

ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ У КАРАТИСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

В. Г. САЄНКО

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка
Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. В. Г. Саєнко **Прояв тривожності у каратистів різної кваліфікації // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2000. – 2007. – № 13. – С. 63-67.**

В статті досліджується рівень ситуативної та особистісної тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями у спортсменів різної кваліфікації чотирьох вагових категорій, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Отримані статистично значущі показники у більшості досліджуваних характеристик психологічної підготовленості каратистів. Визначені у ході досліджень дані можуть використовуватися для контролю за рівнем психологічної підготовленості каратистів при побудові тренувального процесу.

Ключові слова: ситуативна та особистісна тривожність, контроль, кіокушинкай карате.

Аннотация. Саєнко В. Г. **Проявление тревожности у каратистов различной квалификации.** В статье исследуются уровень ситуативной и личностной тревожности перед тренировочными занятиями и ответственными соревнованиями у спортсменов различной квалификации четырех весовых категорий, специализирующихся в киокушинкай каратэ. Получены статистически значимые показатели в большинстве исследуемых характеристик психологической подготовленности каратистов. Определенные в ходе исследований данные могут использоваться для контроля за уровнем психологической подготовленности каратистов при построении тренировочного процесса.

Ключевые слова: ситуативная и личностная тревожность, контроль, киокушинкай каратэ.

Annotation. Saienko V. G. **Display of uneasiness at karatekas of a different qualification.** Level of situational and personal uneasiness before training occupations and responsible competitions at the sportsmen of a different qualification of four weight categories, specializing in kyokushinkai karate were studied in the article. Statistically significant parameters in the majority of investigated characteristics of psychological readiness of karatekas are received. The data certain during researches can be used for the control over a level of psychological readiness of karatekas at construction of training process.

Key words: situational and personal uneasiness, control, kyokushinkai karate.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивна діяльність в тренувальному процесі вимагає високого рівня психологічної напруженості, що доведено спеціалістами з різних видів спорту. Особливо динамічне зростання психологічного напруження фіксується в контактних видах єдиноборств, до яких відноситься і кіокушинкай карате. Спортивна діяльність цього виду східних єдиноборств характеризується повноконтактним веденням поєдинку і обумовлюється тривожністю бійців не тільки перед суперником, глядачами та судьями, але й загрозою отримання значної травми. Тому каратистам притаманна не тільки психологічна напруженість, але й тривожність, що проявляється як у періоді змагань, так і у процесі тренувань.

Виходячи з цього у контактному карате при підготовці спортсменів особливо актуальною є проблема пошуку найбільш інформативних психологічних критеріїв, що відображають оцінку ефективності засобів і методів в тренувальному процесі та виявляють стан підготовленості каратиста. Для визначення стану психологічної

підготовленості каратистів різної кваліфікації перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями у даній роботі використаний психологічний тест Ч. Д. Спілберга–Ханіна, за методикою якого передбачається встановлення рівня ситуативної та особистісної тривожності спортсменів. Дана методика орієнтована на оцінку здатності спортсмена зберігати певний рівень психологічного спокою й відновлювати стан рівноваги в разі впливу небезпечних зовнішніх чинників. Фахівцям [1] відомо, що спортсмени з належним рівнем тривожності мають більшу можливість реалізації свого потенціалу при значних фізичних і психічних навантаженнях. Дана методика дозволяє виявити закономірність зменшення рівня тривожності зі зростом спортивної майстерності каратистів. Використання отриманих показників у тренувальному процесі дозволяє контролювати зміни рівня психологічної підготовленості спортсменів та приймати обґрунтовані рішення щодо коректування тренувального процесу в кіокушинкай карате.

Проблемі забезпечення оптимального психологічного стану в період тренувальної і змагальної діяльності присвячується ряд публікацій з боксу [5], рукопашного бою [2], інших видів спортивних єдиноборств [1]. Проте, аналогічні показники психологічної підготовленості не досліджені у спортсменів в кіокушинкай карате. У попередніх роботах нами вже проведені дослідження з виявлення характеристик фізичної [6] та технічної підготовленості [7] в кіокушинкай карате, проте психологічна підготовленість залишається не дослідженою. В цій роботі проводиться визначення показників рівня ситуативної та особистісної тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Зв'язок з науковими планами. Робота виконана за Зведеним планом науководослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки; тема 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту”.

