

Сравнительный анализ предстартового состояния студенток, занимающихся олимпийским и неолимпийским видами единоборств

Ивашкене Вида¹, Скирене Валентина^{1,2}, Маркявичюс Витаутас²

¹Литовский университет спорта

²Университет им. Миколаса Ромериса

Аннотации:

Изучалось предстартовое состояние студенток, занимающихся олимпийским и неолимпийским видами единоборств. При помощи САН теста и шкалы оценок Спилбергера-Ханина во время Чемпионатов Литвы среди студентов 2011 г. опрошены 54 представительницы дзюдо и 48 представительниц самбо (n=102). Средний возраст испытуемых $20,8 \pm 2,4$ лет, спортивный стаж $5,2 \pm 1,7$ лет. Не подтверждена гипотеза о том, что предсоревновательное состояние представительниц олимпийского (дзюдо) и неолимпийского (самбо) видов спорта различно. Полученные данные свидетельствуют, что большая часть занимающихся обоими видами спорта в соревновательном периоде обладает высоким уровнем самочувствия, активности и настроения. Для большинства спортсменок дзюдо (72,2%) и самбо (64%) характерен низкий уровень ситуативной тревожности.

Ивашкене В.П., Скирене В.В., Маркявичюс В.З. Порівняльний аналіз передстартового стану студенток, які займаються олімпійським та неолімпійським видами спорту. Вивчався передстартовий стан студенток, що займаються олімпійських та неолімпійських видами единоборств. За допомогою САН тесту і шкали оцінок Спілбергера-Ханіна під час Чемпіонатів Литви серед студентів 2011 опитано 54 представниці дзюдо і 48 представниць самбо (n = 102). Середній вік випробовуваних $20,8 \pm 2,4$ років, спортивний стаж $5,2 \pm 1,7$ років. Не підтверджена гіпотеза про те, що передзмагальний стан представниць олімпійських (дзюдо) та неолімпійських (самбо) видів спорту різний. Отримані дані свідчать, що більша частина спортсменів, що займаються обома видами спорту, в змагальному періоді володіє високим рівнем самопочуття, активності і настрою. Для більшості спортсменок дзюдо (72,2%) та самбо (64%) характерний низький рівень ситуативної тривожності.

Ivaskiene V.P., Skyriene V.V., Markevičius V.Z. Comparative analysis of prestart condition of students girls in Olympic and non-Olympic kinds of sport. It was studied prestart condition of students girls in Olympic and non-Olympic martial arts. With the help of SAN test and Spielberg-Chanin scale during the Championship in Lithuania among students of year 2011 was conducted 54 judo and 48 sambo athletes students girls (n = 102) aged 20.8 ± 2.4 years, their sporting career 5.2 ± 1.7 years. The hypothesis is not proved that before competition state of representatives of Olympic (judo) and non-Olympic (sambo) kinds of sport. Getting indexes shown that emotional state of the most of sambo and judo athletes students girls have high level of feeling of well-being, activity and mood. The most of the athletes (72.2% of judo and 64.0% sambo athletes) have very low level of situational anxiety.

Ключевые слова:

дзюдо, самбо, студентки, эмоциональное состояние, ситуативная тревожность.

дзюдо, самбо, студентки, емоційний стан, ситуативна тривожність.

judo, sambo, students girls, emotional state, situational anxiety.

Введение.

В словаре спортивной терминологии Литвы [10] указывается, что предсоревновательное состояние спортсмена – это психофизическая настроенность и приспособление (адаптация) организма индивида к приближающимся соревнованиям, выражающееся в изменениях его психического состояния (желание стартовать, вера в возможность достижения как можно лучшего результата), повышении (ускорении) деятельности систем кровоснабжения, дыхания и обмена веществ.

Уровень мастерства спортсмена во многом зависит от того, насколько развиты его психологические особенности, как он умеет управлять своим эмоциональным состоянием во время соревнований [5, 7]. По мнению А.Н.Ерохина и др. (2011), тренер должен уметь определять эмоциональное состояние подопечных и использовать наиболее подходящие методы управления им. Накануне соревнований представители единоборств испытывают высокую эмоциональную напряженность [1, 2] однако особенности их предсоревновательного состояния изучены еще недостаточно, остается не ясным, различается ли предсоревновательное состояние представителей олимпийских и неолмпийских видов спорта.

