



СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕРМИНАЦИИ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Абусев А.Г.</i> <i>Научный руководитель: Филатова-Сафронова М.А.</i>	7
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАГИРОВАНИЙ В КАРАТЭ <i>Вареников Н.А., Пауков А.А., Чекрызов А.И.</i>	15
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ <i>Григорьев В.И.</i>	19
ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ У СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ <i>Джумаева Р.А., Шайхутдинов Н.М.</i>	24
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОТИВОДЕЙСТВИИ УМСТВЕННОМУ УТОМЛЕНИЮ <i>Еклова А.М.</i>	28
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ <i>Заколюкина У.О., Степин Г.В.</i>	31
ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ БОКСЕРОВ И БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ <i>Метелица А.И., Нестерович А.И., Пирогов С.Б.</i>	34
ВЛИЯНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ТЕННИСИСТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ОСНОВ В ВОСПИТАНИИ И ОБРАЗОВАНИИ <i>Мужаровская М.И., Балакари Т.М.</i>	38
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ ИМИДЖА СПОРТСМЕНА-ЛЕГКОАТЛЕТА <i>Перепелицына С.А., Борисенко Е.Г.</i>	43
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ <i>Попова М.В., Абдрахманова И.В.</i>	45
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ ЙОГИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА ПО ВОЛЕЙБОЛУ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Постол О.Л.</i>	53
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ <i>Ушакова И.А.</i>	57
СОЦИАЛИЗАЦИЯ РОССИЯН С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ДОСТУПНОСТИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ <i>Царьков П.Е.</i>	60

3

3 из 256

Сохранить на Яндекс Диск



КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ



ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ

ВОЛГОГРАДСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПОВОЛЖСКАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»

Материалы
I-й Международной научно-практической конференции
«ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА: СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ»

(14 июня 2023 г.)

Часть 2



Волгоград, 2023

1

1 из 256

Сохранить на Яндекс Диск



Библиографический список:

1. Березова, Н.А. Индивидуальная типовая адаптация к нагрузкам высококвалифицированных бегунов на средние дистанции на предсоревновательном этапе подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Березова; ВНИИФКС. – М., 1997. – 23 с.
2. Володин, Р.Н. Тренировочные нагрузки бегунов на средние дистанции в спортивном клубе вуза / Р.Н. Володин, В.Д. Кражев, В.М. Скуднов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С.110-113.
3. Семяникова, В.В. Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции / В.В. Семяникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 401-405.
4. Смирнов, М.Р. Теоретические основы беговой нагрузки / М.Р. Смирнов. – Новосибирск: НГПУ 1996. – 217 с.
5. Халиков, Г.З. Функциональное состояние бегунов на средние дистанции с учетом коррекции тренировочных воздействий / Г.З. Халиков, И.Г. Герасимова, И.Ш. Мутаева, Р.Е. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С.35-38.

УДК 796.01

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ У СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ

*Джумаева Р. А., к.экон.наук, доцент, rdzuma@yandex.ru,
Шайхутдинов Н.М., студент,*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Статья посвящена рассмотрению влияния личностной и ситуативной тревожности на спортивные результаты студентов-гандболистов. Для выявления уровня тревожности, который складывается из личностной и ситуативной, было проведено анонимное анкетирование среди 20 человек. По полученным результатам был сделан вывод, что у студентов-гандболистов преобладает высокий уровень ситуативной, что говорит о негативном влиянии тревожности на результаты студентов-гандболистов.

Ключевые слова: тревожность, фрустрация, психология, спорт, студенты-гандболисты.

ANXIETY AS A PSYCHOLOGICAL BARRIER TO ACHIEVING BETTER RESULTS AMONG HANDBALL STUDENTS

*Dzhumaeva R.A., Ph.D., Associate Professor, rdzuma@yandex.ru,
Shaykhatdinov N.M., 2nd year student,
Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

The article is devoted to the consideration of the influence of personal and situational anxiety on the sports performance of handball students. To identify the level of anxiety, which consists of personal and situational, an anonymous questionnaire was conducted among 20 people. Based on the results obtained, it was concluded that handball students are dominated by a high level of situational, which indicates a negative impact of anxiety on the results of handball students.

Key words: anxiety, frustration, psychology, sports, handball students.

