

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У ЭМОЦИОНАЛЬНО УСТОЙЧИВЫХ И НЕУСТОЙЧИВЫХ КИКБОКСЕРОВ

Павлик Е. М., Вакуленко Д. О.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Выявлены показатели реактивной и ситуативной тревожности у эмоционально устойчивых и неустойчивых кикбоксеров

Ключевые слова: тревожность, эмоциональная устойчивость, кикбоксинг.

Анотація. Павлик О. М., Вакуленко Д. О. Особливості тривожності в емоційно стійких та нестійких кикбоксерів. Виявлено показники реактивної та ситуативної тривожності в емоційно стійких та нестійких кикбоксерів.

Ключові слова: тривожність, емоційна стійкість, кикбоксинг.

Abstract. Pavlik E., Vakulenko D. Features of uneasiness at emotionally steady and unstable kickboxing. It is revealed indicators of jet and situational uneasiness at emotionally steady and unstable kickboxing.

Key words: uneasiness, emotional stability, kickboxing.

Постановка проблемы. Психологическая подготовка спортсменов, независимо от вида спорта и квалификации, на сегодня остается одной из важных задач, стоящих перед спортивными психологами и тренерами. Обеспечение психологической подготовки юных спортсменов, которые только пробуют себя в большом спорте, особенно актуально. Ведь подростковый возраст характеризуется неуравновешенностью и неустойчивостью настроения, неуверенностью и нерешительностью в сочетании с желанием самоутверждения, повышенной чувствительностью, ранимостью, стремлением к самостоятельности [3]. Поэтому именно в этом возрасте следует уделять огромное внимание индивидуализации психологической подготовки с учетом как динамичных показателей

особенностей функционирования психики, так и более устойчивых характеристик личности подростка. Отсутствие соответствующей психологической работы на этом этапе достаточно трудно компенсировать впоследствии [1; 2].

Впервые на проблему психологической подготовки спортсменов отечественные ученые обратили внимание еще в 60-е года прошлого века (Пуни А. Ц., Закиров Ш. Н., Рудик П. А. Онищенко I. М., Черникова О. А.). Однако, спустя 50 лет, данная проблема остается актуальной. Разрабатываются новые методы психологической подготовки спортсменов в соответствии с видом спорта (Рапопорт О. А., Малкин В. Р., Иванова А. Л., Раднагуруев Б.), исследуется психическая готовность спортсмена к соревновательной деятельности (Загайнов Р. М., Киселев Ю. Я.), анализируется влияние кризисных ситуаций в спорте

© Павлик Е. М., Вакуленко Д. О., 2011

и пути их преодоления (Мартинс Р., Гогунев Е. Н., Самойлов Н. Г., Родионов А. В.).

Цель исследования: выявить особенности тревожности у эмоционально устойчивых и неустойчивых кикбоксеров подросткового и раннего юношеского возраста.

В соответствии с указанной целью были поставлены следующие **задачи:**

1. Выявить эмоционально устойчивых и эмоционально неустойчивых кикбоксеров.
2. Определить особенности тревожности исследуемых кикбоксеров.
3. Установить особенности реактивной и личностной тревожности эмоционально устойчивых и эмоционально неустойчивых кикбоксеров.

В нашем исследовании приняли участие 20 кикбоксеров мужского пола в возрасте от 11 до 16 лет, которые тренируются от 1 до 6 лет.

Для выявления эмоциональной устойчивости – неустойчивости мы использовали методику Айзенка Г. [4]. Полученные результаты свидетельствуют, что среди исследуемых кикбоксеров 60 % эмоционально устойчивых и 40 % эмоционально неустойчивых. То есть большинство юных спортсменов можно охарактеризовать как способных к сохранению организованного поведения, отличающихся отсутствием большой напряженности, беспокойства и отличной адаптацией. 40 % исследуемых кикбоксеров склонны к быстрой смене настроений, депрессивным реакциям, плохой адаптации. Они беспокойны, неустойчивы в стрессовых ситуациях, у них выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности [1].