Работа выполнена в рамках НИР Литовского университета спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – сравнительный анализ состояния студенток, занимающихся дзюдо и самбо, в день соревнований.

Гипотезой настоящего исследования явилось предположение о том, что состояния студенток, занимающихся олимпийским (дзюдо) и неолимпийским (самбо) видами спорта, в день соревнований, различно.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи: выявить и провести сравнительный анализ особенностей самочувствия, активности, настроения и ситуативной тревожности представительниц олимпийского (дзюдо) и неолимпийского (самбо) видов единоборств в день соревнований.

Методы исследования. Основными методами исследования явились анкетный опрос и статистический анализ полученных данных.

Для проведения анкетирования использовался САН тест [6], изучающий самочувствие, активность и особенности настроения испытуемого, и шкала оценок Спилбергера-Ханина [4].

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета программы накопления и анализа данных SPSS (Statistical Package for Social Science) 17.0. Для сравнения результатов различных групп испытуемых был использован χ^2 (chi-квадрат) критерий. Достоверность различия среднегрупповых данных определялась по t – критерию Стьюдента (Student) при уровне значимости $p < 0,05$.

Организация исследования.

Анонимный анкетный опрос, в котором приняли участие 54 представительницы дзюдо и 48 представительниц самбо (n=102) всех весовых категорий проводился в 2011 г. во время процедуры взвешивания на чемпионатах Литвы среди студентов по этим видам спорта. Длительность анкетирования по времени не превышала 10 мин. Средний возраст испытуемых составил $20,8 \pm 2,4$ лет, спортивный стаж $5,2 \pm 1,7$ лет.

Результаты исследования.

В результате проведенного исследования было выявлено, что самочувствие, активность и настроение студенток, занимающихся как дзюдо, так и самбо в день соревнований достигают высокого уровня и оцениваются в пределах 7,0-7,6 баллов. Достоверного различия между состоянием представительниц разных видов единоборств перед важными стартами не обнаружено ($p > 0,05$), (рис. 1).

У большей части представительниц дзюдо (76%) и самбо (60%) самочувствие оценивается высоко (рис. 2). Активность высокого уровня характерна для 52% занимающихся олимпийским и 68% неолимпийским видами спорта. Высоко оцененное настроение отмечено у 75,6% и 70% респонденток соответственно. Низких оценок самочувствия, активности и настроения не наблюдалось ни у одной из испытуемых.

Было выявлено, что ситуативная тревожность перед важными стартами у 72,2% представительниц дзюдо и 64% представительниц самбо находится на низком уровне. Тревожность среднего уровня ощущали 25 и 32% респонденток, высокого – 2,8 и 4% испытуемых соответственно (рис. 3).

Гипотеза, выдвинутая перед проведением настоящего исследования, о том, что предсоревновательное состояние представительниц олимпийского (дзюдо) и

неолимпийского (самбо) видов спорта различно – не подтвердилась.

