

Секция II. Психолого-педагогические аспекты теории и методики физической культуры

Ашастин Б.В., Красилова Л.Ю.
(УрГУПС, РГППУ г. Екатеринбург)

ТРЕВОЖНОСТЬ, КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проблема управления психическим состоянием в спортивной деятельности имеет большое практическое значение, так как успех атлета на соревнованиях зависит не только от личности спортсмена, но и от его быстро изменяющейся, психофизической формы. Необходимо также отметить многообразие связей между индивидуальными особенностями спортсмена и количественными и качественными характеристикам его многосторонней подготовки.

В современном спорте высших достижений сложилась такая ситуация, что на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и психическим перегрузкам. Поэтому особую роль в этих случаях играет способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращение развития стресса, как фактора, негативно влияющего на успешность спортсмена.

Так многими исследователями показано, что люди, склонные к депрессии или обладающие высокой личностной тревожностью, как и пессимисты высокочувствительны к развитию стресса. Индивиды, характеризующиеся низкой личностной тревожностью, эмоционально более устойчивы и спокойны. Восприимчивость к стрессу связана и с фактором самооценки. Люди с низкой самооценкой считают себя неспособными, не умеющими справляться с трудностями и противостоять угрозе, у них, как правило, высокий уровень тревожности и соответственно они более подвержены развитию стресса.

Высокий уровень личностной тревожности может зародиться в младенчестве и в детском возрасте. Жизненные ранние психологические стрессы находят свое негативное отражение в психике ребенка, и делают его слабо защищенным от последующих стрессов, что в свою очередь способствует развитию различных заболеваний.

Поскольку тревожность является одной из важнейших причин возникновения стресса, ввиду этого, немаловажной задачей становится изучение характера влияния тревожности на здоровье, результативность спортивной деятельности и методов регуляции психического состояния атлета.

При этом необходимо отметить, что формирование личности спортсмена неразрывно связано с развитием объективной самооценки, без которой невозможно его самоопределение. Объективная самооценка характеризуется реальным, критическим отношением к себе, соотношением своих способностей с требованиями, предъявляемыми социальной средой, вариацией внештатных ситуаций и необходимостью их срочного адекватного анализа, постановкой целей, достигаемых лишь при экстремальных мобилизациях всех духовных и физических реализаций.

За основу нашего исследования была принята концепция Ч.Д.Спилбергера, в которой тревожность рассматривается в двух формах:

– личностная тревожность (ЛТ) спортсмена характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций и реагировать на них состоянием тревоги. Тревожность, как черта личности формируется как ответ на мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая предрасполагает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств содержащих угрозу, что побуждает человека реагировать на нее состоянием тревоги, при этом интенсивность реакции не соответствует величине объективной опасности.

– реактивная тревожность (РТ) характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Это особо острое состояние тревожности, обусловленное переживанием чувства ответственности как реакции сознания спортсменов на ожидаемые результаты их действий в конкретных условиях предстоящей соревновательной деятельности. РТ исчезает вместе с соревновательной ситуацией, ее вызвавшей. В условиях спортивных соревнований состояние РТ может наслаиваться на ЛТ, усугубляя тем самым предстартовое состояние спортсмена. Подобное состояние характеризуется нарушением внимания и тонкой координации.

Для изучения характерологических особенностей личности использовался тест самооценки личности по методу Т. Лири.

Нами на базе училища олимпийского резерва г. Екатеринбурга было проведено эмпирическое исследование характера влияния тревожности на результат деятельности спортсменов, в котором принимала участие группа биатлонистов в количестве двадцати двух человек и восемнадцать спортсменов отделения греко-римской борьбы.

Исследования проводились группой медиков, психологов и педагогов, соответственно этапам тренировочного цикла и во время соревнований. Возраст учащихся варьировал от 15 до 16 лет. Спортивная квалификация при поступлении в училище первый разряд и кандидаты в мастера спорта. Через два года занятий, почти все участники эксперимента стали мастерами спорта, а четверо, мастерами международного класса.

Для первичной диагностики мы использовали методику измерения тревожности Ч.Д.Спилбергера-Ю.Л.Ханина. Измерение реактивной тревожности осуществлялось за 30 минут до соревнований, а диагностика личностной тревожности – через шесть дней после выступлений, когда психоэмоциональное состояние стабилизировалось. Полученные результаты соотносились с оценкой тренера и самооценкой спортсмена. Лонгитюдные исследования проводилось в течение трех лет.

Результаты исследований, приведенные в таблице, показывают, что с ростом спортивного мастерства общая самооценка спортсменов повышается. Это можно объяснить тем, что успехи в спорте способствуют повышению общего уровня притязаний.

Аналогичная динамика наблюдается и с данными отражающими состояние тревожности. Так, в начале Училищного обучения (2003 г.) у всех обследованных, уровень личностной и ситуативной тревожности был в пределах верх ней границы «нормы». Через год занятий и соответствующей коррекционной работы физиологов и психологов стационарный уровень тревожности стал значительно ниже. В 2005 году показатели реактивной тревожности относительно исходных величин снизились более чем на 250%, в то время как личностная тревожность уменьшилась на 20 – 22%.

