

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Характеристика уровня ситуативной и личностной тревожности у высококвалифицированных флорболисток в соревновательный период
Долгобородова Анастасия Анатольевна

Выпускник (специалист)

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,

Архангельск, Россия

E-mail: stas51@yandex.ru

В настоящее время оценка психоэмоционального состояния спортсмена становится неотъемлемой частью любого тренировочного процесса, позволяющая тренеру судить о степени соревновательной надежности игрока и вносить коррективы в его предсоревновательную подготовку, необходимую для повышения уровня его результативности и эффективности [3]. Это в первую очередь касается молодых неопытных спортсменов, которые более подвержены стрессу и нервным срывам, по сравнению с опытными, имеющими большой стаж спортсменами [7].

В настоящее время проведено много исследований, направленных на оценку уровня тревожности у спортсменов различной специализации [1, 5, 8]. Однако исследований уровня тревожности у флорболисток нами не выявлено. Поэтому **цель данной работы** заключалась в характеристике уровня ситуативной (реактивной) и личностной тревожности у флорболисток в соревновательный период в зависимости от стажа выступления на соревнованиях международного уровня.

Флорбол в настоящее время является одним из самых быстро прогрессирующих игровых видов спорта в мире, одним из самых молодых и малоизученных. В связи с этим в процессе подготовки флорболистов различной квалификации, возникает проблема нехватки научно-методических материалов, касающихся всех сторон подготовки [2]. Впервые представлены данные об особенностях уровня ситуативной и личностной тревожности у флорболисток в период активной игровой деятельности международного уровня.

Случайным образом были обследованы 17 женщин-флорболисток в возрасте 18-35 лет (средний возраст $25,1 \pm 5,6$) сборной команды России. Все обследованные спортсменки имели звание мастера спорта и играли в команде нападающими или защитниками. Данное исследование проводилось на женском чемпионате мира по флорболу. В первую группу - группу исследования (ГИ) - вошли мастера спорта, стаж выступления которых на соревнованиях международного уровня составлял менее 5 лет (от 2 до 4 лет). Во вторую группу - группу сравнения (ГС) - вошли мастера спорта со стажем выступления на соревнованиях международного уровня более 5 лет (от 7 до 10 лет).

Для оценки уровня ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности использовалась методика диагностики самооценки Ч. Спилберга в модификации Ю.Л. Ханина [4]. Тест включал в себя 40 вопросов, где первые 20 вопросов определяли ситуативную тревожность, вторые 20 вопросов - личностную тревожность. Полученные значения по методике до 30 баллов оценивались как низкая тревожность, 31-45 - средняя, 46 и более баллов - высокая тревожность.

Статистическая обработка полученных данных производилась с использованием компьютерной программы «SPSS 22». Для сравнения групп и исследования связей использовались непараметрические методы (тест Манна-Уитни - для сравнения двух независимых выборок). Параметры по группам оценивались и представлены медианой (Me) и процентильным интервалом 25-75 (Q1-Q3).

Результаты исследования. При анализе показателей календарного возраста (КВ) у обследованных игроков сборной России (табл.) выявлены различия данного показателя на уровне статистической тенденции.

Таблица

Сравнительная характеристика уровня ситуативной и личностной тревожности у флорболисток в соревновательный период в зависимости от стажа выступления на соревнованиях международного уровня

Показатели

Группа исследования

n = 8

Группа

сравнения

n = 9

Уровень статистической значимости (p)

Me (Q1-Q3)

Me (Q1-Q3)

КВ, лет

21,0 (19,0-24,3)

29,0 (23,0-30,5)

0,059

СТ, баллы

39,0 (36,5-48,0)

37,0 (30,0-43,0)

0,200

ЛТ, баллы

41,0 (38,5-42,8)

35,0 (31,5-41,0)

0,093

Анализ показателей СТ у обследованных игроков не выявил значимых различий между двумя группами, однако третий квартиль у лиц в ГИ находился выше 45 баллов. Полученные данные позволяют говорить о наличии риска развития высокого уровня СТ в соревновательный период у флорболисток с малым стажем выступления на соревнованиях международного уровня.

Сравнительная оценка показателей ЛТ у обследованных мастеров спорта показала, что между двумя группами существуют различия на уровне статистической тенденции ($p \leq 0,1$). На основании полученных результатов можно предположить, что у флорболисток в соревновательный период существует риск ухудшения ЛТ. Известно, что развитие высо-

ких уровней СТ и ЛТ будет негативно отражаться на эффективности решения технико-тактических задач во время ответственных матчей [6]. Таким образом, у флорболисток с малым опытом выступления на соревнованиях международного уровня существует риск снижения эффективности и результативности игровой деятельности из-за боязни совершения ошибки в процессе игры в ответственных матчах. С целью повышения эффективности и результативности игровой деятельности у высококвалифицированных спортсменов целесообразно подумать о включении в тренировочный процесс проведения товарищеских игр с ведущими командами, имеющими большой опыт выступления на международных соревнованиях, а также создания мониторинга психофизиологического состояния спортсменов, особенно в период соревновательной деятельности.

Источники и литература

- 1) 1. Афанасьева И.А., Биндусов Е.Е., Левин М.Я. Особенности тревожности у гимнасток основной и молодежной сборной по художественной гимнастике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. №5 (123). С. 212-215.
- 2) 2. Быков А.В., Долгобородова А.А., Скирденко А.П. Игровые показатели женской сборной команды России на чемпионатах мира по флорболу // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 7 (89). С. 20–24.
- 3) 3. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. 2005. № 4. С. 2–14.
- 4) 4. Практикум по психологии состояний. Под ред. А.О. Прохорова. СПб.:Речь, 2004. 480 с
- 5) 5. Сивков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. С.28–30.
- 6) 6. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена (методы оценки и коррекции). СПб.: Олимп СПб, 2004. 400 с.
- 7) 7. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. Казань: «ЛогосЦентр», 2007. 630 с.
- 8) 8. Хакунов Н.Х., Багадирова С.К., Воронов В.Ф. Динамика тревожности спортсменов-тяжел атлетов в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды // Вестник Адыгейского государственного университета. 2006. №2. С. 241–243.