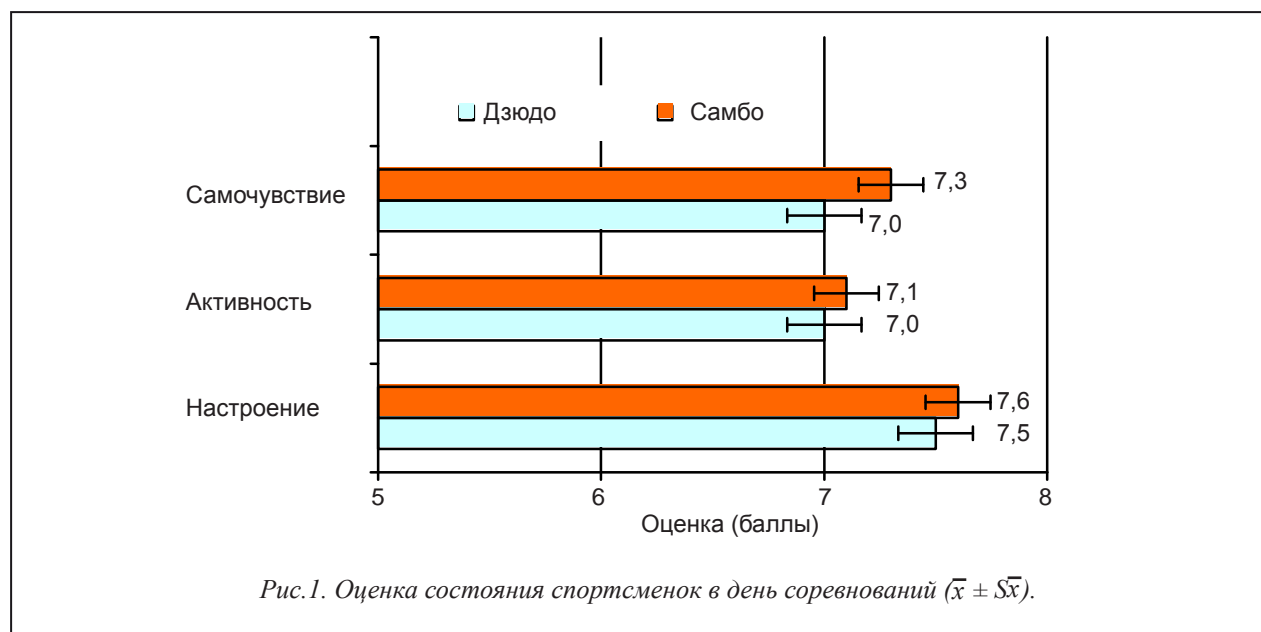
Данные, полученные в результате исследования, свидетельствуют, что самочувствие, активность и настроение студенток, занимающихся как дзюдо, так и самбо в день соревнований в большинстве своем достигают высокого уровня. В свою очередь, ситуативная тревожность большей части спортсменок (72,2 и 64% соответственно) низка.

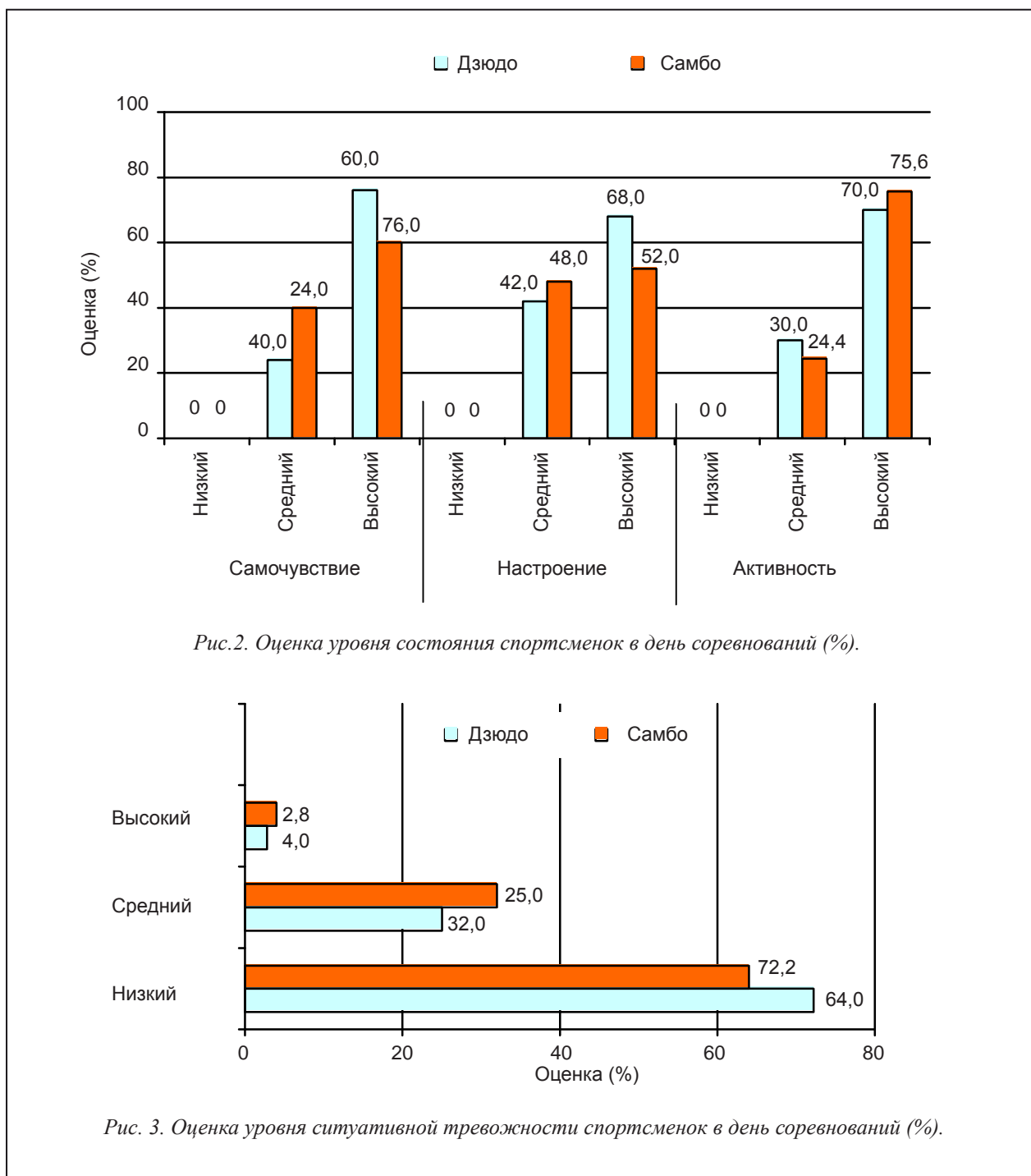
Исходя из того, что в доступных нам источниках не удалось обнаружить исследований, посвященных изучению предсоревновательного состояния студенток, занимающихся единоборствами, результаты, полученные нами были сравнены с данными аналогичных исследований мужчин-единоборцев.

