

2022. – № 6 (208). – С. 167–172.

10. Функциональные возможности сердца у студентов-баскетболистов / А.В. Доронцев, В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, И.С. Погосова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 93–97.

11. Карпов В.Ю. Функциональные особенности системы дыхания у теннисистов / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, А.В. Доронцев, Ю.Б. Кашенков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С.183–187.

12. Функциональные возможности юных боксеров / А.А. Хвастунов, Н.В. Воробьева, И.Н. Медведев, Е.В. Кичигина // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С.47.

#### REFERENCES

1. Boldov, A.S., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Ivanov, D.A. (2022), “Respiratory system physiological indicators at asthenized students who started karate lessons”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 31–36.

2. Svetlichkina, A.A., Medvedev, I.N., Razjivin, O.A., and Bokova, L.V. (2023), “Influence of judo classes on the functional parameters of the heart in adolescent age”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No.2 (216), pp. 421–424.

3. Dorontsev, A.V., Medvedev, I.N., Safiulin, K.Kh. and Razjivin, O.A. (2023), “Influence of powerlifting training on the functional capabilities of the respiratory system”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 151–155.

4. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2021), “The influence of sports training in game sports on the function of maintaining body balance in conditions of local muscle fatigue”, *Scientific search: personality, education, culture*, No. 1 (39), pp. 34–37.

5. Dorontsev, A.V., Medvedev, I.N. and Yurchenko, A.L. (2023), “Physical possibilities of asthenized young men who started hand fighting”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 95.

6. Medvedev, I.N., Karpov, V.Yu., Marinina, N.N. and Gavrikova, E.S. (2022), “Cardiorespiratory system functional features at regularly engaged in martial arts classes”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 241–247.

7. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Ryazantsev, A.A. and Seliverstova, A.S. (2022), “Functional features of the respiratory system at young football players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 200–205.

8. Malyshev, A.V., Medvedev, I.N., Puchkova, N.G. and Safiulin, K.K. (2022), “Dynamics of physiological parameters of the respiratory system in asthenized students who started sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 256–261.

9. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Zhukova, A.A. and Petina, E.S. (2022), “Respiratory system functional features at hand fighters”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 167–172.

10. Dorontsev, A.V., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Pogosova, I.S. (2022), “Heart's functional capabilities at students basketball players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 93–97.

11. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V., and Kashenkov, Yu.B. (2022), “Respiratory system functional features at tennis players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 183–187.

12. Khvastunov, A.A., Vorobyeva, N.V., Medvedev, I.N. and Kichigina, E.V. (2023), “Functional capabilities of young boxers”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 47.

**Контактная информация:** ilmedv1@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 27.09.2023*

**УДК 796.56**

### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ- ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

*Анна Михайловна Яблонских, преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск*

#### **Аннотация**

Введение. В соревновательной деятельности для спортсмена складываются условия чередующихся успехов и неудач, поэтому возрастает значение психологической борьбы, эффективность которой зависит от личностных качеств, что обуславливает актуальность исследования закономерностей и зависимостей спортивных результатов от личностной соревновательной тревожности.

Цель работы: исследовать влияние методики развития специальной выносливости спортсменов-ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства на показатели уровня личностной соревновательной тревожности.

Методика и организация исследования. В исследовании участвовали юноши и девушки 15-16 лет, занимающиеся беговым спортивным ориентированием, имеющие 1-й разряд и КМС. В каждой группе по шесть девушек и шесть юношей. Для исследования уровня личностной соревновательной тревожности мы использовали шкалу Р. Мартенса.

Анализ результатов исследования. Выявлен оптимальный уровень личностной соревновательной тревожности, у юношей в диапазоне от 13 до 22 баллов, у девушек – от 16 до 25 баллов. Перед началом эксперимента показатели личностной соревновательной тревожности выходили за пределы оптимального диапазона во всех группах. Применение методики позволило скорректировать данные показатели в экспериментальных группах.

Вывод. Спортсмены-ориентировщики экспериментальных групп, в организацию тренировочного процесса которых, была включена методика развития специальной выносливости, по объективным показателям имеют конкурентное преимущество в реализации своей спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** спортсмены-ориентировщики, спортивное ориентирование, личностная соревновательная тревожность, методика развития специальной выносливости, психическая устойчивость.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p535-540**

### **ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE STUDY OF PERSONAL COMPETITIVE ANXIETY OF ORIENTEERING ATHLETES**

*Anna Mikhailovna Yablonskikh, teacher, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

#### **Abstract**

Introduction. In competitive activity, conditions for alternating successes and failures arise for an athlete, therefore the importance of psychological struggle increases, the effectiveness of which depends on personal qualities, which determines the relevance of studying the patterns and dependencies of sports results on personal competitive anxiety.

