

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**АДАПТАЦИЯ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ
КАК ПОКАЗАТЕЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ
КАРАТИСТОВ 10-14 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта
Лазаревой Анастасии Валерьевны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Введение. Высокий соревновательный результат в каждом виде спорта зависит определенного уровня физических и психических качеств спортсмена. При одинаковом уровне физической подготовки спортсменов решающим фактором для достижения высоких спортивных результатов является психологическая готовность или управление стрессом.

Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих субъекту переносить стресс без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Наличие тревожности спортсменов требует выявления причин их страхов, проведения бесед со спортсменами и их родителями. Управление подготовкой спортсменов требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом. Поэтому тренер должен готовить спортсмена к управлению соревновательным стрессом и преодолению тревожности.

Физиологические и психические процессы, проходящие в организме спортсмена, взаимосвязаны, независимо от того, какая система преимущественно подвергается нагрузке.

Соревновательная личностная тревожность дает представление о склонности эмоционально реагировать в условиях соревнования с другими людьми, о частоте возникновения у спортсмена выраженных сдвигов в состоянии тревоги

Каратэ относятся к группе видов спорта, характеризующихся переменными соревновательными условиями, требующими специфической выносливости, высокого уровня развития способности к проявлению взрывных усилий, скоростной силы, быстроты действий. Для него характерны оперативный характер деятельности, высокая психическая

напряженность, значительные волевые усилия спортсменов. В ходе соревнования спортсмен постоянно должен решать задачи поиска наиболее рациональных приемов ведения спортивной борьбы в условиях жесткого дефицита времени.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс каратистов 10-14 лет.

Предмет исследования – особенности процесса адаптации каратистов 10-14 лет к соревновательному стрессу на этапе подготовки к соревнованиям.

Гипотеза исследования – предполагалось, что снижение уровня соревновательной личностной тревожности будет способствовать оптимизации психофизиологического состояния каратистов и повышению спортивного результата.

Цель исследования – изучение особенностей адаптации каратистов 10-14 лет к соревновательному стрессу как показателя состояния здоровья их личности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Оценить уровень соревновательной тревожности каратистов 10-14 лет на этапе подготовки к соревнованиям.
3. Определить показатели самооценки эмоциональных состояний, субъективной комфортности и стрессоустойчивости каратистов 10-14 лет на различных этапах подготовки к соревнованиям.
4. Выявить взаимосвязь показателей системы кровообращения, специальной скоростно-силовой подготовленности и соревновательной тревожности каратистов 10-14 лет на этапе подготовки к соревнованиям.

Методы исследования: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У обследуемых проводилась оценка соревновательной тревожности, показателей самооценки эмоциональных состояний, субъективной комфортности и стрессоустойчивости на этапе подготовки к соревнованиям.

Для оценки степени адаптированности каратистов к соревновательному стрессу изучали взаимосвязь показателей системы кровообращения и специальной скоростно-силовой подготовленности и с показателями соревновательной тревожности каратистов 10-14 лет на этапе подготовки к соревнованиям.

Показатели специальной скоростно-силовой подготовленности каратистов исследовали по параметрам специфических скоростно-силовых способностей на основании тестов «Удар задней рукой в мешок (гяку цуки) за 10 с», «Двойка: 2-х ударная комбинация передней и задней руками за 20 с», «Круговые удары передней ногой в мешок (маваши гери) за 20 с», «Ударная комбинация: задняя рука – передняя нога (цки+маваши гери) за 20 с».

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с января 2019 по ноябрь 2019 года на базе на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова» г. Саратова. Контингент обследуемых составили 28 мальчиков 10-14 лет, занимающихся каратэ 6 раз в неделю по 2 часа.

Оценку всех исследуемых параметров проводили в период подготовки каратистов к соревнованиям в 2 этапа:

- 1 этап – начальный (январь-апрель 2019 года);
- 2 этап – заключительный (сентябрь-ноябрь 2019 года).

В период проведения эксперимента обследуемые осуществляли подготовку и участие в следующих соревнованиях:

- Турнир, посвященный дню города Саратова 2019 (г. Саратов);
- Областной турнир «Юный Олимпиец 2» (г. Саратов);
- Открытое Первенство Приволжского округа (г. Саратов);
- Фестиваль стилевых направлений «Мы изучаем каратэ» (г. Саратов);
- Первенство Приволжского федерального округа по каратэ 2019 (г. Самара).
- Первенство России 2019 (г. Калининград)
- Чемпионат России (г. Казань).