Мета дослідження. Виявити рівень ситуативної та особистісної тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Завдання дослідження. Дослідити рівень ситуативної та особистісної тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні випробування (тестування). 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. За методикою дослідження проведено виявлення показників психічної підготовленості спортсменів з кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту за чотирма ваговими категоріями – до 70, до 80, до 90 і понад 90 кг, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями каратистів виконана за тестом Ч. Д. Спілберга–Ханіна. Тестування спортсменів перед тренувальними заняттями проводилися в спортивних таборах м. Слов'янськ (липень) і м. Святогірськ (вересень) у 2006 році в період проведення спортивних зборів на етапі підготовки збірних Донецької і Луганської областей до кубку світу з кіокушинкай карате в м. Сідней. Тестування спортсменів перед відповідальними змаганнями проводилось в період 2006-2007 рр. (вересень-липень) на вказаних тренерами турнірах, що були відповідальними для кожної кваліфікації спортсменів. Для виконання поставленого завдання в коло обстеження було включено 220 каратистів чоловічої статі різної кваліфікації, що дали добровільну згоду на участь в експерименті. Вік каратистів складав від 14 до 30 років, а спортивний стаж від п'яти до 17 років. Всім спортсменам було запропоновано дати альтернативну відповідь на 40 запитань опитувальної анкети.

Узагальнення відповідей дозволяє оперувати результатами розрахунків, що відображаються кількісними показниками в балах. За оцінками суб'єктивних даних спортсменів за названим тестом робиться висновок щодо рівня ситуативної та особистісної тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями. Аналіз відповідей дозволяє також виявити динаміку зменшення показників тривожності зі зростом кваліфікації та порівняти психологічні стани каратистів з різною майстерністю між тренувальною і змагальною діяльністю. Під час обстеження, окрім названого, ведеться спостереження за поведінкою кожного респондента й при необхідності робляться відповідні проміжні узагальнення і висновки. Обробка результатів проводилась за допомогою „ключів” до тесту, що розроблені і наведені у джерелах [3, 4]. За тлумаченням авторів залежність між показниками наступна: вищі бали відповідають високому рівню тривожності. Для об'єктивності дослідження перед обробкою відповідей математичною статистикою здійснено сортування по одинадцять анкет каратистів у окремі групи за кваліфікацією від третього спортивного розряду до майстра спорту та ваговою категорією. Обробка результатів тестування проводилась за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента. За домовленістю результати обстеження не розголошуються, а в співбесіді доводяться до кожного каратиста особисто.

Результати дослідження та їх обговорення. Матеріали тестування каратистів наведені у табл. 1. Виявлена загальна тенденція збільшення рівня ситуативної і особистісної тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями у каратистів від третього спортивного розряду до майстра спорту. Але статистично значущі результати ($P < 0,05$) зафіксовані між кваліфікаціями та ваговими категоріями каратистів у наступних досліджуваних характеристиках.

Статистично значущі показники рівня ситуативної тривожності перед тренувальними заняттями виявляються у каратистів вагової категорії до 70 кг від 3 розряду до майстрів спорту, у вагових категоріях до 80 і до 90 кг – від 2 розряду до майстрів спорту, а також у ваговій категорії понад 90 кг – між 2 і 1 розрядами та між кандидатами у майстри і майстрами спорту. Результат у ваговій категорії до 70 кг від 3,82 балів у 3 розряду до 1,38 балів у майстрів спорту. Спортсмени вагової категорії до 80 кг показали відмітки від 3,52 балів у 3 розряду до 1,28 балів у майстрів спорту. У каратистів вагової категорії до 90 кг результати від 3,53 балів у спортсменів 3 розряду до 1,09 балів у майстрів спорту. Результати вагової категорії понад 90 кг від 3,35 балів у 3 розряду до 0,82 балів у спортсменів рівня майстра спорту.