The purpose of the work: to study the influence of the methodology for developing special endurance of orienteering athletes at the stage of improving sportsmanship on indicators of the level of personal competitive anxiety.

The methodology and organization of the study. The study involved boys and girls 15-16 years old engaged in cross-country orienteering, having the 1st category and CMS. There are six girls and six boys in each group. To study the level of personal competitive anxiety, we used the R. Martens scale.

Analysis of the results of the study. The optimal level of personal competitive anxiety was revealed, in boys in the range from 13 to 22 points, in girls – from 16 to 25 points. Before the experiment, the indicators of personal competitive anxiety went beyond the optimal range in all groups. The application of the technique allowed us to correct these indicators in experimental groups.

Conclusion. Orienteering athletes of experimental groups, whose organization of the training process included the method of developing special endurance, according to objective indicators, have a competitive advantage in the implementation of their sports activities.

**Keywords:** orienteering athletes, orienteering, personal competitive anxiety, methods of developing special endurance, mental stability.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Обобщая опыт многих ученых, исследовавших соревновательную деятельность в спорте, таких как А. В. Еганов, Э. В. Мильман, О. А. Сиротин, А. С. Казанцев, и др., можно сделать вывод о том, что все они отмечают обусловленность соревновательного результата

от совокупности различных факторов, отводя ведущую роль особенностям личности спортсмена. В связи с тем, что в соревновательной деятельности для спортсмена складываются условия чередующихся успехов и неудач, то возрастает значение психологической борьбы, результативность которой зависит от личностных качеств [3, 4, 5].

Достижение и, что немало важно, удержание высоких спортивных результатов, обуславливается психологическими особенностями, такими как, ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов, остротой соперничества, публичностью выступлений, сдвигая акцент на роль мотивационной сферы личности [1, С. 99].

Успех в соревновательной деятельности спортсмена-ориентировщика зависит от совокупности таких факторов, как специальная физическая подготовленность, психическая устойчивость и интеллектуальная работоспособность в динамике [2, С. 290]. Поэтому, для успешного прохождения соревновательной дистанции, спортсмен-ориентировщик, наряду с высокой физической и технико-тактической подготовленностью, должен иметь ряд психических качеств, способствующих осуществлять контроль над своим эмоциональным реагированием на предстоящее соревнование [5].

Психические свойства личности Ю. Л. Ханин характеризует как личностную тревожность, то есть склонность к эмоциональной реактивности, вызванной предсоревновательным стрессом, в котором уровень личностной тревожности, не важно, со знаком «+» или «-», влияет на эффективность выполнения спортивных задач [3, С. 249].

Все это подтверждает актуальность исследования закономерностей и зависимостей спортивных результатов от личностной соревновательной тревожности (ЛСТ).

Цель работы: исследовать влияние методики развития специальной выносливости спортсменов-ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) на показатели уровня ЛСТ.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить оптимальный уровень ЛСТ, влияющий на достижение высоких спортивных результатов;
- 2) определить уровень ЛСТ спортсменов-ориентировщиков перед апробацией методики;
- 3) оценить эффективность влияния методики на уровень ЛСТ спортсменов-ориентировщиков.

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На основе анализа средств и методов спортивной подготовки и определения физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков перед началом эксперимента, была разработана методика развития специальной выносливости у спортсменов-ориентировщиков на этапе ССМ. Особенностью, которой являлась система подготовки с увеличенным временем на специальную физическую подготовку в годичном цикле тренировки, с использованием средств йоги, импульсно-сенсорной тренировки и дыхательных упражнений цигун, а также ментальный психологический тренинг.

Исследование проводилось на базе МБУ «СШ «ЧТЗ»» г. Челябинска и ГБУДО «ОДЮСШ». В исследовании участвовали юноши и девушки 15-16 лет, занимающиеся беговым спортивным ориентированием, имеющие 1-й разряд и КМС. В каждой группе (ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ) по шесть девушек и шесть юношей.

Мы использовали шкалу ЛСТ Райнера Мартенса, которую адаптировал Ю. Л. Ханин (1983 г.), предназначенную для выявления индивидуальных различий в эмоциональном реагировании на предстоящее соревнование. Диапазон ЛСТ колеблется от 10 (очень низкая) до 30 баллов (очень высокая).