Положения, выносимые на защиту:

1. Соревновательная спортивная деятельность является одним из стрессогенных факторов, влияющих на психические состояния и личностные особенности каратистов.

2. Высокий уровень соревновательной тревожности в большей степени оказывает негативное влияние на показатели психоэмоционального состояния, стрессоустойчивости и уровень спортивных результатов.

3. Регуляция психоэмоционального состояния каратистов должна быть направлена на снижение уровня соревновательной личностной тревожности, повышения стрессоустойчивости и умение настраивать себя психологически на соревновательную борьбу.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о процессе адаптации юных каратистов к соревновательному стрессу, о роли психологической подготовки спортсмена в каратэ и методах преодоления соревновательного стресса

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использования полученных результатов в работе педагогов и тренеров по каратэ.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы процесса адаптации юных каратистов к соревновательному стрессу» и «Оценка степени адаптированности каратистов 10-14 лет к соревновательному стрессу на этапе подготовки к соревнованиям», заключения и списка литературы, включающего 78 источников. Текст магистерской работы изложен на 70 страницах, содержит 12 таблиц и 19 рисунков.

Показатели соревновательной тревожности каратистов 10-14 лет на этапе подготовки к соревнованиям. Одним из психологических факторов успешности спортсмена-каратиста являются его индивидуальные личностные особенности. Оптимальный психологический настрой каратиста на соревновательную схватку проявляется в понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы, стремлении вести её в полную силу, готовности на выигрыш схватки и соревнования в целом.

Согласно результатам 1 этапа исследования обследуемые каратисты были распределены на 2 группы с высоким (43%) и средним (57%) уровнем соревновательной личностной тревожности (СЛТ).

Для выявления основных причин соревновательной тревожности каратистов 10-14 лет с ними были проведены беседы и анкетирование, включающее 5 вопросов. Обследуемые должны выбрать 3 из 5 основных причины соревновательной тревожности, а также дать оценку каждой причине в баллах от 1 (факторы, вызывающие более небольшую тревогу и беспокойство) до 3 (факторы, вызывающие более высокую тревожность).

В качестве основных причин соревновательной тревожности каратисты 1 группы указали «боязнь сталкиваться с трудностями», «неуверенность в себе и своих силах» и «нарастание чувства напряжения и скованности во время соревнований». Юные спортсмены 2 группы на 1 место выдвигают «неуверенность в себе и своих силах», на 2 место – «боязнь сталкиваться с трудностями», на 3 место – «плохую переносимость ожидания старта».

Для снижения показателей соревновательной тревожности в тренировочный процесс каратистов 10-14 лет были внедрены следующие методики: повышение самооценки спортсмена; снятие мышечного напряжения; создание специальных условий, которые могут выступать в качестве причины соревновательной тревожности и другие.

При повторном исследовании установлено снижение показателей соревновательной тревожности на 19,4% у каратистов 1 группы и на 15,8% во 2 группе.

Таким образом, спортивная соревновательная деятельность является одним из стрессогенных факторов, оказывающих влияние на психоэмоциональное состояние и личностные особенности каратистов.

Показатели самооценки эмоциональных состояний и субъективной комфортности каратистов 10-14 лет на этапе подготовки к соревнованиям. Для любого спортсмена характерен определенный эмоциональный оптимум, при котором с наибольшей эффективностью регулируется моторная, интеллектуальная и волевая активность, что способствует достижению максимально возможного успеха в соревновании.

Большинство средних показателей самооценки эмоциональных состояний каратистов 10-14 лет с высокой СЛТ оказались достоверно ниже по сравнению с аналогичными параметрами лиц со средней соревновательной тревожностью.

На 2 этапе выявлена положительная динамика по показателям самооценки предсоревновательных эмоциональных состояний относительно начала исследований. Отметим, что существенные изменения у каратистов 1 группы установлены по показателям самочувствие, удовлетворенность тренировочным процессом, спортивные перспективы и готовность к соревнованиям по сравнению с 1 этапом исследований и спортсменами со средней СЛТ.

