), и более высокие – помехоустойчивости в сравнении с группой дзюдоисток первого разряда, что может свидетельствовать о их толерантности к психо-эмоциональному стрессу в условиях соревновательных нагрузок.

Подтверждением высокой устойчивости к действию соревновательного стресса у дзюдоисток служат спортивные результаты, которые в наших условиях существенно выше у девушек со средними, но не высокими значениями ситуативной и личностной соревновательной тревожности.

В период предсоревновательной подготовки необходима диагностика психической готовности спортсменок к выступлениям, а также разработка и применение средств оптимизации психического статуса с учетом их индивидуального текущего состояния для повышения результативности соревновательной деятельности.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб., 2012. - 352 с
2. Куценко, Я. А. Некоторые особенности предстартового состояния высококвалифицированных дзюдоисток / Я. А. Куценко, А. Г. Ташмирова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — С. 1348-1350.
3. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 213 с.
4. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Спортивный психолог. - 2008. - №2
5. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов.- Психология: Просвещение, 2005. С 156; ISBN: 5-09-011556-7
6. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с
7. Железняк Ю.Ю., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. – М., Издательский центр «Академия», 2009.