Для выявления личностной и реактивной тревожности мы использовали методику Спилберга-Ханина [6]. Как известно, личностная тревожность как черта личности даёт представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. 80 % наших исследуемых имеют средний уровень личностной тревожности, 15 % имеют высокий уровень и лишь у 5 % кикбоксеров низкий уровень личностной тревожности. Умеренно развитая тревожность у 80 % исследуемых, что повышает их шансы достичь успехов в учебе, спорте. Однако

ценой такого успеха может быть повышенное беспокойство, нарушение сна и преобладание негативных переживаний над позитивными эмоциями. 15 % исследуемых склонны воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность может привести к эмоциональным и невротическим срывам, а также психосоматическим заболеваниям [6].

Для выявления реактивной (ситуативной) тревожности исследуемых кикбоксеров нами была предложена ситуация соревнования, т. е. они оценивали свое состояние в ситуации соревнования. Полученные данные свидетельствуют, что 80 % юных спортсменов имеют высокий уровень реактивной тревожности и 20 % – средний уровень. Низкий уровень реактивной тревожности не был зафиксирован, т. е. большинство спортсменов реагируют на ситуацию соревнования сильным повышением тревожности, что вызывает у них повышенное напряжение, беспокойство и нервозность.

На основании проведенных методик мы разделили наших исследуемых на две группы. В первую вошли эмоционально устойчивые кикбоксеры, а во вторую – эмоционально неустойчивые. Полученные результаты представлены на рисунке.

Как видно из рисунка, эмоционально устойчивые кикбоксеры имеют достоверно меньше показатели личностной и реактивной тревожности, чем эмоционально неустойчивые спортсмены.

Полученные результаты дают нам возможность сделать выводы, что среди исследуемых нами кикбоксеров большинство эмоционально устойчивых, что позволяет им адекватно оценивать жизненные ситуации и целенаправленно решать возникающие проблемы. У большинства исследуемых тревожность как более или менее устойчивая черта личности имеет средние показатели. Тогда как реакция большинства исследуемых на ситуацию соревнования значительно превышает показатель их личностной тревожности.

Вывод. Нами были выявлены достоверные различия личностной и ситуативной тревожности кикбоксеров в зависимости от их эмоциональной устойчивости и неустойчивости.

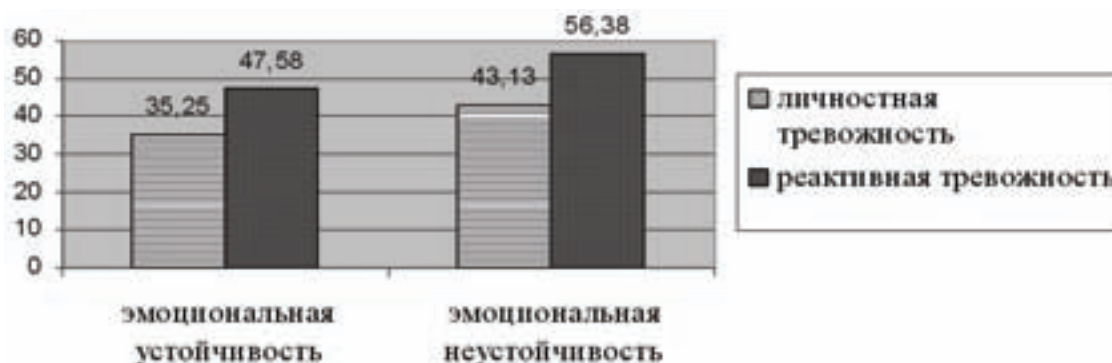


Рис. Показатели реактивной и личностной тревожности эмоционально устойчивых и неустойчивых кикбоксеров

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ СТУДЕНТІВ І МАГІСТРАНТІВ

Литература:

1. Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Загайнов Р. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
2. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена. Пути и средства достижения / Киселев Ю. Я. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
3. Кон И. С. Психология ранней юности / Кон И. С. – М. : Просвещение, 1989. – 256 с.
4. Практическая психодиагностика / [Под ред. Д. Я. Райгородского]. – Самара, 1998. – 154 с.
5. Самойлов М. Г. Психологічна стійкість як основний чинник подолання негативного впливу на психіку спортсменів екстремальних ситуацій / Самойлов М. Г. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1.
6. Спилберг Ч. Д. Концептуальные подходы в изучении тревоги у спортсменов / Спилберг Ч. Д. // Стресс и тревога в спорт : [международ. сб. науч. ст.] / [Сост. Ю. Л. Ханин]. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.