

## Эмоциональная устойчивость спортсменов – борцов вольного стиля (на примере Карачаево-черкесской республики)

*Абдокова Лейла Юрьевна<sup>1</sup>*

*молодой ученый*

*Современная гуманитарная академия, Черкесский филиал, Россия*

*E-mail: Leila\_Abdokova@mail.ru*

### **Введение**

То или иное эмоциональное состояние – результат соотношения эмоциональной устойчивости личности с характером воздействий, влияющих на эмоциональное состояние. Главная цель управления эмоциональным состоянием спортсменов – повышение у них эмоциональной устойчивости, являющейся одним из наиболее важных условий выступлений на соревнованиях и успешности проведения тренировочной работы.

Наше исследование направлено на изучение эмоциональной устойчивости борцов, для того чтобы тренеры и спортсмены могли знать еще до предстоящего соревнования, насколько прочны навыки, лежащие в основе умения готовить себя к борьбе в психологическом плане.

### **Методы**

Изучение состояния тревожности, которое возникает в связи со значимыми соревновательными ситуациями, нами производилось при помощи «Шкалы самооценки» Ч. Д. Спилбергера (автор адаптации Ю. Л. Ханин). А также при помощи «Личностной шкалы проявлений тревоги» разработанной И.А. Тейлор (автор адаптации Т.А. Немчин), и методики САН (разработанной сотрудниками Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга, Доскиным В.А., Лаврентьевой Н.А., Мирошниковым М.П., Шарай В.Е.).

В исследовании принимали участие 50 спортсменов юниоров от 16 до 20 лет, имеющих спортивный стаж более 5-ти лет. Первый замер проводился в дни, когда у испытуемых не было тренировок. Следующее измерение в дни тренировок, сразу после окончания тренировки. Последнее измерение проводилось в дни соревнований, за несколько минут до начала поединков.

### **Результаты**

Из 50 борцов на основании экспертных оценок были отобраны две крайние по степени эмоциональной устойчивости группы: «устойчивые» и «неустойчивые». В первую группу вошли 22 человека, показавшие низкий уровень тревожности по трем методикам. Во вторую – 28 спортсменов, имеющие высокий уровень тревожности.

При сравнении средних показателей двух групп по критерию Стьюдента мы определили, что различия между ними достоверны при 5% уровне значимости. Сравнение показателей эмоционального состояния, полученных в спокойной, несвязанной со спортивной деятельностью обстановке, с показателями, полученными перед тренировкой и соревнованием, свидетельствует о следующем:

В группе «устойчивых» не наблюдалось достоверно значимых различий при сравнении результатов трех замеров, тогда как в группе «неустойчивых» уровень эмоционального возбуждения перед соревнованиями отличается от тренировочного и от предтренировочного с высокой степенью достоверности по критерию Стьюдента при 5% уровне значимости.

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – доцент, к.п.н. Гнездилов Геннадий Валентинович

Для повышения эмоциональной устойчивости необходимо, прежде всего, выявить пробелы в психологической подготовке и по возможности устранить их. Для этого, помимо разъяснительной работы, нужны специальные психологические тренировки с использованием инструментальных методик.

#### Литература

1. Радионов А.В. Исследование стартовых состояний у спортсменов с различными особенностями нервной системы // Психологические вопросы спортивной тренировки. Кн.7. М. 1997.
2. Волков Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методы его регулирования // Автореферат канд. Дисс., М. 1996.
3. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. Инст. по спец. «Физическая культура». // 2-е изд. М., 1990.
4. Немов Р.С. Психология // Кн.3, М. 2000.
5. Гришин В.В., Мушин П.В. Методики в учебно-воспитательном процессе // М., 1990.