

*Е. В. Бугаева*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА И ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНАМИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

*Статья посвящена проблеме переживания страха и тревожности спортсменами различных видов спорта. Автором уточняется сущность понятия спортивный страх, выделяются основные причины переживания страхов спортсменами. Кроме этого проводится классификация страхов спортсменов. В статье рассматривается взаимосвязь тревожности и переживания страха спортсменами и результативности их спортивной деятельности, и описываются основные результаты эмпирического исследования по данной проблеме.*

Современный спорт высших достижений немислим без жестокой соревновательной борьбы. Соревнования требуют от спортсмена мобилизации всех сил – и физических, и психических, причем, психических, прежде всего, так как участие в соревнованиях всегда не просто личное дело спортсмена, а дело высокой общественной значимости. Переживание страха и тревоги естественно для человека. Страх индивидуален и отражает личностные особенности каждого человека. Чувство страх, по всей вероятности, есть самое мучительное из всех психических состояний, отражающее внутреннее беспокойство, подавленное, а иногда и просто паническое состояние [1, с. 283].

Страх непосредственно взаимосвязан со стрессом и с тревогой. Спортивный страх – это эмоциональное состояние спортсмена, сопровождающееся ожиданием какой-либо гро-

зующей ему опасности. Как и все люди, спортсмены подвержены различным страхам. Выделены следующие причины страхов: личные опасения относительно результатов выступления; социальные последствия результата выступления; риск испытать боль или получить травму; последствия собственной агрессии; оценка силы соперника. Чаще всего со страхом удается справиться, и он проходит. Спортсмены, как и не спортсмены, в стрессовых ситуациях проявляют самые различные виды тревоги и страхов [2, с. 110]. Страхи спортсменов можно классифицировать на следующие категории: личные опасения не показать нужный результат; опасения подвести товарищей; боязнь получить травму; опасения оказаться невостребованным; опасение агрессии со стороны других [3, с. 169].

Специфика каждого вида спорта обуславливает ведущие элементы, звенья, определяющие результативность соревновательной деятельности. Результативность соревновательной деятельности это стабильное выполнение соревновательной программы, выполнение запланированных результатов, определяющихся подготовленностью спортсмена. Результатом соревновательной деятельности является: спортивное достижение, которое рассматривается как мера мастерства, показатель уровня развития и степени использования двигательных возможностей спортсмена; накопление соревновательного опыта; повышение эмоциональности соревновательной и учебно-тренировочной деятельности [4, с. 42]. Результативность соревновательной деятельности спортсмена определяется рядом факторов в основном субъективного характера: биомеханический фактор, медико-биологический фактор, психологический фактор, являющийся самым главным, определяющим результативность соревновательной деятельности спортсмена. Результативность соревновательной деятельности спортсменов определяется необходимым уровнем эмоциональной устойчивости и когнитивных процессов [5, с. 152].

С целью установления взаимосвязи переживания страха и тревожности спортсменами и соревновательной результативности было проведено эмпирическое исследование. В исследовании принимали участие 120 спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Возраст спортсменов от 18 до 30 лет. Для проведения исследования спортсмены были разделены на две группы: экспериментальная группа – количество спортсменов 60 человек с высокими показателями спортивной результативности; контрольная группа – количество спортсменов 60 человек со средними и низкими показателями результативности. С целью определения взаимосвязи переживания страха и тревожности спортсменами и соревновательной результативности была проведена диагностика с использованием следующих методик: страхи спортсменов (Е. В. Мельник, Е. В. Воскресенская) и шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина.

У большинства спортсменов экспериментальной группы выявлен низкий уровень страхов, а именно у 56,7 % (34 человек). Высокий уровень страхов был выявлен у 18,3 % (5 человек), а средний уровень страхов обнаружен у 35 % (21 человек). Следовательно, можно сделать вывод о том, что спортсменам, которые демонстрируют высокие показатели соревновательной результативности (спортсмены экспериментальной группы) чувство страха практически не свойственно или свойственно в низкой мере. У большинства спортсменов контрольной группы выявлен высокий уровень страхов, а именно у 46,7 % или 28 человек. В отличие от спортсменов экспериментальной группы, низкий уровень страха выявлен у небольшого количества спортсменов, а именно у 14,6 % (7 человек). Средний уровень страха у спортсменов контрольной группы был обнаружен у 41,7 % (25 человек). Это говорит о том, что спортсмены, которые более подвержены сильному и высокому чувству страха и тревожности имеют низкие показатели спортивной результативности и наоборот.