Перед началом эксперимента нами был выявлен оптимальный уровень ЛСТ для спортсменов-ориентировщиков на этапе ССМ, влияющий на достижение высокого спортивного результата. У юношей он находится в диапазоне от 13 до 22 баллов, а у девушек –

от 16 до 25 баллов.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Вследствие педагогического эксперимента по апробации методики развития специальной выносливости спортсменов-ориентировщиков на этапе ССМ получены следующие результаты.

Данные юношей по шкале ЛСТ, до начала эксперимента и после его завершения представлены в виде графиков на рисунках 1, 2 и 3.

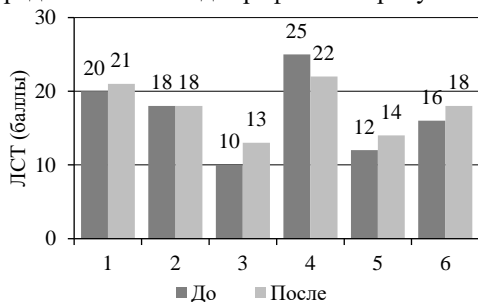


Рисунок 1 – График уровня ЛСТ юношей ЭГ-1 до и после эксперимента

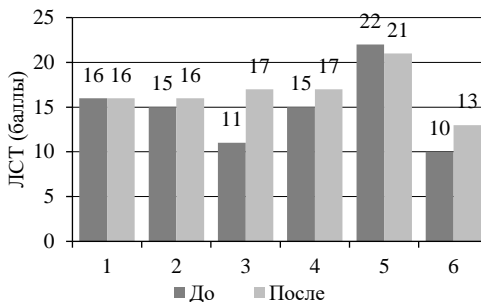


Рисунок 2 – График уровня ЛСТ юношей ЭГ-2 до и после эксперимента

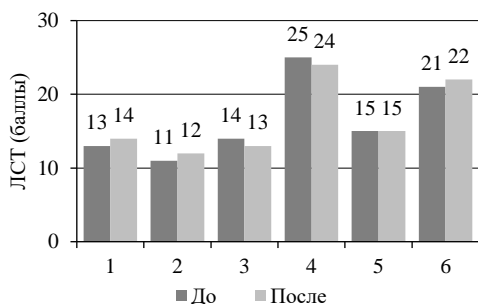


Рисунок 3 – График уровня ЛСТ юношей КГ до и после эксперимента

До начала эксперимента линия, отображающая уровень ЛСТ юношей ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ имеет достаточно ломаный вид. То есть, наблюдаются всплески ЛСТ выше или ниже уровня нормы, влияющей на соревновательный результат. До начала эксперимента выявлен допустимый уровень ЛСТ у юношей в пределах от 13 до 22 баллов.

Линия, отображающая ЛСТ юношей после эксперимента, имеет более пологий характер в ЭГ-1 и ЭГ-2. Это свидетельствует о том, что уровень ЛСТ юношей вошел допустимые пределы между 13 и 22 баллами.

До начала эксперимента линия, отображающая уровень ЛСТ юношей ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ имеет достаточно ломаный вид. То есть, наблюдаются всплески ЛСТ выше или ниже уровня нормы, влияющей на соревновательный результат. До начала эксперимента выявлен допустимый уровень ЛСТ у юношей в пределах от 13 до 22 баллов.

На графике уровня ЛСТ юношей КГ мы можем наблюдать незначительные изменения в сторону улучшения, но все-таки в КГ остались крайние точки, выходящие за пределы выявленной нами нормы.

Данные девушек по шкале ЛСТ, до начала эксперимента и после его завершения представлены в виде графиков на рисунках 4, 5 и 6.