24

24 из 256

Сохранить на Яндекс Диск



Актуальность. Спорт формируется и развивается в совокупности с социальными связями и отношениями. Большое количество процессов и явлений в спорте имеют психологический характер. Правильная психодиагностика спортсмена может помочь понять его поведение в стрессовых ситуациях и прогнозировать его готовность к соревнованиям [1]. В спорте тревожность понимают как черту личности и как состояние субъекта в целом. Как черта личности, тревожность подразумевает под собой склонность испытывать различные опасения в повседневной жизни. Если рассматривать тревожность как состояние, то можно сказать, что это тенденция беспокойства и страха в стрессовых ситуациях. В современном спорте психологическая готовность спортсмена становится одной из определяющих составных частей тренировочного процесса и важным фактором достижения высоких спортивных результатов [2]. Различным вопросам психологии спорта посвящены труды отечественных авторов Е.П. Ильина, С.И. Самыгина, В.Л. Марищука и др., а также зарубежных Б.Дж. Кретти, Г.Ю. Айзенка, диагностический инструментарий этих авторов применяется в психологии спорта. Среди современных научных исследователей, занимающихся изучением различных аспектов тревожности в спорте следует отметить работы В.А. Сохликовой, которая предложила модель спортивной успешности, основанной на оптимальном сочетании самооценки и уровня притязаний [6], Ф.Ф. Костова, который предложил методiku, позволяющая повысить психозиональную устойчивость и предотвращающая возможность развития реактивной астении у спортсменов [3], Н.А. Серебренниковой, изучавшая особенности проявления агрессии у спортсменов [5] и другие авторы. В то же время, мы не нашли достаточно данных, подтверждающих влияние тревожности на достижение лучших результатов у студентов-гандболистов. Все выше сказанное, обусловило актуальность и практическую значимость темы нашего исследования.

Цель исследования – выявить уровень тревожности у студентов-гандболистов.

Организация и методы исследования. Базой для проведенного исследования стали студенты-гандболисты Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в количестве 20 человек. Все опрошенные состоят в команде университета. За основу был взят тест «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилберга [3]. Студентам предстояло ответить на 40 вопросов, 20 из которых относились к ситуативной тревожности и 20 – к личной тревожности.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научной литературы, показал, что «тревожность» понимается и как личностная характеристика, и как состояние. Как черта характера субъекта тревожность проявляется как склонность испытывать различные опасения и страхи в повседневной жизни. Повышенную тревожность у людей очень часто связывают со страхом смерти или ощущением скорой кончины. Тревожность как состояние, как правило, связано с какой-то текущей ситуацией, когда возникает беспокойство и страх, характеризующие реакцию на непредсказуемость и неопределенность ситуации, например, в стрессовых ситуациях. Личная тревожность возникает как следствие индивидуального восприятия человеком тех или иных ситуаций, как некоторую угрозу жизни, появлением более сильного эмоционального состояния тревоги. У некоторых спортсменов личностная тревожность возникает только в чрезвычайных и неординарных ситуациях, например, ответственные соревнования, связанные с завершением спортивного сезона. Причем, важно отметить, что подобное состояние и уровень тревожности спортсмен не испытывает в течение других соревнований, которые он определяет для себя как менее важные [4].

Нами было проведено анонимное анкетирование. Анкетирование ситуативной тревожности проходило непосредственно перед началом игры, а личностной в состоянии покоя (табл.1).



Таблица 1

№	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1	30	28
2	32	30
3	50	47
4	36	32
5	47	42
6	38	32
7	48	44
8	39	33
9	34	29
10	40	35
11	45	44
12	29	26
13	52	47
14	46	43
15	43	38
16	45	39
17	48	41
18	34	31
19	35	27
20	50	44
Ср. пок.	43,05	38,15

Для расшифровки показателей была использована оценочная шкала тревожности (табл. 2)

Таблица 2

Баллы	Уровень тревожности
до 30 баллов	Низкий
31-44 балла	Умеренный
45 и более	Высокий

Как видим из таблицы 1 средний показатель ситуативной тревожности выше, чем показатель личной тревожности. Результаты анкетирования так же показали, что у студентов-гандболистов уровень ситуативной тревожности достаточно высокий, так из 20 опрошенных 9 человек оценили свое состояние на 45 и больше баллов, это 45% от общего числа. Уровень личностной тревожности отмечается как умеренный, 12 человек из 20 отметили свое состояние меньше чем на 45 баллов, это 60% опрошенных. Хотелось бы так же отметить, что гандбол командный вид спорта и результаты игры во многом определяются состоянием и настроением каждого игрока на достижение высоких результатов.

