

ТРЕВОЖНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ 12-14 ЛЕТ КАК ИНДИКАТОР УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Татьяна Александровна Беспалова

кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ
физического воспитания, СГУ имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

tatyanabesp64@mail.ru

Аннотация: В ходе настоящего исследования спортивная деятельность лыжников была рассмотрена как самореализация личности в спорте, спортивных достижениях. Установлена связь между личностной, реактивной тревожностью лыжников и успешностью соревновательной деятельности лыжников. Наиболее высокий уровень объективно достигнутой самореализации в спорте отмечался у лыжников 12-14 лет со средним уровнем тревожности.

Ключевые слова: саморегуляция личности, личностная тревожность, ситуативная тревожность, субъективная самореализация, объективная самореализация.

ANXIETY OF SKIERS AGED 12-14 AS AN INDICATOR OF THE SUCCESS OF SPORTS ACTIVITIES

T. A. Bespalova

candidate of medical sciences, associate Professor,
head of the Department of Physical Training Theory, Saratov State University

tatyanabesp64@mail.ru

Abstract: in the course of this study, the sports activity of skiers was considered as self-realization of the individual in sports, sports achievements. The connection between personal and reactive anxiety of skiers and the success of competitive activities of skiers is established. The highest level of objectively achieved self-realization in sports was observed in skiers aged 12-14 years with an average level of anxiety.

Keywords: personal self-regulation, personal anxiety, situational anxiety, subjective self-realization, objective self-realization.

Формирование механизмов саморегуляции личности в спорте тесно связано с самооценкой, определяющей направление и уровень активности субъекта, становления его личности [1, 2, 3]. Анализ спортивной практики демонстрирует то, что к вопросу влияния самооценки на спортивный результат уделяется недостаточное количество внимания, недооценивается ее роль как механизма произвольной саморегуляции деятельности спортсмена.

В ходе настоящего исследования изучен характер взаимосвязи между самореализацией личности в спорте и тревожностью 25 лыжников 12-14 лет

обоих полов, массовых разрядов, по состоянию здоровья, относящихся к основной медицинской группе.

Тревожность спортсмена характеризует устойчивую склонность воспринимать немалый круг ситуаций в качестве угрожающих, реагируя на подобные ситуации состоянием тревоги.

Для спортсменов тревожность с самого начала не считается отрицательной чертой личности или же каким-то фактором неудачи в соревнованиях. Фиксированный уровень тревожности — естественный и неотъемлемый атрибут подготовки личности к тому или иному ответственному делу — экзамену, соревнованию, значимому в жизни решению, сопряжённому с риском поступку и так далее. Тревожность целиком и полностью типична абсолютно всем людям занимающимся спортом, нацеленным на благоприятный результат или избегание неудачи в соперничестве.

В ходе настоящего исследования для определения личностной и ситуативной тревожности спортсменам в конце тренировочной недели перед соревнованиями с заранее известными соперниками предлагали ответить на вопросы тест-опросника по Ч. Д. Спилбергу (в модификации Ю.Л. Ханина).

При интерпретации результата тестирования уровня личностной тревожности лыжников–гонщиков установлено, что личностная тревожность у 8 человек (32%) – высокая, у 17 человек (68%) – средняя.

Уровень реактивной тревожности в нашем исследовании у 7 человек (28%) – высокий, у 13 человек (52%) – средний, у 5 человек (20%) – низкий. (рис.2)

В дальнейшем мы разделили исследуемых лыжников на 2 группы:

1 – с высоким уровнем личностной тревожности (ВУТ) и

2 – со средним уровнем личностной тревожности (СУТ).

У 8 лыжников, составивших 1 группу, с высоким уровнем личностной тревожности, были установлены различные уровни реактивной тревожности:

Высокий – у 4 человек (50%)

Средний – у 4 человек (50%).

У 17 лыжников, составивших 2 группу, со средним уровнем личностной тревожности, были установлены различные уровни реактивной тревожности:

Высокий – у 3 человек (18%)

Средний – у 9 человек (53%)

Низкий – у 5 человек (29%).

Полученные данные показывают, что в 1 группе лыжников ВУТ 50% испытуемых (4 человека) с высокой тревожностью. Согласно сведениям литературных источников, высоко тревожный спортсмен имеет все возможности для успешного освоения двигательных действий, все возможности для выступлений на соревнованиях, в случае если включены его другие компенсаторные механизмы. Высоко тревожный спортсмен требует к себе большего внимания и эмоциональной поддержки, он отличается более продолжительным овладением трудными и опасными с его точки зрения упражнениями, ему необходима специальная подготовка к соревнованиям [4]. Не исключено, что у высоко тревожных спортсменов может зарождаться склонность к навязчивым мыслям о неудаче в предстоящих соревнованиях, вместе с тем существует предрасположенность к расцениванию значительного числа нейтральных ситуаций, как опасных для самооценки и самоуважения.

Так же 50% испытуемых характеризуется средним уровнем личностной тревожности.

Согласно полученным данным, во 2 группе лыжников СЛТ более половины респондентов (53%) характеризуются средним уровнем ситуативной тревожности. Данный уровень тревожности считается в наибольшей степени адаптивным, способствующим достижению высоких результатов.

Более одной четвертой части выборки (29%) характеризуется низким уровнем ситуативной тревожности. Данные респонденты могут быть охарактеризованы как недостаточно мотивированные на какую-либо деятельность, т.е. требуют повышенного внимания к мотивам деятельности и увеличение чувства ответственности спортсменов.

