

**С.Б. Пирогов, Д.Д. Захарченко**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

В современных зарубежных и отечественных исследованиях тревожность рассматривается в самых различных аспектах. Значительная часть исследований посвящена установлению коррелятивных зависимостей между тревожностью и личностными, интеллектуальными особенностями, некоторыми особенностями познавательных процессов (в частности, восприятия временных интервалов), а также полом и национальностью людей, параметрами социальной среды и т. д. Однако полученные данные носят довольно противоречивый характер и указывают на связь тревожности с социальными и культурными условиями, что служит для исследователей дополнительным аргументом в пользу представлений о преимущественно личностной, социальной природе тревожности.

Следует отличать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности.

**Тревога**

– реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъективного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность). Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

При оценке состояния проблемы тревожности в психологической науке отмечаются две, на первый взгляд, взаимоисключающие тенденции. С одной стороны, ссылки на не разработанность и неопределенность, многозначность и неясность самого понятия «тревожность». Указывается, что под данный термин зачастую подводятся достаточно разнородные явления и что значительные расхождения в изучении тревожности существуют не только между различными школами, но и между разными авторами внутри одного направления, подчеркивается субъективность использования данного термина. С другой стороны, между исследователями существует согласие по ряду основных моментов, позволяющих очертить некоторые «общие контуры» тревожности (рассмотрение ее в соотношении «состояние – свойство», понимание функций состояния тревоги и устойчивой тревожности и др.) и выделить тревожный тип личности.

Как видно, решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии и ставит исследователей перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности. Изучение, а также своевременная диагностика и коррекция уровня тревожности поможет избежать ряда трудностей.

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску; также, из определения понятий следует, что тревожность можно рассматривать как:

- психологическое явление;
- индивидуальную психологическую особенность личности;
- склонность человека к переживанию тревоги;
- состояние повышенного беспокойства.

В исследованиях тревожности было установлено, что уровень беспокойства можно предсказать, и он изменяется во времени: до, во время и после наступления

стрессовой ситуации. Ожидание наступления стрессового события, очевидно, оказывает существенное влияние на динамику личности. С другой стороны, после реального контакта с ситуацией уровень тревожности имеет тенденцию к снижению. Как уже указывалось ранее, характер изменения состояния тревожности в ходе соревнования (повышение или понижение) зависит от особенностей предстоящей деятельности. Виды спорта, где требуется проявление выносливости и силы, в большой мере снижает тревожность, чем стрельба пулевой, из лука или легкая атлетика, которые обычно повышают напряженность в процессе соревнования.

Интересно отметить, что и смелые в своем поведении спортсмены, занимающиеся видами спорта, где требуется проявление мужества, не всегда свободны от высокого уровня тревожности. Не исключено, что такие спортсмены могли выбрать деятельность требующую внешнего проявления смелости (например, в гимнастике или прыжках в воду с трамплина), чтобы доказать себе и другим, что они не такие боязливые, какими бывают иногда на самом деле. После выступления в соревновании часто отмечается повышение тревожности, аналогичное тому, которое наблюдается перед стартом. Спортсмены и тренеры обычно вечером или даже через несколько дней после выступления мысленно вновь и вновь переживают отдельные эпизоды соревновательной борьбы.

Также учеными были установлены самые различные зависимости между мышечным напряжением, стрессом и тревожностью. Обычно считают, что индивиды, находящиеся на крайних полюсах шкалы тревожности (т. е. с высоким или низким уровнем личностной тревожности), не покажут хороших результатов в деятельности. Однако довольно распространенное мнение о том, что тревожность вызывает повышенное мышечное напряжение, не всегда подтверждается экспериментально.

Высокотревожный человек может плохо справиться с новым заданием в самом его начале, тогда как менее тревожный лучше адаптируется. Однако после того, как задача освоена, в деятельности высоко и низкотревожных индивидов проявляются незначительные различия. Следовательно, тренер может лучше определить уровни тревожности у членов своей команды в течение первых тренировочных дней или когда он им предлагает новое тактическое задание или упражнение. Тревожность проявляется и в других ситуациях, когда соревновательный стресс выражен ярче всего, во время наиболее ответственных матчей с равными соперниками или когда соперник переигрывает команду. Что касается действия тревожности на результативность выступления, то она взаимодействует с потребностью в достижении и социальными и экономическими условиями, в которых находится спортсмен.

На спортсмена могут действовать самые различные виды стрессов, и, как уже отмечалось, характер их влияний зависит от особенностей его индивидуального опыта или отношения к себе и спортивным занятиям.