По нашему мнению, улучшение стационарных показателей произошло в результате того, что со спортсменами регулярно проводилось психологическое консультирование, в процессе которого подбирались методы коррекции тревожности с учетом их индивидуальных особенностей. С высокотревожными коррекция была направлена на снижение уровня тревоги, повышение самооценки, обучению методам прогрессивной мышечной релаксации, когнитивно-аффективной тренировке снятия стресса, дыхательным техникам и т.д. Для испытуемых с низким уровнем тревожности коррекционная работа была направлена на повышение

мотивации, обучение методам повышения состояния возбуждения: дыхательные техники, использование стимулирующих идеомоторных актов.

Таблица

Лонгитюдные исследования динамики уровня тревожности и самооценки психического состояния спортсменов за три года их профессионального роста

Группы	Время исследования	Самооценка, баллы	Реактивная тревожность (РТ), баллы	Личностная тревожность (ЛТ), баллы
биатлонисты	2003	0,70 ± 0,13	42,4 ± 3,0	44,6 ± 4,0
	2004	0,38 ± 0,07	21,0 ± 2,8	39,8 ± 3,1
	2005	0,19 ± 0,07	16,0 ± 2,0	30,8 ± 2,9
борцы	2003	0,61 ± 0,06	41,9 ± 3,6	41,4 ± 3,7
	2004	0,42 ± 0,05	25,0 ± 2,7	38,1 ± 3,4
	2005	0,21 ± 0,02	16,8 ± 2,5	36,1 ± 3,2

Помимо вышеописанных результатов, нами установлено, что эмоциональные характеристики спортсменов имеют определенные корреляционные связи: чем выше уровень личностной тревожности, тем меньше выраженность эмоции «радости» (коэффициент корреляции $r = -0,59$ при $p = 0,05$) и больше выраженность эмоций «страха» ($r = +0,44$ при $p = 0,05$) и «гнева» ($r = +0,25$ при $p = 0,05$). С повышением реактивной тревожности уменьшалась выраженность эмоции «радости» ($r = -0,46$ при $p = 0,05$).

Была так же показана взаимосвязь положительной эмоции («радости») с лучшими показателями силы ($r = +0,25$ при $p = 0,05$) и выносливости ($r = -0,29$ при $p = 0,05$), а отрицательной эмоции («страха») с низкими скоростносиловыми показателями ($r = -0,27$ при $p = 0,05$) и силы ($r = -0,41$ при $p = 0,05$).

Исходя из результатов исследования, мы можем рекомендовать для высокотренированных спортсменов, с целью повышения результативности выступления снизить уровень РТ, в тоже время низкотренированным следует, наоборот, повысить уровень РТ. Эффективными способами регуляции РТ является варьирование субъективной значимости события, а также использование методов психологической коррекции.

Выводы. Полученные результаты констатируют, что у спортсменов высокого уровня общая самооценка существенно выше, чем у начинающих спортсменов и зависит от успеха или неудачи в спорте.

Уровень тревожности с ростом профессионализма снижается и зависит от потребности в достижении результативности. В системе формирования характера очевидна взаимосвязь индивидуально-психологических характеристик личности и спортивной деятельности, что следует всемерно учитывать во всех видах воспитательных процессов, равно как и психофизиологические аспекты и связи показателей физического, психического и социального здоровья на фоне адекватной физической активности.

Байгужин П.А., Комлева М. Н., Байгужина О.В.
(ЧГПУ, г. Челябинск)

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Актуальность исследования заключается в поиске адекватных вариантов психофизиологического состояния с целью оптимизации учебной деятельности студентов. Последняя, связана с периодическим, относительно длительным воздействием (или его ожиданием) пороговых значений социальных, экологических, информационных, гигиенических факторов, которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физиологических и психических функций, а, следовательно, нарушением эффективности и качества учебной деятельности. При этом, наиболее характерным психофизиологическим состоянием, развивающимся под влиянием указанных факторов, является информационный или экзаменационный стресс (Бодров, 2000; Щербаков, 1999).

Организация и методы исследования. Всего обследовано 12 студентов педагогического университета. Из них пять спортсменов – мастеров спорта по каратэ, средний возраст которых составлял 22,5 года – учащихся факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Профессиональный стаж спортсменов не менее 10 лет, срок достижения настоящей квалификации 5-7 лет. Контрольную группу составляли 7 студентов естественно-технологического факультета, средний возраст которых 21 год, не имеющих в анамнезе спортивной квалификации.

Психофизиологическое состояние – особенности основных психофизиологических функций и свойств, определяли с помощью методик, реализованных в аппаратно-программном комплексе "НС-ПсихоТест" (НейроСофт, г. Иваново): «Теппинг-тест», «Критическая частота слияния