

УДК 159.9.075

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ПО ТХЭКВОНДО

Михайленко А.В.¹, Бойко А.В.¹.

ФГБОУ ВО «Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского» Владивосток, e-mail: aleksandra-mihai@mail.ru

Аннотация: В настоящее время спорт является не только способом поддержания здорового образа жизни, но также и профессиональной деятельностью людей. Во время подготовки к важным соревновательным стартам спортсмены основную роль уделяют физической подготовке, но стоит отметить, что психическое состояние также является важным аспектом в подготовке, так как оно может в свою очередь являться барьером или преимуществом на соревнованиях. Таким образом, возрастает значимость психологического сопровождения профессиональных спортсменов, своевременная диагностика и профилактика психических факторов, которые препятствуют достижению высших результатов. В статье описано исследование влияния спортивных соревнований на соревновательную тревожность спортсменов по тхэквондо, а также практическая значимость психологического сопровождения спортсменов в течение всей спортивной деятельности для поддержания оптимального психологического состояния в определенных соревновательных и тренировочных задачах. В работе использовался метод психодиагностического исследования. Исследование проводилось с применением методики «Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности» автора Р. Мартенса (в адаптации Ю.Л. Ханина). Данная шкала предназначена для выявления индивидуальных различий в эмоциональном реагировании на предстоящее соревнование. Гипотезой исследования стало предположение, что спортивные соревнования влияют на соревновательную тревожность спортсменов по тхэквондо.

Ключевые слова: профессиональный спорт, соревнования, спортсмены, тхэквондо, соревновательная тревожность, психические состояния, лонгитюдный метод.

THE INFLUENCE OF SPORTS COMPETITIONS ON THE COMPETITIVE ANXIETY OF TAEKWONDO ATHLETES

Mikhailenko A.V., Boyko A.V.

Maritime State University Named after Admiral G.I. Nevelskoy, Vladivostok, email: aleksandra-mihai@mail.ru

Abstract: Currently, sport is not only a way to maintain a healthy lifestyle, but also a professional activity of people. During the preparation for important competitive starts, athletes pay the main role to physical training, but it is worth noting that the mental state is also an important aspect in preparation, since it can in turn be a barrier or an advantage in competitions. Thus, the importance of psychological support of professional athletes, timely diagnosis and prevention of mental factors that hinder the achievement of higher results increases. The article describes the study of the influence of sports competitions on the competitive anxiety of athletes in taekwondo, as well as the practical importance of psychological support of athletes throughout sports activities to maintain an optimal psychological state in certain competitive and training tasks. The method of psychodiagnostic research was used in the work. The study was conducted using the methodology "Modified scale of personal competitive anxiety" by the author R. Martens (adapted by Yu.L. Khanin). This scale is designed to identify individual differences in emotional response to the upcoming competition. The hypothesis of the study was the assumption that sports competitions affect the competitive anxiety of taekwondo athletes.

Key words: professional sports, competitions, athletes, taekwondo, competitive anxiety, mental states, longitudinal method.

Введение. В спорте высших достижений одним из основных критериев успешности спортсмена как профессионала являются его спортивные достижения. Но на пути к этому у него могут возникать психологические барьеры, которые препятствуют оптимизации внутренних ресурсов

для преодоления трудностей как в тренировочном процессе, так и на спортивных соревнованиях. Одним из таких барьеров является соревновательная тревожность. Очень важно отслеживать у каждого спортсмена уровень соревновательной тревожности, для поддержания его психического состояния в оптимальном диапазоне. Поэтому в профессиональном спорте важно психологическое сопровождение спортсменов.

Цель исследования. Цель нашего исследования состояла в изучении влияния спортивных соревнований на соревновательную тревожность спортсменов по тхэквондо.

Материал и методы исследования. В работе использовался метод психодиагностического исследования. Для исследования была выбрана методика «Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности» автора Р. Мартенса (в адаптации Ю.Л. Ханина). Шкала предназначена для выявления индивидуальных различий в эмоциональном реагировании на предстоящее соревнование. Методика позволяет определить состояние спортсмена перед спортивным соревнованием и после. Гипотезой исследования стало предположение, что спортивные соревнования влияют на соревновательную тревожность спортсменов по тхэквондо.

Результаты исследования и их обсуждение. Понятие «тревожность» многие исследователи определяют по-разному, стараясь выделять основные, по их мнению, самые важные аспекты этого состояния. Так, согласно концепции Ч.Д Спилбергера тревожность следует различать как состояние и как свойство личности. По его мнению, тревожность, как состояние стоит понимать, как реакцию на опасность, реальную или воображаемую, а тревожность, как свойство, определять, как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях [1].

Еще одной точкой зрения является определение, приведенное авторами Р.И. Уэйнбергом Д. Гоулдом. Они предполагают, что «тревожность – это отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением нервозности, волнения и тревоги в сочетании с активизацией или возбуждением организма» [1 с.12].

Автор «Модифицированной шкалы личностной соревновательной тревожности» Р. Мартенс рассматривает соревновательную тревожность, как индивидуальное эмоциональное реагирование на предстоящее соревнование. Данная характеристика позволяет выявлять типичную реакцию спортсменов на предстоящую значимую деятельность [2].

Для каждого вида спорта характерна определенная физическая и психологическая подготовка. Так, для тхэквондо важно тренировать в спортсменах быстроту реакций и ловкость, а также умение предвосхищать действия соперника для успешной защиты, или нападения. Стоит отметить, что соревновательная деятельность тхэквондиста сопровождается дефицитом времени, что определенным образом отражается на психическом состоянии спортсмена. Для

адаптации в определённых условиях соревновательной деятельности для спортсменов должен быть свойственен подвижный и легковозбудимый тип нервной системы [3].