Рівень ситуативної тривожності перед відповідальними змаганнями має статистично значуще поліпшення ($P < 0,05$) у всіх вагових категоріях від 3 розряду до майстрів спорту. Результати вагової категорії до 70 кг мають наступні показники від 4,48 балів у 3 розряду до 1,95 балів у майстрів спорту. Каратистами вагової категорії до 80 кг показані результати від 4,45 балів у 3 розряду до 1,95 балів у майстрів спорту. У спортсменів вагової категорії до 90 кг зріст результатів здійснюється з 4,46 балів у 3 розряду до 1,94 балів у каратистів рівня майстра спорту. Результати вагової категорії понад 90 кг від 4,41 балів у 3 розряду до 1,81 балів у майстрів спорту.

Показники рівня особистісної тривожності каратистів перед тренувальними заняттями мають статистично значуще поліпшення ($P < 0,05$) у вагових категоріях до 70, до 80 і до 90 кг між 2 і 1 розрядами та між кандидатами у майстри і майстрами спорту, а у ваговій категорії понад 90 кг між кандидатами у майстри і майстрами спорту. Показники каратистів цього тесту з 2,68 балів у спортсменів 3 розряду до 1,04 балів у майстрів спорту вагової категорії до 70 кг. У ваговій категорії до 80 кг з 2,51 балів у спортсменів 3 розряду до 0,82 балів у майстрів спорту. Показники спортсменів вагової категорії до 90 кг від 2,52 балів у 3 розряду до 0,67 балів у майстрів спорту. Результати вагової категорії понад 90 кг від 2,49 балів у 3 розряду до 0,39 балів у майстрів спорту.

Таблиця 1. Показники ситуативної та особистісної тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате

Контрольні випробування	Період випробування	Вагова категорія каратистів	Кваліфікація			
			Майстри спорту n=11	P	Кандидати у майстри спорту n=11	P
			$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	
Рівень ситуативної тривожності, бали	тренувальні заняття	До 70 кг	1,38±0,07	<0,05	1,89±0,04	<0,05
		До 80 кг	1,28±0,07	<0,05	1,82±0,09	<0,05
		До 90 кг	1,09±0,07	<0,05	1,69±0,12	<0,05
		Понад 90 кг	0,82±0,11	<0,05	1,51±0,11	>0,05
	відповідальні змагання	До 70 кг	1,95±0,03	<0,05	2,49±0,04	<0,05
		До 80 кг	1,95±0,06	<0,05	2,50±0,07	<0,05
		До 90 кг	1,94±0,04	<0,05	2,47±0,04	<0,05
		Понад 90 кг	1,81±0,08	<0,05	2,43±0,07	<0,05
Рівень особистісної тривожності, бали	тренувальні заняття	До 70 кг	1,04±0,06	<0,05	1,40±0,09	>0,05
		До 80 кг	0,82±0,08	<0,05	1,31±0,13	>0,05
		До 90 кг	0,67±0,09	<0,05	1,19±0,10	>0,05
		Понад 90 кг	0,39±0,06	<0,05	1,17±0,08	>0,05
	відповідальні змагання	До 70 кг	1,01±0,03	<0,05	1,49±0,07	<0,05
		До 80 кг	0,98±0,05	<0,05	1,48±0,06	<0,05
		До 90 кг	1,01±0,05	<0,05	1,48±0,05	<0,05
		Понад 90 кг	0,80±0,10	<0,05	1,46±0,06	<0,05