У лиц 2 группы существенные изменения выявлены по показателям самочувствие и настроение, готовность к соревнованиям.

На 1 этапе исследований средние показатели индекса самооценки субъективной комфортности каратистов с высокой СЛТ указывают на плохое самочувствие и низкий уровень субъективного комфорта, а спортсменов со средней СЛТ – сниженный уровень субъективного комфорта и пониженное самочувствие.

При индивидуальной оценке индекса субъективной комфортности установлены его колебания в диапазоне от 31 до 42 баллов у каратистов в 1 группе и от 40 до 49 баллов во 2 группе.

Кроме того, на основании индивидуальной оценки индекса субъективной комфортности обследуемые были распределены на группы с его низким, сниженным и приемлемым уровнем. Причем у всех без исключения каратистов 1 группы зафиксирован низкий уровень самооценки субъективной комфортности. У 12% каратистов 2 группы выявлен низкий уровень, у 76% – сниженный и у 12% – приемлемый.

На 2 этапе зафиксировано достоверное увеличение средних показателей индекса субъективной комфортности в обеих группах.

Так, у каратистов с высокой СЛТ данный показатель увеличился на 28,7% , а в группе со средней СЛТ – на 18,8%.

На 2 этапе индивидуальные оценки индекса субъективной комфортности варьировали в пределах от 42 до 52 баллов у каратистов в 1 группе и от 49 до 56 баллов во 2 группе.

Распределение по уровням самооценки субъективной комфортности было следующим: в 1 группе у 12% каратистов – низкий уровень, у 46% – сниженный и у 46% – приемлемый; во 2 группе у 31% – приемлемый (нормальное самочувствие), а у 69% – высокий (хорошее самочувствие).

Таким образом, проведенные исследования показали, что тем выше уровень соревновательной тревожности каратистов, тем ниже показатели самооценки эмоциональных состояний и индекса самооценки субъективной комфортности. Снижение средних и индивидуальных значений соревновательной тревожности каратистов способствуют оптимизации

предсоревновательных эмоциональных состояний и индекса самооценки субъективной комфортности.

Показатели стрессоустойчивости каратистов 10-14 лет на этапе подготовки к соревнованиям. Соревнования – наиболее сильный стресс-фактор для спортсмена. В данном случае основное влияние на психоэмоциональное состояние оказывает «ситуация достижения», конечным итогом которой для спортсмена будет «поощрение» или «порицание».

Индивидуальные показатели самооценки стрессоустойчивости на 1 этапе у каратистов с высокой СЛТ варьировали в пределах от 42 до 52 баллов, а у спортсменов со средним ее уровнем – от 32 до 45 баллов.

При распределении обследуемых по уровням самооценки стрессоустойчивости у каратистов с высокой соревновательной тревожностью выявлены лица с очень низкими (42%), низкими (33%) и ниже среднего (25%) показателями; во 2 группе – спортсмены с ниже среднего (38%), средними (50%) и выше среднего (12%) значениями.

На 2 этапе исследований показатели самооценки стрессоустойчивости увеличились на 8,1% у каратистов в 1 группе и на 17,9% во 2 группе.

Колебания индивидуальных показателей самооценки стрессоустойчивости на 2 этапе у каратистов с высокой СЛТ зафиксированы в диапазоне от 37 до 50 баллов, а у спортсменов со средним ее уровнем – от 25 до 37 баллов (таблица А.2 Приложения А).

При распределении обследуемых по уровням самооценки стрессоустойчивости у каратистов с высокой соревновательной тревожностью зарегистрированы обследуемые с очень низкими, низкими, ниже среднего и средними параметрами. У каратистов 2 группы зафиксированы средние, выше среднего и высокие показатели.

Результаты диагностики по методике «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера на 1 этапе исследований показали, что наибольшее влияние на психоэмоциональное состояние каратистов 1 группы оказывают следующие

факторы: предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты, плохое физическое самочувствие, завышенные требования тренера, неудача на старте, положение фаворита перед соревнованиями.

К числу факторов, оказывающих минимальное влияние на психоэмоциональное состояние каратистов 1 группы, относятся: негативные реакции зрителей, плохое материальное оснащение соревнований и конфликты с тренером.