Полученные нами результаты практически совпадают с результатами исследований, проведенных в Литве со студентами-мужчинами, представителями греко-римской борьбы и бокса [8], дзюдо и самбо [9], где было так же установлено, что самочувствие, активность и настроение спортсменов накануне соревнований находятся на высоком уровне, а ситуативная тревожность – на низком.

Однако, данные нашего исследования не совпадают с данными Ерохина А.Н. и др. (2011), которыми было установлено, что борцы греко-римского стиля отличаются умеренным, приближенным к границе перехода от умеренного к высокому уровню ситуативной тревожности и средним уровнем самочувствия.

Подобные расхождения могут быть результатом того, что контингент девушек, занимающихся единоборствами в Литве, достаточно ограничен и соперницы очень хорошо знают друг друга (особенности техники и тактики ведения борьбы, любимые приемы и т.д.). Именно поэтому они были менее подвержены стрессу незнакомого соперника и их психологическое состояние перед стартом оказалось лучше.





Выводы

Большая часть студенток, занимающихся дзюдо и самбо в Литве, в соревновательном периоде обладают высоким уровнем самочувствия, активности, настроения и низким уровнем ситуативной тревожности.

Дальнейшие исследования будут направлены на изучение предстартового состояния представителей

других видов единоборств. Кроме того, на наш взгляд, было бы интересно сравнить предстартовое состояние спортсменов, участвующих в разного уровня соревнованиях, и по другим показателям психологического состояния и готовности.