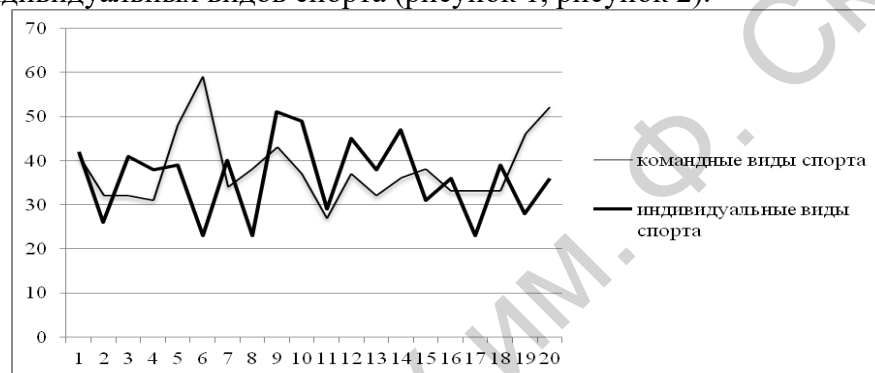
В современном спорте на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и нервным перегрузкам. Поэтому особую роль играет способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращение развития стресса. Поскольку тревожность является одной из важнейших причин возникновения стресса, как следствие, немаловажной задачей становится изучение характера влияния тревожности на результативность спортивной деятельности и методов регуляции психического состояния индивида.

Нами было проведено эмпирическое исследование. Целью данного исследования явилось определение особенностей проявления тревожности у спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта. Исследование проводилось со спортсменами командных видов спорта (волейбол и футбол) и индивидуальных видов спорта (вольная борьба и каратэ) занимающихся в спортивных секциях ГГУ им. Ф. Скорины и состояло из нескольких этапов. Выборку

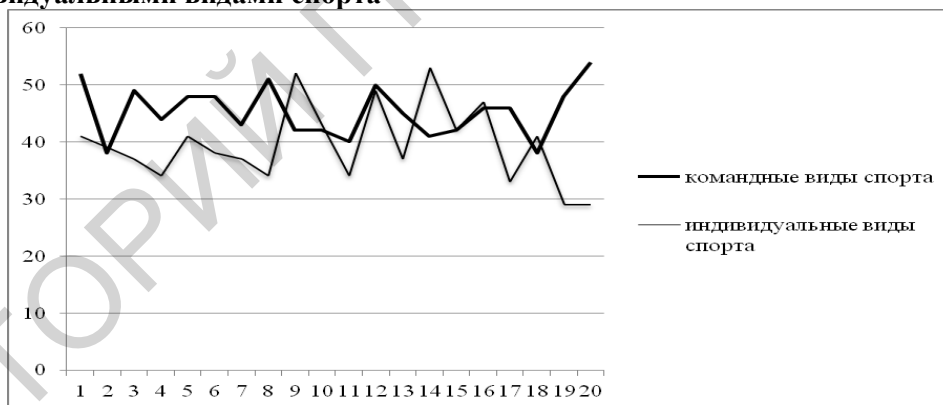
составили юноши и девушки в возрасте от 18 до 23 лет, из них 14 юношей и 16 девушек. Исследование проводилось на протяжении февраля 2013 года с помощью методики Спилбергера-Ханина. В ходе исследования был использован констатирующий эксперимент, в основе которого лежат методика исследования уровня тревожности (по Спилбергеру-Ханину); сравнительный анализ эмпирических данных; методы статистической обработки данных на достоверность уровня различий.

По результатам проведенного исследования нами были получены количественные показатели проявления реактивной и личностной тревожности у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

Уже по имеющимся значениям, до проведения статистического анализа можно было увидеть тенденцию к проявлению большего уровня тревожности по шкале личностной тревожности у спортсменов командных видов спорта, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта (рисунок 1, рисунок 2).



**Рисунок 1 – Графическое представление количественных данных в шкале ситуативной тревожности в сравнении между командными и индивидуальными видами спорта**



**Рисунок 2 – Графическое представление количественных данных в шкале личностной тревожности в сравнении между командными и индивидуальными видами спорта**

Из рисунка видно, что существенных различий по шкале ситуативной тревожности между спортсменами командных и индивидуальных видов спорта не наблюдается.

Из рисунка 2 видно, что имеются существенные различия по шкале личностной тревожности между спортсменами командных и индивидуальных видов спорта.

В ходе исследования было выявлено, что уровень личностной тревожности у спортсменов, занимающихся командными видами спорта выше уровня тревожности у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.