Спортсмены со средней соревновательной тревожностью наибольшее влияние на их психоэмоциональное состояние испытывают со стороны следующих факторов: неудача на старте, плохое физическое самочувствие, завышенные требования тренера и предшествующее поражение от предстоящего соперника. Минимальному влиянию спортсмены данной группы подвергаются со стороны таких факторов, как конфликты с тренером и постоянно преследующая мысль о необходимости успешно выполнить поставленные задачи.

На 2 этапе отмечено снижение влияния стрессовых ситуаций на психоэмоциональное состояние на 14,4% у каратистов с высокой СЛТ и 9,8% у лиц со средней СЛТ.

Отметим, что на 2 этапе исследований преобладали те же факторы, оказывающие максимальное и минимальное влияние на психоэмоциональное состояние юных спортсменов в обеих группах. Однако балльные оценки указанных факторов имели тенденции к снижению.

При оценке стрессоустойчивости по тесту М. Люшера зафиксирована выраженность эмоционального стресса у всех без исключения обследуемых как на 1, так и на 2 этапах исследования. На 2 этапе показатели выраженности эмоционального стресса имеют тенденцию к снижению, особенно у каратистов с высокой СЛТ.

Таким образом, тем выше уровень соревновательной тревожности каратистов, тем ниже показатели их стрессоустойчивости. Для достижения максимального спортивного результата спортсмены-каратисты должны

обладать наивысшей степенью психологической готовности к различным стрессовым факторам спортивной деятельности.

Взаимосвязь показателей системы кровообращения и соревновательной тревожности каратистов 10-14 лет на этапе подготовки к соревнованиям. Известно, что физиологические и психические процессы в организме спортсмена тесным образом взаимосвязаны, независимо от того, какая система преимущественно подвергается нагрузке. Кроме того, целостная адаптация организма каратистов зависит от ряда факторов, среди которых особое место занимает фоновый уровень их психофизиологического состояния.

В связи с этим проведено исследование психофизиологической реактивности организма каратистов 10-14 лет на основании показателей системы кровообращения и стрессоустойчивости на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Для выполнения поставленной задачи у обследуемых определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС) и адаптационный потенциал системы кровообращения (АП) Р.М. Баевского.

По результатам 1 этапа исследования зафиксированная ЧСС у каратистов с высокой СЛТ составила $95,1 \pm 1,87$ уд/мин, а АП системы кровообращения $9,8 \pm 0,17$ балла. У спортсменов 2 группы ЧСС и АП были достоверно ниже, чем каратистов 1 группы и оказались равными $89,8 \pm 0,99$ уд/мин и $9,32 \pm 0,09$ балла соответственно.

На 2 этапе исследования зафиксировано снижение ЧСС и средних значений АП в обеих группах, что свидетельствует о повышении резистентности организма каратистов к воздействию сбивающих факторов соревновательной деятельности. Отметим, что более выраженные сдвиги выявлены у каратистов со средней соревновательной тревожностью.

Так, у них ЧСС снизилась на 7,9%, а АП – на 6,7%. У каратистов с высокой СЛТ динамика по ЧСС составила 5,7%, а по АП – 4,7%.

При индивидуальной оценке адаптационного потенциала системы кровообращения на 1 этапе установлено одинаковое количество каратистов 1 группы с неудовлетворительной адаптацией и ее срывом. На 2 этапе выявлено 25% – со срывом, 67% – с неудовлетворительной адаптацией и 8% – с напряжением адаптационных механизмов. Во 2 группе на 1 этапе для всех каратистов была характерна неудовлетворительная адаптация системы кровообращения, на 2 этапе у 56% лиц зарегистрирована неудовлетворительная адаптация, а у 44% – напряжение.

Таким образом, установлена прямая зависимость между показателями системы кровообращения и показателями соревновательной тревожности каратистов.

Взаимосвязь показателей специальной скоростно-силовой подготовленности и соревновательной тревожности каратистов 10-14 лет на этапе подготовки к соревнованиям.

Соревновательная тревожность влияет на успешность деятельности спортсменов, способствуя в достаточно простых для каратиста ситуациях и мешает – в сложных. При этом существенное значение имеет исходный уровень тревожности соревновательной тревожности.

Сравнительный анализ показателей специальной скоростно-силовой подготовленности каратистов 10-14 лет с разным уровнем соревновательной тревожности на 1 этапе выявил достоверные межгрупповые отличия.

