

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Селезнёва Т.А.

научный руководитель канд. пед.наук, доцент Косыгина Л.В.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет

Психология физического воспитания и спорта – это область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [3]. Специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности.

Психологическое состояние личности - эмоциональное состояние индивида. По данным различных авторов, принято выделять следующие виды психологических состояний:

1. Аномия-психологическое состояние:
 - характеризующееся чувством потери ориентации в жизни;
 - возникающее, когда индивид ставится перед необходимостью выполнения противоречащих друг другу норм.
2. Аутизм - болезненное состояние психики; уход индивида от контактов с окружающей действительностью и ориентация на мир собственных переживаний. Аутизм ведет к потере способности к пониманию окружающей действительности, к неадекватному поведению индивида в обществе. Аутический тип поведения - погружение в мир личных переживаний с ослаблением или потерей контакта с действительностью, утратой интереса к реальности, отсутствием к общению с окружающими людьми, бедностью эмоциональных переживаний.
3. Депрессия - болезненное состояние подавленности и заторможенности психической деятельности; состояние разочарования, приводящее к анемии.
4. Инерция включенности - психологическое состояние личности, характеризующееся неосвобожденностью сознания от чувств и мыслей, связанных с определенными прошлыми событиями или жизненными фактами.
5. Меланхолия - в психиатрии - глубокая эндогенная депрессия, иногда приводящая к мании самоубийства.
6. Ментальный конфликт - в социальной психологии - душевный конфликт,
 - характеризующийся состоянием фрустрации и нерешительности;
 - являющийся следствием неспособности индивида к действию из-за боязни усилить неблагоприятные последствия (когда все возможные альтернативы равно нежелательны).
7. Напряжение - эмоциональное состояние индивида или группы, характеризующееся нарушенным внутренним равновесием, тревогой, беспокойством, возбужденностью.

8. Персонализация - в психологии - стремление индивида переложить на другого человека вину за события или ситуации, вызывающие фрустрацию.
9. Прострация - состояние полной физической и нервно-психической расслабленности организма, наступающее после тяжелых болезней, сильного переутомления, нервных потрясений, голодания.
10. Утомление - в психологии - состояние временного снижения функциональных возможностей человеческого организма вследствие интенсивной или длительной деятельности.
11. Фрустрация - психологическое состояние личности, характеризующееся наличием стимулированной потребности, не нашедшей своего удовлетворения. Фрустрация сопровождается отрицательными эмоциями: гневом, раздражением, чувством вины и т.д.

Спортивная деятельность многогранна, она включает в себя несколько видов подготовки, в том числе и психологическую подготовку.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Главными составляющими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели - победы или намеченного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой - точности и надежности управления этой активностью.

Соревновательная целевая установка и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. Кроме того, обе составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. Исходя из сказанного, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать: определение цели участия в соревновании; создание установки на достижение этой цели; формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения. Для всего этого спортсмену нужно получить и переработать множество различной информации.

Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
- 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;
- 6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;

7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;

8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

Психологией спорта занимались такие авторы, как В.А. Геселевич, А.Е. Тарас, Б.А. Вяткин, Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов, Г.Д. Бабушкин, Ю.А. Киселёв и другие.

Нами проведено исследование среди 14-ти студентов ИрГТУ, которые занимаются боксом. Среди них выявляли уровень тревожности, с целью дальнейшей коррекции (предоставления коррекционных упражнений), регуляции психологического состояния, будущего отбора спортсменов к соревнованиям.

Нами использована методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина, так как это самая известная методика выявления уровня тревожности в спорте, является надёжным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. Анализ приведенных результатов приведен в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты исследования уровня тревожности в баллах

№ исследуемого	баллы	
	ситуационная тревожность	личностная тревожность
1	2,85	2,9
2	2,65	2,35
3	2,8	2,75
4	2,5	2,75
5	2,65	2,5
6	2,35	2,8
7	2,7	2,8
8	2,85	2,4
9	2,6	2,55
10	2,6	2,9

11	2,75	3,05
12	3,5	2,75
13	3,25	3,2
14	3	2,65

Как видно из таблицы, ситуационный уровень тревожности колеблется от 2,35 до 3,25 баллов, личностная тревожность колеблется от 2,35 до 3,05 баллов.

При этом спортсмены распределены по ситуационному уровню тревожности следующим образом:

средний уровень – 11 человек, 78,6 %

высокий уровень – 2 человека, 14,3 %

очень высокий уровень – 1 человек, 7,14 %

По личностному уровню тревожности результаты составляют:

средний уровень – 12 человек, 85,7 %

высокий уровень – 2 человека, 14,3%

Таким образом, у большинства студентов, занимающихся боксом, установлен как ситуационный, так и личностный средний уровень тревожности, что является хорошим результатом. Среди наблюдаемых боксёров низкого уровня не отмечено. Вместе с тем, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Тренеру следует проводить психологическую подготовку среди спортсменов, для того, чтобы определить у боксёра цель участия в соревновании, создать установку на достижение этой цели, сформировать уверенность в высокой вероятности такого достижения.