Стоит отметить, что при умеренном уровне личностной тревожности, показатель ситуативной находится на высоком уровне, что может негативно влиять на результат игры. Ситуативная тревожность может повышаться из-за неуверенности спортсмена в своей подготовке, из-за боязни более сильного соперника, из-за смены плана на игру и игрового амплуа или из-за давления со стороны тренера и общества.

Высокая ситуативная тревожность вызывает достаточно сильную эмоциональную реакцию – аффект – мощное и не продолжительное эмоциональное переживание. Как правило, ситуативная тревожность оказывает воздействие на психику человека, эмоции полностью поглощают его, последние проявляются в виде не осознанной реакции, что в итоге делает поведение человека не управляемым [5].

26

26 из 256

Сохранить на Яндекс Диск





Во избежание предстартовой тревожности, стресса и фрустрации тренеру совместно со спортсменами необходимо заранее продумывать тактический план игры, тщательно изучать соперника, заранее изучать место и условия проведения соревнований, создавать благоприятную психологическую атмосферу в команде.

Состояние фрустрации характеризуется как переживание, формирующее состояния напряжения, тревоги, отчаяния, гнева. Очень часто эти состояния появляются в те моменты жизни, когда человек, в нашем случае спортсмен, находится на пути к своей цели и встречается с различными ситуациями, раздражителями и помехами, не позволяющими достичь желаемого результата, удовлетворить свои потребности. Фрустрация как эмоциональное состояние становится сильным препятствием, как правило, тогда, когда отсутствует сильная внутренняя мотивация [5].

Заключение. Проведя исследование, мы можем сказать, что ситуативная тревожность у многих опрошенных находится на высоком уровне, именно из-за этого спортсмены не могут достойно выступить, показывать свой максимальный результат на соревнованиях, так как внешние раздражители сильно влияют на их эмоциональное состояние. Личностная тревожность у многих находится на умеренном уровне, что говорит о проблемах в повседневной жизни студентов-гандболистов. Как итог, чем выше личностная тревожность, тем выше «ситуативная», влияющая на показательные действия спортсмена во время соревнований.

Библиографический список:

1. Богданов, С. А., Джумаева, Р.А. Формирование психологической готовности спортсменов к достижению Победы: теоретические аспекты / С. А. Богданов, Р.А. Джумаева // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 30 ноября 2022 года. – Казань: ФГБОУ ВО «Новолжецкий ГУФКСиТ», 2022. – С. 52-57. – EDN SLRAYS.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Москва: Питер, 2018. – 352 с. ISBN: 978-5-4461-0897-8. – Текст : непосредственный.
3. Костов, Ф. Ф. Влияние состояния тревожности на соревновательную деятельность и здоровье спортсмена / Ф. Ф. Костов, П. В. Родичкин. – Текст : непосредственный // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта : материалы науч.-практ. конф. – Самара : Изд-во «Инсома-пресс», 2014. – С.126–128.
4. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – Москва: Советский спорт, 1978. – 224 с. – Текст : непосредственный.
5. Серебренникова, Н. А. Особенности проявления агрессии у спортсменов различных видов спорта (баскетбол и волейбол) с разной спортивной квалификацией / Н. А. Серебренникова, Р. К. Бикмухаметов. – Текст : непосредственный. // Наука и спорт: современные тенденции. – №3 (Том 3), 2015. – С. 126-131
6. Самыгин, С. И. Психология личности / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – С. 55-56. – ISBN : 978-5-222-14995-9. – Текст : непосредственный.
7. Сохликова, В. А. Исследование моделей спортивной успешности на основе выявленных вариантов соотношения конструктов самооценки и притязаний / В. А. Сохликова. – Текст: электронный // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2021. – Т. 1, № 1-2. – С. 71-77. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/109334>.

