

ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Черкашина Л. П., Табінська С. О.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. У статі представлені дані порівняльної оцінки психологічного стану боксерів різної кваліфікації у підготовчому та змагальному періодах підготовки. Для поточного та оперативного контролю психологічного стану використовували методи оцінки особистої і ситуаційної тривожності та методу САН. Виявлені зміни ситуаційної тривожності та САН в змагальному періоді, найбільш виражені у спортсменів більш низької кваліфікації. Отримані результати можуть бути використані при оцінці психологічної підготовленості боксерів.

Вступ. Психологічна підготовленість боксерів є важливим, а часто і визначальним чинником, що має вплив на спортивний результат [2]. Психоемоційний стрес під час очікування та проведення поєдинку в боксі супроводжується станом тривоги, як емоційної ситуативної реакції на негативні стресові чинники. Стан тривоги оказує вплив, як на прояви фізичних якостей боксера, так і на його техніко-тактичні дії [5]. При цьому мова йде про прояви ситуативної тривожності, тобто тимчасового стану спортсмена. Крім того виділяють особисту тривожність, як прояву психічних якостей даної людини [6]. При психологічній підготовці боксера важливо виявити рівень його особистої та ситуаційної тривожності для зниження емоційної напруги під час змагальної діяльності за допомогою, наприклад, прийомів психорегуляції [1, 4]. Важливо також оперативний контроль психологічного стану під час змагань для корекції психоемоційних реакцій спортсмена.

Мета дослідження: надати порівняльну оцінку психологічного стану боксерів різної кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень особистої та ситуативної тривожності боксерів різної кваліфікації в підготовчому та змагальному періодах підготовки.
2. Дослідити за допомогою тесту диференційованої самооцінки (САН) психологічного стану боксерів різної кваліфікації в підготовчому та змагальному періодах підготовки.
3. Проаналізувати показники психологічного стану боксерів різної кваліфікації в підготовчому та змагальному періодах і надати порівняльну характеристику їх психологічного стану.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічний експеримент; психологічні методики тестування; методи математичної статистики. Для визначення рівня особистої (ОТ) та ситуаційної (СТ) тривожності використовували шкалу Ч.Д.

Спілбергера [7]. Діагностику оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) спортсменів проводили за методикою В.А. Доскіна зі співавторами [3].

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі ПДАФКіС. Контингент обстежених – 20 боксерів, які були розділені на дві групи за спортивною кваліфікацією. В першу групу входили боксери віком 15-17 років, які мали спортивний стаж від 3 до 4 років і перший спортивний розряд. В другу групу входили спортсмени – КМС віком 18-20 років, які тренувались від 5 до 6 років. Всі спортсмени були середньої вагової категорії.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені дослідження рівня ОТ показали (табл. 1), що у спортсменів I розряду ОТ у підготовчому періоді склала у середньому - $1,85 \pm 0,05$ бала, а у спортсменів КМС - $1,76 \pm 0,04$ бала. Цей рівень тривожності оцінюється як низький. У змагальному періоді у спортсменів I розряду ОТ склала $1,89 \pm 0,04$ бали, а у спортсменів КМС - $1,83 \pm 0,04$ бала. Показники рівня ОТ у змагальному періоді також відповідали оцінці – «низька тривожність», тобто у змагальному періоді у спортсменів обох груп ОТ незначно зросла, але ці зміни були недостовірні.

Таблиця 1

Результати дослідження рівня ОТ і СТ боксерів різної кваліфікації в підготовчому і змагальному періодах

Показники		I розряд		КМС	
		Підготовчий період	Змагальний період	Підготовчий період	Змагальний період
ОТ (бали)	x	1,85	1,89	1,76	1,83
	$\pm\sigma$	0,14	0,14	0,13	0,12
	m	0,05	0,04	0,04	0,04
	V%	7,75	7,77	7,44	6,34
	p		>0,05		>0,05
	СТ (бали)	x	2,05	3,23	1,85
	$\pm\sigma$	0,21	0,25	0,11	0,17
	m	0,07	0,08	0,04	0,06
	V%	10,15	7,73	5,69	5,85
	p		<0,05		<0,05

У свою чергу СТ в змагальному періоді в порівнянні з підготовчим різко зросла в обох групах спортсменів, що пов'язано з впливом різних стресових чинників в цьому періоді. Так, у спортсменів I розряду в підготовчому періоді СТ була на середньому рівні ($2,05 \pm 0,087$ бала), а у спортсменів КМС на низькому рівні.

В змагальному періоді СТ у спортсменів I розряду склала $3,23 \pm 0,08$ бала, що відповідає оцінці – «висока тривожність», а у КМС - $2,94 \pm 0,06$ бала, що кваліфікується як «середня тривожність». Спортсмени I розряду мали більш низький рівень психологічної підготовленості, а збільшення СТ, що супроводжується напругою, нервуванням, порушенням уваги та координації і іншими наслідками чинило вплив на результат поєдинку. Спортсмени КМС мали середню СТ, що мобілізувало всі системи організму внаслідок активації адаптивних нейрон-гуморальних механізмів і чинило позитивну дію на спортивний результат.