Так, на 1 этапе исследования по всем тестовым методикам у каратистов 1 группы выявлены неудовлетворительные, удовлетворительные и хорошие результаты, а во 2 группе – неудовлетворительные, удовлетворительные, хорошие и отличные результаты.

Отметим, что у большинства каратистов 1 группы по тестам «Удар задней рукой в мешок за 10 с», «Круговые удары передней ногой в мешок (маваши гери) за 20 с», «Ударная комбинация: задняя рука – передняя нога (цки+маваши гери) за 20 с» зафиксированы неудовлетворительный уровень специальной скоростно-силовой подготовленности, а по тесту «Двойка: 2-х

ударная комбинация передней и задней руками за 20 с» – удовлетворительный.

У большинства спортсменов 2 группы результаты были иными: по данным тестов «Удар задней рукой в мешок за 10 с», «Двойка: 2-х ударная комбинация передней и задней руками за 20 с» и «Круговые удары передней ногой в мешок (маваши гери) за 20 с» установлен хороший уровень подготовленности, а по тесту «Ударная комбинация: задняя рука – передняя нога (цки+маваши гери) за 20 с» зафиксирован – удовлетворительный уровень.

На 2 этапе исследований каратисты 1 группы по тестам «Удар задней рукой в мешок за 10 с» и «Двойка: 2-х ударная комбинация передней и задней руками за 20 с» были распределены на 3 группы: с удовлетворительными, хорошими и отличными результатами. Причем по данным 1 теста у обследуемых превалировали удовлетворительные, а по 2 тесту – хорошие показатели. По результатам тестов «Круговые удары передней ногой в мешок (маваши гери) за 20 с» и «Ударная комбинация: задняя рука – передняя нога (цки+маваши гери) за 20 с» у спортсменов 1 группы зафиксированы неудовлетворительные, удовлетворительные, хорошие и отличные показатели. Отметим, что одинаковое количество обследуемых имели неудовлетворительные и удовлетворительные оценки по результатам 3 теста. Для большинства лиц 1 группы были характерны удовлетворительные оценки.

Во 2 группе результаты распределения каратистов по уровням специальной физической подготовленности также были иными.

По данным тестов «Удар задней рукой в мешок за 10 с» и «Ударная комбинация: задняя рука – передняя нога (цки+маваши гери) за 20 с» у обследуемых установлены удовлетворительные, хорошие и отличные оценки, а по тестам «Двойка: 2-х ударная комбинация передней и задней руками за 20 с» и «Круговые удары передней ногой в мешок (маваши гери) за 20 с» – неудовлетворительные, удовлетворительные, хорошие и отличные

показатели. Причем по тестам «Удар задней рукой в мешок за 10 с», «Двойка: 2-х ударная комбинация передней и задней руками за 20 с» и «Круговые удары передней ногой в мешок (маваши гери) за 20 с» превалировали отличные показатели физической подготовленности, а по тесту «Ударная комбинация: задняя рука – передняя нога (цки+маваши гери) за 20 с» – хорошие.

Результатами исследований установлено, что чем выше уровень соревновательной тревожности, тем ниже показатели специальной скоростно-силовой подготовленности каратистов. С понижением уровня соревновательной тревожности каратистов отмечается улучшение соревновательного результата, особенно у обследуемых со средним ее значениями.

Таким образом, степень успешности соревновательной деятельности в значительной мере взаимосвязана с психологической комфортностью каратистов. На этапе подготовки к соревнованию регуляция психоэмоционального состояния каратистов должна быть направлена на снижение уровня соревновательной личностной тревожности, повышение стрессоустойчивости.

Заключение. Спортивная деятельность протекает в сложных экстремальных условиях соревнований, характеризуется тренировочными нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма.

Необычные по интенсивности и длительности физические, и психические напряжения обусловлены особенностями спортивной деятельности: спецификой ее предмета, состязательно-соревновательной направленностью, необходимостью постоянного совершенствования спортивных достижений. Направленность на достижение лучшего результата в спорте всегда сопровождается серьезными психофизическими перегрузками. Не случайно спортивная деятельность рассматривается рядом специалистов как модель деятельности по постоянному преодолению критических ситуаций.