продовження табл. 1

Контрольні випробування	Період випробування	Вагова категорія каратистів	Кваліфікація				
			1 розряд n=11	P	2 розряд n=11	P	3 розряд n=11
			$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Рівень ситуативної тривожності, бали	тренувальні заняття	До 70 кг	2,61±0,09	<0,05	3,38±0,09	<0,05	3,82±0,04
		До 80 кг	2,52±0,10	<0,05	3,26±0,07	>0,05	3,52±0,10
		До 90 кг	2,29±0,13	<0,05	3,11±0,11	>0,05	3,53±0,09
		Понад 90 кг	2,17±0,23	<0,05	2,96±0,09	>0,05	3,35±0,10
	відповідальні змагання	До 70 кг	2,92±0,05	<0,05	3,95±0,03	<0,05	4,48±0,05
		До 80 кг	2,99±0,07	<0,05	4,00±0,06	<0,05	4,45±0,07
		До 90 кг	2,83±0,06	<0,05	3,96±0,07	<0,05	4,46±0,07
		Понад 90 кг	2,92±0,07	<0,05	3,83±0,03	<0,05	4,41±0,07
Рівень особистісної тривожності, бали	тренувальні заняття	До 70 кг	1,76±0,13	<0,05	2,39±0,09	>0,05	2,68±0,11
		До 80 кг	1,71±0,15	<0,05	2,31±0,09	>0,05	2,51±0,10
		До 90 кг	1,59±0,15	<0,05	2,22±0,11	>0,05	2,52±0,10
		Понад 90 кг	1,51±0,16	>0,05	2,16±0,14	>0,05	2,49±0,09
	відповідальні змагання	До 70 кг	1,98±0,07	<0,05	2,49±0,07	>0,05	2,68±0,11
		До 80 кг	1,98±0,08	<0,05	2,48±0,07	<0,05	2,99±0,08
		До 90 кг	2,00±0,12	>0,05	2,43±0,08	<0,05	3,01±0,06
		Понад 90 кг	1,96±0,05	<0,05	2,42±0,11	<0,05	2,99±0,03

Рівень особистісної тривожності каратистів перед відповідальними змаганнями має статистично значуще поліпшення ($P < 0,05$) у ваговій категорії до 70 кг – від 2 розряду до майстра спорту, у вагових категоріях до 80 і понад 90 кг – від 3 розряду до майстра спорту, а у ваговій категорії до 90 кг – від 1 розряду до майстра спорту та між 3 і 2 розрядами. Такий рівень варіюється у ваговій категорії до 70 кг в межах з 2,68 балів у спортсменів 3 розряду до 1,01 балів у майстрів спорту. Показники спортсменів вагової категорії до 80 кг від 2,99 балів у 3 розряду до 0,98 балів у майстрів спорту. Результати вагової категорії до 90 кг від 3,01 балів у 3 розряду до 1,01 балів у майстрів спорту. У ваговій категорії понад 90 кг від 2,99 балів у 3 розряду до 0,80 балів у майстрів спорту.

Висновки

Проведені дослідження дозволили виявити наступні характеристики, що мають важливе значення для контролю за психологічною підготовленістю спортсменів в кіокушинкай карате.

1. Визначені параметри показників ситуативної та особистісної тривожності перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями у спортсменів різної кваліфікації у всіх чотирьох вагових категоріях, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

2. Показники особистісної тривожності каратистів перед тренувальними заняттями і відповідальними змаганнями майже не змінюються, а показники ситуативної тривожності зростають перед відповідальними змаганнями від невеликих збільшень у спортсменів високої кваліфікації до значних у масових розрядах, що говорить про дію процесу укріплення психологічної стійкості зі зростом кваліфікації.

3. Отримані в ході досліджень дані можуть використовуватися для контролю за рівнем психологічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації при побудові тренувального процесу в кіокушинкай карате або в інших контактних бойових єдиноборствах.

Література

1. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 46-49.

2. Кадочников А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / Серия «По системе спецназа». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 160 с.

3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посіб. для студ-тів ВНЗ. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

4. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других // Под ред. Р. Римский, С. Римская. – М: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 400 с.

5. Савченко В. Г. Основы психологии современного бокса: Учеб. пособие. – Дніпропетровськ: вид-во «Пороги», 1996. – 140 с.

6. Саенко В. Г. Оцінка рівня спеціальної витривалості спортсменів в кіокушинкай карате // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. – Львів: НФВ „Українські технології”, 2006. – С. 95-96.

7. Саенко В. Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 6. – С. 255-257.