

Взаимосвязь ситуативной тревожности и результативности спортивной деятельности

Мастихина Елена Юрьевна

Студент

ГГУ им. Скорины, Психологии и педагогики, Гомель, Беларусь

E-mail: Lena.mastihina@mail.ru

В современном спорте высших достижений на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и нервным перегрузкам. Особую роль играет способность спортсмена к регуляции своего психоэмоционального состояния и снижение предстартовой тревожности как фактора, негативно влияющего на результативность деятельности спортсмена. Поскольку тревожность является одной из важнейших причин возникновения стресса, как следствие, немаловажной задачей становится изучение характера влияния тревожности на результативность спортивной деятельности и методов регуляции психического состояния спортсмена. Тревожность, возникающая перед соревнованиями, может истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. Психологи обнаружили, что чрезмерный уровень ситуативной тревожности, мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты [1].

Изучением влияния ситуативной тревожности на результативность спортивной деятельности занимались Ю. Л. Ханин, Р.М. Найдиффер, А. В. Родионов, А. Ц. Пуни, Г. Д. Бабушкин, А. Ф. Караваев и др. Так Р.М. Найдиффер считает, что главной причиной снижения результативности баскетболистов при выполнении штрафных бросков является присущая им высокая тревожность. В азарте непосредственной игры ее влияние снижалось, но существенно повышалось во время остановки игры, когда баскетболисту необходимо было выполнять штрафные броски. Нечто аналогичное наблюдается и у некоторых волейболистов при выполнении подачи мяча [2].

По результатам исследований А.В. Родионова «пригодность» к спортивным играм, и естественно результативность в соревнованиях, определяют следующие факторы: высокая стабильность реагирования; высокая помехоустойчивость к воздействиям сбивающих факторов; способность к сенсомоторному самоконтролю; высокая скорость сенсомоторного реагирования. В структуре перечисленных способностей важная роль принадлежит психорегуляции спортсмена, проявляющейся в мобилизации психики на действия и устойчивость против сбивающих факторов [3].

Многолетние теоретические и практические поиски в спорте привели к разработке методов эффективного психологического воздействия на состояние спортсменов. Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд и Е. П. Ильин предлагают следующие способы снижения тревожности перед соревнованиями: развитие у спортсменов уверенности в своих силах; использование методов психической саморегуляции - сюда относится система Э. Джексона – «прогрессивная саморегуляция» (расслабление мышц); использование дыхательных упражнений; моделирование соревновательных условий; использование метода десенсибилизации (снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх); изменение направленности сознания; снятие психического напряжения путем

разрядки. Воздействовать на психическое состояние можно также путем управления психологическим климатом в команде и организацией контактов [4,5].

Нами было проведено исследование с целью выявления взаимосвязи между ситуативной тревожностью и результативностью спортивной деятельностью. Выборка составила 82 человека: 5 команд: футбольная команда «ФК Гомель», футбольная команда школы 60 и футбольная команда школы 5 г. Гомеля, мини-футбольная команда «МФК ЦКК» города Светлогорска, гандбольная команда «ГГК Гомель», а также спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта – борцы и фехтовальщики. Возраст спортсменов составил от 16 до 26 лет. В ходе исследования были использованы следующие методики: шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина; методика САН; анкета, направленная на определение соревновательного состояния тревожности.

Под результативностью в соревновательной деятельности понимается стабильное выполнение соревновательной программы, выполнение запланированных результатов, определяющихся подготовленностью спортсмена. В нашем исследовании для определения результативности спортсменов мы использовали критерии, которые выделяет А. В. Петровский: 1) общекомандные результаты, показанные в наиболее ответственных соревнованиях; 2) индивидуальные результаты членов команды в ответственных соревнованиях; 3) динамика результатов команды за спортивный сезон; 5) динамика результатов команды за несколько сезонов [6].

По результатам нашего исследования при помощи ранговой корреляции Спирмена, было доказано, что между ситуативной тревожностью и результативностью спортивной деятельности существует достоверная взаимосвязь. Исследование показало, что повышенная ситуативная тревожность мешает спортсмену показать хорошие результаты на соревнованиях. У результативных спортсменов выявлена низкая и умеренная тревожность, ее показатели находятся в интервале от 19 до 45 баллов, а у не результативных спортсменов выявлена высокая тревожность, показатели находятся в интервале от 46 и выше.

По результатам проведенного исследования, даны рекомендации тренерам по применению способов снижения предстартовой тревожности у спортсменов.

Литература

1. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М.: 1959.
2. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: 1979.
3. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: Физ-культура и спорт. 1983.
4. http://www.shooting-ua.com/books/book_130.htm. Ильин Е. П. Устранение нежелательных эмоциональных состояний.
5. Р. С. Уэйнберг Д. Гоулд. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература. 1998.
6. Петровский А. В. Психологическая теория коллектива. М.: Педагогика. 1979.

Конференция «Ломоносов 2011»

Слова благодарности

Выражаю благодарность своему научному руководителю Сильченко Ирине Владимировне.