Менее одной пятой выборки (18%) характеризуется высоким уровнем ситуативной тревожности. По-видимому, испытуемые на момент проведения исследования пребывали в состоянии стресса и переживали такие эмоции, как беспокойство, напряжение, озабоченность, нервозность.

Опираясь на полученные в ходе исследования результаты, можно подвести итоги о том, что данная группа лыжников продемонстрировала хороший средний результат, который требует внесения некоторых корректировок в тренировочный процесс.

В дальнейшем, представлялось целесообразным рассчитать количественный показатель тревожности - уровень функциональных возможностей психической адаптации (УФВПА), который вычисляется как сумма показателей личностной и реактивной тревожности:

$$\text{УФВПА} = \text{РТ} + \text{ЛТ}$$

Мы рассчитали УФВПА в самых многочисленных группах:

1. В группе лыжников со средним уровнем личностной и реактивной тревожности он равен $76 \pm 6,8$, что свидетельствует об уровне функциональных возможностей психической адаптации выше среднего;
2. В группе лыжников с высоким уровнем личностной и средним уровнем реактивной тревожности – $86 \pm 4,5$, что свидетельствует о среднем уровне функциональных возможностей психической адаптации;
3. В группе лыжников с высоким уровнем личностной и реактивной тревожности – $94 \pm 6,2$, что об уровне функциональных возможностей психической адаптации ниже среднего.

Полученные результаты позволяют характеризовать различные уровни адаптационных возможностей, а в дальнейшем напряжение механизмов психической адаптации спортсменов в процессе тренировок.

Напряжение механизмов психической адаптации (НМПА) в группах вычислялось по формуле: $\text{НМПА} = \text{ЛТ} - \text{РТ}$

В нашем исследовании напряжение механизмов психической адаптации в группах распределилось следующим образом

1. В группе с низким уровнем тревожности НМПА был равен -2, т.е. соответствовал среднему уровню;

2. В группе со средним уровнем тревожности НМПА был равен +8, т.е. соответствовал среднему уровню;

3. В группе с высоким уровнем тревожности НМПА был равен 0, т.е. соответствовал среднему уровню.

Полученные данные свидетельствуют об отсутствии напряжения механизмов психической адаптации в группах, что в целом свидетельствует об благоприятных условиях тренировочного режима лыжников.

Согласно данным литературных источников, самореализация в спорте рассматривается как реализация потенциала индивида в процессе достижения спортивных результатов на основе совершенствования себя.

В рамках настоящего исследования была определена самореализация лыжников 12-14 лет с различным уровнем личной тревожности.

Мы определили уровень объективно достигнутой самореализации в спорте лыжников с различным уровнем тревожности.

Среднее значение объективно достигнутой самореализации в спорте у лиц со средним уровнем выше, чем в двух других группах ($P1 \geq 0,5$). Объективно достигнутая самореализация во 2 группе выше на 17%, чем в группе с низким уровнем тревожности и на 17% чем в группе с высоким уровнем тревожности.

При описании успешности выступления лыжников на соревнованиях мы вели количественную оценку результатов, оценивая 1 баллом результаты с призовыми местами. Оказалось, что за год спортсмены участвовали в 10 соревнованиях разной степени значимости, лыжники со средним уровнем тревожности показали лучший результат – вошли в тройку лидеров в 10 соревнованиях, что позволило им набрать 7,6 баллов, лыжники с высоким уровнем тревожности набрали 6,3 баллов и низким уровнем тревожности - 6,3 балла.

Критерием субъективной оценки удовлетворенности самореализации в спорте была оценка испытуемым по 100–бальной шкале степени его

самореализации в спорте как спортсмена. В интервью мы задали испытуемым вопрос «Оцените, пожалуйста, по 100–бальной шкале насколько вы на сегодняшний день уже раскрыли свои возможности и способности в спорте».

Мы определили уровень субъективно достигнутой самореализации в спорте лыжников с различным уровнем тревожности. Данные, представленные в таблице 2 показывают, что среднее значение субъективной оценки самореализации в спорте у лиц 1 группы с низким уровнем тревожности выше, чем во 2 группе со средним уровнем тревожности на 12,1% ($P \geq 0,5$) и выше чем в 3 группе с высоким уровнем тревожности на 22,7% ($P \geq 0,5$).

В ходе исследования установлено, что:

1. Спортивная деятельность может изучаться как самореализация личности в спорте, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности самореализацией.

2. Личностная и реактивная тревожность лыжников определяет успешность соревновательной деятельности лыжников 12-14 лет.

3. Уровень психической адаптации лыжников 12-14 лет в условиях соревновательной деятельности свидетельствует об отсутствии напряжения механизмов психической адаптации в группах, что в целом свидетельствует об благоприятных условиях тренировочного режима лыжников.

4. Уровень объективно достигнутой самореализации в спорте у лыжников 12-14 лет со средним уровнем тревожности выше, чем в двух других группах, что подкрепляется успешностью соревновательной деятельности лыжников 12-14 лет со средним уровнем тревожности.

5. Уровень субъективной оценки самореализации в спорте у лиц 1 группы с низким уровнем тревожности выше, чем во 2 группе со средним уровнем тревожности и в 3 группе с высоким уровнем тревожности.

Библиографический список

1. Ларина О.В. Спорт как фактор становления личности // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 108-112.

2. Шпитальная Е.Н. Влияние психологической подготовки на эффективность тренировочного процесса // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов. Издательство: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. С. 49-53.

3. Беспалова Т.А., Царева Н.М. Психологические особенности личности спортсменов // Влияние физической культуры на формирование картины мира ребенка: междунар. межвуз. сб. науч. тр. Саратов, 2012. С. 102-107.

4. Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов: Изд-во ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. С. 35-39.