Литература

1. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах // Теория и практика физической культуры, 2006. – №6. – С. 28–31.
2. Горбачёв С.С. Психофизиологические состояния боксёра в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2007. – №5. – С. 44–45.
3. Ерохин А.Н., Шарапов Л.В., Кадочкин А.Н. Антистрессовая релаксация в системе подготовки борцов греко-римского стиля // Теория и практика физической культуры, 2011. – №1. – С. 98–100.
4. Практическая психодиагностика: методы и тесты. // Д.Я. Райгородский. Самара, Издательский Дом «БАХРАХ-М». – 2003 с.
5. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте // Теория и практика физической культуры, 1999. – №12. – С. 28–32.
6. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / Доскин В.А., Лаврентева Н.А., Мирошников М.П., Шараев В.В. Вопросы психологии. –1973. – №6. – С. 141-145.
7. Шумилин А.П., Чукуров А.И., Бабушкин Г.Д. Концепция психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки дзюдоистов // Теория и практика физической культуры, 2011. – №7. – С. 43-47.
8. Ivaškiene, V., Liaugminas, A., Liaugminas, S., ir kt. Graikų-romėnų imtynininkų ir boksinių priešvaržybinių būsenų // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 2010. – vol.3(78). – pp. 29–33.
9. Ivaškiene, V., Raškevičius, K., Čepelionienė, J., Markevičius, V. Sambo ir dziudo sportuojančių studentų priešvaržybinių būsenų. Kūno kultūra ir sportas universitete-2012=Physical Culture and Sport in Universities 2012: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga. Kauno technologijos universitetas. Kaunas: Technologija, 2012. – pp. 119–121.
10. Sporto terminų žodynas. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas / Parengė S. Stonkus. Kaunas: LKKA, 2002. – 450 p.

References

1. Bleer A.N. *Teoriia i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2006, vol.6, pp. 28–31.
2. Gorbachev S.S. *Teoriia i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2007, vol.5, pp. 44–45.
3. Erokhin A. N., Sharapov L. V., Kadochkin A. N. *Teoriia i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2011, vol.1, pp. 98–100.
4. Rajgorodskij D.Ia. *Prakticheskaia psikhodiagnostika: metody i testy* [Practical psychodiagnostics: methods and tests], Samara, Bakhrahk-M Publ., 2003 p.
5. Smirnov B.N. *Teoriia i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1999, vol.12, pp. 28–32.
6. Doskin V.A., Lavrenteva N.A., Miroshnikov M.P., Sharaj V.B. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1973, vol.6, pp. 141-145.
7. Shumilin A. P., Chikurov A I., Babushkin G. D. *Teoriia i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2011, vol.7, pp. 43–47.
8. Ivaskiene V., Liaugminas A., Liaugminas S. Emotions in greco-roman wrestlers and boxers before the competition. *Education. Physical Training. Sport*, 2010, vol.3(78), pp. 29–33.
9. Ivaskiene V., Raskevicius K., Cepelioniene J., Markevicius V. *Emotions in sambo and judo athletes students before the competition. Physical Culture and Sport in Universities 2012*. Kaunas: Technologija, 2012, pp. 119–121.
10. Stonkus S. *Dictionary of sports terms*. Kaunas, LAPE, 2002, 450 p.

Информация об авторах

Ивашкене Вида Пятровна: v.ivaskiene@lsu.lt; Литовский университет спорта; ул. Спорто 6, LT-44221, Каунас, Литва

Скирене Валентина Владимировна: v.skyriene@lsu.lt; Литовский университет спорта; ул. Спорто 6, LT-44221, Каунас, Литва

Маркявичюс Витаутас Зигмандович: markevicius@mruni.eu; Университет Миколаса Ромериса; ул. Атейтес 20, LT-08303 Вильнюс, Литва

Цитируйте эту статью как: Ивашкене Вида, Скирене Валентина, Маркявичюс Витаутас. Сравнительный анализ предстартового состояния студентов, занимающихся олимпийским и неолимпийским видами единоборств // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 27-30. doi:10.6084/m9.figshare.669683

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 06.03.2013 г.
Опубликовано: 01.05.2013 г.

Information about the authors

Ivaskiene V.P.: v.ivaskiene@lsu.lt; Lithuanian Sports University; Sporto str. 6, LT-44221 Kaunas, Lithuania

Skyriene V.V.: v.skyriene@lsu.lt; Lithuanian Sports University; Sporto str. 6, LT-44221 Kaunas, Lithuania

Markevicius V.Z.: markevicius@mruni.eu; Mykolas Romeris University; Ateities str. 20, LT-08303 Vilnius, Lithuania

Cite this article as: Ivaskiene V.P., Skyriene V.V., Markevičius V.Z. Comparative analysis of prestart condition of students girls in Olympic and non-Olympic kinds of sport. *Physical education of students*, 2013, vol.4, pp. 27-30. doi:10.6084/m9.figshare.669683

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 06.03.2013
Published: 01.05.2013