На втором этапе исследования мы провели диагностику уровня реактивной и личностной тревожности с использованием шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина. На основании проведенного исследования, результаты экспериментальной и контрольной групп представлены в сводной таблице 1.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов диагностики уровней тревожности спортсменов экспериментальной и контрольной групп по шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина (в %)

Оценка тревожности	Тревожность			
	реактивная		личностная	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
высокая	50	8,3	53,3	3,3
умеренная	38,3	25	45	26,7
низкая	11,7	66,7	1,7	70
Итого:	100	100	100	100

Можно сделать следующие выводы, страхи присутствуют у всех спортсменов, но чувство страха сильнее выражено у спортсменов контрольной группы, у тех спортсменов, которые имеют средние и низкие показатели результативности, что связано с их психологическими особенностями. Они являются более тревожными, более неуравновешенными, им свойственно чувство переживания за свою спортивную деятельность. Спортсмены, которые имеют высокие показатели результативности, более сдержаны, сконцентрированы, более упорны и напористы. Представим сравнительную характеристику страхов спортсменов экспериментальной и контрольной групп в виде таблицы 2.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика уровней страхов у спортсменов с высокой и низкой результативностью

Спортивная результативность	Уровень страхов		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
высокая результативность (n = 60)	5 чел. (8,3 %)	21 чел. (35 %)	34 чел. (56,7 %)
средняя и низкая результативность (n = 60)	28 чел. (46,7 %)	25 чел. (41,7 %)	7 чел. (14,6 %)

На основании полученных данных в таблице 2 можно заключить, что у большинства спортсменов с высокими показателями спортивной результативности выявлен низкий уровень наличия страхов, а именно у 56,7 %. Высокий уровень страхов у спортсменов с высокой результативностью обнаружен только у 5 человек, что составляет 8,3 %. В группе спортсменов со средними и низкими показателями результативности выявлена другая ситуация. В данной группе спортсменов преобладает высокий уровень страхов – 46,7 %, а также у 41,7 % выявлен средний уровень страхов.

Представим количественное распределение спортсменов с различным уровнем спортивной результативности по уровням личностной тревожности (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительная характеристика уровней личностной тревожности у спортсменов с высокой и низкой результативностью

Спортивная результативность	Личностная тревожность		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
высокая результативность (n = 60)	3,3 %	26,7 %	70 %
средняя и низкая результативность (n = 60)	53,3 %	45 %	1,7 %

Представим сравнение уровня реактивной тревожности и уровней соревновательной результативности (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнительная характеристика уровней реактивной тревожности у спортсменов с высокой и низкой результативностью

Спортивная результативность	Реактивная тревожность		
	Высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
высокая результативность (n = 60)	8,3 %	25 %	66,7 %
средняя и низкая результативность (n = 60)	50 %	38,3 %	11,7 %

На основании полученных данных можно сказать, что у большинства спортсменов с высокими показателями спортивной результативности выявлен низкий уровень реактивной тревожности, а именно у 66,7 %. Высокий уровень реактивной тревожности в данной группе спортсменов установлен только у 8,3 %. В группе спортсменов с низкими показателями соревновательной результативности высокий уровень реактивной тревожности обнаружен у 50 %.

На основании проведенной диагностики, можно сделать следующие выводы. Высокие уровни страхов и различных видов тревожности преобладают у спортсменов, которые имеют низкие показатели спортивной результативности. Спортсмены с высокими показателями спортивной результативности чувствам страха и тревожности практически не подвержены, а если и подвержены, то в небольшой степени.

Страхи присутствуют у спортсменов любого типа, как и у любого человека. Чувство страха сильнее выражено у спортсменов контрольной группы, имеющих низкий уровень соревновательной результативности, это связано с их психологическими особенностями. Они являются более тревожными, более неуравновешенными, им свойственно чувство переживания за свое выступление или выступление своей команды. А спортсмены, которые имеют высокие показатели соревновательной результативности, более сдержанны, сконцентрированы, более упорны. Такие типы личности менее подвержены различным страхам и тревогам. Особого внимания со стороны тренера и психолога требуют спортсмены с очень высокой тревожностью и высоким уровнем чувства страха. Этот уровень тревожности или страха может породиться либо реальным неблагополучием спортсмена в наиболее значимых ситуациях тренировки и соревнования, либо являться следствием нарушений в развитии самооценки, возникновении внутриличностных конфликтов.

### Литература

- 1 Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Филинь, 2006. – 472 с.
- 2 Скрыбин, И. Д. Возрастные особенности проявления смелости / И. Д. Скрыбин. – Л., 2004. – 165 с.
- 3 Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти; пер.: Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 222 с.
- 4 Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов / Е. М. Хекалов. – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.
- 5 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов – М. : Физкультура спорта, 2006. – 208 с.