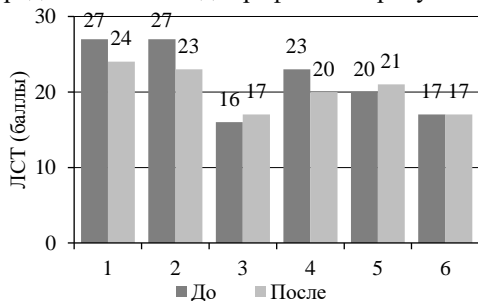


Рисунок 4 – График уровня ЛСТ девушек ЭГ-1 до и после эксперимента

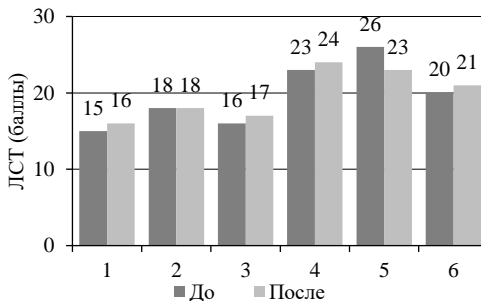


Рисунок 5 – График уровня ЛСТ девушек ЭГ-2 до и после эксперимента

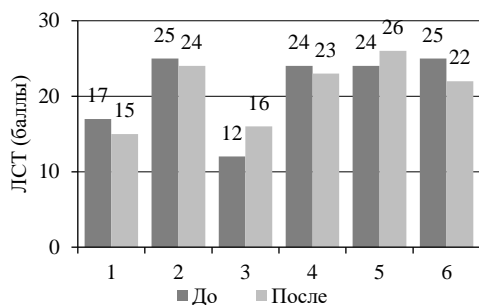


Рисунок 6 – График уровня ЛСТ девушек КГ до и после эксперимента

том, что уровень ЛСТ девушек уместился в допустимые пределы между 16 и 25 баллами.

На графике уровня ЛСТ в КГ девушек мы также наблюдаем смягчение формы линии, что говорит об изменениях в сторону улучшения. Однако в КГ остались крайние показатели, выходящие за пределы выявленной нормы.

## ВЫВОДЫ

Спортсмены-ориентировщики экспериментальных групп, в организацию тренировочного процесса которых, была включена методика развития специальной выносливости, по объективным показателям имеют конкурентное преимущество в реализации своей спортивной деятельности. Применение методики развития специальной выносливости у спортсменов-ориентировщиков на этапе ССМ позволило скорректировать показатели ЛСТ в экспериментальных группах.

При физической подготовленности соответствующей этапу ССМ оптимальный уровень ЛСТ выступает как неотъемлемый компонент для реализации физических качеств, что в итоге позволяет улучшить соревновательный результат спортсменов-ориентировщиков.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена / Е.Б. Кузьмин, Р. Р. Азиуллин, Ю. П. Денисенко [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 1 (2). – С. 97–110.
2. Маркелов В.В. Особенности детерминации соревновательной надежности в спорте / В.В. Маркелов, Ю.Ф. Подлипняк // Вестник экономической безопасности. – 2018. – № 4. – С. 289–293.
3. Пигалова Л.В. Анализ результатов исследования индивидуальных особенностей предстартовых состояний спортсменов-единоборцев / Л.В. Пигалова, М.А. Карпов, Ю.В. Капитонова // Обзор педагогических исследований. – 2021. –Т. 3, № 6. – С. 246–249.
4. Яблонских А.М. Анализ уровня физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 14–16 лет в соревновательный период / А.М. Яблонских, Л.В. Пигалова // Успехи гуманитарных наук. – 2019. – № 5. – С. 164–168.
5. Яблонских А.М. Корреляционный анализ спортивного результата и уровня личной тревожности спортсмена-ориентировщика / А.М. Яблонских // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых, посв. 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК. – 2020. – Вып. 17. – С. 248–251.

## REFERENCES

1. Kuzmin, E.B., Aziullin, R.R., Denisenko, Yu.P., Ionov, A.A. et al. (2016), “Sports motivation as a mental state of the athlete’s personality”, *Human health, theory and methodology physical culture and sports*, No. 1 (2), pp. 97–110.
2. Markelov, V.V. and Podlipnyak, Yu.F. (2018), “Features of the determination of competitive reliability in sports”, *Bulletin of Economic Security*, No. 4, pp. 289–293.

3. Pigalova, L.V., Karpov, M.A. and Kapitonova, Yu.V. (2021), “Analysis of the results of the study of the individual characteristics of the pre-launch states of martial artists”, *Review of pedagogical research*, Vol. 3, No. 6, pp. 246–249.

4. Yablonskikh, A.M. and Pigalova, L.V. (2019), “Analysis of the level of physical fitness of 14–16 year-old orienteering athletes in the competitive period”, *Modern Humanities Success*, No. 5, pp. 164–168.

5. Yablonskikh, A. M. “Correlation analysis of sports results and the level of personal anxiety of an orienteering athlete”, *Problems of training scientific and scientific-pedagogical personnel: experience and prospects*, a collection of scientific works of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Vol. 17, pp. 248–251.

**Контактная информация:** ann.salon@ya.ru

*Статья поступила в редакцию 19.09.2023*