В исследовании был использован лонгитюдный метод. Схема исследования выглядит следующим образом: O1O2O3XO4O5, где O1 – первое предварительное тестирование группы за 3 недели до соревнований. O2 – второе предварительное тестирование группы за 4 дня до соревнований. O3 – третье предварительное тестирование группы непосредственно перед соревнованиями. X – соревнования. O4 – первое итоговое тестирование группы после соревнований. O5 – второе итоговое тестирование группы через 1 неделю после соревнований. В исследовании приняли участие трое мужчин и семь женщин от 17-21 года. У каждого участника опыт в профессиональной спортивной деятельности больше 7 лет. Каждый спортсмен имеет спортивные звания КМС (кандидат в мастера спорта) или МС (мастер спорта). Используя методику «Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности» автора Р. Мартенса (в адаптации Ю.Л. Ханина), мы определили уровень соревновательной тревожности в исследуемой группе по пяти срезам экспериментального исследования (табл. 1).
Таблица 1. Общие результаты соревновательной тревожности по методике Мартенса-Ханина

	Низкая соревновательная тревожность (количество человек)	Средняя соревновательная тревожность (количество человек)	Высокая соревновательная тревожность (количество человек)
Первое предварительное тестирование (за 3 недели)	0	5	5
Второе предварительное тестирование (за 4 дня)	0	4	6
Третье предварительное тестирование (перед экспериментальным воздействием)	0	2	7
Первое итоговое тестирование (после экспериментального воздействия)	0	3	7
Итоговое тестирование через (1 неделю после экспериментального воздействия)	0	5	5

По результатам первого предварительного тестирования за 3 недели до экспериментального воздействия (спортивных соревнований) количество людей со средней соревновательной тревожностью и высокой соревновательной тревожностью одинаково. Мы предполагаем, что это связано с резким увеличением количества и интенсивности тренировочной деятельности у

экспериментальной группы (спортсменов). При этом половина группы быстро адаптировалась под тренировочный процесс и их уровень соревновательной тревожности средний, другая половина группы попала под влияние стресса, и их соревновательная тревожность увеличилась. Во время проведения второго предварительного тестирования за 4 дня до экспериментального воздействия спортсменами с высокими показателями соревновательной тревожности стало больше - 6 человек. Мы предполагаем, что это связано с приближением экспериментального воздействия (соревнования). Но тенденция к увеличению количества людей с высокими показателями соревновательной тревожности не сильно очевидна, и не может говорить о влиянии спортивных соревнований на соревновательную тревожность.

По итогам третьего предварительного тестирования перед экспериментальным воздействием (в день выступления на соревнованиях), мы наблюдаем, что спортсменов со средними значениями стало меньше, было 4 человека, стало 2. Количество спортсменов с высокими показателями в сравнении с предыдущим срезом увеличилось с 6 до 7. Отметим, один из спортсменов отказался от тестирования перед выступлением на соревнованиях, но наблюдая за его поведением, были замечены признаки высокого уровня соревновательной тревожности, а именно: покраснения кожных покровов лица, частое поверхностное дыхание, повышенное потоотделение.

В результате первого итогового тестирования после экспериментального воздействия (после окончания спортивных соревнований) количество спортсменов с высоким и средним уровнем соревновательной тревожности не изменился. Мы предполагаем, что это связано с тем, что влияние спортивных соревнований на экспериментальную группу все еще остается. Скорее всего спортсмены продолжали испытывать тревожность даже после окончания спортивных соревнований.

По результатам второго итогового тестирования через 1 неделю после экспериментального воздействия количество спортсменов с высоким уровнем соревновательной тревожности стало равно количеству спортсменов со средним уровнем соревновательной тревожности. Итак, мы предполагаем, что для конкретной экспериментальной группы такие показатели соревновательной тревожности являются стабильными и постоянными. Но для подтверждения данного предположения требуется дальнейшее исследование.

С помощью статистического непараметрического U – критерия Манна-Уитни мы сравнили результаты третьего предварительного тестирования и первого итогового тестирования; первого предварительного тестирования и второго итогового тестирования; первого предварительного тестирования и первого итогового тестирования; третьего предварительного тестирования и второго итогового тестирования.

По результатам статистического анализа различий между результатами предварительных и итоговых тестирований не обнаружено. Таким образом наша гипотеза о том, что спортивные

соревнования влияют на соревновательную тревожность спортсменов по тхэквондо, не подтвердилась.

Заключение. Стоит отметить, что на каждом этапе спортивной деятельности у спортсменов тхэквондо преобладает высокий уровень соревновательной тревожности, что может служить препятствием на достижении высших достижений на спортивных соревнованиях. Таким образом, возрастает значимость психологического сопровождения спортсменов во время всей спортивной деятельности, и для своевременной помощи в оптимизации их психического состояния.

Список литературы

1. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С 84 научных статей. /Сост. Ю. Л.Ханин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
2. Ильин Е. П. Психология страха. - СПб.: Питер, 2017. — 288 с: ил
3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 122 с.
4. Волков, И. П. Спортивная психология и акмеология спорта / И. П. Волков. — СПб. : БПА, 2001. –187 с.
5. Джамалудинов Х.И., Кузнецов И.А. Психические состояния в спорте, их диагностика и саморегуляция // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 5.