Таблиця 2

Показники рівня психологічного стану САН у підготовчому періоді

	I розряд				КМС			
	С	А	Н	Загальне значення	С	А	Н	Загальне значення
x	5,05	5,26	4,77	5,02	5,73	5,9	5,56	5,73
$\pm\sigma$	0,22	0,22	0,18	0,16	0,24	0,35	0,27	0,25
$\pm m$	0,07	0,07	0,06	0,05	0,08	0,12	0,09	0,08
V%	4,3	4,22	33,7	3,22	4,12	5,87	4,81	4,35
p					<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Таблиця 3

Показники рівня психологічного стану САН у змагальному періоді

	I розряд				КМС			
	С	А	Н	Загальне значення	С	А	Н	Загальне значення
x	4,26	4,36	3,98	4,2	5,21	6,37	5,31	5,63
$\pm\sigma$	0,22	0,65	0,24	0,33	0,3	0,35	0,24	0,3
$\pm m$	0,07	0,22	0,08	0,11	0,1	0,12	0,08	0,1
V%	5,21	15,03	6,13	7,93	5,75	5,4	4,56	5,31
p					<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Результати за методикою САН (табл. 2, 3) свідчать про гарний функціональний стан спортсменів обох груп в підготовчому періоді та про позитивний настрій на тренування (всі показники в межах 5,0 – 5,5 балів). Співвідношення всіх показників було оптимальним.

У змагальному періоді в групі спортсменів I розряду самопочуття та активність були на середньому рівні, а настрої – на задовільному рівні. В групі спортсменів КМС - самопочуття гарне, висока активність та нормальний настрій.

Таким чином спортсмени більш низької кваліфікації відрізняються нестабільністю самопочуття, активності і настрою у змагальному періоді, що може бути співвіднесено з рівнем СТ, тобто проявом більш вираженої реакції на стрес. Спортсмени другої групи (КМС) мають більш стабільні показники психологічного стану в змагальному періоді.

Висновки:

1. Отримані данні свідчать, що у спортсменів різної кваліфікації різко зростає ситуаційна тривожність в умовах змагань в порівнянні з підготовчим періодом.

2. Високий рівень ситуаційної тривожності у спортсменів більш низької кваліфікації супроводжувався погіршенням самопочуття, активності та настрою, що має вплив на результати змагань.

3. Середній рівень ситуаційної тривожності у спортсменів КМС не мав негативного впливу на самопочуття, активність і настрої, що свідчить про достатній рівень психологічної підготовленості.

4. Отримані данні можуть бути використані для вдосконалення тренувального процесу боксерів різної кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Бабушкин Г. Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы. *Физическая культура и спорт. Омский научный вестник.* №3 (119). 2013. С. 170-174.

2. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2015. № 3. С. 29-34.

3. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Шарий В. Б., Мирошниченко М. П. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. *Вопросы психологии.* 1973. № 6. С. 141-145.

4. Кисилев Ю.А. Психологическая подготовка спортсменов. М.: «Физкультура и спорт» 2009. 226 с.

5. Лисицин В. В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксёров. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта (СПбУ)*. 2014. №1 (107). С. 84-92.

6. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Вип. 1 (46). К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.

7. Spilberger C. D. Anxiety as an emotional state. In: *Anxiety: Current trends in theory and research* V.I.N.Y. 1972. P. 245-256.

PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF TEST CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH CHRONIC HEALTH CONDITIONS

Koryahin V., Blavt O.

Lviv Polytechnic National University

Abstract. The paper discusses the problems of test control in the physical education of students with chronic health conditions. In incarnation revealed procedural determinants of formation of pedagogical technologies of test control in physical education of students with chronic health conditions do carry out this process specifically to provide high probability of achieving the end result.

Introduction. evidence shows that the implementation of the health function of physical education of students with chronic health conditions requires an effective control system [6]. Leading industry experts [2], focus on the peculiarities of controlling students with health disabilities. According to the analysis of the available scientific and methodological literature, there are very few recommendations to date for the scientific substantiation and practical implementation of the test control of students with chronic health conditions, both in theoretical and practical perspective. Therefore, despite the accumulation of a considerable amount of theoretical and empirical material on control in physical education [3], its aspects of students with chronic health conditions remain unaddressed by scientists. To date, there is virtually no research on test monitoring of students with health disabilities: there is essentially no reference in the literature to specific scientific intelligence that would highlight perspectives on these issues.

The study objective is to identify the procedural determinants of the formation of pedagogical technology for the implementation of the concept of test control in the physical education of students with chronic health conditions.